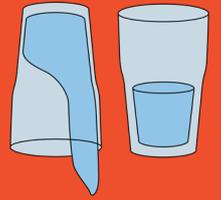


Tracas et Sans Gravité

Théâtre

Oscar Gómez Mata · Compagnie L'Alakran



Tu vas venir au Théâtre Am Stram Gram.

Tu vas rencontrer Tracas, un personnage qui... se fait beaucoup de souci.

Tu vas rencontrer Sans Gravité, un personnage... qui ne s'en fait pas.

Est-ce qu'on peut rire des soucis ? Est-ce qu'on peut s'en débarrasser ? Comment on fait pour rendre les soucis plus légers ?

On te souhaite de passer un très bon moment !

L'HISTOIRE

Lis ces quelques lignes, ou demande à quelqu'un de te les lire. Elles ont été écrites par Oscar, qui, avec toute une équipe, a inventé le spectacle *Tracas et Sans Gravité*. Tu le verras sur scène, car il joue le personnage de Tracas.

«On m'a jeté un sort, une malédiction.
J'étais tranquille et sans souci, je vivais chaque instant. Je m'allongeais dans l'herbe et je regardais les nuages danser dans le ciel en écoutant leur musique.
Un jour, quelqu'un est venu me dire que les nuages ne font pas de musique et que, de toute façon, je n'ai pas l'oreille musicale. Le souci, c'est comme un virus, ça se transmet. Depuis, je ne me suis plus allongé pour écouter les nuages et je me fais du souci, car je ne sais pas si ce que j'entends est bien réel, si c'est de la musique ou un simple produit de mon imagination. Alors, comme la plupart des gens, je me soucie, je cherche des réponses.
Certaines personnes sont toujours inquiètes, d'autres ne le sont jamais. Certaines se préoccupent de leur famille, d'autres, du climat, quand d'autres encore regardent les étoiles et se désespèrent d'être si petites, de ressembler à un grain de sable. D'autres se préoccupent de voir leurs ami-es tourner en rond.
J'ai décidé de ne pas tourner en rond, mais de me soucier de ce que je peux faire. Quand le souci apparaît, je fais des expériences pour essayer de trouver des solutions, des réponses, et je chante.
Je me dis : Sois heureux, ne te soucie pas.
Mes ami-es me disent : Toi, tu fais ce qui te chante.
Et c'est vrai, je suis heureux. Et toi, qu'est-ce qui te chante ? »

Tu fais plutôt partie des personnes toujours inquiètes ou des personnes jamais inquiètes ?

Est-ce que comme Tracas, tu connais une chanson qui chasse les soucis ?

LES SOUCIS

Entoure les mots les plus justes selon toi.

Les soucis, c'est...

Les tracas

Les contrariétés

Les problèmes

Les nuages

Les préoccupations

Les peurs

Les mauvaises notes

Le futur

Les cauchemars

Les papillons noirs

Les inquiétudes

Des trucs d'adultes

Les disputes

Des fleurs

Tu te soucies du monde ?

Moi, je me fais du souci.

Je me fais du souci parce qu'il fait très chaud, toi tu te fais du souci parce qu'il pleut tout le temps, lui parce qu'ils ont annoncé des rafales de vent.

Je me fais du souci parce qu'il y a une danse légère, frêle et élégante que je n'arriverai jamais à danser.

Tout est une question de point de vue, mes soucis ne sont pas les tiens.

Je vois un verre à moitié plein, tu vois un verre à moitié vide, je vois un verre à moitié vide, tu vois un verre à moitié plein.

Se faire du souci c'est comme... liarse la manta à la cabeza..., se compliquer la vie, c'est comme un maléfice.

Tracas parle des soucis dans *Tracas et Sans Gravité*.

Les soucis c'est comme avoir la tête dans un gros nuage noir, tu ouvres les yeux et tu ne vois rien.

Tracas dans *Tracas et Sans Gravité*.

À l'écrit ou dans ta tête, complète ses phrases pour expliquer tes soucis.

Je me fais du soucis parce que _____

Les soucis c'est comme _____

L'arbre à soucis.

Écris tes soucis petits et grands dans ces cases.

Découpe-les.

Plie-les et accroche-les à ton arbre à soucis.

Est-ce que tu te sens plus léger-e ?



«Celui qui déplace la montagne, c'est celui qui commence par enlever les petites pierres.»

Confucius (sage chinois, vers 551-479 avant J.-C.)

LES CLOWNS

Les clowns sont des personnages comiques. Ils font rire et réfléchir.

Ils existent depuis moins de 200 ans, mais ont des ancêtres célèbres : le bouffon chargé de faire rire le roi (à partir du Moyen Âge), ou les personnages du théâtre populaire italien du XVI^e siècle (comme Arlequin).



«Bouffon jouant du luth», 1623



«Arlequin» par Paul Cézanne, 1890

Assez rapidement, on a distingué deux sortes de clowns.

Le clown blanc est vêtu d'un costume nommé le «sac», très travaillé. On le reconnaît à son visage blanc. Son chapeau a la forme d'un cône. Souvent, le clown blanc cherche à réaliser une performance que l'auguste vient perturber. Ou alors, il essaie de faire une farce à l'auguste.

L'auguste, c'est le «bêta». Il porte un costume trop grand s'il est petit, ou trop petit s'il est grand. Il est maladroit, naïf, son nez est traditionnellement rouge et ses pieds sont immenses. Il déstabilise le clown blanc qu'il fait sans cesse échouer, parce qu'il enchaîne les accidents.



Clown blanc et clown auguste, 1920.

Avant le spectacle...

- ◆ Quelles images te viennent en tête quand tu entends le mot «clown» ?
- ◆ Est-ce que les clowns te font rire ? Pourquoi ?
- ◆ Est-ce que les clowns te font peur ? Pourquoi ?

Après le spectacle...

- ✿ Est-ce que tu as vu des clowns sur scène ?
- ✿ Qui était le clown auguste ? Qui était le clown blanc ?
- ✿ Est-ce que ce duo de clown t'a fait rire ? Réfléchir ? Les deux ?

«Comme un rhume, le souci de l'un-e, tout de suite se transmet aux autres.

Être ou ne pas être en souci sont deux faces de la même pièce.»

Jimmy Liao, auteur et illustrateur dont les livres ont inspiré *Tracas et Sans Gravité*.

Invente ton clown !

- Choisis quelques lignes d'un poème ou d'une chanson que tu connais par cœur.
- Choisis des habits inhabituels, trop petits par exemple, ou trop grands. Tu peux aussi mettre quelque chose sur la tête.
- Ajoute du maquillage et trouve une grimace qui transforme ton visage.
- Dis quelques mots de ton poème ou de ta chanson en gardant bien cette grimace. Tente de transformer ta voix.
- Déforme ta silhouette. Fais quelques pas. Dis ton poème ou ta chanson.
- Demande à quelqu'un de te prendre en photo.
- Colle ton clown dans l'encadré ci-dessous. Donne-lui un nom. Raconte-le.



Tu auras peut-être envie de faire cet exercice chez toi, seul-e.
Ou devant un-e ami-e, ou carrément devant ta classe.

On a tous-tes un clown à l'intérieur de nous... découvrir ce clown peut aider à apprivoiser certaines peurs, comme celle du ridicule, ou de l'échec. Car dans le monde du clown, tout s'inverse : ce qui est raté devient réussi, ce qui est ridicule devient beau.

QUESTIONS EN PARTAGE

Voici quelques questions à partager en classe ou entre ami-es, après avoir vu le spectacle.

Est-ce que tu as ri ?
Est-ce que tu as eu peur ?
Qu'est-ce que tu as préféré ?

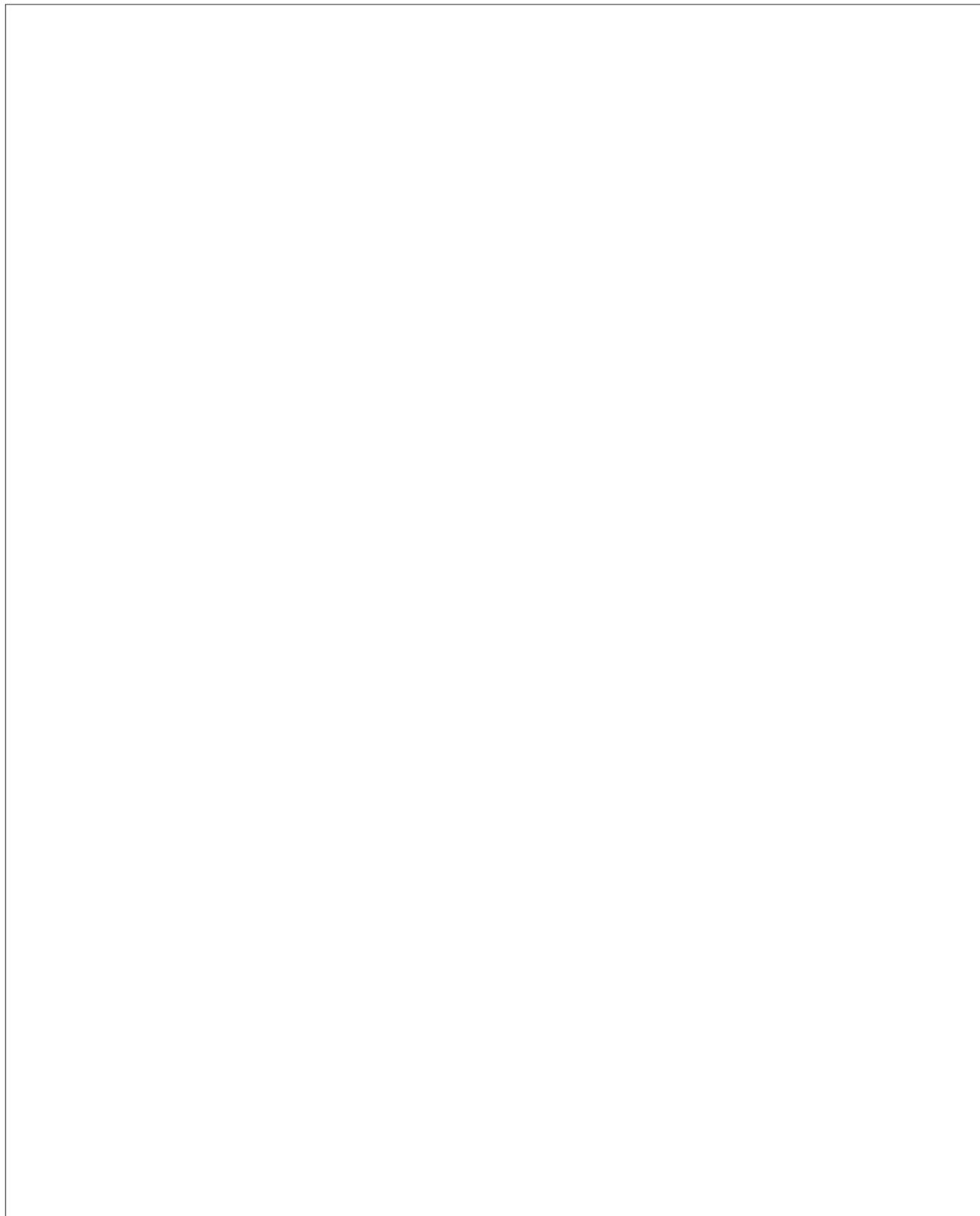
Est-ce que le théâtre peut donner du courage ?
Est-ce que le théâtre peut donner des idées, des astuces pour améliorer la vie ?

Qu'est-ce qui permet selon toi de se libérer des soucis ? La musique ? Le rire ? Les ami-es ? Autre chose ?

Tracas et Sans Gravité sont-ils un seul et même personnage ?

TON ESPACE-SOUVENIR

Cet espace est ton espace. C'est ton souvenir de *Tracas et Sans Gravité*. Mots, phrases, dessins, peinture, collages... tu peux y mettre ce que tu veux!



N'hésite pas à prendre une photo de ta création (ou à demander à un·e adulte de le faire) et à nous l'envoyer à l'adresse info@amstramgram.ch. Nous serons heureux·ses de la recevoir et de la transmettre à l'équipe du spectacle.