



COMPAGNIE DE THÉÂTRE

# DES RÉVÈLS BLANCS



TEXTE ET MISE EN SCÈNE  
JEANNE HENRY

# DES RÉVEILS BLANCS

## CONTACT

### ADMINISTRATION

LES MESSIEURS UTOPIQUES

0610276252

CONTACT@MESSIEURS-UTOPIQUES.COM

### CRÉATION ARTISTIQUE

JEANNE HENRY

0660655331

COMPAGNIEMARA@GMAIL.COM

## **CALENDRIER DE PRODUCTION**

Août 2021 : Première résidence d'écriture

Décembre 2021 : Première lecture publique

Début 2022 : recherche de partenaires (équipe, lieux de résidence)

Date de première représentation souhaitée :  
Octobre 2023

## **RECHERCHE DE RÉSIDENCE**

pour un début de création au plateau (mise en scène et direction de jeu).

## **DISPOSITIF TECHNIQUE LÉGER**

(Pleins feux, noir, sono mobile).

## **ÉQUIPE**

2 à 6 personnes

## **CONTACT TECHNIQUE**

Jeanne HENRY

0660655331

compagniemara@gmail.com

**TEXTE ET MISE EN SCÈNE : JEANNE HENRY**

**REGARD EXTERIEUR : MYRIAM BOUDENIA**

**PRODUCTION : COMPAGNIE MARA**

Spectacle à partir de 14 ans. Durée : 1h15

# Résumé

## Épuiser l'épuisement.

Martha ne dort pas.

Depuis 247 nuits, Martha ne dort pas.

L'angoisse de la canicule qui arrive, les pleurs de son bébé et les injonctions contradictoires percutent son cerveau et pénètrent son esprit jusqu'à ce que la réalité et les rêves blancs se confondent en une matière noire dans laquelle elle se débat.

Écrite à partir de témoignages et d'un long travail de veille, *Des Réveils Blancs* est un seule-en-scène choral. Au milieu du chaos assourdissant, Martha porte la parole forte des mères épuisées, des femmes révoltées, des artistes empêchées. Elles sont des guerrières qui ne se reposent pas.

# Note de l'autrice

## Naissance d'un seule-en-scène choral.

Au départ ce spectacle est un monologue.

Suite à de nombreux témoignages d'amies, de mères, d'artistes, de militantes, de conjointes, de travailleuses autour de l'épuisement, j'ai créé le personnage de Martha. Dérivée de Marh, esprit de la mythologie nordique qui s'assied sur les endormi·e·s pour les étouffer, Martha lutte contre le surmenage, l'abattement, le renoncement. Elle dit ce qui se joue dans l'ombre de la nuit, pendant ces réveils blancs où l'angoisse est reine.

Pendant l'écriture, je me nourrissais également d'articles, recherches sur l'épuisement des sols, des ressources, sur la charge mentale, sur le travail invisible des mères, sur l'exploitation des femmes...

Les ressources d'internet ont un prix, j'ai cliqué sur « Accepter les cookies ». Consentement non éclairé...

Pendant des semaines, j'ai été envahie de pop-ups intempestives. J'ai réalisé que ces injonctions n'apparaissaient pas uniquement sur mon écran. Les images de femmes nues et de produits ménagers maison s'imprimaient en filigrane dans mon cerveau, me suivaient sous la douche, au supermarché, jusque sur le plateau de théâtre.

Elles se sont démultipliées, se nourrissant les unes des autres pour mieux illustrer l'absurdité de cette quête à la perfection, à l'omniscience mais aussi l'intrusion de la pub dans notre espace privé, intime.

Il est apparu urgent de dire que les angoissées, les épuisées, les dépressives portent seules le poids de leurs difficultés mais que le chœur social se charge de leur ajouter quotidiennement une nouvelle responsabilité à porter.

Alors le chœur pop-up s'est invité dans la parole de Martha, il a glissé ses tentacules entre ses mots, flatté ses contradictions, a nourri ses angoisses jusqu'à l'écœurement et il est devenu un personnage à part entière de ce monologue pour faire de ce spectacle un seule-en-scène choral.

# Extrait de texte

Jour.

**MARTHA –**

Je n’y arriverai pas. Mon corps ne se lève plus.  
Mon cerveau baigne dans du miel. Ma respiration est chargée de larmes.

**LE CHŒUR –**

Fatigue décisionnelle : trop de choix, quel embarras !  
Et si on se fiait à nos valeurs fondamentales pour prendre les bonnes décisions ?

**MARTHA –**

Je voudrais dormir.

**LE CHŒUR –**

Trois films feel-good à revoir absolument !

**MARTHA –**

Je voudrais que ça s’arrête.

**LE CHŒUR –**

En vous couchant, pensez aux choses agréables vécues dans la journée. Vous vous endormirez plus facilement.

**MARTHA –**

Je voudrais que ça s’arrête.

**LE CHŒUR –**

Pourquoi faut-il arrêter d’exploiter les animaux ?

# Note d'intention

## De l'ombre à la lumière.

Des Réveils Blancs, c'est d'abord le récit intime de l'insomnie.

C'est aussi parler en public de l'angoisse, sujet éminemment tabou pour moi dans une société où les injonctions au sourire sont omniprésentes.

C'est encore faire apparaître le regret de la maternité avec ses pertes de liberté, ses culpabilités, ses doutes et son manque de légitimité supposé.

De tous les témoignages que j'ai recueilli lors de l'écriture, j'ai compris une chose : de l'ombre naît la lumière.

J'ai voulu porter au plateau cet espoir, cette résilience grâce à une structure de texte qui court d'une réalité froide à une poésie luxuriante.

Martha « broie » littéralement du noir. Mais, combattive et déterminée, elle le broie jusqu'à l'épuiser lui-même et en faire sortir la lumière. Elle retrouvera confiance en elle et s'épanouira dans sa maternité quand elle aura regardé son angoisse dans les yeux comme le personnage de la petite fille qui devient reine dans La Maîtresse des Monstres de Michel Ocelot.

Le chœur, lui, est tentaculaire, omniprésent. Il entrave la parole et prend toute la place : à la fois mansplaining et manspreading, symbole du patriarcat dans toute sa splendeur.

Je souhaiterai être accompagnée d'une musicienne au plateau. Elle porterait le personnage de Marh, la (mauvaise) conscience de Martha et pourrait traduire musicalement ses angoisses nocturnes et ses rêves agités.

Toute la mise en scène (dramaturgie, scénographie, création lumière et musique...) sera axée sur le passage de l'ombre à la lumière, portée par l'énergie de l'espoir, une force pétillante.



# INSPIRATIONS MISE EN SCÈNE

*«Je décapite la mère parfaite qui  
menace en moi.»*


Amandine Dhée



Tuer l'Ange du Foyer faisait, pour les femmes, partie du métier d'écrivain. L'Ange était mort ; que restait-il à accomplir ? Il vous semblera peut-être que ce qu'il restait à accomplir était simple et banal – une jeune femme assise, munie d'un encrier. En d'autres termes, maintenant qu'elle était débarrassée des faux-semblants, cette jeune femme n'avait plus qu'à être elle-même.


Ah mais que signifie « être elle-même » ?  
Je veux dire, que signifie être une femme ?

Virginia WOOLF

A woman wearing a black headscarf and a long black dress is standing outdoors, pulling a long, vibrant blue ribbon. The ribbon is stretched across the frame, starting from the top left and ending near the bottom center. She is looking up at the ribbon with a focused expression. The background consists of a rough, textured stone wall and some foliage. The overall tone is artistic and contemplative.

Chacune tire un fil à travers la pièce comme une araignée, comme si ce fil sortait de son ventre. (...) Tisser la toile et ne pas être prise dedans, créer le monde, créer sa propre existence, prendre en main son destin, nommer les grands-mères autant que les pères, créer des toiles en réseau plutôt que tirer de simples lignes droites, être une créatrice aussi bien qu'une ménagère, pouvoir chanter et ne pas être bâillonnée, lever le voile et apparaître : voilà toutes les bannières que je mets à sécher sur ma corde à linge.

Rebecca SOLNIT

A painting by Ana Teresa Fernandez. It depicts a woman from the waist down, wearing a long, flowing white dress with a lace hem and black high-heeled shoes. She is holding up the top edge of the dress with both hands, using wooden clothespins to secure it to a rope. The dress is billowing out, creating deep folds and shadows. The background is a clear, vibrant blue sky. The overall style is painterly, with visible brushstrokes and a focus on light and shadow.

Car maintenant elle n'avait plus besoin de penser à personne. Elle pouvait être elle-même, s'isoler un peu. Et c'est ce dont elle éprouvait fréquemment le besoin à présent – de penser ; enfin même pas de penser. D'être silencieuse, d'être seule. Jusqu'à n'être plus que soi-même, un noyau d'ombre en forme de coin, quelque chose d'invisible à autrui.

Virginia WOOLF

# INSPIRATIONS **LUMIÈRE**

*«De la lumière naît l'obscurité et  
de l'obscurité naît la lumière.»*











# La compagnie Mara

## Sortir de l'ombre.

La Compagnie Mara, créée à Lyon en 2021, est née d'une urgence :  
celle de porter la parole des femmes.

Mara est la sorcière qui n'a pas été brûlée.

Après #MeToo, après #MeTooTheatre,  
Mara n'a plus peur de lier les mots au corps.  
Ce corps qui a la mémoire des traumatismes,  
qui porte en lui la résilience.

Oser la puissance et la rage et la folie des mots dits, posséder l'espace  
scénique et le partager avec celles et ceux qui souhaitent entrer dans la  
lumière.

# JEANNE HENRY **COMÉDIENNE**

Jeanne Henry est comédienne.

Née en 1983 à Paris, elle découvre le théâtre très tôt et monte sur scène pour la première fois à 5 ans.

À 17 ans elle intègre une école d'art dramatique à Paris et en ressort 3 ans plus tard diplômée, mais aussi agressée et brisée par un enseignant aux valeurs patriarcales destructrices.

À tout juste 20 ans, elle joue sous la direction de Frédérique Auger, puis pour plusieurs compagnies parisiennes. Parallèlement, elle se tourne vers l'enseignement du théâtre en défendant des valeurs sociales et en luttant contre les stéréotypes. Depuis son arrivée à Lyon, elle retrouve un lien bienveillant entre le corps et la parole en découvrant Les Messieurs Utopiques dont elle est aujourd'hui référente pédagogique. Actuellement elle joue dans *Jusqu'à la lune* de la compagnie Ugoki.

Cherchant toujours à évoluer, elle se forme aux techniques du théâtre forum avec Rui Frati au Théâtre de l'Opprimé. Au printemps 2021, elle se forme à l'écriture dramatique accompagnée de Samuel Gallet et Myriam Boudenia. C'est une véritable libération de la parole.

Portée par ces nouveaux souffles, elle fonde la compagnie Mara, qui se destine à porter haut et fort la parole des femmes. Elle écrit sa première pièce *Des Réveils Blancs*.



**COMPAGNIEMARA.FR**  
COMPAGNIEMARA@GMAIL.COM