

# HORS LE TOI

Théâtre et mouvement



*Des Mots des Corps*

SIRET : 917 928 392 00013

APE : 9001Z

[desmotsdescorps@gmail.com](mailto:desmotsdescorps@gmail.com)

[www.desmotsdescorps.com](http://www.desmotsdescorps.com)

06.14.15.07.96



Des Mots des Corps

# HORS LE TOI

Création 2022

Pièce de théâtre et mouvement pour 3 personnages

L'homme

La femme

La voix



Texte et mise en scène : Ly-Choun HE YIK

Avec Matthieu CANTE, Ly-Choun HE YIK et Adèle LINERS

Assistance à la mise en scène : Christine CHANUT

Assistance à la chorégraphie : Cyriel GOULIER

Création son et lumière, régie générale et scénographie : Antoine MORIAU

**Durée : 1 heure**

À partir de 14 ans

# L'HISTOIRE

## HORS LE TOI

### Au nom de l'Amour, quand partir?

C'est l'histoire d'un homme et d'une femme, de leur rencontre amoureuse.

Une histoire entre deux êtres qui s'aiment et fondent une famille.

La construction d'un couple et de la quotidienneté qui s'installent.

Les grains de sable de la vie qui se glissent dans ces mécanismes et qui révèlent petit à petit des attitudes, des mots emprisonnants.

C'est l'histoire d'amour que l'homme ne veut pas quitter. Des cadres de photos de la si jolie famille que le père ne veut pas perdre.

Tout ce temps qu'il faut traverser pour que la mère et la femme ouvrent les yeux.

Un engrenage qui s'accélère et un mari qui finit par ne plus avoir crédit de sa maladresse et de son amour.

Comment s'affranchir de ses costumes de mère, de femme, comment s'adapter, à quoi renoncer, et que peut-on accepter au nom de l'amour!



# NOTE D'INTENTION

Le confinement lié à la crise sanitaire a généré 40% d'augmentation des violences conjugales au premier confinement, 60% au deuxième mais les violences psychologiques sont toujours plus difficiles à démontrer car elles ne laissent pas de traces observables. C'est une parole contre une autre.

Ces violences sont encore trop peu reconnues par les tribunaux même si en France depuis le 24 juin 2010, les violences psychologiques au sein d'un couple sont un délit punissable d'une peine maximale de trois ans d'emprisonnement et de 75 000 euros d'amende.

La honte et le tabou sont encore trop présents.

Que faire alors ? Partir ou rester ? Se taire ou parler ?

Tout est relié à cet instinct de survie et de protection mais dans quelle direction aller quand la peur est omniprésente ?

Comment se sentir en vie malgré les blessures qui laissent inévitablement des cicatrices et comment oser vivre autrement jusqu'à s'exposer libre et en lumière ?

## HORS LE TOI

**Une pièce** qui traite avec poésie des violences psychologiques intrafamiliales.

**Une écriture** intime qui désire convoquer l'universel, qui se veut politique, sociétale et engagée.

**Un espace, ou plutôt, des espaces** : Physique, corporel, réel ou imaginaire, psychologique.

Tous ces espaces précieux à prendre et à laisser pour soi et pour l'autre, pour nous permettre d'exister et ne pas devenir invisible.

**Un déclencheur** de questions brûlantes

- A quel moment y a-t-il effraction psychique et émotionnelle et quand doit-on parler de violences psychologiques ?
- Que faire de notre part de violence à chacun d'entre nous ? Où en est la frontière à ne pas franchir ?
- Comment évoluer dans une société basée sur un modèle patriarcal et les images qu'elle renvoie sur la masculinité et la féminité ?
- Que faisons-nous de notre éducation, de notre héritage, de nos propres pensées et de notre capacité à les faire exister pleinement et les défendre pour se respecter et respecter autrui ?
- Comment l'être aimé, devient l'être objet ?



*Limacher I*



*Limacher I*

# EXTRAITS

---

## Scène 7: MÈREVEILLEUSE

1 - Mais non, c'est rien du tout, tu me fais rire! Ressaisis toi, tout le monde le dit,  
tu es merveilleuse!

Et puis, sinon, mets-toi en arrêt, c'est simple.

Ou bien, tiens, tu n'as qu'à appeler ta mère, elle viendra t'aider...

Tu arrives bien à sortir de temps en temps alors tu n'as qu'à prendre ce temps pour te reposer la  
journée, tu ne travailles pas tous les jours, tu as de la chance...ça va...ça ira...ne t'inquiètes pas.

Allez, ça ira, tu le sais bien. Nous comptons tous sur toi, tu le sais. Je t'aime.

2 - Nécessaire mais pas indispensable, nécessaire mais pas indispensable (2- à elle-même),  
tu m'entends, tu comprends ce que je te dis, je n'en peux plus,  
aide-moi, ou plutôt sois là avec moi, avec nous! Moi aussi je t'aime

1 - Bonne journée ma chérie

---

---

## Scène 10: DEDANS

1 - Pourquoi tu me fais ça? Ouvre cette porte!

2 - Je ne fais rien moi, laisse nous, tu délires, va-t'en, je t'en supplie

2- s'écroule .1 - disparaît.

3 - Voix de la femme:

Le silence est là

A nouveau

C'est comme un accouchement

C'est comme entre deux contraction

On sait que c'est précisément à ce moment qu'il faut respirer

Qu'il faut relâcher

Oui, c'est bien madame

Respirer doucement

C'est cela madame, continuez

Profitez de ce silence

Respirez madame...

C'est précisément à ce moment qu'on sait qu'on doit respirer

qu'on doit s'épargner, se reposer

C'est précisément à ce moment qu'on sait qu'on est bien vivant

Encore vivant

---



# DÉMARCHE ARTISTIQUE

## HORS LE TOI

**Une pièce de théâtre et mouvement qui traite de deux êtres qui s'aiment, de leur espace.**

Un engagement des corps essentiel, dans une démarche non seulement esthétique mais aussi dans un mode de langage non-verbal, pour exprimer toute cette part de communication silencieuse.

Une immobilité qui est mouvement, un silence, des mots.

Un langage émotionnel puissant qui offre des temps de respiration, de poésie, de sensible légèreté dans cette histoire où l'espace est menacé, rétréci, où la respiration est difficile.

**Une scénographie** épurée, composée de deux cloisons mobiles, qui permet de moduler les espaces entre les personnages, de jouer avec les respirations, les scènes de vie quotidienne, les contraintes, l'enfermement, la menace, la fuite...

**Des cloisons** qui sont aussi supports à écrire, à dire, à laisser des traces.

Traces et Mémoires des violences invisibles.

Des silences qui donnent des mots aux maux et démontre la complexité du couple enfermé dans l'engrenage des violences intrafamiliales et la prise en otage des enfants, co-victimes.

**Des enfants**, présents en voix et non en personnages physiques concrets qui permettent de souligner leur invisibilité dans ces histoires.

**Une voix** qui raconte, témoigne et accompagne, qui représente aussi tout ce qui est invisible et silencieux, tout ce qui agit en silence ainsi que les pensées duelles incessantes entre la mère et la femme,



# EN PRATIQUE

## PLATEAU

Dimensions minimum requises :      ouverture 4 m  
   Profondeur 4 m  
   Hauteur 3 m

Sol et mur noir  
Sol plan et lisse

## SONORISATION

Diffusion en stéréo  
Configuration minimum :      Sono adaptée à la salle  
   1 retour plateau

## ECLAIRAGE

Plan feu adapté à votre salle selon vos possibilités

## JAUGE MAXIMUM :

300 personnes en tout public  
150 personnes en scolaires

## DECORS ET ACCESSOIRES

Deux chaises en bois noir  
Deux cloisons mobiles sur roulette  
Deux coussins blancs  
Deux voiles blancs  
Deux coupes de champagne  
Un verre à vin  
Une bouteille de vin  
Une paire d'escarpins  
Et... des craies

**La scénographie épurée permet de proposer :**

**- une version « Théâtre »**

**et,**

**- une version « Hors les murs »**

**adaptable à tous les espaces et structures avec un dispositif léger**

# LA COMPAGNIE

La compagnie *Des Mots des Corps* est une compagnie transdisciplinaire émergente créée en 2022 par ses membres fondateurs Ly-Choun HE YIK et Antoine MORIAU.

Antoine est technicien du spectacle vivant, régisseur, constructeur, créateur de solutions en tout genre et comédien.

Ly-Choun est artiste enseignante. Le théâtre est une deuxième maison depuis de nombreuses années tant avec ses élèves, son vivier, que pour elle-même.

*Des Mots des Corps* fait exister avec force et sensibilité leur engagement artistique commun, leurs valeurs à défendre, cette première création et mêle leur savoir-faire au fil des années: théâtre, danse, musique...sans oublier la pédagogie, le plaisir de la transmission et de l'échange profondément humain en proposant des ateliers de médiation culturelle, des rencontres en lien avec les projets de la Compagnie.

*Des Mots des Corps*, c'est un langage: langage des mots, langage des corps, des silences, de l'immobilité, du mouvement en scène, un "chant" des possibles et une partition où l'engagement sensible, social, sensoriel et humain sont les essentiels de la compagnie, où la construction de passerelles entre nous tous permet de rendre visible l'invisible.

# L'ÉQUIPE

## Ly-Choun HE YIK - Directrice artistique



Ly-Choun est artiste - enseignante. Après des études à Beijing et Paris VII, elle enseigne le chinois puis se forme à Paris III à l'enseignement des langues et cultures pour être professeur des écoles FLE.

Elle mène depuis plus de 20 ans des projets théâtres adaptés à ses élèves.

Elle rejoint le Pocket Théâtre en 2009 et jouera aux côtés des metteurs en scène Giovanni Vitello et Bruno Ladet, dans *Catégorie 3.1*, *Incendies*, *Tasmanie*, *Après la pluie*, *L'actrice empruntée*, *Tartuffe*,... Elle joue et signe la co-mise en scène de *Nous qui sommes cent* de Jonas Hassen Khemiri.

Avec la Ligue de l'Enseignement de Paris, elle joue un spectacle autour du Chaperon rouge sur la thématique du lien intergénérationnel.

Pendant ses études d'enseignement théâtral, à Paris III, dirigée par Bernard Grosjean et Marco Consolini, elle écrit sa première pièce **Hors le toi**, sous la formation de Catherine Benhamou.

Elle mène depuis des ateliers de théâtre éducatif, artistique et social dans différentes structures du 94.

La compagnie *Des Mots des Corps* et cette écriture sont de beaux outils dans l'engagement qu'elle a depuis longtemps : Défendre et rendre visible l'invisible!

## Antoine MORIAU - Directeur technique



Antoine est technicien son et lumière du spectacle vivant attaché à l'accès à la culture pour tous.

Directeur technique du Pocket Théâtre, il entre en 2016 chez « La Française de comptage » et prend conscience que l'art de rue est un bel outil pour offrir la culture à tous.

La Cie ADHOK le sollicite pour la reprise du spectacle *Immortel*, il crée avec eux le dernier volet d'une trilogie intitulé *Qui vive*.

En 2020, il intègre A Kan la dériv', Cie de marionnettes jeune public, gère la tournée du spectacle *JEU* et crée les lumières de leur dernière création *A moi*. Les ateliers de médiation culturelle ainsi que les rencontres avec le public posent une résonance évidente avec sa démarche professionnelle.

La thématique de **Hors le toi** lui semble primordiale dans une société où la violence est banalisée. Les actions et les rencontres à mener le convainquent de la nécessité de créer avec Ly-Choun, la compagnie *Des Mots des Corps*.

## Adèle LINERS - Comédienne



Adèle Liners se forme aux conservatoires d'arrondissements de Paris en tant que comédienne. Elle cofonde en 2013 la compagnie Les Réveillés avec laquelle elle joue *Rodéo Protocole* (2013) et *Cymbalta* (2016) au théâtre de la Reine Blanche. Elle joue également dans *Elle(s)* (2013) avec la compagnie du Studio Théâtre de Stains. Depuis 2017, elle mène des ateliers théâtre pour différents publics au théâtre des Roches à Montreuil et se forme en 2021 à l'enseignement théâtral avec Bernard Grosjean et Marco Consolini à la Sorbonne-Nouvelle. Elle est actuellement intervenante artistique à destination des jeunes et des femmes du LABEC (association du 20e) en partenariat avec le théâtre de la Colline. En 2022, elle intègre la compagnie Les Queenasses et joue dans *Queen, ce n'est pas un film* (2023).

## Matthieu CANTE - Comédien



Passionné depuis ses 13 ans par le cinéma et la réalisation, il fait ses classes comme assistant réalisateur sur la série Navarro qu'il complète par des études de cinéma et réalise quelques courts métrages. Il suit les cours d'art dramatique de Françoise Roche à Paris. C'est la révélation !

Ses désirs d'aventures et d'expériences l'amènent ensuite deux ans en Nouvelle-Zélande dont un an à naviguer dans l'océan Pacifique puis part au Canada six mois comme guide de chiens de traîneaux.

En 2015, il revient en France et intègre la troupe du Pocket Théâtre. Jouant aux côtés de metteurs en scène comme Bruno Ladet ou Vincent Varène, il propose aussi ses propres mises en scène avec une adaptation du premier chapitre de *Fuck America* d'Edgar Hilsenrath ou encore l'adaptation au théâtre de *Thunder Road*, un court métrage de Jim Cummings.

Il participe aussi à *Au-Revoir Là-Haut* d'Albert Dupontel, des émissions pour Arte et joue dans de nombreux courts métrages.

De 2021 à 2023, il joue à la Comédie Bastille et en tournée *Le Ticket Gagnant*, une pièce de Virginie Caloone et Tristan Zerbib, nominée aux Cyranos pour le meilleur spectacle d'humour.

## Cyriel GOULIER – Assistance à la chorégraphie



Acteurice, metteuse en scène, auteurice, titulaire d'une licence en arts du spectacle et d'un master en lettres modernes, Cyriel se forme à la pratique de la scène au conservatoire Jacques Ibert. Iel y développe une approche corporelle et instinctive de la présence et du jeu avec les ateliers de pratique somatique de Nadia Vadori-Gautier et d'analyse-action de Marion Delplancke. Iel participe à des créations collectives comme *La Ballade d'Ariane*, *Princesse de Crête*, ou *La Nuit des rois* de Shakespeare, en tant que Malvolio.

Iel répète actuellement la pièce *Hamlet* de W. Shakespeare (mes. Jason Barrio prévu 2024) et met en scène *Le Monte-plats* de H. Pinter (prévu 2024/2025).

Iel pratique la danse improvisée et a suivi la formation « Danser l'Espace » l'initiant au Body Mind Centering.

Iel propose aujourd'hui des ateliers de mise en mouvement et de pratique somatique à destination du théâtre, liant à la rigueur dramaturgique, l'efficacité sensible et relationnelle du corps.

## Christine CHANUT – Assistance à la mise en scène



Formation de gymnaste et danseuse.

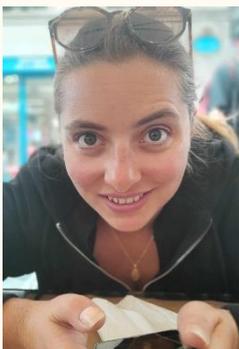
Membre des Ballets Théâtre Alain Leduc, elle participe au concours chorégraphique international de Bagnolet, y côtoie Dominique Bagouet, Jean-Claude Gallotta, Maguy Marin, Anjelin Preljocaj, Régine Chopinot... dans leurs premières chorégraphies et suit Maurice Bejart et son Ballet du XXème siècle.

Au Pocket théâtre, elle joue dans les mises en scène de Giovanni Vittello (*Faut pas payer!*, *Klaxon*, *trompettes et pétarades*, *La guerre de Troie n'aura pas lieu*, *L'actrice empruntée* et *Tasmanie*, *Tartuffe*) et de Bruno Ladet (*Après la pluie* de Sergi Belbel, *Incendies* de Wajdi Mouawad, *Comme il vous plaira* de William Shakespeare, *Ring* de Leonore Confino)

Participe à l'écriture et au tournage du film de Bruno Ladet "*Sacrifiées, mais*" d'après *Les Sacrifiées* de Laurent Gaudé.

Co-metteuse en scène et actrice de la pièce *Nous qui sommes cent* de Jonas Hassen Khemiri

## Coline PRUNARET - Administratrice



Chargée de production et d'administration, elle enrichit ses connaissances et ses compétences en multipliant les expériences et les rencontres.

Elle accompagne des compagnies de théâtre, de danse, un orchestre symphonique, un musicien de jazz et se plaît à mener son travail également dans des festivals de musiques du monde et de musiques actuelles.

Curieuse d'aller à la découverte d'artistes, de leurs projets et leurs engagements, elle aime travailler avec différentes structures et différents esthétiques.

# VERSION

## « HORS LES MURS »

Le désir d'une scénographie épurée permet à la pièce de se jouer partout :  
Salle de structure sociale, salle polyvalente, préau ou gymnase de collège et lycée, hall ...

La thématique des violences psychologiques familiales abordée par la pièce  
est d'utilité publique.

Nous menons une véritable mission de service public  
de pouvoir rencontrer un public non initié au théâtre, toutes classes sociales confondues,  
de donner l'accès au théâtre autrement que dans des lieux de culture conventionnels  
et de faire de **HORS LE TOI**, un outil de sensibilisation pour le plus grand nombre.



**Référencé dans ADAGE**  
**Partenaire PASS CULTURE PRO**

# ACTIONS CULTURELLES

L'équipe de **HORS LE TOI** est composée de pédagogues du théâtre, diplômés de la Licence Professionnelle d'encadrement d'ateliers de pratique théâtrale de la Sorbonne Nouvelle, Paris III

Nous proposons une approche sensible, bienveillante et adaptée au public que nous rencontrons :

Quelques exemples d'ateliers :

- **« Des mots autour des violences »**

**Atelier d'écriture sur la thématique des violences**

Réelle ou fictive, petite ou grande histoire, tout est matière à modeler pour découvrir ensemble comment écrire, dire, offrir ses mots et les faire devenir essai artistique.

Durée : 1h30

Public : Collèges 3ème, lycées et adultes



- **« Des mots des corps autour des violences »**

**Atelier pouvant être pris seul ou en prolongement de l'atelier d'écriture « Des mots autour des violences »**

Travail corporel au plateau par divers jeux théâtraux de marches, d'équilibre, de confiance en soi et en l'autre, de mouvements chorégraphiés autour de la violence.

Durée : 1h30

Public : Collèges 3ème, lycées et adultes

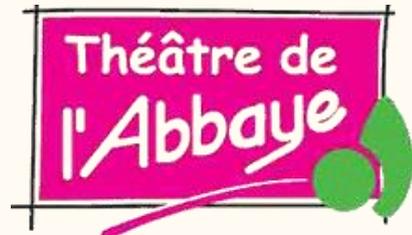
Pour plus d'informations sur toutes nos propositions d'ateliers de médiation culturelle et pédagogique, ou une demande pédagogique précise, merci de contacter la compagnie ([un dossier pédagogique est mis à votre disposition](#))

[desmotsdescorps@gmail.com](mailto:desmotsdescorps@gmail.com)

# CRÉATION

- Juillet 2022 : Pocket Théâtre - Nogent-sur-Marne (94)
- Résidence permanente - saison 2022-2023 - Pocket théâtre
- Résidence au Théâtre des Roches - Montreuil-sous-Bois (93) - oct 2022 - fév/mars 2023
- Résidence Théâtre de l'Abbaye - Saint-Maur (94) - mars 2023
- Résidence La Fontaine aux images - Clichy-sous-Bois (93) - Mai 2023
- Résidence Anis Gras –Arcueil (94) - Mai 2023

# PARTENAIRES



# REMERCIEMENTS

MERCI à la ville de FONTENAY-SOUS-BOIS, Premier partenaire de **Hors le toi**.

MERCI à Clémentine Bretagnolle, Responsable SERVICE DROIT DES FEMMES –EGALITE.

MERCI à Sophie GLOUX, Intervenante sociale référente auprès des femmes victimes de violences.

**Deux femmes et une ville qui ont cru en notre projet artistique engagé, un projet d'utilité publique, une véritable mission de service public pour contribuer avec l'outil théâtre à rendre visible ce qui est invisible.**

Fontenay-sous-Bois, commune du Val de Marne est signataire depuis 2010 de la Charte Européenne pour l'Egalité entre les femmes et les hommes dans la vie locale, est depuis longtemps fortement engagée sur les questions d'égalité et des droits des femmes. Elle est également engagée de longue date dans la lutte contre les violences faites aux femmes.

En 2020, la ville a inauguré un observatoire municipal des violences faites aux femmes qui recense les dispositifs d'aide existants sur le territoire.

134 féminicides en 2023, le chiffre du collectif Nous Toutes est glaçant.

Chaque année, 94 000 femmes sont victimes de viols ou de tentatives de viol.

Le 25 novembre, la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes rappelle au public l'ampleur et la gravité de ces violences. Elle vise également à sensibiliser à leur prévalence, à encourager les victimes à briser le silence et à dénoncer ces actes. Cette journée a pour objectif de soutenir les victimes, de mobiliser la société civile, de promouvoir des politiques publiques pour éradiquer ce fléau et d'éduquer les générations futures.

Tous les ans, la municipalité s'engage dans cet événement en l'élargissant. Durant deux semaines, elle propose une programmation élaborée en partenariat avec des professionnels et des structures spécialisées. « *Nous avons souhaité aborder les différentes formes de violence, décentraliser les initiatives dans les quartiers pour toucher un public aussi large que possible, en particulier les jeunes* », explique Clémentine Bretagnolle, responsable du service Droit des femmes et Égalité à la mairie. Cependant, la ville s'engage tout au long de l'année dans la prévention des violences familiales et conjugales, le soutien aux victimes, la coordination des actions et des intervenants, ainsi que la formation des professionnels et des agents municipaux.

*Des Mots des Corps* est fière et honorée de participer depuis 2022 aux évènements

dédiés à cette journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes,

en partenariat avec la commune de Fontenay-sous-Bois.

Offrir au public des ateliers de théâtre, d'écriture, d'expression corporelle,

des représentations de **Hors le toi**, des rencontres-débats qui permettent d'échanger,

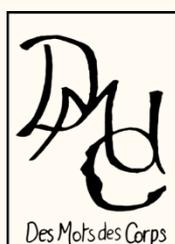
de sensibiliser, d'avancer tous ensemble, est essentiel dans le travail et les valeurs de notre compagnie.

# CONTACTS

*Des Mots des Corps*

SIRET : 917 928 392 00013

APE : 9001Z



Artistique - Ly-Choun HE YIK: 06.14.15.07.96

[desmotsdescorps@gmail.com](mailto:desmotsdescorps@gmail.com)

Technique - Antoine MORIAU: 06.89.89.74.79

[desmotsdescorps.tech@gmail.com](mailto:desmotsdescorps.tech@gmail.com)



Des Mots des Corps



Site internet : [www.desmotsdescorps.com](http://www.desmotsdescorps.com)

Administration – Coline PRUNARET : 06.88.63.57.34

[desmotsdescorps.prod@gmail.com](mailto:desmotsdescorps.prod@gmail.com)