Je ne suis pas dans mon assiette

Dossier artistique

17-06-26

Un projet mené par Méline Fulda



Présentation

Durée · 1h
Age · à partir de 10 ans
Ecriture & mise en scène · Méline Fulda
Dramaturgie & collaboration artistique · Valentin Suel
Jeu · Bruno Creti, Laura Foucher, Méline Fulda, Eva Kovic, Mélody Walter
Création musicale · Mélody Walter
Mise en voix · Didier Monge
Costumes · Thémis Cauvin
Scénographie · Diane-Line Farré
Collaboration à la scénographie · Sibylle Pavageau
Lumière · Noémie Pupier

Résumé · ***Diptyque théâtre et performance – écriture en cours***

Lucie, benjamine de sa fratrie, tente de mettre des mots sur les failles qui la traversent, prise entre silence, solitude et héritage maternel. Une fratrie marquée par des troubles alimentaires qui se transmettent comme des secrets de famille. La pièce bascule également dans son monde intérieur où influenceurs, philosophes et diététiciennes s'y affrontent, révélant une société obsédée par le corps, la norme et la productivité.

La pièce aborde le sujet avec sincérité tout en s'autorisant des échappées satiriques et absurdes, mettant en miroir l'intime et le politique.
Deux volets, deux écritures, une même question : comment nos blessures individuelles résonnent-elles avec un monde en perte de repères ?



Agathe la grande soeur qui chante

Note d'intention

Sensibiliser avec tendresse et créativité sur les TCA

On dit qu'il ne faut pas parler la bouche pleine, c'est ça ? Pourtant, on n'arrive plus à parler quand on en a plein la bouche.

Les Troubles du Comportement Alimentaire, ou TCA et plus particulièrement la boulimie, explosent chez les jeunes, en majorité des femmes (90%). C'est la 2eme cause de mortalité chez les 15-24 ans en France en 2025.

Pour mes grandes sœurs et moi, la nourriture a également été une source de stress, de lutte et de violence. Là où mon frère mangeait sans se poser de questions, nous comptions, contrôlions, culpabilisions. Notre corps est devenu le théâtre d'une lutte.

Pourquoi ? Qu'est ce qui, dans ma famille et dans la société, produit ces dérèglements ? Pourquoi les TCA touchent-ils massivement plus les femmes, à l'instar de ma fratrie ?

Plutôt que se laisser aller à "*l'esseulement*" ce sentiment de déconnexion aux autres et à soi-même - pour reprendre Hannah Arendt - créons du collectif et apprenons à s'écouter et s'exprimer pleinement !

Je souhaite sensibiliser sur le sujet en mobilisant l'humour, la sincérité, l'onirisme et l'absurde, pour venir en aide à celles et ceux qui sont encore dans un tourbillon de noirceur et de minceur.



Note de mise en scène

Marquer les lieux par les sens, et rendre fictif un support de témoignages par l'imaginaire et des performances

Une écriture inspirée de matière écrite et orale

J'ai réalisé des témoignages, écouté des podcast sur les TCA, relu mes carnets, échangé avec le Docteur Bernard Waysfeld, psychiatre et spécialiste du sujet et qui m'a suivi de nombreuses années. Il fournit des supports précieux pour la pièce, tels que *Le Poids et le moi* ou *La Peur de Grossir* et des témoignages.

Des performances corporelles

Sensible aux pièces qui incoporent de la performance comme *Carte Noir Nommée Désir* de Rebecca Chaillon, j'emploierai certaines performances autour des corps et de la matière. Les images sont parfois pour moi plus parlantes que les mots pour convoquer et ouvrir les imaginaires.

Des performances chantées

J'aime le chant -notamment le gospel et la soul- car il suscite des émotions très fortes au public, tout en étant un antidote puissant contre les TCA : des études montrent l'importance du gospel pour guérir des TCA aux Etats Unis ! Dans la pièce, c'est le seul moyen d'expression utilisé par la grande soeur Agathe.

Pour moi, le processus de guérison s'accompagne par la libéralisation de la parole, par le collectif et la réappropriation de ses sens et ressentis.

Le Poids et le Moi, Bernard Waysfeld





Inspiration pour une performance

Inspiration visuelle

Un univers anxiogène & décalé

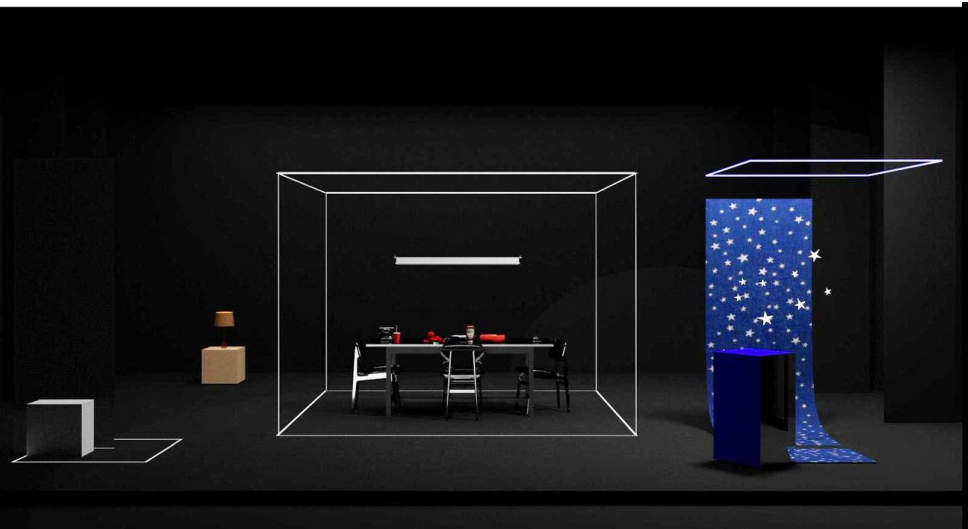
L'univers familial est épuré et cloisonné par du néon, permettant de jouer avec le vide, sentiment omniprésent dans les TCA. Voir les photos ci dessous.

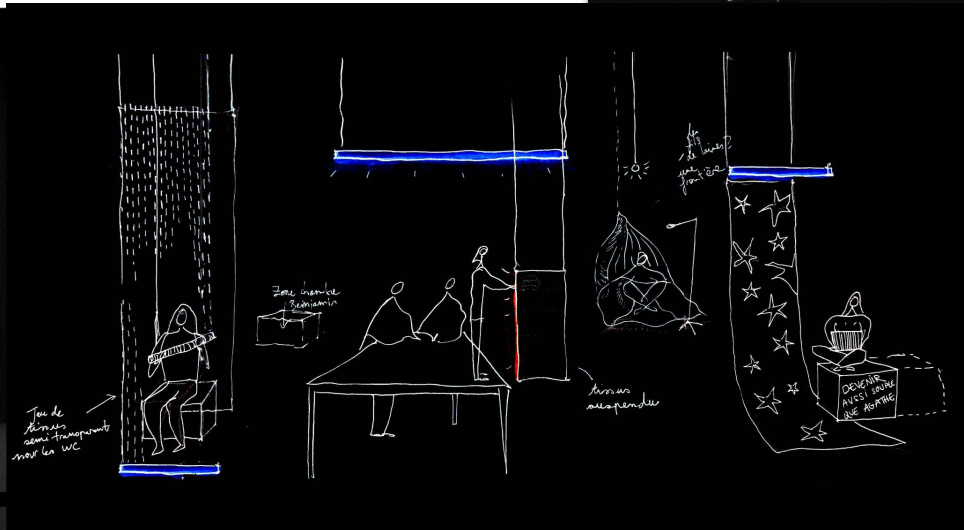
Un travail autour de la matière et notamment de la nourriture sera également effectué. Voir les photos à droite.





Plan 3D et croquis de l'espace





Extraits de texte

De l'intime et du satirique

LUCIE
Mam', on ira voir Agathe quand elle sera au Chili ?

MAM
Oh c'est bon la noix de muscade !

LUCIE
Oui. Est ce que pendant les grandes vacances on a le temps d'y aller ?

MAM
Ça relève les patates !

LUCIE
Oui

BENJAMIN
Tu sais comment on appelle les habitants du Chili Lulu

MAM
Quand c'est bien fait c'est bon !

LUCIE
Hum… Les chiliens?

MAM
Quand c'est pas bien fait…

BENJAMIN
Eh non les chili con carne

MAM
…c'est pas bon !

LUCIE
Ah bon ?

MAM
C'est comme le vol-au-vent

BENJAMIN
Eh non je t'ai encore eu

MAM
Quand c'est bien fait c'est vraiment bon

LUCIE
Arrête, Benji !

MAM
Quand c'est pas bien fait…

BENJAMIN
Y a pas d'arête dans le bifteck

Lucie va pour se resservir, regard désapprobateur de Mam sur elle.

MAM
Regarde-moi ça, tes petites joues, on dirait des pommes, des pommes de terre même !

Elle rit.

Equipe artistique



Bruno Creti, comédien
Bruno Creti est comédien et travailleur social. Il joue dans plusieurs créations de la compagnie *Vol de nuit* (Suisse) et se forme à l'Ecole du Jeu. Il est mis en scène par Méline Fulda dans *Tumultes*. Il a également travaillé sous la direction de Stéphane Thies (compagnie enBoîte) en 2025 pour le spectacle *Les Précieuses Ridicules*.



Laura Foucher, comédienne
Diplômée de l'Ecole du Jeu, Laura joue dans *Tumultes* mis en scène par Méline Fulda ainsi que dans une dizaine de publicités et de court métrages au Mexique et en France. Elle est également comédienne dans le spectacle-débat Projet EFG sur l'égalité des genres d'Helga Fraunholz.



Méline Fulda, autrice, metteuse en scène
Diplômée de Sciences po et Johns Hopkins, Méline a travaillé dans l'humanitaire en Afrique du Nord puis elle se forme à l'Ecole du Jeu. Elle a écrit et mis en scène *PILOTE sous l'eau*, présenté au 48H au Théâtre du Rond Point en 2023. Elle signe l'adaptation de *Tumultes* de Marion Aubert, 3 fois primée au Festival de Nanterre sur scène 2024, et elle a écrit *100KM de Solitude*,publiée au Quatrième Mur.



Eva Kovic, comédienne
Comédienne depuis plus de vingt ans, Eva a joué pour et co-dirigé la Cie l'Arsenal d'apparitions, pendant 15 ans en région Pays de la Loire. Elle a également pris la direction artistique de l'Éblouie en 2023 au sein de laquelle elle co-écrit son premier spectacle pour l'espace public *Le Musée des objets disparus.*



Valentin Suel, dramaturge
Formé à la Classe Prépa de la MC93 et au Master Pro Mise en scène et Dramaturgie de Nanterre, Valentin a été assistant de Jean-François Sivadier, Sylvie Orcier et Guy Cassiers en parallèle de ses propre mise en scène au sein de sa compagnie Des Raisons Particulières.



Mélody Walter, comédienne
Mélody intègre une troupe de comédie musicale à l'adolescence, où elle joue dans de prestigieux théâtres parisien. Elle est aussi diplômée de l'académie Internationale de Comédie Musicale et de l'Ecole du jeu où elle y enseignera quatre années de suite. Aujourd'hui comédienne et chanteuse elle se consacre à son projet musical en solo.

Equipe technique



Thémis Cauvin, costumière
Thémis se forme d'abord à la broderie et aux métiers du textile, avant de faire le conservatoire d'Argenteuil et d'intégrer la jeune troupe du théâtre de l'Atalante. Aujourd'hui comédienne, écrivaine et costumière, elle souhaite poursuivre dans cette multi-carrière artistique qui la fait vibrer.



Diane-Line Farré, scénographe
Formée aux Arts Décoratifs de Paris puis en recherche-création à l'ENS Paris-Saclay, Diane a été assistante scénographe au Théâtre de Liège, à l'Opéra de Liège et au Théâtre de la Ville et a travaillé sur plusieurs créations notamment auprès de Marc Lainé et Stephan Zimmerli.



Didier Monge, technique vocale
Fasciné par les métiers du spectacle, Didier s'essaye à tout : musicien, auteur, compositeur, choriste...Aujourd'hui il enseigne la voix, l'improvisation et la polyrythmie. Tous ses projets sont regroupés sous le nom lalathings.



Sibylle Pavageau, assistante scénographe
Formée en architecture à l'Ecole Nationale d'Architecture de Rennes et en jeu à l'Ecole du Jeu, Sibylle rejoint le théâtre du Soleil il y a 5 ans. Depuis, elle assiste en conception décors et accessoires Ariane Mnouchkine, notamment dans *Ici sont les Dragons* en parallèle de projets de théâtre en tant que comédienne.



Noémie Pupier, créatrice lumière & régisseuse
Après un Dnmade à Nantes, Noémie a travaillé avec plusieurs compagnies. En Bretagne avec la Cie Instants, à Lyon avec la Cie Deci-Delà... Aujourd'hui sur Paris, elle travaille notamment avec la troupe du Théâtre du Soleil en tant que régisseuse

Notre projet d'action culturelle

Un médium individuel et collectif pour exprimer ses sentiments

Notre constat

De nombreux jeunes peinent à mettre des mots sur leurs ressentis, leurs fragilités ou leur rapport au corps. Dans un contexte où les injonctions à la performance et à l'apparence sont omniprésentes, il nous paraît essentiel de créer des espaces d'expression sensibles et non jugeants.

Notre objectif

Créer, grâce aux outils du théâtre et de la création artistique, un espace où chacun·e peut expérimenter différentes formes d'expression, développer son rapport aux émotions et se réapproprier son corps comme lieu de sensations et d'imaginaire.

Nos profils

- **Emmanuelle Jay** est autrice et art thérapeute spécialiste en écriture thérapeutique et créative.
- **Méline Fulda** est comédienne, metteuse en scène et dramaturge.
- **Amandine Bonnin** est danse thérapeute, spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire.

Notre offre : des ateliers bien être adaptés

- **Danse thérapie:** Nous proposons un accompagnement thérapeutique par la danse et le mouvement pour toustes.
- **ImProse** : L'improvisation est une pratique collective qui repose essentiellement sur l'autre, le corps, et l'imaginaire. En ouvrant la pratique artistique par cette porte, l'écriture créative et de ses ressentis devient ensuite plus facile. Nous proposons donc un mélange d'improvisation et d'écriture pour s'épanouir à la fois en collectif et avec soi même..

Des informations supplémentaires sur

- L'atelier d'ImProse
- L'atelier de danse thérapie

La compagnie Lunoé

Créée en 2024, la compagnie Lunoé développe des spectacles qui abordent des problématiques sociétales à destination des jeunes adultes. Son travail passe par l'intime, l'humour et l'absurde. Le corps, la performance et l'improvisation occupent une place centrale dans son processus de création.

La compagnie est notamment :

- Lauréate des trois prix du jury (professionnel, étudiant et lycéen) au Festival Nanterre sur Scène 2024 pour *Tumultes*, et soutenue par l'Université Paris Nanterre à travers trois semaines de résidence au Théâtre Bernard-Marie Koltès en 2025
- Lauréate du dispositif Créart'Up 2024-2025, bénéficiant d'un accompagnement technique et financier d'un an pour *Tumultes*
- Lauréate de plusieurs dispositifs de soutien pour *Je ne suis pas dans mon assiette* : Quartiers Libres (Mairie du 9e arrondissement de Paris), Kit Asso' 2 (Ville de Paris et Maison Étudiante de Paris), le Crous, le Ministère de la Santé et l'Agence Régionale de Santé 2026.

Université Paris Nanterre · PARIS · la Maison étudiante · CRÉART'UP · Mois de la santé mentale avril 2026 · Semaines d'information sur la santé mentale · Sism · République Française Liberté Égalité Fraternité · Crous Paris · Financé par la cvec



Merci !

Compagnie Lunoé

compagnielunoe@gmail.com
Instagram : cie.lunoe
https://www.compagnielunoe.fr/

création graphique :
@savinadechasseval