

# NOS QUATRE SAISONS

## Un voyage dans le cycle menstruel



LES  
CAROTTES ?  
SONT CUITES

À PARTIR DE 9 ANS

VOIR LE  
TEASER



Dossier de diffusion

# NOS QUATRE SAISONS

marionnettes, conte & musique | 50'  
à partir de 9 ans



## synopsis

Eli, 12 ans, comprend dans les WC de son école que... ses premières règles sont arrivées ! Elle est alors entraînée dans un monde inconnu où la nature reprend ses droits, où les saisons se suivent, chacune un peu différente de la précédente...

Du printemps jusqu'au retour de l'hiver, Eli fait des rencontres intrigantes, signes de l'utilité, de la diversité et de la beauté de son cycle menstruel composé de quatre phases énergétiques, dont les règles ne sont que la manifestation visible.

Un voyage poétique et musical, pour dépasser les tabous et oser en parler.

# note d'intention

Grâce au pouvoir de la marionnette, du conte et de la musique, *Nos Quatre Saisons* vise à sensibiliser les jeunes publics de 9 à 13 ans au cycle menstruel et aux différentes expressions de ce dernier. Ce thème encore aujourd'hui peu traité a fait néanmoins l'objet de plusieurs initiatives depuis quelques années, comme l'exposition bruxelloise « menstruosités », la mise en place de la journée de l'hygiène menstruelle, ou encore la campagne « Sang rougir ! » de Sofélia. C'est dans cette mouvance que nous inscrivons notre démarche artistique. Si nous ciblons une tranche d'âge si précise (en particulier les 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaires) - en discussion avec nos partenaires - c'est que la moyenne d'âge d'arrivée des premières règles est aujourd'hui de 12,5 ans.

Il existe encore un réel tabou dans nos sociétés autour de la question des règles et du cycle, d'où la nécessité de visibilité de ce thème pour permettre à plus de (re)connaissance et de santé. En tant que femmes et frère né·es à la fin des années 80 ou début 90, nous avons grandi dans l'ignorance, la mise à distance, le rejet ou la honte vis-à-vis de ces questions. Or, la mise en lumière du cycle menstruel favorise l'écoute, la conscience et l'acceptation du corps et de son rythme, celui des alternances hormonales qui modifient nos états, alternances nécessaires à toute vie. Se réapproprier la notion de cycle nous amène aussi à un lien et à un respect plus profond avec notre environnement, cyclique par essence. Nous partageons en outre l'idée d'Élise Thiébaut (*Ceci est mon sang*) que la domination patriarcale et les violences auxquelles elle aboutit se fondent historiquement sur les tabous liés au cycle, sur la honte, la gêne ou la douleur que les personnes menstruées peuvent éprouver à maintes reprises au cours de leur vie, il s'agit là d'un réel enjeu d'égalité des chances que de mettre en lumière les règles et le cycle menstruel.

C'est avec douceur, poésie et humour que nous amenons ce thème sur les planches auprès des enfants, car nous avons conscience de la gêne qu'un tel sujet peut provoquer, surtout à un âge transitoire. Nous proposons un conte métaphorique et initiatique qui rend le thème plus léger, où notre personnage principal dépasse sa honte initiale en découvrant l'intérêt et la beauté des phases de son cycle. C'est pour cela que nous inscrivons notre histoire dans une découverte totale des quatre étapes énergétiques du cycle menstruel (les quatre saisons) et pas seulement fixée sur la phase visible du cycle (les règles), même si elle nous sert de point d'accroche.

# contacts

Une création de



## L'équipe

Porteuse de projet, écriture, jeu : Mathilde Lévêque  
Écriture, marionnettes, décor, mise en scène : Anaëlle Impe  
Écriture, jeu : Tim Privat  
Violoncelle : Maïté Leuridan  
Composition musicale : Virginie Tasset et Eugénie Defraigne  
Création lumière et régie : Gaël Genette  
Régie : Delphine Dupont  
Regards extérieurs : Elodie Vriamont, Jean-Michel Distexhe, Dolorès Delahaut  
Illustrations – mise en page : Rafiki dessine  
Crédit photos : Pauline Arnould et Sébastien Roberty  
Logos : Stéphane Stadler

**Avec le soutien** du Service Egalité des Chances de la Fédération Wallonie-Bruxelles, du Centre culturel du Brabant Wallon et du Cocq'Arts Festival

**Nos partenaires** La Roseraie, Théâtre des 4 mains, Escale du Nord, MCFA Maison de la Culture Famenne-Ardenne, Quai41, Compagnie de La Casquette, L'Entrela' Centre culturel d'Evere, Centre Culturel des Riches-Claires, Centre culturel Espace Magh, Kiffe ton cycle, Planning familial de Laeken, BruZelle, EDLS

## Médiation

**Bord de scène** de 20 minutes souhaitable en scolaire

**Animation possible**, de préférence en amont au spectacle, avec nos partenaires et animatrices EVRAS - Nathalie Breysse ou l'association BruZelle

**Cahier d'accompagnement** disponible pour les écoles



## Diffusion

Mathilde Lévêque

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

BE : +32 476 05 39 76

FR : +33 767 17 03 12



# Les carottes sont cuites ?

Fondée par la comédienne Mathilde Lévêque, la compagnie se tourne vers le jeune public et porte cette période de l'enfance et de l'adolescence au centre de ses préoccupations. Après la création de deux formats courts et légers, plusieurs artistes fidèles et talentueux ont rejoint *Les carottes* autour du premier long projet *Nos Quatre Saisons* : notamment Anaëlle Impe et Tim Privat.

Nos thèmes de création sont résolument engagés, car, pour nous, pas de théâtre sans "polis" au sens grec du terme : l'expression d'une collectivité. Nous rêvons de faire bouger ainsi les lignes, d'éveiller la collectivité des citoyennes et citoyens de demain dans un monde en bouleversement où il est crucial de donner des chances égales d'émancipation à toutes et tous. Les jeunes générations constituent les acteurs et actrices de la société présente et future ; ils et elles représentent autant de possibilités de changements nécessaires que nous souhaitons voir advenir et accompagner.

Les valeurs qui nous réunissent au sein *Des carottes sont cuites ?* et qui transparaissent dans notre fonctionnement ainsi que dans notre démarche artistique sont les suivantes :

- l'écologie, le respect du vivant
- la justice sociale et la solidarité
- le féminisme et l'écoféminisme
- la transmission et la pédagogie



*Les carottes sont cuites ?* entendent participer à développer notre sens critique et questionner notre rapport au monde actuel et à notre environnement, par le biais de la fiction, de la poésie, de l'humour. Pour exercer ces facultés chez les enfants et les adolescents, nous nous tournons vers l'objet et la marionnette, dans leur diversités de formes scéniques les plus contemporaines : la marionnette jouit en effet d'un très grand pouvoir à la fois comique et subversif que nous adorons. Notre marionnette de prédilection est la marionnette de petit format, sur table, en manipulation à vue, ce qui permet un rapport direct entre objets animés, marionnettistes et spectateur·rices.

*Nos Quatre Saisons* touche au féminisme et à l'intime. On espère que cette création contribuera (avec le travail de médiation élaboré autour du spectacle) au développement personnel à la fois des filles et des garçons.

# technique

## NOS QUATRE SAISONS

marionnettes, conte & musique / 50'  
à partir de 9 ans - focus 5è et 6è primaires

Jauge idéale : 80 - 100

Jauge max : 130 places assises avec gradin

Ouverture : 6 mètres minimum – 8 mètres optimale

Profondeur : 5 mètres minimum – 7 mètres optimale

Hauteur : 3,5 mètres minimum – 4 mètres optimale

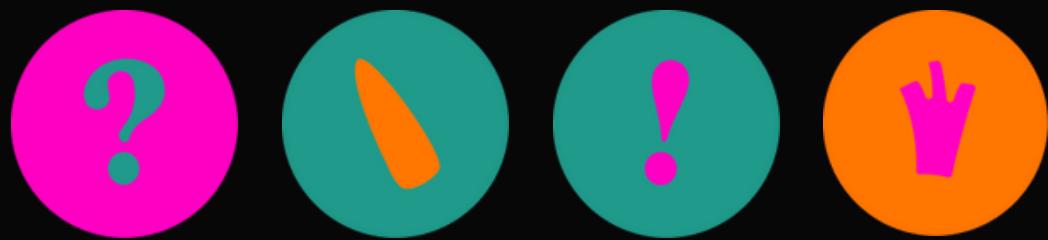
Pendrillonnage à l'italienne.

Fond de scène noir. Noir en salle indispensable.

**Fiche technique détaillée disponible**



Plus d'infos sur la compagnie et nos spectacles ? [cielescarottessontcuites.com](http://cielescarottessontcuites.com)



# NOS QUATRE SAISONS

VOIR LE  
TEASER



une création de Les carottes sont cuites ?