

# Comment tu te sens?

## COMMENT TU TE SENS?

SPECTACLE FORUM SUR LA SANTE  
MENTALE DES ADULTES



*“Comment tu te sens?” est un spectacle de théâtre forum sur la santé mentale des adultes.*

L'objectif est de se questionner sur 3 grands enjeux de notre santé mentale en France. On y aborde la dépression, le burn out et les troubles anxieux. Des scènes sur mesure peuvent être créées selon vos enjeux et besoins.

Le spectacle amène à se questionner entre autre sur :  
À quel moment je me fais aider d'un professionnel de santé ? Quelles sont mes limites personnelles ?

### Création du spectacle

Le spectacle a été créé pour des actions de préventions menées par Groupama, des professionnels de santé et une communauté de commune. Il a été pensé pour aborder les thématiques les plus communes en santé mentale chez le public adulte en France.

### 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 >150m<sup>2</sup>.



### Pour quel public ?

Les scènes sont adaptées au public adulte , quel que soit le milieu, la structure ou le type d'organisation.

“ Je n'avais pas imaginé qu'il y aurait des participants pour monter sur scène. Ce dispositif est impressionnant ! ”

“ Je ne pensais pas qu'on pourrait aborder un sujet si délicat de cette façon, c'est bluffant! ”

## Les scènes et leurs enjeux

“Comment tu te sens?” est constitué de 3 histoires différentes, chacune traitant un enjeu différent de la santé mentale en France.

### HISTOIRE 1 : Plongée dans le vide

Les scènes montrent une personne s'enfoncer progressivement dans une dépression. Petit à petit, il déserte ses activités de loisir et perd du poids.

### HISTOIRE 2 : Respire

L'histoire montre un jeune qui va développer des angoisses dans le bus. Ces scènes visent à montrer le mécanisme des troubles anxieux.

### HISTOIRE 3 : Marie-Ange est un ange

La charge mentale et le burn out portent un nom : Marie-Ange. Toujours prête à donner un coup de main et très professionnelle, elle va se laisser déborder...

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 formé, entre autres organismes, par la **Cie NAJE** (92). Nous œuvrons pour une transformation sociale en favorisant une approche permettant la solidarité, l'empathie, et l'humanisme.

Nous sommes 15 membres dont 14 comédien·nes basé·es entre Lyon et Saint-Etienne. Nous utilisons le théâtre forum, le théâtre image, 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** et au **Réseau TO France** (Théâtre de l'Opprimé).

L'ensemble du collectif a reçu une formation **de secouriste en santé mentale**.



Contact : [contact@collectif-metamorphose.fr](mailto:contact@collectif-metamorphose.fr)

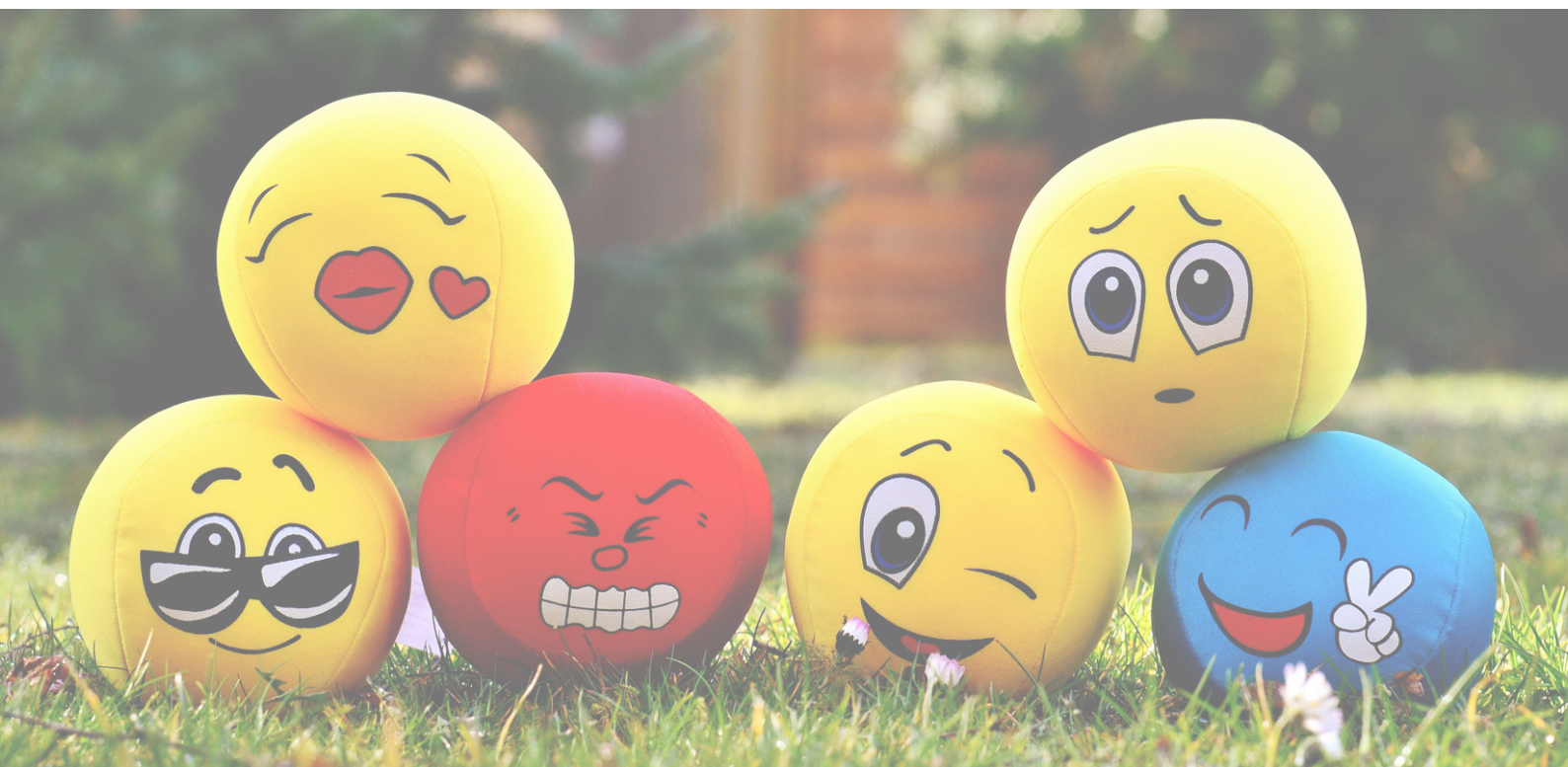


**Meta-  
morphose**  
Collectif de théâtre forum

**COLLECTIF META MORPHOSE**  
**THEATRE FORUM**

# **COMMENT TU TE SENS?**

**SPECTACLE FORUM SUR LA SANTE MENTALE  
DES ADULTES**



**Meta-**  
**morphose**  
Collectif de théâtre forum

COLLECTIF META MORPHOSE  
THEATRE FORUM

# COMMENT TU TE SENS ?

SPECTACLE FORUM SUR LA SANTÉ  
MENTALE DES ADULTES

