

CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

ROSE

TEXTE **ISABELLE HUBERT**

*« J'ai toujours eu
une boule
dans le ventre. »*



BLUFF

UNE COPRODUCTION DU THÉÂTRE BLUFF
ET DU THÉÂTRE DU GROS MÉCANO

LE THÉÂTRE DU GROS
MÉCANO

Le Théâtre Bluff et le Théâtre du Gros Mécano sont enchantés de vous présenter le cahier d'accompagnement du spectacle ROSE.

Dans l'optique de renforcer la qualité de l'**encadrement des élèves** lors de leur sortie théâtrale et d'assurer une **réception optimale** de la pièce, nous avons accordé une attention particulière à la conception de ce guide.

Celui-ci a été réalisé à la suite de consultations que le Théâtre Bluff a menées avec divers **intervenants du milieu de la santé, de l'éducation et de la culture** (centre de prévention du suicide, psychologue, enseignant.e.s, parents, ados, diffuseurs et médiatrice culturelle). Les membres de ce comité recommandent que les interventions à propos de la dépression et des pensées suicidaires soient réservées exclusivement à des spécialistes.

Ainsi, outre la mise en lumière des thèmes cruciaux abordés dans le spectacle, ce cahier vise à doter les enseignant.e.s d'outils pratiques pour maximiser l'impact de cette expérience artistique ainsi qu'à **renforcer la capacité adaptative des spectateur.trice.s** à recevoir la pièce. Cette stratégie vise à leur permettre de reconnaître et nommer les émotions négatives qu'ils pourraient ressentir pendant la représentation afin d'être en mesure de les adresser à une personne de confiance par la suite. L'adoption de cette approche préventive a pour objectif de protéger les jeunes les plus vulnérables.

Un axe central de ce document est l'importance du rôle de l'enseignant.e dans l'animation des activités proposées. À titre de guide, votre rôle est de demeurer à l'**écoute des réactions de vos élèves vis-à-vis des consignes** qui leur sont adressées dans ce cahier d'accompagnement.

En ce sens, veuillez à respecter le rythme et la capacité de chacun tout en vous assurant d'installer un **climat de respect** au sein du groupe.

Si à un moment ou un autre, vous vous sentez dépassé.e.s ou inquiet.e.s par la réaction d'un.e jeune suite à un exercice ou après avoir vu la pièce, n'hésitez pas à faire appel à un.e spécialiste au sein de votre établissement d'enseignement, tel.le qu'un.e technicien.ne en éducation spécialisé.e.s, un.e psychologue ou autre a in qu'iels puissent intervenir, au besoin.

Nous sommes convaincu.e.s que votre engagement envers la culture, l'éducation et le bien-être des élèves permettra de tirer le meilleur parti de cette expérience théâtrale.

Se rappeler que...

Pendant les activités, les élèves sont invités à participer de manière libre et à leur propre rythme. Ils peuvent décider s'ils veulent partager des expériences ou préfèrent observer de près ou de loin, en fonction de leur niveau de confort. L'essentiel est de créer un environnement où chacun se sent à l'aise de s'engager.

Il est important de privilégier une posture d'accueil, de partage et d'ouverture envers l'autre.

« Ex : Que penserait Rose dans cette situation ? Pourquoi elle réagirait comme ça ? Pourquoi Victor fait-il ceci ? » »



Il est important de rester dans la position d'accueil, de partage et dans le plaisir de créer.

Rappelez-vous que les réponses sont personnelles et personne ne détient la vérité absolue.

**Recherchez activement le plaisir !
Le rire est le meilleur antidote du monde.**

Plongeons dans l'histoire de ROSE

Après une adolescence remplie de défis, Rose est devenue une adulte équilibrée. Et voilà que son fils de 15 ans est assailli à son tour par des tourments de l'âge ingrat. En cherchant de l'aide auprès d'un psychologue, elle va revivre les moments les plus sombres de sa propre histoire.

Dans un chassé-croisé entre le présent, le futur et le passé, on assiste à la naissance d'une improbable amitié entre la jeune Rose et Victor, un ado singulier qui parle trop, fuit la lumière, espionne les gens et joue sinistrement au soccer. Cette relation va mener Rose des bas-fonds de son estime personnelle au sommet d'une tour, entre l'obscurité d'un mal de vivre et l'espoir incandescent du jour qui se lève.

Sans complaisance, la pièce cherche à brosser un tableau juste et nécessaire de la souffrance psychologique qui nous habite parfois dans cette étape de vie souvent mouvementée. Et surtout, elle invite, avec empathie, complicité et amitié, à s'engager sur le chemin d'une santé mentale plus optimale.

**ROSE est une ode
à la vie, empreinte
d'humour
et de tendresse.**

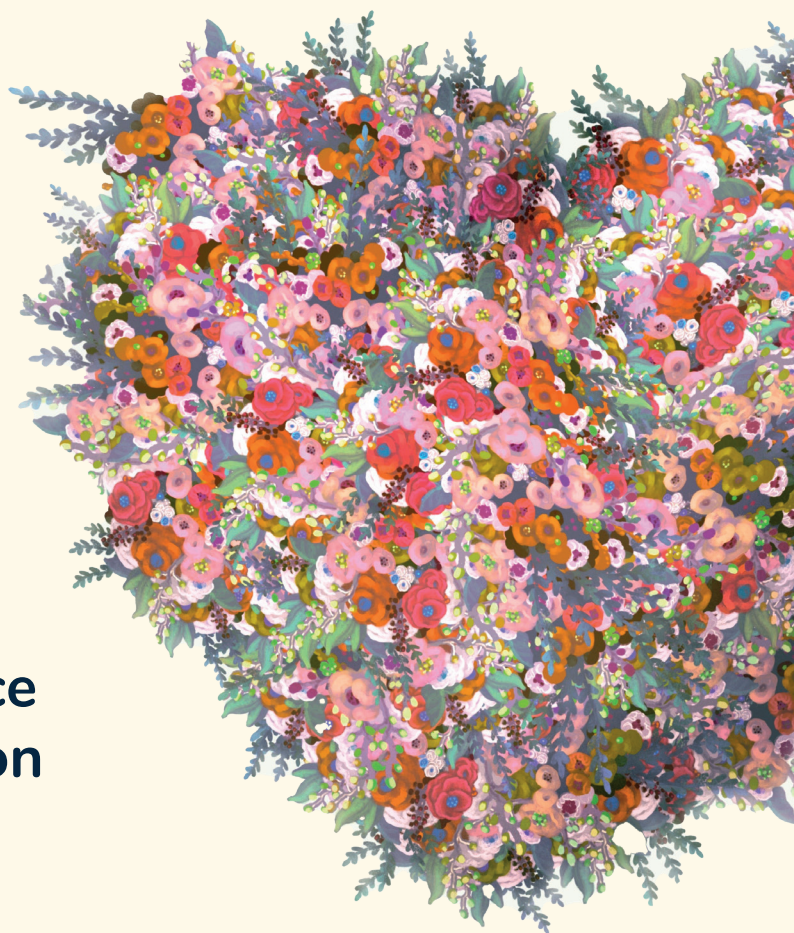
Quels personnages gravitent autour de Rose ?

ROSE ADULTE, la jeune cinquantaine.

ROSE ADO, 15 ans.

VICTOR, 15 ans.

LE PSY, sans âge défini.



Thèmes

Espoir · Amitié · Résilience
Santé mentale · Dépression
Relations parents-enfants
Empathie · Écoute

Pourquoi favoriser ces exercices ?

Basés sur le JEU et la CRÉATIVITÉ, ces exercices visent à :

Accompagner

les élèves dans leur **découverte** d'eux-mêmes et de leurs camarades

Encourager

des **discussions ouvertes et formatrices** en lien avec les thèmes de la pièce

Briser

l'**isolement**

Valoriser

l'**inclusion** de toutes les expériences de vie et la solidarité dans le groupe

La mise à profit sensible des émotions et de la créativité sont des compétences essentielles à la résilience et à la réalisation de soi.

Activités



AVANT
le spectacle

SE PASSER LA BOULE

*<< Du plus loin que je me souviens,
j'ai moi-même toujours eu
une boule dans le ventre. >>*

⌚ **Durée : 15 min.**

👤 **Disposition de la classe : en cercle.**

✍ **Matériel : si possible, utilisez des boules en papier coloré pour identifier plus facilement les émotions.**

→ **OBJECTIF :**

Stimuler la communication, encourager la compréhension mutuelle et établir un climat de confiance propice au dévoilement de soi et à l'émergence de conversations plus approfondies à la suite du spectacle.

→ **CONSIGNES :**

1 Pensez à un mot qui décrit votre état émotionnel actuel.

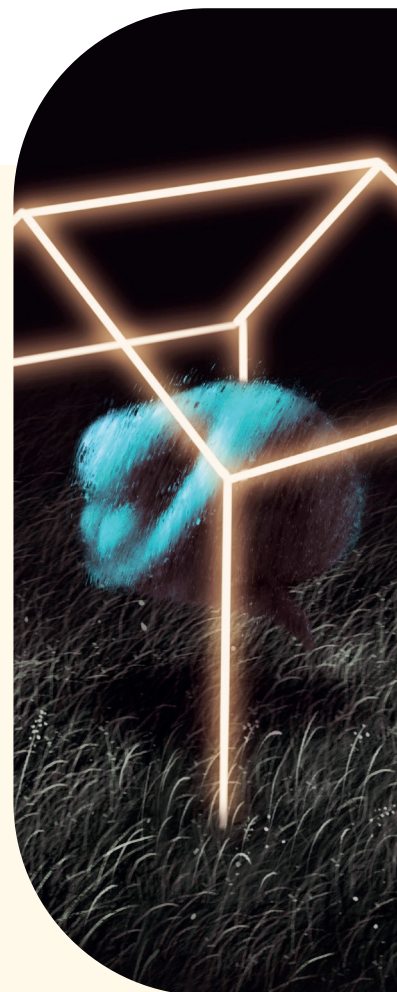
2 Écrivez ce mot sur un bout de papier.

3 Le ou la premier.ère participant.e partage l'état émotionnel inscrit sur sa feuille avec le groupe, forme une boule avec son papier et la lance à un.e autre participant.e.

Ce ou cette dernier.ère la récupère, partage à son tour son état, ajoute sa feuille à la boule et la lance à son tour à un.e autre participant.e.

Plus le jeu avance, plus la boule grossit et devient difficile à lancer en conservant tous les papiers qui la constituent. Si la boule se défait, recommencez l'exercice depuis le début en tentant de former une boule formée de tous les mots des participant.e.s.

Variante : le mot peut aussi être : un trait de votre personnalité dont vous êtes fiers, une force qui vous distingue.



QUE DISENT MA TÊTE ET MON CORPS ?

<< Une chose vous unissait : vous étiez tous les deux hypersensibles. >>

⌚ **Durée : 40 min.**

👤 **Disposition : en cercle avec tous les participants.**

—> OBJECTIF :

Permettre aux élèves d'expérimenter l'impact des idées positives et négatives sur leur bien-être et sur leurs corps.

—> CONSIGNES :

Présenter l'exercice comme une expérience théâtrale à participation volontaire. Insister sur le fait que les gens ne vont pas nécessairement dire ce qu'ils pensent vraiment. Que c'est une improvisation, un jeu, une mise en scène.

- 1 Demander aux élèves d'écrire sur un bout de papier une émotion qu'ils ressentent actuellement. Elle peut être positive ou négative.
- 2 Mettre tous les bouts de papier dans un bol.
- 3 Un.e participant.e tire au sort un mot et exprime physiquement ce que ce mot évoque pour elle ou pour lui, en adoptant la posture d'une statue ou en créant une image physique.
- 4 Tout le groupe adopte cette position pour explorer collectivement l'impact du mot sur leur propre corps. Ensuite, nous invitons quelques personnes, sur une base volontaire, à partager comment ce mot résonne en elles, à décrire comment il prend vie dans leur corps en exprimant cet état à travers un geste ou un mouvement.
- 5 Petite discussion avec le groupe sur les émotions évoquées et leurs impacts sur les individus.
- 6 Piger un nouveau bout de papier et refaire le même processus.



PRÊT.E.S À CRÉER ?

Donnez vie à votre animal fétiche ou votre ami.e réconfortant.e pour surmonter les obstacles de la vie.

<< Chus devenue de meilleure en meilleure pour gérer la maudite boule. Le plus souvent astheure, c'est moi la boss. >>

⌚ **Durée : 45 min.,** peut aussi se déployer sur 2 périodes.

👥 **Disposition : seul.e ou en petit groupe**
Avec courte présentation

—> OBJECTIF :

Encourager le recours à la créativité et à l'humour comme outils d'apaisement et de communication avec l'autre et favoriser un sentiment de soutien face aux défis de la vie.

—> CONSIGNES :

Demandez aux participant.e.s, en équipe ou individuellement, de créer un animal de soutien ou un compagnon réconfortant, tel que l'ami animalier nommé « Aigle Courageux » ou « Loup Bienveillant » ou un « Victor Confident » doté de pouvoirs spéciaux pour apaiser les tensions intérieures ou donner du courage ou offrir un réconfort en toute situation.

Les participant.e.s peuvent le dessiner, écrire un court texte, tout est possible !

Laissez libre cours à votre créativité et n'hésitez pas à ajouter des détails sur les attributs ou les capacités spéciales de votre animal fétiche ou ami.e réconfortant.e.

Suggestion 1 : Les élèves peuvent écrire une histoire courte mettant en scène leur animal ou ami.e et décrire comment il utilise ses pouvoirs pour aider une personne.

Suggestion 2 : Vous pouvez suggérer de courtes présentations sous forme de publicités, d'histoires, de bande-dessinée ou de bande-annonce de films; mettez de l'avant l'humour et la fantaisie.





APRÈS le spectacle

LA TOILE D'ARAIGNÉE

*« Parce que le soleil, Rose, se lève
chaque matin pour ceux qui restent. »*

⌚ **Durée : 15 min.**

👤 **Disposition : en grand cercle.**

✂ **Matériel : une boule en laine.**

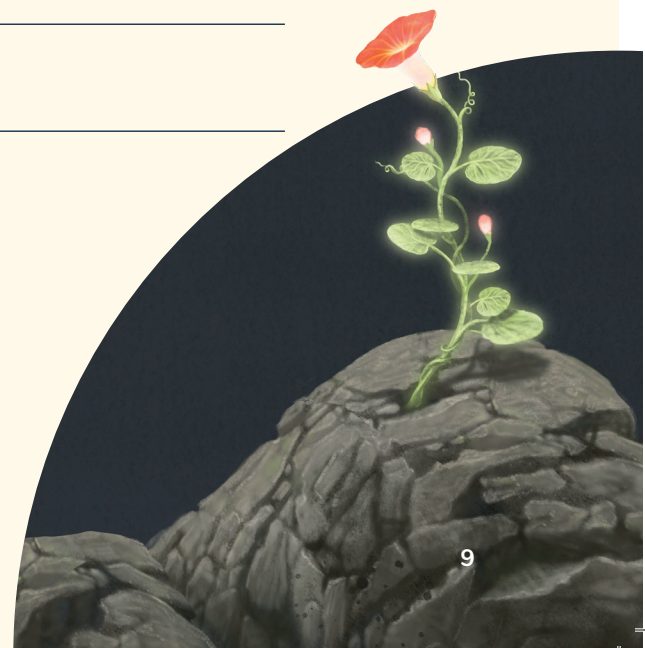
—> OBJECTIF :

Mettre en avant l'impact positif des relations d'amitié et de complicité que l'on établit notamment sur le bien-être émotionnel et le développement personnel.

—> CONSIGNES :

- 1 Que retenez-vous comme élément positif sur la relation de Rose avec Victor ? Un mot qui décrit ce qui l'a aidée à s'en sortir, à retrouver de l'espoir et le courage.
- 2 Gardez ce mot en tête.
- 3 Un premier élève prend la boule de laine, dit son mot et le passe à son ami en face de lui en gardant le bout de la laine.
- 4 Le deuxième élève fait la même chose jusqu'à en construire une toile d'araignée.
- 5 Laisser déposer la toile d'araignée au sol.

La toile d'araignée posée au sol représente la boule positive que nous pouvons partager en communauté grâce à l'écoute, la communication et la présence de chacun dans la vie de l'autre.



TROUVE TA DÉFINITION

*<< Le genre de gars qui disait paperassier
au lieu de fonctionnaire ! >>*

⌚ **Durée : 15 min.**

👤 **Disposition : au tableau.**

—> OBJECTIF :

Stimuler l'exploration des concepts et des thèmes de la pièce tout en incitant les élèves à forger leurs propres interprétations à partir de leur compréhension individuelle de l'œuvre.

—> CONSIGNES :

Donnez-moi un concept ou thème qui se réfère à la pièce.

— L'enseignant.e note au tableau tous les mots. Ensuite il.elle encercle les mots qui sont nommés plusieurs fois.

1

Exemple de liste non-exhaustive de concepts :

l'amitié · la souffrance · l'aide · l'écoute · la confiance · avoir une boule · être heureux · le silence · voir la lumière · le tabou · problème · l'évitement · le souvenir · l'adolescence · l'acceptation · la compréhension · la dépression

2

En équipe, choisissez un des concepts et réfléchissez à le définir en vous référant uniquement à vos connaissances et à votre compréhension de la pièce. Ce sont vos propres définitions.

— Faire lire les définitions en grand groupe et ainsi construire un nouveau recueil de ce que ces concepts veulent dire pour nous en ce moment.



LA SCÉNOGRAPHIE : UNE PISTE D'EXPLORATION DE SOI

*<< On était parfaitement faits pour pas s'entendre.
J'aimais la nuit, y voulait vivre le jour. Y'était
full optimiste, je me décourageais au moindre
obstacle. Y disait blanc, je pensais noir. >>*

⌚ **Durée : 45 min.,** peut aussi se déployer sur 2-3 périodes selon vos objectifs.

👤 **Disposition : en équipe ou individuel.**
Prévoir une courte présentation ou une exposition de croquis, maquette, etc.

→ OBJECTIF :

Amener les élèves à réfléchir à la manière dont la scénographie peut être utilisée pour représenter des états émotifs, tout en les encourageant à s'exprimer de manière créative.

→ CONSIGNES :

PRÉSENTATION DU DÉCOR

Montrez aux élèves des images ou des vidéos du décor de la pièce « ROSE » ou décrivez-le en détail. Expliquez que le décor a été conçu pour refléter les émotions.

Discutez en classe des éléments du décor et de la manière dont ils contribuent à l'atmosphère et à la compréhension des émotions.

DISCUSSION

Posez des questions aux élèves, telles que :

- Quels détails du décor évoquent l'état intérieur des personnage ?
- Comment le choix des couleurs, des lumières et des accessoires du décor ou des costumes représente-t-il des émotions ?

EXERCICE CRÉATIF

Demandez aux élèves de créer leur propre scénographie représentant une émotion. Ils peuvent le faire en dessinant ou en écrivant une description détaillée.

Encouragez-les à réfléchir à la manière dont ils représenteraient visuellement l'émotion à travers des éléments tels que la couleur, la lumière, les objets, les motifs, etc.

PRÉSENTATION

Invitez les élèves à présenter leur création devant la classe. Ils peuvent expliquer leurs choix de conception et la manière dont leur scénographie reflète l'émotion.

DISCUSSION EN CLASSE

Après chaque présentation, encouragez la classe à discuter des similitudes et des différences entre les créations des élèves.

Posez des questions pour approfondir la réflexion, comme :

- Quels éléments ont été les plus évocateurs d'émotions pour moi ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Feuilles de papier, crayons, marqueurs, accès à l'image du décor de la pièce Rose.

PHOTOS DU SPECTACLE ROSE POUR ALIMENTER LA RÉFLEXION



POUR POUSSER PLUS LOIN LA RÉFLEXION

Lecture



Source : amazon.ca

LE PETIT PRINCE D'ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

« Mes parents m'ont appelée ROSE. Ma mère disait que j'étais le rose du petit prince. Belle et unique. Mais la rose avait pas mal plus d'épines que prévu. »

Publié pour la première fois en 1943, le livre est devenu l'un des classiques de la littérature mondiale, apprécié par les lecteurs de tous âges.

RÉSUMÉ :

Le Petit Prince raconte l'histoire d'un jeune prince extraterrestre qui quitte sa petite planète pour explorer d'autres mondes. Au cours de son voyage, il rencontre différents personnages inhabituels, chacun représentant une facette de la nature humaine. Le livre aborde des thèmes tels que l'amitié, l'amour, la solitude et la compréhension des relations humaines. L'histoire souligne l'importance de voir le monde à travers les yeux d'un enfant et de maintenir un sens de l'émerveillement face à la vie.

Suggestion de documentaire



Source : telequebec.tv

ÊTRE ADO

Production : Productions KOTV - Canada, 2022

Être ado propose l'univers authentique et riche de 10 « personnages » attachants que nous verrons se transformer sous nos yeux au fil des épisodes qui suivent leur parcours tout au long du secondaire.

Cette série documentaire donne la parole aux ados. Juste aux ados ! Ce sont eux qui s'expriment, qui se questionnent. Les parents sont présents, puisqu'ils font partie de leur vie, mais jamais ils ne s'adressent à la caméra pour parler de leur enfant. Nous les voyons manger ensemble, s'amuser, échanger, mais c'est toujours la voix de l'ado qui se raconte.



Si vos élèves ont besoin de soutien en matière de santé mentale, voici quelques ressources et organismes au Québec vers lesquels vous pouvez les orienter :



La Fondation Jeunes en Tête a pour mission de prévenir la détresse psychologique des jeunes de 11 à 18 ans au Québec. Elle offre des trousseaux de soutien aux jeunes, aux familles et aux écoles.

🌐 fondationjeunesentete.org



Tel-Jeunes est un organisme qui offre du soutien téléphonique, par messagerie texte et par clavardage pour les jeunes âgés de 5 à 20 ans. Ils peuvent discuter de diverses préoccupations, y compris celles liées à la santé mentale.

🌐 teljeunes.com



La Ligne Parents est un service d'écoute téléphonique pour les parents qui ont des préoccupations concernant leurs enfants. Ils peuvent obtenir des conseils et du soutien pour faire face à des problèmes de santé mentale.

🌐 ligneparents.com



JEVI Centre de prévention du suicide : Le JEVI offre des services de prévention du suicide pour les jeunes et les familles. Ils proposent un soutien et des ressources pour faire face aux crises de santé mentale.

🌐 jevi.qc.ca



N'hésitez pas à contacter ces organismes ou à consulter leur site web pour obtenir plus d'informations sur les services qu'ils proposent. Il est essentiel de fournir aux jeunes les ressources nécessaires pour obtenir du soutien en matière de santé mentale lorsqu'ils en ont besoin.

ROSE

BLUFF

LE THÉÂTRE DU GROS
MÉCANO

CRÉDITS :

Création et conception des activités :
Aouatef Krikrou - Médiatrice, comédienne
et enseignante en art dramatique

Consultante en santé psychologique :
Isabelle Lamothe

Conception graphique : Boo Design

Illustration de la page couverture : Isabelle Hubert

Photos de Rose : David Ospina (p. 12)

POUR TOUTE INFORMATION :

Sylvie Pouliot
Théâtre Bluff

✉ developpement@bluff.qc.ca
☎ 450-686-6883 poste 28