

Ma routine à moi

Spectacle de théâtre-forum sur les addictions



Infos Pratiques

4 comédien·nes

Public : 20 à 200 personnes

Besoin de sonorisation (2 micros-main HF et 3 micros-casques) si la salle est >150m².



Ma routine à moi

Ma routine à moi est un spectacle de théâtre-forum sur les addictions.

Le spectacle traite de différentes formes d'addictions : le tabac, l'alcool, les jeux à gratter, la drogue, etc.

Il permet de nous poser collectivement les questions :

- ➡ Les addictions sont-elles forcément mauvaises ?
- ➡ Quelles sont nos ressources lorsque l'on souhaite arrêter ou diminuer ou si nous sommes témoins de personnes addictes ?
- ➡ Comment la société peut-elle mieux prévenir et guérir ?

Création du spectacle

Le spectacle a été **créé en 2025 pour l'association**

La Roche à Tarare (69), qui soutient les personnes en situation de handicap psychiques.

Les scènes ont été écrites à partir de témoignages de bénéficiaires et de salarié.es de l'association.

Pour quel public ?

Ma routine à moi est conçu pour **tout public**. Si les scènes ont été écrites à partir de témoignages de personnes en situation de handicap psychiques, nous restons tous et toutes concernés par la thématique.

Il peut se jouer dans des centres sociaux, collectivités, entreprises, etc.

La présence d'associations sur les addictions, d'addictologues et/ou du CSAPA est un réel plus pour nourrir les interactions lors du spectacle.

“ J'ai été surpris de la participation du public sur une thématique qui les touche directement et qui est difficile d'habitude à aborder ”

“ C'est un excellent moyen pour aborder le sujet sans culpabiliser ”

Contact : contact@collectif-metamorphose.fr



Les scènes et leurs enjeux

Ma routine à moi est constitué de 3 histoires différentes, chacune traitant d'un enjeu de la santé mentale.

Je vais perdre mon job

Laura fume 2 paquets de cigarettes par jour. Son patron lui demande d'aller voir le CSAPA pour l'aider à diminuer. Elle essaie les patchs mais ça ne fonctionne pas. Elle décide de ne plus retourner au CSAPA.

Le dealer abusif

Aurélie fume 2 joints de cannabis par jour pour l'aider à se canaliser. Son dealer abuse d'elle en la servant moins bien. Cette routine modifiée fragilise son équilibre.

Le PMU et le frigo vide

Arthur joue tout son argent dans les jeux à gratter après le travail. Il n'a ensuite plus suffisamment pour s'acheter à manger.

Ces scènes sont adaptables pour transcrire des situations socio-professionnelles différentes. Des scènes basées sur de nouveaux témoignages peuvent être créées *in situ*.



Le Théâtre-Forum

Le théâtre-forum est une méthode inventée dans les années 70 par Augusto Boal. Il s'agit d'une forme de théâtre participatif qui vise à susciter la réflexion et la discussion sur des problèmes sociaux ou politiques.

C'est utiliser le théâtre pour **mettre en scène des histoires vraies** qui ne conviennent pas pour s'entraîner ensemble à trouver des pistes de solution.

Le Collectif Méta-Morphose

Nous sommes un collectif professionnel de théâtre forum. Nous œuvrons pour une transformation sociale en favorisant une approche permettant la solidarité, l'empathie, et l'humanisme.

Nous sommes 15 comédien·nes basé·es entre Lyon et Saint-Etienne. Nous utilisons le théâtre forum, le théâtre image et les techniques introspectives aux services d'ateliers forum, spectacles forum, interventions pour un événement, analyses de la pratique professionnelle et formations.

Notre modèle est social et solidaire et nous sommes adhérents à la **CRESS AURA, La Maison de l'Apprendre, Métropole Aidante** et au **Réseau TO France** (Théâtre de l'Opprimé).

Contact : contact@collectif-metamorphose.fr

