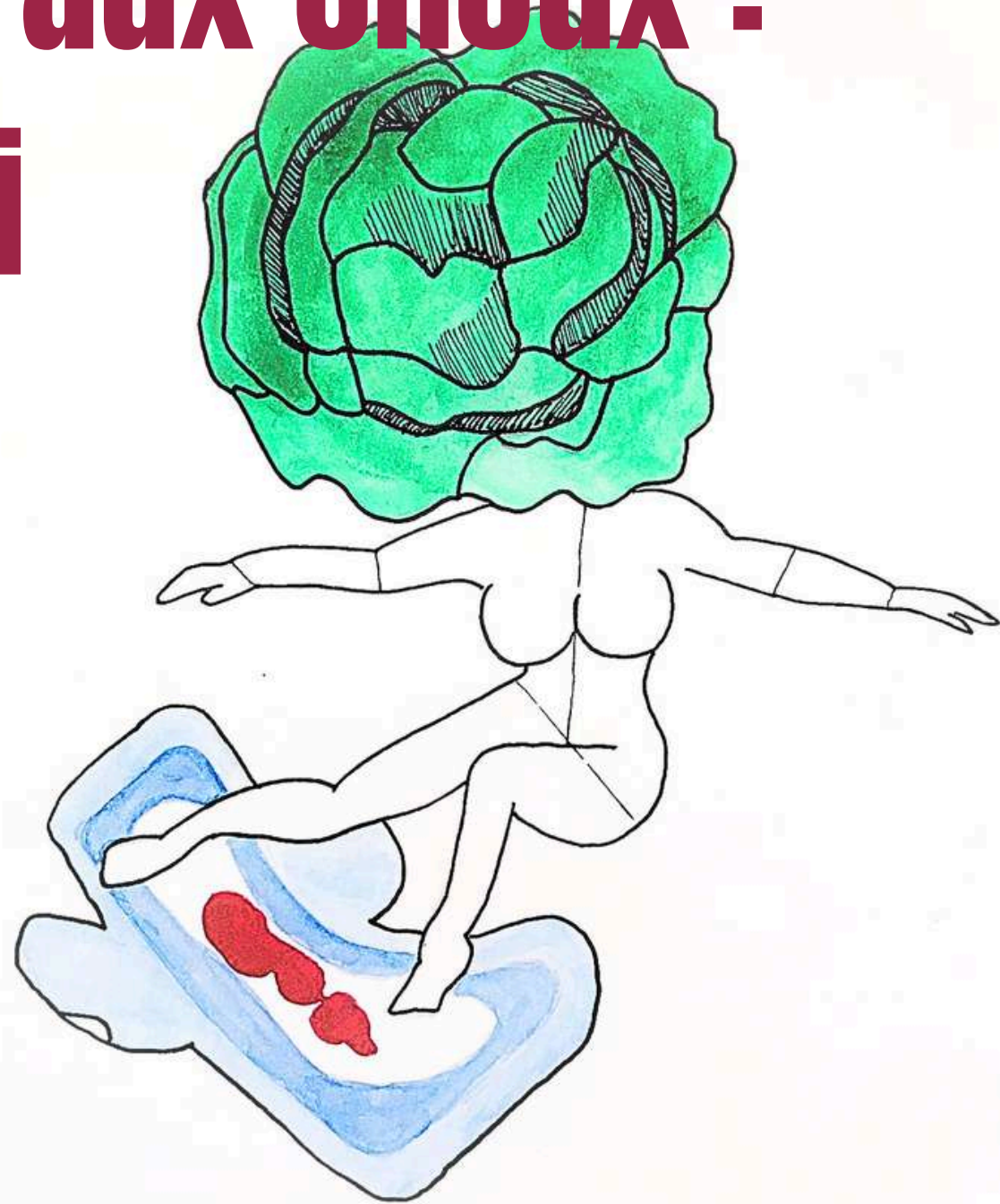


Régime Soupe aux choux :

Mode d'emploi

DOSSIER
PÉDAGOGIQUE

Une pièce écrite et mise en scène
par Yoanna Bolzli et Léa Goldstein
Avec Léa Goldstein et Salomé Yhuel



Informations principales

Durée : 1h25

Mise en scène et écriture de Yoanna Bolzli (YOA)
et Léa Goldstein

Scénographie : Salomé Yhuel

Théâtre pluridisciplinaire

2 personnes au plateau

Public conseillé à partir de 14 ans

Ateliers en lien avec le spectacle :

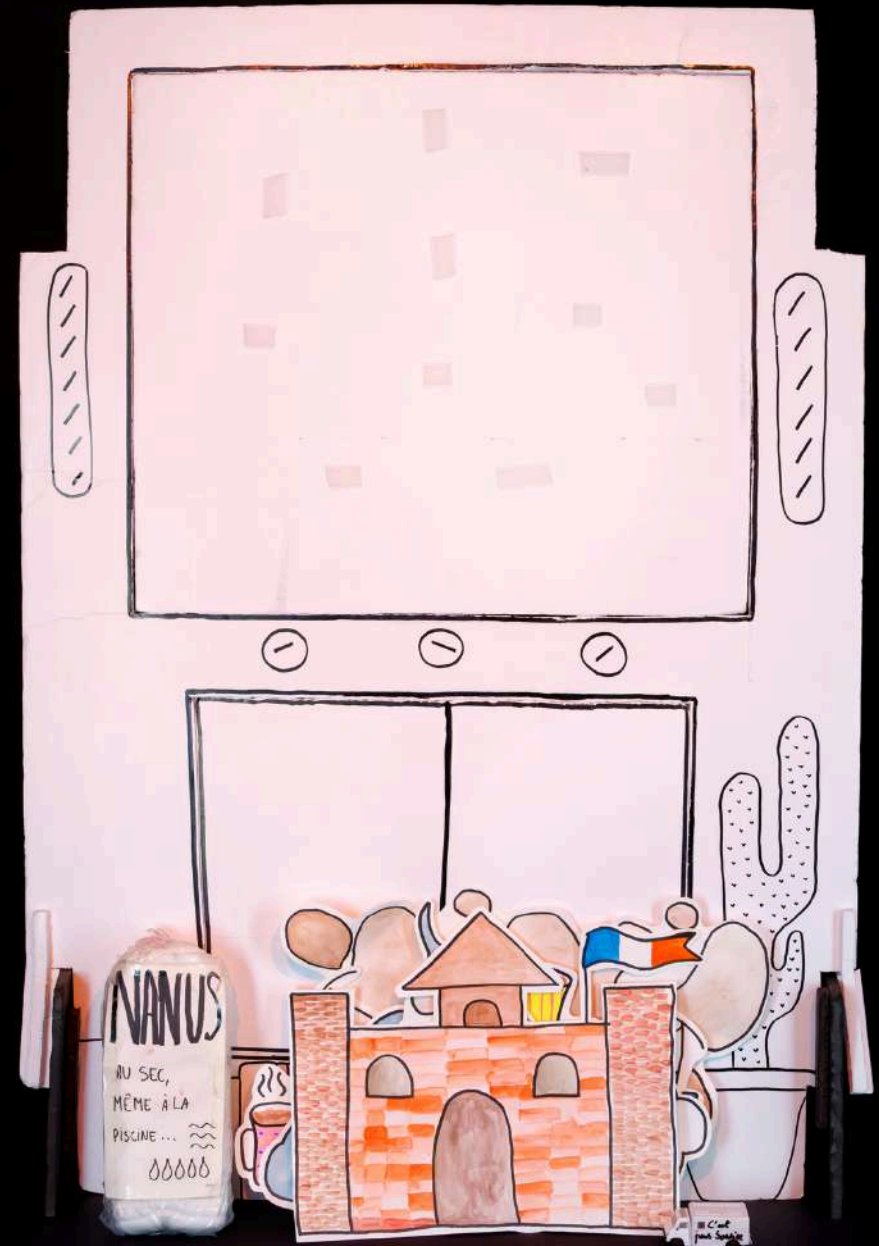
- Atelier d'impro et d'écriture autour de la santé sexuelle et affective
- Atelier d'initiation théâtrale



La pièce

Pensé comme une petite divagation autour des féminismes contemporains, le spectacle est écrit comme un champ d'expression d'arts et de regards tantôt humoristiques, poétiques ou sensibles sur ce thème vaste et impressionnant du féminisme.

Nous travaillons à partir de l'actualité, de nos histoires personnelles, de nos lectures et d'études et recherches scientifiques. Nous créons de petits moments de spectacle qui se succèdent sans véritable intrigue linéaire. Nous vous chantons, nous vous écrivons et nous vous dansons notre héritage féminin, dans ses fantasmes et ses contradictions, dans ses inégalités et ses tragédies, dans nos blessures et nos joies, dans notre singularité et toujours avec humour et légèreté.



Extrait

Je rentre seule tard le soir

Je rentre seule tard le soir après une bière, deux bières et même plus

Beaucoup de bières et je rentre seule tard le soir

Je prends le noctilien ou alors je marche

Si je ne suis pas trop loin je marche

Je marche avec les paillettes sur mes joues et la fête dans la tête

Je marche, je marche, je marche et je refuse la peur

Je refuse la peur, la crainte, l'inquiétude Je lui dis de se taire Je lui dis « tais toi.

Tais-toi, je ne t'écouterai pas. »

« Tais-toi, je te refuse, je serai heureuse. Je rentrerai tranquillement chez moi,

Seule, tard le soir. »

Je ne veux pas entendre la peur, je ne veux pas comprendre la peur, ni la mienne ni la vôtre.

La peur, je la refuse tout net.

Paris, place Stalingrad 4 heures du matin

C'est l'été, il fait bon

Il fait bon à 4 heures du matin sur les bords du canal saint martin.

Et je marche sans inquiétude.

Jean-Luc Lagarce a écrit

« Marcher sans inquiétude, est dire ce refus de l'inquiétude comme premier engagement. »

Alors je marche.

Regarde-moi Jean-Luc, je marche !

Place Stalingrad

4 heures du matin

La mini-jupe au vent !

La mini-jupe comme second engagement !

Tu y avais pensé à ça Jean-Luc ? La mini-jupe !



Note d'intention

En voulant créer un objet de spectacle vivant sur un sujet politique, nous voulions éviter plusieurs écueils. Nous avons un avis sur le féminisme, nous lisons des écrits théoriques à ce sujet et avons toutes trois été activistes du mouvement *Collages Féminicides*. Cependant, ici, il s'agit bien de théâtre et de création. Il ne s'agit pas de discours, il ne s'agit pas de militer, **il ne s'agit pas d'imposer notre vision des choses**.

Il s'agit de **trouver des formes, qui puissent poser des questions** et ne pas forcément y répondre, de faire dialoguer un article d'un magazine féminin sur un régime à base de soupe aux choux avec nos propres écritures, **d'affirmer quelque chose puis de le contredire**. En somme il s'agit de douter, car du doute apparaît la réflexion et l'émotion.

Cette forme réunit plusieurs matières textuelles, musicales et corporelles : témoignages personnels, sketches, chansons, danses, parodies etc... Ainsi **nous oscillons entre premier et second degré**, entre rire et larmes et surtout nous circulons de pensées en pensées afin de **montrer un échantillon de la pluralité des féminismes** existants.

Nous abordons de multiples sujets comme les règles, l'endométriose, le vaginisme, le genre, les inégalités sexistes, l'épineuse question de la séparation entre l'homme et l'artiste, les violences sexuelles, les normes esthétiques imposées aux femmes et bien d'autres encore **toujours avec humour, sensibilité et pédagogie**.

Presse



*" Le texte de **Régime soupe aux choux : Mode d'emploi** est en effet, avant tout, extrêmement intelligent, fin, drôle et spirituel, et la pièce extrêmement bien construite dans sa forme et sa mise en scène, avec un running gag qui tient lieu de fil rouge. Bien que les matières et les genres soient très variés tout au long du spectacle, celui-ci ne fait pas "patchwork" : il se déroule sans qu'on en voie les coutures, et ainsi le temps passe vite. [...]*

Ce qui se passe sur scène interpelle notre réflexion et donne envie de participer au débat. [...] On en sort réjoui, pensif, et davantage instruit."

Cloé Bouquet pour Toutelaculture.com

*"Le spectateur est amené chaque minute à reconsidérer son point de vue, à se demander ce qui cherche à se dire derrière ce qui se dit. En cours de route, il pourra en apprendre sur la contraception masculine ou l'endométriase, sentir bien sûr s'il en doutait que l'on peut être militant ou militante féministe et avoir accès à une pensée dialectique, et enfin apprécier le sens théâtral d'un spectacle où l'ingéniosité et l'intelligence sensible tiennent lieu de gros moyens. Car dans l'absolue proximité du dispositif, **Régime soupe aux choux : Mode d'emploi** parvient sans problème à faire rire mais aussi à émouvoir."*

Eric Demey pour le journal La Terrasse

Notre projet E.A.C

L'EAC est une démarche qui nous tient à cœur et qui est placée au centre du projet de développement de notre compagnie. Tout d'abord, les artistes-intervenantes de l'équipe ont un attachement particulier à ce travail de médiation : la plupart ont déjà animé des ateliers de théâtre ou de danse dans des établissements scolaires, ou travaillé avec des enfants et adolescents dans les milieux scolaire ou extra-scolaires (centre de loisirs, écoles, SNU, surveillante en lycée). Ces expériences de transmission renforcent notre désir de rencontres avec les publics scolaires. Il nous semble **nécessaire d'éveiller les futures générations aux valeurs citoyennes** afin de continuer de **réfléchir aux façons de faire groupe**.

Nous souhaitons **aller directement à la rencontre d'une nouvelle génération de spectateurices** - qu'elle soit habituée ou non à découvrir des œuvres de spectacle vivant, mais surtout si elle n'y est pas habituée. Leur proposer une expérience artistique directement dans l'enceinte de leur établissement constitue pour nous une **démarche juste et nécessaire**. D'autre part, partager notre récit théâtral sur la conscience politique des systèmes de domination, avec des jeunes en pleine construction de leurs réflexions sur le monde, nous semble être un bon moyen d'ouvrir des discussions fertiles. Nous-mêmes aurions aimé y être confrontées étant lycéennes.

Enfin, au travers d'ateliers, nous souhaitons **proposer aux élèves d'être elleux-mêmes acteurices de leurs réflexions** et pas seulement des objets pensants, mais les pousser à agir, faire entendre leur voix, développer leur créativité, découvrir leur propre sensibilité artistique...

Modules d'actions culturelles

Nous proposons trois « modules » d'ateliers autour du projet. Ils permettent de percevoir comment ce spectacle peut être abordé sous différents angles et proposer différents ateliers. Ces modules sont des propositions faites par la compagnie et peuvent librement inspirer les enseignants et enseignantes et/ou structures d'accueil pour co-construire un projet d'atelier.



MODULE 1:

Représentation et bord plateau (2h)

Ce premier module propose aux élèves une expérience active de spectateurice. Nous jouons une représentation de *Régime Soupe aux choux : Mode d'emploi* dans l'enceinte de l'établissement scolaire, suivie d'un **bord plateau** avec les deux comédiennes et autrices de la pièce

- Ce bord plateau débute par un temps de **mise en commun des réactions** « à chaud » des élèves face aux thèmes abordés et à la façon de les aborder. Ce premier temps permet aux élèves de s'exprimer librement après nous avoir écoutées pendant 1h20. Il est important pour nous que le temps d'échange soit amorcé par les réflexions sensibles et immédiates des élèves.
- Ensuite, ce partage de ressenti est l'occasion d'**échanger sur les questions philosophiques et politiques** des thématiques du spectacles afin de mener la discussion vers leur rapport à l'engagement, aux dynamiques entre les genres et à leur place dans le collectif. Si les questions s'orientent en ce sens, nous pourrions également parler de l'aspect artistique : iels pourront nous interroger sur les formes et les registres utilisés pour aborder ces thématiques, sur la façon dont nous avons écrit et monter le spectacle, sur nos parcours.

Par ce biais nous souhaitons **libérer une parole, diversifier, retracer, questionner la place que l'on occupe individuellement et collectivement** pour « faire société ». Cette méditation peut se construire en amont avec les enseignants autour des programmes de français, de SES ou d'EMC. Une intervention peut aussi se mettre en place avec l'infirmerie de l'établissement avec notamment l'atelier du module 2.

MODULE 2 :

atelier de recherche et de mise en scène autour d'un sujet de santé / sexualité (2h+3h)

Ce deuxième module propose la même base que le premier (représentation et bord plateau) et s'ajoute à cela en amont ou après la représentation du spectacle, un **atelier de recherche, d'écriture et de pratique théâtrale**.

- Cet atelier se déroule en demis groupes (une quinzaine d'élèves) autour du spectacle, pour offrir une **fenêtre d'expérimentation théâtrale** et inventive autour de sujets de santé et sexualité tels que la **contraception, le consentement, l'endométriose, le vaginisme, les MST/IST, le désir, le plaisir, la communication dans la sexualité** (les thèmes abordés seront discutés en amont avec l'enseignant-e référent-e). Tous ces sujets peuvent être traités de manière théâtrale en **s'inspirant des formes présentes dans le spectacles** (parodie de C'est pas Sorcier, jeu interactif, poésie, partage brut d'expérience ou de questionnement, ect). Les élèves s'empareront d'une des thématiques par petits groupe et **mèneront une recherche de matière** : faits scientifiques, expérience personnelle, imagination, tout peut être matière à créer !

Les élèves pourront ainsi s'approprier ces thématiques tabous afin de les désacraliser à travers la mise en scène et l'écriture d'une forme courte théâtrale qu'ils présenteront à leurs camarades à la fin de la séance. Nous garderons un temps après cette petite présentation pour un retour d'expérience.

MODULE 3 :

Ateliers de pratique théâtrale autour de la notion de féminisme (2h à 20h)

Nous proposons également des **ateliers de pratique théâtrale** autour d'un **corpus de textes classiques et contemporains** qui rappellent les thématiques du spectacles : l'égalité, la liberté, l'émancipation, la santé et l'accès à celle-ci.

Bases théoriques et pratiques, travail ludique de **l'imaginaire**, du **corps** et de la **voix** sont abordés pour donner aux élèves des appuis de jeu au plateau. Ces ateliers s'adressent autant aux débutants et débutantes qu'aux élèves pratiquant régulièrement le théâtre. Nous allons chercher ensemble comment chacun et chacune se place au sein du groupe, **éveiller une prise de conscience collective** quant aux inégalités de genre. Nous voulons favoriser le passage par le corps pour mener au travail du texte, privilégier **la coopération, la création d'images et de références communes**.

Nous tenons à rendre les élèves force de proposition, à laisser une place à leurs envies et leurs références.

Exemple de séance : échauffement théâtral, exercices corporels et vocaux, travail autonome du texte, travail des scènes avec les intervenant.e.s et retour d'expérience. Ces ateliers peuvent mener à une restitution théâtrale.

Mots d'élèves et de profs

Extraits de notre livre d'or, représentations scolaires de l'année 2024-2025

Un super spectacle qui parle des sujets tabou au sein du lycée et j'ai adoré que les comédiennes casses le mur pour nous faire voir un autre point de vu. Un grand merci.

Merci pour ce spectacle, et merci de parler de l'endométriose!

Merci de parler des choses dont personne ne parle, ça fait du bien! ♥

Merci beaucoup! J'ai été très touchée et me suis sentie concernée! Bonne continuation!

Un super spectacle, très drôle et les comédiennes super!

Merci beaucoup pour cette pièce de théâtre, j'ai appris beaucoup de choses grâce à vous.

L'incroyables comédiennes qui abordent sans tabou un sujet si précieuse! On a rigolé, pleuré et surtout passé un super moment! Merci les filles et continuez ♥ LOVE SUR VOUS ♥

Merci! Les élèves ont apprécié ^{et} mais les adultes aussi. Une belle expérience de spectateur, du bon théâtre, du bon son, de la danse... C'était top. Arvenaille

J'aurais gagné du temps si je vous avais vue plus jeune!

Dates passées

Régime Soupe aux choux : Mode d'emploi a été créé en 2020, il compte aujourd'hui 72 représentations dont 23 scolaires. Il a d'abord tourné en Ile de France avant de s'implanter dans les Pays de la Loire. Il a principalement joué hors "salle de spectacle classique".

2020 : premières au **festival A contre-sens** à la Sorbonne Nouvelle (75) et trois dates au Château Rosa Bonheur (77)

2021 : Malgré le COVID, le spectacle joue 4 fois à Saint-Ouen (93)

2022 : le spectacle continue de tourner en IDF au Velvet Moon (93), au **festival Burning Womxn à la Maroquinerie** (75), au festival des *Murs à Pêches* (93), au TEP Ménilmontant (75) et enfin se rend pour la première fois au **Festival International des Arts de la rue d'Aurillac** (15).

2023 : Nous jouons au festival *Chez Roger* à Bruxelles, pour une série de 16 dates au **Théâtre des Déchageurs** (75), au Festival International des Arts de rue d'Aurillac (15) et faisons nos **premières scolaires** en novembre au Lycée Professionnel Jean-Charles Cazin (62)

2024 : Nous nous implantons dans les Pays de la Loire et jouons au **Centre Jacques Tati** (49), au Lycée Bellevue (72) mais aussi au Lycée L.S Senghor (27), à Aurillac de nouveau et au Lycée Caroline Dorian (75).

2025 : Nous jouons au Wattignies (44), dans **les lycées** Mal Leclerc Hautecloque (72), L.S Senghor (27), Sadi-Carnot Jean-Bertin (49), Le Fresne (49), à Aurillac et à la médiathèque de Prades-le-lez (34)

La Castagne

Le Collectif La Castagne propose un traitement cru et franc des dynamiques de violences et de dominations par le biais d'univers colorés, symboliques et sensibles. Il construit des ponts entre intime et politique avec comme thèmes de prédilection le féminisme et l'enfance.

Il est dirigé par Léa Goldstein et assure la diffusion du spectacle *Régime Soupe aux choux : Mode d'emploi* qui a plus de 70 de représentations à son actif et de *Les Choses qu'on n'ose pas parler* créé en novembre 2025, un spectacle jeune public traitant des violences faites aux enfants. Actuellement, le Collectif la Castagne est aux prémices d'une création principalement chorégraphique traitant de l'inceste et de l'amnésie traumatique : *J'ai eu tort, je suis revenue.*



L'équipe

Yoanna Bolzli

Léa Goldstein

Salomé Yhuel

Yoanna Bolzli a co-écrit la version courte du spectacle et a été comédienne dans celui-ci de sa création en 2020 à fin 2021. Elle a ensuite décidé de se consacrer pleinement à sa carrière musicale sous le pseudo YOA. Elle se produit actuellement dans toute la France et nous a confié ses écrits théâtraux.

Léa Goldstein a co-écrit le spectacle et joue dedans depuis sa création en mars 2020. Comédienne, danseuse, elle travaille également pour la compagnie BordCadre et la cie du Champ des lames. Elle a co-écrit une variation clownesque autour des *Bonnes* de Jean Genet et mis en scène sa première écriture : *Traces Noires sur mes Joues*.

Metteuse en scène et comédienne, Salomé Yhuel a rejoint le projet en juillet 2025 pour reprendre le rôle de Yoanna assuré durant deux ans par Chloé Heckmann. Elle a fondé sa compagnie ZETEC à Grenoble en 2024 qui se concentre sur des créations mettant en lien la sociologie et le théâtre.



Bibliographie

Livres

King Kong Theorie, Virginie Despentes

La Terreur féministe, Irene

Sister Outsider, Audre Lorde

Désirer à tout prix, Tal Madesta

Les Sentiments du prince Charles, Live Strömquist

Manuel d'activisme féministe, Sarah

Constantin et Elvire Duvelle-Charles

Les contraceptés : Enquête sur le dernier tabou, Guillaume Daudin et Stéphane Jourdain

Podcast

Un podcast à soi, Charlotte Bienaimé, Arte Radio

Les couilles sur la table et *Le Coeur sur la table*, Victoire Tuillon

Kiffe ta race, Rokhaya Diallo et Grace Ly

Informations statistiques et chiffres utilisés dans la pièce

INSERM (www.inserm.fr)

Ministère de la Santé et de la Prévention (<https://sante.gouv.fr>)

Ressources contraception pour pénis

@slowcontraception
(Instagram)

Anneau contraceptif
Androswitch
(<https://thoreme.com>)

slip toulousain
(<https://lesflux.fr>)

Informations techniques

Lieu : *Régime Soupe aux choux* : Mode d'emploi joue partout où on l'invite : salles de classe, bars, tiers-lieux, jardins, rue ou salle de théâtre, tout peut être un terrain de jeu !

Surface de jeu : minimum 10m²

Jauge conseillée : entre 15 et 200 personnes en tout public, entre 30 et 100 élèves en scolaire (idéalement une soixantaine, l'équivalent de deux classes)

Besoins techniques : Le spectacle peut jouer sans aucun apport technique. Nous utilisons souvent une prise, une rallonge et deux chaises. Parfois un micro et un pieds de micro si c'est faisable.

Temps d'installation: 40min

Temps de rangement : 20min

Régie : Le spectacle ne nécessite pas la présence d'une personne en régie.



Contacts

Adresse mail :

collectiflacastagne@gmail.com

Facebook et Instagram :

@collectiflacastagne

Site internet :

www.collectiflacastagne.com

Téléphone :

Léa Goldstein : 07 81 58 33 81

Salomé Yhuel : 06 44 03 95 39

Crédits

Photos :

Robin Mahler et Clara

Rouget (portrait Yoanna)

Dessin :

Salomé Yhuel

