

Mon Manège à Moi

Spectacle Forum

pour explorer les questions de santé mentale et de bien-être chez les séniors



M Meta-
morphose
Collectif de théâtre forum

Mon Manège à Moi

Mon manège à moi est un spectacle de théâtre-forum sur la santé mentale des séniors.

L'objectif est de questionner face à :

- des situations routinières où l'isolement et la répétition ont mené à la dépression,
- des situations difficiles (deuil, maladie, etc.) non exprimée qui mène à de la peur et ou de l'angoisse.

Il permet de s'entraîner à prévenir et réagir face aux premiers signaux, visibles ou non, de régression mentale.

Création du spectacle

Le spectacle a été **créé en 2022 pour l'AiRe Aérée** (69), une association qui maintient du lien social entre les personnes âgées en milieu rural.

Les scènes ont été écrites à partir de témoignages de situations vécues par des adhérents de l'association.

Infos Pratiques

4 comédien · nnes

Public : 20 à 200 personnes

Besoin de sonorisation (2 micros-main HF et 3 micros-casques) si la salle est >150m².



Pour quel public ?

Mon manège à moi est conçu pour des **publics séniors, aidants ou non** sur des question de santé mentale. Il peut aussi se jouer devant un public plus jeune mais qui pourra y être confronter un jour ou qui est aidant pour un · e sénior. La présence au spectacle d'associations locales sur la thématique est un plus.

“ Les scénettes présentées nous ont touchées émotionnellement parlant. Elles étaient très pertinentes et renvoyaient à des situations déjà vécues.. ”

Nadia Guignier
directrice l'AiRe Aérée



“ J'ai été plongée dans une bulle émotionnelle jusqu'à la fin, ça m'a fait du bien. ”

Carole
spectatrice retraitée

Contact : contact@collectif-metamorphose.fr

M Meta-
morphose
Collectif de théâtre forum

Les scènes et leurs enjeux

Mon manège à moi est constitué de 3 histoires différentes, chacune traitant d'un enjeu dans la santé mentale.

Joyeuse tristesse

François a idéalisé une retraite mais ne l'a pas vraiment préparé. Il vit mal sa nouvelle vie mais le cache à son entourage.

Les amants de St jean

Colette, 81 ans devient aidante pour son mari atteint de Alzheimer. Elle se coupe de ses activités et de son bien-être pour se consacrer pleinement à son mari.

M'emmerdes pas

Josseline, 74 ans utilise différentes stratégies pour cacher sa tristesse suite au décès de son mari. Elle tombe dans différentes addictions. Son fils et son petit fils tentent de l'aider.

Ces scènes sont adaptables pour transcrire des situations socio-professionnelles différentes. Des scènes basées sur de nouveaux témoignages peuvent être créées *in situ*.



Le Théâtre-Forum

Le théâtre forum est une méthode inventée dans les années 70 par Augusto Boal. Il s'agit d'une forme de théâtre participatif qui vise à susciter la réflexion et la discussion sur des problèmes sociaux ou politiques.

C'est utiliser le théâtre pour **mettre en scène des histoires vraies** qui ne conviennent pas pour s'entraîner ensemble à trouver des pistes de solution.

Le Collectif Méta-Morphose

Nous sommes un collectif professionnel de théâtre forum. Nous œuvrons pour une transformation sociale en favorisant une approche permettant la solidarité, l'empathie, et l'humanisme.

Nous sommes 15 membres dont 14 comédien·nes basé·es entre Lyon et Saint-Etienne. Nous utilisons le théâtre forum, le théâtre image, les techniques introspectives aux services d'ateliers forum, spectacles forum, interventions pour un évènement, analyses de la pratique professionnelle et formations.

Notre modèle est social et solidaire et nous sommes adhérents à la **CRESS AURA** et au **Réseau TO France** (Théâtre de l'Opprimé).



Contact : contact@collectif-metamorphose.fr



Meta-
morphose
Collectif de théâtre forum