LIVRET D'ACTIVITÉS

THÉÂTRE

La tête sous l'eau

Texte **Myriam Boudenia**
Mise en scène **Louise Vignaud**
Interprété par la jeune troupe de La Criée :
Masiyata Kaba, Thomas Cuevas,
Alice Rodanet, Arron Mata

ARTISTE COMPLICE

PRODUCTION LA CRIÉE
ET COMPAGNIE LA RÉSOLUE

La Criée LÈVE L'ANCRE

Cap sur le Théâtre de l'Œuvre et sur des établissements scolaires et pénitentiaires.
Informations sur *theatre-lacriee.com*

L'ŒUVRE

LA CRIÉE
THÉÂTRE NATIONAL MARSEILLE
DIRECTION ROBIN RENUCCI

Résumé

Accueillie à La Criée avec *Nuit d'Octobre*, Louise Vignaud revient avec une nouvelle création, pensée et conçue à partir d'un texte de Myriam Boudenia pour la jeune troupe de La Criée, formée par quatre comédien·nes de l'ERACM, École régionale d'acteurs de Cannes et Marseille.

Que se passe-t-il quand quelque chose d'imprévu arrive, vient détourner un chemin *a priori* tout tracé et tout bouleverser ? Lorsqu'on tient bon, mais que le monde autour ne semble plus tourner si rond ? Irène est licenciée, c'est sous l'eau qu'elle trouve un refuge. Julien est océanographe, c'est dans le vélo qu'il s'offre une possibilité. Delphine est étudiante, c'est dans la révolution qu'elle cherche à s'envoler. Autour d'eux des employés d'entreprise, un conseiller Pôle Emploi et un conseiller bancaire, s'affairent à entretenir une forme de normalité. *La tête sous l'eau* est une fable contemporaine qui parle de la survie dans un monde où rien ne semble adapté aux gens et à leurs difficultés. Un monde où il n'est question que de rentabilité, d'efficacité, de suractivité, et où rien ne suffit jamais. Où rêver est un mot en trop. Louise Vignaud met en scène avec humour quatre élèves apprenti·es comédien·nes en insertion professionnelle dans un texte qui parle du monde du travail. Un regard sur notre société avec une bonne dose d'acidité et une infinie tendresse.

Thèmes / mots clés

« Lorsqu'on met la tête sous l'eau, on découvre un autre monde, encore faut-il avoir le courage d'y aller et de regarder. C'est ce que ce spectacle propose : faire face à nos vulnérabilités, nos désirs, nos fantasmes, nos échecs. Alors le plateau devient un miroir, pas si déformant, pas si déformé. »

Louise Vignaud

Activités avant spectacle

D'après les informations du spectacle

Selon cette distribution de personnages, à quoi cette pièce pourrait-elle faire référence ?

Pourquoi certains personnages n'ont-ils pas de prénom ?

- **Irène**, âge incertain
- **Delphine**, la fille d'Irène, toute jeune majeure
- **Julien**, trentenaire diplômé
- Le conseiller Pôle Emploi
- Le conseiller bancaire
- L'agent immobilier
- Le médecin
- Les employés de l'entreprise

Parlons de travail...

« Travailler ce n'est pas une question d'argent, de salaire qui tombe à la fin du mois. Non. Sans travail, vous ne participez plus à la société, vous ne remplissez plus le contrat social, vous vous excluez de la société qui travaille, vous n'êtes plus en contact avec l'extérieur. (...) Le travail c'est l'échange, c'est créer l'échange donc créer de la valeur, donc de la richesse. »

À partir de cette affirmation, prononcée dans la pièce par le conseiller Pôle Emploi, une discussion peut être lancée. Qu'est-ce que représente le travail pour vous ? Qu'est-ce vous aimeriez faire dans la vie ? Peut-on vivre de sa passion ?

La pièce évoque la différence entre « emploi » et « travail »

Emploi : Est considéré comme emploi tout travail permettant de percevoir un revenu au titre du travail effectué. L'emploi est caractérisé par un certain nombre de critères : durée, rémunération, droits attachés, qualification, existence ou non d'un lien de subordination.... Le travail bénévole n'est pas considéré comme emploi, puisqu'il n'est pas rémunéré. Inversement, tout travail rémunéré effectué au cours d'une semaine, ne serait-ce qu'une heure, est considéré comme un emploi sur la semaine en question.

Travail : Activité de l'homme appliquée à la production, à la création, à l'entretien de quelque chose. Dans le monde professionnel, le mot « travail » ne désigne pas l'activité en soi, mais l'activité génératrice de revenus.

Il est possible d'évoquer les inégalités que ces définitions peuvent engendrer. Par exemple le statut de la femme au foyer : une femme qui élève ses enfants ne travaille pas selon les critères habituellement retenus, bien que ce soit une activité à temps plein qui l'empêche de trouver un emploi. Quel type d'activité s'apparente à un travail mais n'est pas rémunéré ? Qu'est-ce que cela a comme conséquence ?

Cette définition du travail s'inscrit dans le système capitaliste.

Le capitalisme est un régime économique et social qui s'appuie sur la propriété privée des moyens de production. Une grande importance est accordée à la recherche de profit ainsi qu'à ceux et celles qui détiennent le capital (l'argent). Le capitalisme encourage aussi l'initiative des individus de même que la concurrence entre les entreprises. Les capitaux (source de revenu), les moyens de production et d'échange n'appartiennent pas à ceux qui les mettent en œuvre par leur propre travail.

Connaissez-vous d'autres modèles d'organisation du travail alternatifs existants ?

Le communisme : forme d'organisation sociale démocratique sans classe, sans État et sans monnaie, où les biens matériels seraient partagés.

Le troc : système économique excluant l'emploi de monnaie. Le troc est l'opération économique par laquelle chaque participant cède la propriété d'un bien (ou un groupe de biens) et reçoit un autre bien.

Les dix dates-clés de l'histoire du travail

1841 : l'interdiction du travail des enfants

La France est gouvernée par le roi Louis-Philippe. Un régime parlementaire est en place. En pleine révolution industrielle, la France fait travailler les enfants dans les mines, dans les usines, etc. Main d'œuvre peu chère et reléguée aux tâches subalternes, les enfants sont souvent victimes de maltraitances.
Il faut attendre 1840 pour que les premiers débats sur la réglementation du travail des enfants arrivent. C'est notamment le rapport du docteur Villerme qui va aider à faire évoluer la loi. En effet, celui-ci publie un *Tableau de l'état physique et moral des ouvriers*, dans lequel il décrit les conditions atroces de travail des enfants.
Un projet de loi est déposé en 1840. Le 22 mars 1841 est votée la loi interdisant le travail des enfants de moins de 8 ans dans les entreprises de plus de 20 salariés. La loi fixe également une durée maximale de travail : 8 heures par jour pour les enfants de 8 ans à 12 ans ; 12 heures jusqu'à 16 ans. Enfin, elle interdit le travail de nuit jusqu'à 12 ans. Cette loi est considérée comme la première encadrant le travail en France.

1906 : repos dominical et ministère du travail

Le 13 juillet 1906, la loi sur le repos hebdomadaire est promulguée. Elle accorde à tous les ouvriers et les employés un repos de 24h après six jours de travail. La France est un des derniers pays d'Europe à instaurer une telle loi.
Quelques mois plus tard, le 25 octobre 1906, le gouvernement Clémenceau crée pour la première fois un ministère du travail. C'est René Viviani qui devient le premier ministre du travail.

1919 : la journée de 8 heures

La journée de travail de 8 heures est une revendication des mouvements ouvriers. La fin de la 1ère guerre mondiale et les échos de la révolution russe accélèrent le vote de cette loi.
Le gouvernement Clémenceau, convaincu des bienfaits économiques du « partage du travail » fait adopter la loi le 23 avril 1919. Elle instaure donc, sans perte de salaire, le principe des « trois 8 » : 8 heures de travail, 8 heures de repos et de loisirs, 8 heures de sommeil. Elle s'applique à tous les salariés. De fait, la loi instaure donc également la durée légale du travail à 48 heures par semaine.

1936 : le Front Populaire et les lois sociales

Profitant de la grave crise économique qui touche le monde depuis le krach boursier de 1929, les grands partis de gauche s'unissent et remportent les élections législatives, le 3 mai 1936.
À l'issue de cette victoire électorale, dans un mouvement d'allégresse, des grèves se multiplient partout en France, avec occupations d'usines. Près de 3 millions de grévistes sont recensés. Début juin, Léon Blum présente son gouvernement. Pour la première fois des femmes entrent au gouvernement.
Pour ramener la paix sociale, le gouvernement Blum vote une série de réformes, dont deux chamboulent l'histoire du travail en France : deux semaines de congés payés pour tous les salariés, la semaine de 40 heures sans diminution de salaire.

1950 : un salaire minimum garanti

L'après-guerre est une période difficile en France. La reconstruction coûte chère ; les tickets de rationnement ne disparaissent qu'en 1949 ; la crise du logement est galopante tout comme l'inflation. Et, ce qui n'arrange rien, les salaires sont bloqués depuis 12 ans.
Le 11 février 1950, une loi crée le Salaire Minimum Interprofessionnel Garanti, le SMIG. Cette loi garantit à chaque salarié un revenu minimum, déterminé en fonction du budget du ménage. Son niveau est différent en régions (64 francs) et en Île-de-France (78 francs). L'Algérie et l'Outre-Mer (16% des travailleurs) sont exclus de cette loi.

1958 : l'assurance chômage

Il faut attendre 1958, et l'aube de la Ve République pour que, pour la 1ère fois, un salarié qui a perdu son travail ait le droit à un revenu de compensation. Poussées par le général De Gaulle, les négociations syndicales aboutissent le 31 décembre 1958.

1968 : mai 68 et les accords de Grenelle

À la suite des manifestations étudiantes et des grèves ouvrières, sont ouvertes les négociations menant aux Accords de Grenelle signés le 7 juin 1968.
Ces accords prévoient notamment l'augmentation du SMIG.
En 1969, après ces accords, le gouvernement entérinera également la 4e semaine de congés payés.

1982 : 39 heures et la 5e semaine

Le 10 mai 1981, François Mitterrand devient le premier président socialiste de la Ve République. Élu avec le soutien des communistes, il fait voter une série de lois sociales. Parmi celles-ci on notera notamment la semaine de 39 heures (validée par l'ordonnance du 13 janvier 1982) et l'instauration de la 5e semaine de congés payés.

2000 : le passage aux 35 heures

Le 19 janvier 2000, Martine Aubry, alors ministre de l'Emploi et de la Solidarité du gouvernement socialiste Jospin, contribue à la loi dite « Aubry II » qui fait passer le temps de travail à 35 heures au lieu des 39 heures.

2016 : la modification du code du travail, Loi El Kohmri

Le gouvernement du président Hollande souhaite faire évoluer le code du travail. Le texte apporte plus de souplesse aux entreprises pour adapter le temps de travail, de repos et de congés en tenant compte des variations de l'activité de l'entreprise.

Devenir dramaturge

Journalistes en herbe

Prendre son téléphone et allumer son micro pour collecter les impressions ou témoignages de sa famille ou d'une personne de son entourage, vis-à-vis du travail.
- Qu'est-ce que le travail ?
- Quelle place le travail occupe-t-il tout au long de la vie ?
- Peut-on trouver du plaisir dans le travail ? De quelles façons ?
- Êtes-vous heureux·se ? - Qu'est-ce que le bonheur ?
- Et le travail dans tout ça ?
- Quel serait votre rêve le plus fou ?

Avec cette matière :
- Écrire un monologue à la première personne : s'approprier les impressions récoltées, comprendre ce que la personne a raconté, fabriquer une histoire.
- Écrire une scène dialoguée entre un jeune et un adulte autour de leur vision du travail.

Cadavre exquis

EXTRAIT

Delphine
Ma petite maman ! Tu vas bien ?
Tu ne t'ennuies pas trop ?

Irène
Non.

Delphine
Il faut que tu t'occupes.
Qu'est-ce que tu fais de tes journées ?

Irène
Plein de choses. Du tri.

Delphine
Il ne faut pas que tu restes toute la journée à la maison. Il faut rester dans la course. Sortir.
On dirait que tu as un nouveau rouge à lèvres.

Irène
Oui, ça te plaît ?

Delphine
Je ne sais pas.
Ça fait bizarre de te voir maquillée comme ça.

Irène
Oui ça change un peu.

Delphine
Ça change beaucoup.

Irène
Tu trouves ?

Delphine
Oui beaucoup, je n'ai pas l'habitude de te voir comme ça.

Faire des binômes **A** et **B**.
A n'a accès qu'aux répliques d'Irène et **B** n'a accès qu'aux répliques de Delphine.
Chacun complète selon son imagination (**A** écrit les répliques de Delphine, **B** celles d'Irène).
Rassembler les deux parties en un nouveau dialogue inédit.
Chaque binôme fait une lecture à voix haute de son texte.

Poètes des abysses

Collectivement, rassembler tous les mots qui vous font penser à la mer et aux fonds marins.
En binôme compléter les phrases suivantes :

Dans mon coquillage, j'entends .....,

Qui .....

Alors je ferme les yeux et je vois .....,

Qui .....

Les vers peuvent rimer ainsi : AA|BB
Lire les poèmes à haute voix, et pourquoi pas pour les plus téméraires, les mettre en chanson !

Activités après spectacle

1. À CHAUD

Se questionner

Comment ont évolué vos premières impressions concernant votre approche du travail ?
Au regard de la dernière scène, c'est finalement le collectif qui accompagne Irène dans son moment de dépression, comme un acte de force et de révolution.
Parler des différents moments historiques qui ont fait collectif comme le mouvement **Nuit Debout** (auquel participe Delphine).

Pour aller plus loin...

- ***Nuit debout : « ni un mouvement spontané ni un mouvement d'agités »*** - Le politologue Gaël Brustier est l'invité du Grand Soir de France 3 ce lundi 2 mai 2016 pour décrypter le mouvement Nuit debout.
- ***#NuitDebout : Quel est ce mouvement qui prend de l'ampleur ?*** - FRANCE 24 - 6 avril 2016.
- ***Quelques repères chronologiques sur l'histoire du débat en France***
  Extrait du magazine «Ouvrez le 1» diffusé mercredi 13 février 2019 sur Franceinfo.

2. LE MONDE INTÉRIEUR

Ton « toi » en images !

Pendant un temps (un mois, une semaine), se lancer dans la collecte d'images (cette proposition peut être formulée avant le spectacle).
Une fois toute cette matière collectée, après le spectacle, sur une feuille A4 blanche, proposer un collage qui s'appellerait « mon espace intérieur ». L'enjeu est de laisser libre cours à ses rêves, désirs, envies. Avec le collage, tout est possible !

Quelques illustrations en exemple :

Collage de ESQUAD,
Collage dans la lune

Collage de Mac Ernst,
Facteur Cheval (fac-similé)

Dessiner une bande dessinée : la vie et moi

Faire six cases sur une page.
Choisir trois cases pour décrire une situation de la vie courante : acheter du pain à la boulangerie, être en rendez-vous avec le CPE, faire ses devoirs de maths…
Choisir trois cases pour exprimer ce qui se passe en fait dans votre tête : plonger, manger une tarte aux fraises, faire de la musique…
La répartition des dessins entre les cases raconte votre histoire, ce que vous vivez et ce qui se passe en parallèle dans votre tête.

3. EN APNÉE

L'univers de l'apnée

L'apnée statique : Elle consiste à retenir le plus longtemps possible sa respiration. Elle est le plus souvent pratiquée en surface, en position allongée, sur le ventre immobile, et la tête dans l'eau. Cette discipline permet de travailler sur ses sensations, son relâchement musculaire, sa concentration et son mental. Le record du monde est à 11 minutes et 36 secondes !

L'apnée dynamique : Elle implique de parcourir la plus grande distance possible sur une inspiration. Avec ou sans palmes, c'est la discipline qui permet de développer autant les bonnes techniques de propulsion, que la tolérance à l'effort sous l'effet du CO^2. Les records : en monopalme 316 mètres | en bipalme 290 mètres | sans palmes 236 mètres.

L'apnée profonde : Elle est considérée comme la discipline reine. Une forme de plongée sous-marine où l'on pratique l'interruption volontaire de la ventilation, contrairement à la plongée en scaphandre autonome dans laquelle le pratiquant respire un gaz sous pression stocké dans des bouteilles de plongée. Elle est pratiquée en compétition, mais aussi pour le loisir ainsi que pour la chasse sous-marine au harpon.

Qu'est-ce que vous évoque l'apnée ?
Si Irène a une envie, c'est de mettre la tête sous l'eau. Pour cela, elle s'entraîne à l'apnée avec Julien. À votre avis, qu'est-ce qu'Irène recherche sous l'eau ?
Être en apnée, avoir la tête sous l'eau : ces expressions sont aussi des métaphores. Explorer la dichotomie entre le plaisir de l'apnée et la dépression d'Irène.

Multiple recordman du monde de plongée : 5 moments forts que Guillaume Nery a vécu sous l'eau

Respirons...

Pour calmer le mental, diminuer l'anxiété, trouver la concentration, rien de tel qu'un bon exercice de respiration : la respiration carrée ! On parle de la respiration carrée, car le principe est de réaliser quatre phases, parfaitement égales, d'inspiration et d'expiration comme les quatre côtés égaux qui forment un carré.

Phase 1 Inspiration

Inspirer par le nez en comptant lentement jusqu'à quatre intérieurement.
Prendre conscience de la façon dont l'air remplit les poumons.

Phase 2 Rétention

Retenir son souffle sur quatre temps.

Phase 3 Expiration

Expirer sur quatre temps.

Phase 4 Rétention

Retenir son souffle pendant quatre temps.
Pour cette phase, il est important de se relâcher, notamment au niveau de l'abdomen.
Il est possible ensuite de continuer sur ce rythme pendant au moins 6 cycles.

Pour commencer, si cela semble trop difficile, pratiquer la respiration carrée sur 2 temps : 2 temps d'inspiration, 2 temps de rétention d'air, 2 temps d'expiration et 2 temps de respiration sans air. Une fois à l'aise, passer à 3 temps, puis 4 temps, et enfin 5 temps.
Il est important de ne pas trop remplir ses poumons lors de l'inspiration et de ne pas forcer à les vider complètement lors de l'expiration. Essayer de rester dans un volume courant.

Pour aller plus loin...
Essayer d'avoir au maximum la conscience de son corps.
Lors de la première phase, pendant l'inspiration, on peut scanner son corps et détendre les parties tendues. Penser à bien relâcher la mâchoire et les épaules, notamment.
Sur la deuxième phase, pendant la rétention d'air plein, ajouter une contraction des muscles de votre corps.
Sur la troisième phase, relâcher à nouveau son corps.
Si l'on est à l'aise sur 5 temps, ne pas hésiter à passer à 6 ou encore 7 temps !

Cet exercice peut se faire collectivement avec une personne qui compte pour le groupe. Mais il est également bon à pratiquer pour soi pour calmer les tensions, notamment au moment de s'endormir !

Ressources

Sous l'océan

Eneas Lujan, ***Insomnia***, Julie Gautier

Le grand bleu, un film de Luc Besson (teaser)

One breath around the world, Guillaume Nery

Pour aller plus loin...

Podcast

Radio France - 6 février 2024
Série ***« Quand le travail est à la peine »***
Épisode 2/4 : Le travail, une valeur en question

Enquête

Le quai de Ouistreham, Florence Aubenas

Poésie

Ronfle coquillage, Maurice Fombeure

Essai

Respire, Marielle Macé

Bande dessinée

Situations critiques, Pico Bogue

La jeune femme et la mer, Catherine Maurice

Illustrations

Collage de Mac Ernst, Facteur Cheval (fac-similé)
Collage de ESQUAD, Collage dans la lune

Film

Le joli mai Chris Marker

Musique

La mer de Charles Trenet

Livret réalisé par
le Service des Relations
avec les publics et
la metteuse en scène
Louise Vignaud.

AVEC VOUS

Mathilde Chevalley **Référente Secteur scolaire**
04 96 17 80 21 | m.chevalley@theatre-lacriee.com

Léa Guernigou
Référente Secteur social, médical et carcéral
04 96 17 80 36 | l.guernigou@theatre-lacriee.com