

# « J'm'ennuie quand j'dors »

*Conte musical et visuel pour petits éveillés*

De 18 mois à 5 ans (bébés bienvenus)



Écriture et récit : Irma Casteras.

Guitare, chant et arrangements : François Mosnier

Mise en scène : Lucia Trotta

Composition : François Mosnier

Dessins : Céline Kaci

Animation : Vincent Goncalves

# « J'm'ennuie quand j'dors », Un voyage initiatique pour les plus petits

« J'm'ennuie quand j'dors ! Je veux des câlins, y'en a pas dans mon lit ! Je vais dans le lit de papa et maman. » Mais papa et maman veulent qu'elle attende le jour. Elle doit patienter. C'est long la nuit. Il y a les rêves, les émotions et sensations qui la traversent. Alors elle va s'inventer des amis.

Une nuit dans la vie d'une enfant à l'imagination débordante. Une nuit durant laquelle elle va découvrir les émotions, entre rêve et réalité.

La conteuse commence par se raconter petite. Puis elle dessine une lune sur le mur, la lune prend vie et veille tout au long du spectacle. Elle devient une présence réconfortante, la nuit n'est plus un moment inquiétant. La conteuse fait apparaître un village endormi, une seule fenêtre est encore allumée. Zoom sur une chambre de petite fille qui regarde le public, le musicien ; la conteuse joue au ballon avec eux. La petite fille rêve et s'invente des personnages à partir d'objets familiers de sa chambre. Chaque personnage vit la même émotion que la fillette.

## Irma Casteras, toujours en chemin...

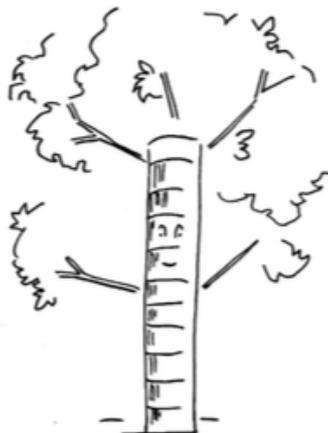
A vingt ans, j'ai mené parallèlement des études de puériculture et de théâtre. J'ai travaillé cinq années dans différentes crèches et haltes garderies. Aujourd'hui je suis auteure des spectacles dans lesquels je joue. Notamment le spectacle « Cherche bien ! », pour des enfants à partir de 6 mois, joué plus de 200 fois.

J'interviens depuis de nombreuses années dans les structures de la petite enfance. Je propose des ateliers dans lesquels j'explore le langage avec les tout-petits, je m'aide de comptines et de petites histoires que je raconte.

Avec « J'm'ennuie quand j'dors » j'explore le jeu avec un film d'animation et l'écriture de chansons. L'aventure est passionnante.

On me demande souvent « qu'est-ce que tu peux bien leur raconter aux bébés ? » Je réponds : « Je leur parle de leurs émotions, je les aide à mettre des mots dessus, à les apprivoiser. »

**Irma Casteras, écriture et récit**



# Note d'intention de l'auteure

Lorsque bébé naît, il est d'abord et avant tout un être de perceptions et de sensations, fines et subtiles, pleinement vécues et exprimées bien que non consciemment identifiées. Ces sensations, qu'elles viennent du dedans ou du dehors se traduisent d'une façon globale, généralisée : bien-être ou malaise. La réponse des adultes à ces émotions peut brouiller leur compréhension, pourtant tant de choses se jouent à ce moment de la vie, c'est le point de départ dans la construction de la personnalité et des choix de l'enfant puis de l'adulte.

Mon désir à travers cette histoire est de dire aux enfants que les émotions sont nos amies, elles nous accompagnent à chaque instant de la vie, elles nous guident, nous protègent, nous parlent tout simplement. Elles sont le lien entre notre intérieur et l'extérieur. Il n'y a pas d'émotions négatives, elles sont toutes utiles à notre épanouissement et à notre bonheur. Nous devons en faire des alliées, les écouter, les comprendre. Pour cela il faut accepter de les vivre pleinement, et ainsi être en phase avec nous-même et avec le monde qui nous entoure.

Dans ce spectacle je veux donner à ressentir plus qu'à comprendre.

Juste ce qu'il faut de mots, les mots justes, pour dire l'essentiel. Je me suis inspirée des mots d'enfants pour comprendre la logique des tout-petits, leur manière de voir le monde. Des chansons plutôt que de longues phrases pour illustrer les émotions.

Des personnages prennent corps sur le mur, interagissent avec les spectateurs, le musicien et la conteuse. Ils sont vivants.

J'ai voulu utiliser plusieurs canaux d'expression, pour que les enfants reçoivent le spectacle suivant leur sensibilité et leur stade de développement. La musique, le récit, le dessin animé, la danse, la marionnette, sont autant de moyens pour toucher un public allant de 18 mois à 5 ans.

Parce que quand les émotions sont justes, pleinement vécues et bien accompagnées, un enfant peut être léger comme une plume.

**Irma Casteras**

# Note d'intention de mise en scène

Le spectacle mêle le récit d'une conteuse, la musique et les chansons d'un guitariste et un film d'animation. Des personnages prennent vie sur le mur, ils deviennent des acteurs qui interagissent avec la conteuse et le musicien, parfois les dessins explosent et les éclaboussent. L'attention des tout petits est sans cesse renouvelée par la variété des propositions visuelles et sonores.

Les émotions chez les enfants, la joie, la tristesse, la colère, la peur.

Les situations du quotidien des enfants.

Comment, enfants, avons-nous vécu ces émotions ?

Comment, adultes, vivons-nous ces émotions ?

Comment, en tant que parents, laissons-nous (ou pas), les enfants vivre, exprimer ces émotions pleinement ?

Alors, nous nous sommes mis au niveau des bébés, et entre rêve et réalité...

En quelques mots, sons et chansons pour les petites et grandes oreilles, en images projetées sur un mur pour les petits et grands yeux. En leur donnant à ressentir.

Irma grande, et même mère, entre en contact proche et direct avec les enfants et raconte l'histoire d'une petite fille qui apparaît sur l'écran en dessin animé.

Le film d'animation devient un acteur à part entière, la conteuse d'un claquement de doigt fait apparaître les images. Les personnages s'animent et interagissent avec le musicien aussi, ils dialoguent ensemble par la gestuelle et par des danses. La conteuse dessine sur le mur et efface l'image comme par magie. L'histoire se raconte devant et dans le film d'animation. La vidéo n'est jamais uniquement illustrative, elle complète le propos et devient incontournable.

La musique : Le musicien, figure paternelle, avec sa guitare suggère les couleurs auditives de chaque émotion. Il chante la joie, la peine, la colère et la peur.

Extraits de son livre « Au cœur des émotions de l'enfant », ces mots d'Isabelle Filiozat m'accompagnent dans mes propres émotions d'adulte durant la conception de ce spectacle : « L'émotion est guérissante » et « E-motion, E= vers l'extérieur, motion= mouvement. L'émotion est le mouvement de la vie en soi. »

**Lucia Trotta** conseil artistique et mise en espace

## Irma Casteras, autrice et conteuse

Irma Casteras a une formation théâtrale (Cours Florent et F.A.C.T. Franco-américaine pour le cinéma et le théâtre). Elle s'initie au conte avec Rachid Bouali, Alberto García Sánchez et Michel Hindenoch. Depuis 2004, elle crée de nombreux spectacles de récit pour les enfants et les adultes. Elle tourne en France, Espagne, Angleterre, Suisse, notamment dans des festivals : Contes en Val d'Oise, Contes d'Automne (60), Contes en Campagne (66), Coquelicot (Limousin), Au fil du conte (Charente), le Légendaire, Munt de mots (Barcelone), Rumeurs urbaines, Petite Marée, Unicuento (Colombie). En 2008 Elle découvre l'art du clown et, depuis, suit les ateliers d'Hervé Langlois.

[irmahelou.jimdo.com](http://irmahelou.jimdo.com)



## François Mosnier, guitare, chant et arrangements

Guitariste formé à l'école classique, il ne cesse depuis d'explorer les tangentes du punk (fondateur des Washington Dead Cats), du rock, du swing et de la chanson, entre Ramones, Johnny Cash, Django et Damia. Guitariste du Bal du Petit Orchestre Parisien (Bal de l'Elysée-Montmartre, Bal de l'Olympia, Jour de Fête), du Karatoké (chantez, on vous accompagne !), de Dame Rouge (chanson franco-berlinoise), il a accompagné Claire Deligny, Tchéky Karyo... Journaliste à ses heures, compositeur, réalisateur son et producteur de spectacles il joue également dans les spectacles « Le cabaret des Poilus », « Histoire de Chanter », « Swingo Musette fête Piaf », et en compagnie d'Irma Casteras dans le conte « Grande comme le pouce ».



## Lucia Trotta, conseil artistique

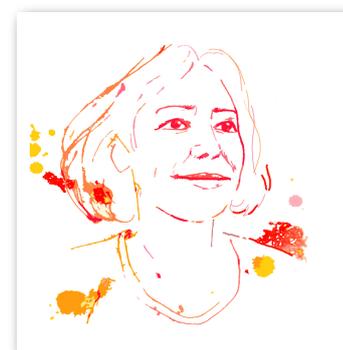
À Rome pendant deux ans, elle est assistante mise en scène et comédienne. À Paris, elle collabore avec Jean-Christian Grinevald, Abbès Zahmani, Edgar Petitier, Joël Pommerat, sur des textes contemporains. Au Bénin, elle assiste Alougbine Dine. Lucia Trotta a fait un tour d'Europe à pied pendant 4 ans, jalonné de performances poétiques, musicales et théâtrales. Elle a mis en scène Nicolas Allwright, Luigi Rignanese, Irma Hérou. Ces derniers temps, elle a présenté « En Résonnances », d'après des textes d'Edmond Jabès. Elle travaille à la création d'une trilogie sur l'érotisme, dont un extrait a été lu au festival d'Avignon (« Le professeur » de Christian Prigent avec Jacques Bonnaffé). Elle explore et met en scène divers textes d'Hanokh Levin dans « Morceaux de vies ». Son parcours, hors sentiers, la mène vers la recherche de langues et de jeux.



## Céline Kaci, dessins

Architecte de formation, elle a la possibilité de pouvoir participer aujourd'hui à la construction d'un monde passionnant, celui des histoires qui font grandir. L'illustration est une partie de son activité, l'écriture vient l'étayer et l'ensemble de son travail prend tout son sens lorsqu'il lui permet de créer des moments de rencontres et d'échanges avec d'autres artistes et un public de tous horizons.

[achka.carbonmade.com/](http://achka.carbonmade.com/)





## Spectacle invité à :

Festival Festo Pitcho, Avignon, 2014

Au Fil du Conte en Charente, 2014

Festival Croc' En Contes, 2015

Festival en Culottes Courtes, Bussy St Georges, 2016

Festival Petite Marée, Brest, 2017

Festival Tant de Paroles, 2018

Festimots, 2019

Festibambins, 2019

Des Parents, des Bébés, 2019

Conte et Légendes, Marcq-en-Bareuil, 2020

Festival Tio Loupiot, 2021

## Spectacle soutenu par :

La ville de Domont

Résidence de création au Village Petite Enfance de Domont.

Résidence au Centre Socio-Culturel G. Brassens de Domont.

Résidence au théâtre l'Isle 80 d'AVignon, dans le cadre du festival Festopitcho.

# Action culturelle

## Ateliers autour du spectacle « J'm'ennuie quand j'dors »

Le spectacle « j'm'ennuie quand j'dors » mêle récit et chansons, en parallèle nous proposons des ateliers d'initiation aux comptines chantées. Nous proposons deux temps d'ateliers pour deux approches différentes.

★ Un temps d'atelier chant : animé par Irma et François à la guitare.

D'après une sélection de comptines célèbres ou pas, les participants, enfants comme parents, apprendront les gestes qui accompagnent les paroles chantées. François accompagnera à la guitare ce qui initie les enfants au rythme et à la musique. Les participants ne se contenteront pas de chanter, ils seront aussi, sur certaines comptines, invités à danser ou à marquer le rythme avec de petits instruments de percussion (fournis par la compagnie).

★ Un temps d'atelier de création de comptines : animé par Irma

Irma proposera quelques modèles de comptines de son répertoire ou du répertoire populaire, les enfants et les adultes les apprendront. Dans un deuxième temps les participants créeront leurs propres comptines. Cet atelier est ludique et construit comme un jeu.

★ Restitution des ateliers

Irma et François mettront en musique et en chant les comptines créées par les participants aux ateliers. La restitution se fera devant ces mêmes participants sous forme d'un petit spectacle de 15 min environ. Nous distribuerons les paroles au public qui pourra ensuite chanter avec nous ces créations originales. Un enregistrement MP3 sera disponible pour que les parents et les crèches puissent le télécharger et l'utiliser pour s'amuser avec les enfants autant qu'ils le souhaitent.



# La compagnie Dans tous les sens

Au départ la parole. Et très vite s'est imposée la musique pour l'accompagner, la soutenir, la porter. La compagnie ne cesse d'explorer de nouveaux « possibles » artistiques pour raconter.

D'abord des contes, pour perpétuer une tradition transmise depuis des millénaires, puis des destins, des vies ordinaires ou hors du commun. Nous avons glissé vers une parole qui témoigne, ouvre les yeux et le cœur. Pour cela, nous écoutons, nous rencontrons, nous collectons, nous restituons avec notre sensibilité d'artiste et toujours au service du spectacle.

Notre compagnie propose des spectacles où se marient différentes disciplines, conte, théâtre, marionnettes d'ombres, clown, toujours en musique.

Nous avons à cœur de travailler nos créations jeunes publics avec les enfants eux-mêmes. Les résidences dans les écoles, centres de loisirs et crèches nous permettent de nous nourrir du regard, des idées et de la parole des enfants. Les ateliers et les présentations « étapes de création » nous permettent d'imaginer des spectacles adaptés à l'âge de notre public.

Nous défendons un spectacle très jeune public exigeant et accessible aux plus petits.

Les villes de Stains (93), de Domont (95) et de Garges-lès-Gonesse (95) nous soutiennent régulièrement.

La compagnie est implantée dans le Val d'Oise depuis 2003



# Fiche technique

**Nous nous adaptons à la spécificité de chaque lieu, crèche, médiathèque, école, salle de spectacle et pour les lieux non équipés nous sommes autonomes (crèches, médiathèques, écoles, etc).**

**Public** : 18 mois à 5 ans, bébés bienvenus.

**Durée** : 30min

**Jauge** : de 18 mois à 3 ans : 30 enfants en séance tout public.

40 enfants pour les structures de la petite enfance.

de 3 ans à 5 ans : 70 enfants.

de 18 mois à 5 ans : 70 enfants.

**Espace scénique** : minimum 4m d'ouverture par 3m de profondeur.

**Décor** : deux chaises, **un mur nu de préférence blanc ou un écran de projection.**

**Temps de montage** : 2 heures, plus si possible 30mn pour un filage.

**À fournir par le lieu d'accueil** : rallonges et multiprises en fonction du nombre et de l'implantation des prises dans la salle (à voir avec les artistes).

**Loges** : chauffées, avec miroir bien éclairé, table et deux chaises, cintres, fer et table à repasser. Eau chaude, thé et café, eau et jus de fruit.

**Vidéo-projecteur** : fourni par la compagnie.

**Sono et micros** : fournis par la compagnie.

**Lumière** : pas de conduite lumière, nous voyons avec le régisseur pour une ambiance pénombre qui ne gêne pas la projection.

**Lieux équipés** : fiche technique fournie sur demande.



**Dans tous les sens**

53 rue Jean Nicolas  
95560 Baillet en France  
07 68 55 23 95  
Licence 2-1049581  
Siret 44784574400047 Ape 9001Z  
[contact@danstouslessens.eu](mailto:contact@danstouslessens.eu)

## **Contact diffusion**

Lucie Papillon  
[papillon.lucie@outlook.fr](mailto:papillon.lucie@outlook.fr)  
06 89 83 53 03

