



COLLECTIF
TRIPLIK

RÉGIME SOUPE AUX CHOUX : MODE D'EMPLOI

ECRIT PAR
YOANNA
BOLZLI
ET
LÉA
GOLDSTEIN

Dossier
ARTISTIQUE



RÉSUMÉ

Pensé comme notre "petite histoire du féminisme contemporain", le spectacle est écrit comme un champ d'expression d'arts et de regards humoristiques, tantôt poétiques ou sensibles sur ce thème vaste et impressionnant du féminisme.

Nous travaillons à partir de l'actualité, de nos histoires personnelles et de nos lectures et créons des petits moments de spectacle qui se succèdent sans véritable intrigue linéaire. Nous vous chantons, nous vous écrivons et nous vous dansons notre héritage féminin, dans ses fantasmes et ses contradictions, dans ses inégalités et ses tragédies, dans nos expériences personnelles, dans nos blessures, dans notre singularité en somme et toujours avec humour et légèreté.



GÉNÈSE DU PROJET

Régime soupe aux choux : mode d'emploi est né d'abord d'une rencontre.

Nous, Léa et Yoanna, nous sommes rencontrées sur scène lors d'un projet théâtral et nous sommes reconnues à travers nos influences communes telles que les textes de Virginie Despentes, d'Angélica Liddell ou encore le cinéma très coloré et inclusif de Xavier Dolan. Nous partageons aussi des idées politiques notamment autour du féminisme et avons la même vision intersectionnelle de celui-ci. Artistiquement, notre principal atout commun est notre désir de création pluridisciplinaire. Ainsi, nous avons voulu travailler ensemble autour d'un objet théâtral et créer cet objet à deux dans un esprit de collaboration et sans fonction ou rôle prédéterminés.

Nous avons eu la chance d'avoir pu jouer dans des endroits très différents.

- Les 10 et 12 Mars 2020 au festival *A contre-sens* organisé par l'ATEP3, à Paris
- Le 13 et 15 Août 2020 au Château Rosa Bonheur à Thomery
- Le 13, 14 et 15 Août 2021 à la coloc Soubise, à Saint-Ouen
- Le 27 Mai 2022 au Velvet Moon, à Montreuil
- Le 29 Mai 2022 à la Maroquinerie, au festival *Burning Womxn*, à Paris
- Le 5 Juin 2022 au festival des *Murs à Pêches*, à Montreuil
- Le 19 Juin 2022 au TEP Ménilmontant, à Paris
- Du 15 au 19 Août 2022 au *Festival International des Arts de rue d'Aurillac*

HASHTAG METOO

UN CHEUR DE « MOI AUSSI ».
L'INTIME DEVIENT POLITIQUE
TA MAIN SUR MON CUL EST DEVENUE
POLITIQUE.
TES JAMBES ÉCARTÉES DANS LE MÉTRO
SONT
DEVENUES POLITIQUES.
TES BLAGUES GRAVELEUSES SONT
DEVENUES
POLITIQUES.
TWEETER, POSTER, SCREENER, LIKER,
PARTAGER
LES COUILLES MOLLES SE METTENT À
FLIPPER.
PRÉSOMPTION D'INNOCENCE
DIFFAMATION
C'EST UN TRIBUNAL MÉDIATIQUE
NON MAIS HO ELLES VONT SE CALMER
CES FEMINAZIES !
NON ELLES NE SE CALMENT PAS ELLES EN
PROFITENT CAR LÀ LA VAGUE EST TELLE
QUE LE MONDE SE TAIT UN INSTANT
ET ÉCOUTE
ET IL SEMBLE ÉVIDENT QUE NOMBRE
D'ENTRE EUX SE SONT DIT QU'ILS
N'ÉTAIENT PAS LES SEULS
MOI AUSSI
ET MOI AUSSI
ET LUI AUSSI
LUI AUSSI ON AURAIT PAS PENSÉ
LE VOISIN AUSSI
MON FRÈRE AUSSI ON EN AVAIT JAMAIS
PARLÉ
MÊME MON PROF DE LETTRES
MÊME WOODY ALLEN
EUX AUSSI, WEINSTEIN, POLANSKI ET LES
AUTRES
ILS COMMENCENT UN PEU
DOUCEMENT
À AVOIR PEUR



NOTE D'INTENTION

En voulant créer un objet spectaculaire sur un sujet politique, nous voulions éviter plusieurs écueils. Nous avons un avis sur le féminisme, nous lisons des écrits théoriques à ce sujet et sommes toutes deux activistes du mouvement Collages Féminicides Paris. Cependant, ici, il s'agit bien de théâtre et de création. Il ne s'agit pas de discours, il ne s'agit pas de militer, il ne s'agit pas d'imposer notre vision des choses. Ou du moins, pas seulement.

Il s'agit de trouver des formes, qui puissent poser des questions et ne pas forcément y répondre, il s'agit de décider qu'un article sur un régime à base de soupe aux choux venant d'un magazine féminin puisse devenir un texte de théâtre, il s'agit de le mettre en contrepoint avec nos propres écritures, il s'agit d'affirmer quelque chose puis de le contredire. En somme il s'agit de douter, car du doute apparaît la réflexion et l'émotion. Entre tout cela, il s'agit bien sûr et surtout de rire, d'être ému.e, en colère et de passer un moment intéressant, agréable et divertissant.

Notre spectacle prend la forme du théâtre de rue car il demande peu de moyens techniques et il s'inscrit dans la pluridisciplinarité des festivals d'art de la rue. Nous nous sommes, dès le début, accordées sur l'idée de présenter une forme tendre, souple, ludique, qui puisse se mouvoir dans différents lieux. Un format exportable nous permettant ainsi d'être mobiles, de ne pas rester uniquement dans l'enceinte privilégiée et malheureusement trop peu diversifiée du milieu théâtral parisien...

Cette forme réunit plusieurs matières textuelles, musicales et corporelles : témoignages personnels, sketches, chansons, danses, parodies, poèmes etc... Ainsi pendant 45 minutes nous oscillons entre premier et second degré, entre rire et larmes et surtout nous circulons de pensées en pensées afin de montrer un échantillon de la pluralité des féminismes existants.

Nous abordons de multiples sujets comme les règles, l'endométriose, le vaginisme, le genre, les inégalités sexistes, la question de la séparation entre homme et artiste, les violences sexuelles, les normes esthétiques imposées aux femmes et bien d'autres encore toujours avec humour, sensibilité et pédagogie.

FÉMINISME ET TRANSMISSION

Notre spectacle est en perpétuelle évolution depuis sa création, en mars 2020. Nous travaillons en nous proposant mutuellement des textes, en nous dirigeant l'une et l'autre sur le jeu et en mettant à profit nos capacités singulières. Pour ne pas s'enfermer dans notre duo et pour s'habituer à l'adresse au public, nous montrons régulièrement l'avancée de notre travail à un petit groupe de personnes lors de « Work In Progress ». Ceci étant dit, toute date est pour nous un "Work in Progress" et les retours du public nous intéressent beaucoup.

A photograph of two women standing in a garden, facing each other and talking. The woman on the left is wearing an orange short-sleeved shirt and blue jeans. The woman on the right is wearing a red short-sleeved shirt and blue shorts. They are both looking at each other with engaged expressions. The background shows green foliage and a wooden structure.

L'une de nos volontés premières à travers ce spectacle est de sensibiliser, partager, normaliser des vécus féminins. Les rendre audibles pour toutes et tous. Nous travaillons toutes les deux avec des enfants et considérons que l'art est aujourd'hui un des médias par lequel un.e enfant, un.e adolescent.e est amené.e à se forger sa vision du monde. Le spectacle est accessible et conseillé dès 13 ans. Il appelle à la discussion et il nous paraît important, dans ce contexte, d'ouvrir le débat et d'aller plus loin que le temps de la représentation en lui-même. Pour ce faire nous pouvons envisager, bien évidemment, un bord plateau qui permettrait aux spectateur.ices de nous poser des questions.

CRÉDIT PHOTO
MICKAËL CHALON



JE MARCHE ET JE REFUSE LA PEUR

JE REFUSE LA PEUR, LA CRAINTE,
L'INQUIÉTUDE

JE LUI DIS DE SE TAIRE

JE LUI DIS « TAIS TOI. TAIS-TOI, JE NE
T'ÉCOUTERAI PAS. »

« TAIS-TOI, JE TE REFUSE, JE SERAI
HEUREUSE.

JE RENTRERAI TRANQUILLEMENT CHEZ
MOI,
SEULE

TARD LE SOIR. »

JE NE VEUX PAS ENTENDRE LA PEUR, JE
NE VEUX PAS COMPRENDRE LA PEUR, NI
LA MIENNE NI LA VÔTRE. LA PEUR, JE LA
REFUSE TOUT NET.

PARIS, PLACE STALINGRAD 4 HEURES DU
MATIN

C'EST L'ÉTÉ

IL FAIT BON

IL FAIT BON À 4 HEURES DU MATIN SUR
LES BORDS DU CANAL SAINT MARTIN. ET

JE MARCHE

SANS INQUIÉTUDE

JEAN-LUC LAGARCE A ÉCRIT

« MARCHER SANS INQUIÉTUDE

ET DIRE CE REFUS DE L'INQUIÉTUDE

COMME

PREMIER ENGAGEMENT » ALORS JE

MARCHE

REGARDE-MOI JEAN-LUC, JE MARCHE

PLACE STALINGRAD

LE LEVER DU SOLEIL

LA MINI-JUPE AU VENT

LA MINI-JUPE COMME SECOND

ENGAGEMENT

TU Y AVAIS PENSÉ À ÇA JEAN-LUC ?

LA MINI-JUPE !

QUI SOMMES-NOUS ?



Léa Goldstein découvre la scène à travers la danse classique qu'elle pratique de 2006 à 2014 au conservatoire de Sablé-sur-Sarthe. Parallèlement, en 2012 elle débute le théâtre avec Sabrina Delarue au même conservatoire qu'elle quitte en 2017 pour venir s'installer à Paris. Elle commence une licence d'études théâtrales à la Sorbonne Nouvelle en 2017 qu'elle termine en 2020. Cette même année, elle intègre le conservatoire du douzième arrondissement en classe d'initiation. En 2018 elle présente, avec le collectif Triplik sa première pièce *Traces Noires Sur Mes Joues* au festival « A Contre-Sens », ils joueront cette pièce une quinzaine de fois en région parisienne durant deux années. En septembre 2018, elle entre au conservatoire du septième arrondissement et elle y est encore aujourd'hui. En 2019, elle intègre l'atelier chorégraphique de Nadia Vadori Gauthier. En 2020, elle crée *Régime soupe aux choux* : Mode d'emploi avec Yoanna Bolzli, une forme pluridisciplinaire et humoristique sur le féminisme. Elle crée avec le collectif Triplik *Comment on a pas réussi à monter les Bonnes de Jean Genet* malgré de nombreux rendez-vous donnés et d'intenses efforts (titre provisoire). Elle est aussi comédienne pour la compagnie BordCadre dans *Le Voisin du 48ème*, pièce écrite et mise en scène par Cécile Rist. Elle s'intéresse aussi à la pédagogie et à la transmission, elle est animatrice et professeure d'un atelier de théâtre hebdomadaire.

Après une hypokhâgne au Lycée Claude Monet à Paris en 2017, Yoanna Bolzli poursuit ses études à l'université Paris Diderot en licence de Lettres et Arts et d'Anglais, avant d'entrer au Conservatoire du Centre à Paris. Elle arrive au troisième tour du concours du Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique sans toutefois intégrer l'école. Elle poursuit en parallèle de son expérience théâtrale, une carrière dans la musique sous le pseudonyme de Yoa avec un premier EP paru en octobre 2021.

Elle assure courant 2021 les premières parties de *Camélia Jordana*, *Malick Djoudi* ou encore du groupe *Ojos* et se produit dans de nombreuses salles parisiennes (*La Boule Noire*, *Le Hasard Ludique*, *Le Pop-Up du Label...*). Elle a également suivi une formation de piano classique s'étalant sur une douzaine d'années ainsi qu'une formation de danse classique, guinéenne et contemporaine. Elle intègre l'atelier chorégraphique de Nadia Vadori en septembre 2018. Au cinéma, elle fait plusieurs petites apparitions dans différents longs-métrages (*Les deux amis* réalisé par Louis Garrel, *Paris Je t'aime* film collectif, *Le sel des larmes* de Philippe Garrel) et tiens également le premier rôle du court-métrage de Caroline Deruas *Les Immortelles* sorti en 2018.

Ayant été animatrice théâtre dans deux écoles primaires parisiennes durant l'année scolaire 2018/2019, et professeure de piano pour enfants et adultes en 2020, son envie d'instruire et de partager se croisent dans ses différents emplois mais également dans son art.



ALTERNANCE



Pratiquant le théâtre depuis l'âge de 10 ans en province (à Metz au conservatoire Régionale de Metz, puis à Evreux avec la Piccola Familia, et enfin à Beauvais) Chloé Heckmann se forme d'abord aux côtés de la Piccola Familia, puis aux Cours Florent durant 3 ans. Elle a joué dans le film de Cédric Jimenez "Novembre", mais elle a continué de se former au Conservatoire Erik Satie dans le 7ème arrondissement avec Félix Pruvost et Nadia Vadori-Gauthier en danse. En dernière année, elle est du côté de la mise en scène puisqu'elle monte la pièce "A la carabine de Pauline Peyrade.

Elle joue dans une pièce en cours de création, mise en scène et écrite par Morgan Guillot-Noël. Elle co-écrit une pièce et continue de composer de la musique.

Depuis 2022, Chloé Heckmann et Yoanna Bolzli interprètent le même rôle en alternance selon les disponibilités de chacune.



LE COLLECTIF

Le collectif Triplik est né en septembre 2017 pendant la création de la première pièce de Léa Goldstein : Traces Noires Sur Mes Joues, pièce qui a été jouée quinze fois à Paris. Régime soupe aux choux : mode d'emploi est sa deuxième création. Aujourd'hui le collectif comporte une dizaine de membre ainsi que deux projets en cours de création : L'amour de l'art crée par Bastien Gral et Les Habituelles crée par Léa Goldstein.

Les créations du collectif sont diverses et empruntent des chemins de création variés : écriture et mise en scène "classique", mise en scène collective, écriture de plateau, scènes écrites à partir d'improvisation, co-création...

L'aspect pluridisciplinaire est également extrêmement présent sur scène et dans les formations des membres du collectif.

Certain.es sont acteur.ices, danseur.euses, auteur.ices, musicien.nes, photographes, plasticien.nes... Tout ceci apporte au groupe pluralité de formations variées et complémentaires.

Ainsi, Régime soupe aux choux : mode d'emploi s'inscrit dans cette volonté de créer de nouvelles formes en montant un spectacle malléable, accessible et pluridisciplinaire afin de pouvoir le jouer dans la rue, lors de festivals par exemple mais aussi dans des lycées dans une idée de transmission qui nous tient très à coeur étant donné des thématiques abordées dans ce spectacle.

CONTACTS



collectiftriplik@gmail.com



[@collectif_triplik](https://www.instagram.com/collectif_triplik)



[@collectiftriplik](https://www.facebook.com/collectiftriplik)

CRÉDITS PHOTOS : YOANNA BOLZLI, EDEN,

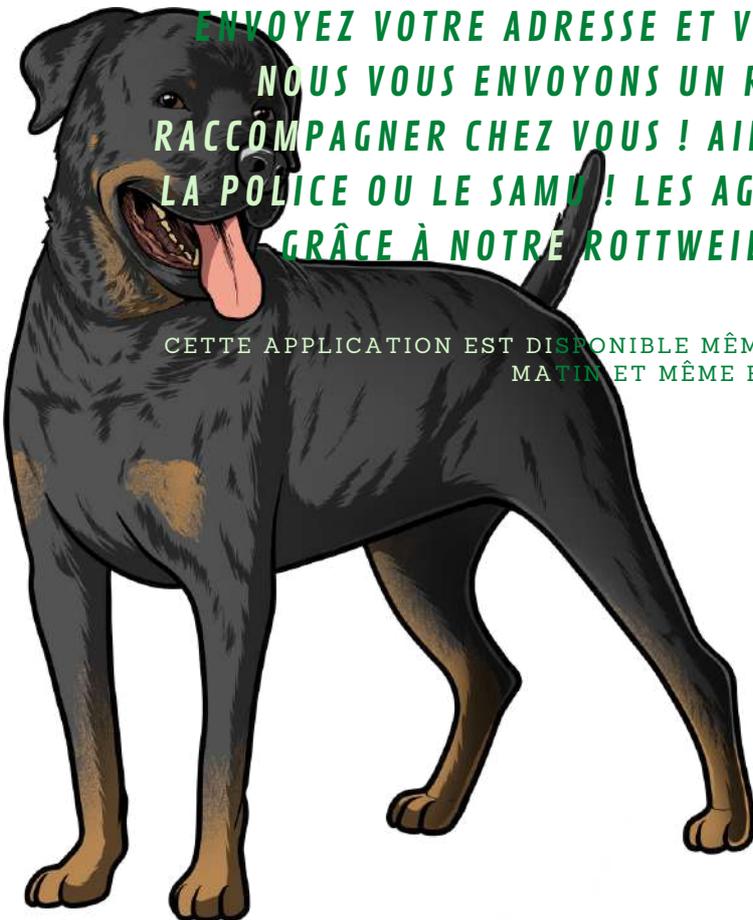
PUBLICITÉ

VOUS AUSSI VOUS AIMERIEZ RENTRER CHEZ VOUS À 4H DU
MATIN EN MINI-JUPE SANS AUCUN PROBLÈME ?
VOUS AUSSI VOUS EN AVEZ ASSEZ DES SIFFLEMENTS
INTEMPESTIFS, DES EH ! MADEMOISELLE ! EH ! GAZELLE !
VAS-Y SALE PUTE !

NE PANIQUEZ PLUS, NOUS AVONS TROUVÉ LA SOLUTION
GRÂCE À NOTRE NOUVELLE APPLICATION RÉVOLUTIONNAIRE
"UN ROTTWEILER CONTRE LA PEUR"

"UN ROTTWEILER CONTRE LA PEUR" MAIS QU'EST CE QUE
C'EST, ME DIREZ-VOUS ? LE PRINCIPE EST SIMPLE, C'EST
COMME UN UBER, AVEC UN ROTTWEILER ! VOUS NOUS
ENVOYEZ VOTRE ADRESSE ET VOTRE HEURE DE DÉPART ET
NOUS VOUS ENVOYONS UN ROTTWEILER POUR VOUS
RACCOMPAGNER CHEZ VOUS ! AINSI, PLUS BESOIN D'APPELER
LA POLICE OU LE SAMU ! LES AGRESSIONS N'EXISTENT PLUS !
GRÂCE À NOTRE ROTTWEILER CONTRE LA PEUR !

CETTE APPLICATION EST DISPONIBLE MÊME PLACE STALINGRAD, MÊME À 4H DU
MATIN ET MÊME EN MINI-JUPE.



FICHE TECHNIQUE

Enceinte (peut être fournie par les comédienne)

Micro

Câble XLR

Pied de micro

Support pour piano électrique

Câble MIDI ou Jack

Ampli

DURÉE ACTUELLE : 45MIN

LA SUITE...

La version actuelle de ce Spectacle est une forme de spectacle de rue. Elle est adaptable à des lieux sans électricité et en extérieur. Nous avons eu l'occasion de faire 5 dates pour le Festival International des Arts de rue d'Aurillac en Août 2022. C'est une forme changeante, que nous adaptons à l'environnement, à la météo, aux imprévus ainsi qu'aux actualités ou encore à nos envies/sentiments du jour.

Une version plus longue est en cours d'écriture, où nous souhaitons aborder des sujets encore plus divers concernant le féminisme, approfondir certains écrits, ajouter des objets scénographiques pour les passages pédagogiques... Pour voir cette toute nouvelle version, rendez-vous au théâtre des Déchargeurs, à Paris du 27 Mars au 17 Mai 2023...

[les lundis et mardi à 21h](#)

...A SUIVRE