LES PETITS MAUX EN BULLE & LES PORTEURS D'HISTOIRES PRÉSENTENT

MAL À DIRE

DOSSIER **2026**

SOMMAIRE

- L'essentiel
- Le spectacle
- Thématiques
- Après la représentation : bord de scène
- Note d'intention
- Démarche documentaire & esthétique
- Équipe artistique & distributions
- Portraits
- Actions associées (option)
- Accueil technique
- Visuels / teaser / retours
- Contacts

L'essentiel

Format : 1h + bord de scène ~ 45 min
Thématiques : dépression, TCA, entourage, soins, crises, ressources

Le spectacle

Mal à dire est un spectacle vivant pluridisciplinaire, une pièce de théâtre documentaire construite à partir de témoignages, dans une mise en scène lumineuse où les paroles sincères ont toute leur place.

Plongez au cœur du quotidien de personnes vivant avec un trouble de santé mentale…

Allez à la rencontre de leurs pensées, de leurs doutes… Partagez leurs peurs, et leurs réussites…

Faites face, avec eux, aux difficultés qu'ils rencontrent…
Accepter ses troubles…
Perdre espoir…
Retrouver la joie, le bonheur et le désir de vivre…

Un spectacle rempli d'amour et d'espoir qui vous fera immanquablement vivre et ressentir.

Version professionnelle

Cette version professionnelle est une adaptation réunissant deux spectacles amateurs étudiants existants (Nos parts d'ombre et Désaccorps) en une forme unique, pensée pour la diffusion : resserrée, autonome, et portée par une distribution professionnelle en alternance.

Thèmes traités

- Symptômes des dépressions et des troubles du comportement alimentaire
- Découvrir son trouble : déclenchement et impact du diagnostic
- Prise en charge
- Relation aux amis, à la famille, aux soignants
- Crise suicidaire
- Crise d'hyperphagie
- Aspect sociétal du trouble
- Comment prendre soin de soi
- Ce qui aide les personnes à aller mieux
- Les lieux ressources

Pour qui ?

Le spectacle peut s'inscrire dans des programmations grand public, étudiantes, scolaires, ou dans des cadres santé-culture. Sa forme documentaire et pluridisciplinaire permet plusieurs niveaux de lecture (émotionnel, social, politique).

BORD DE SCENE ET MEDIATION

Après le spectacle, les comédien·ne·s vous proposeront un temps d'échanges et de réflexion libre autour des sujets abordés et de la démarche générale du projet.

Durée : environ 45 minutes

Objectifs

- Sortir de la "bulle" du spectacle : déposer ce qui remue, partager ce qui résonne
- Mettre en perspective : représentations, stéréotypes, place de l'entourage
- Ouvrir des pistes : ressources, lieux d'écoute, façons de soutenir (selon le cadre du lieu)

Cadre proposé

- On peut parler… ou juste écouter.
- Pas d'obligation de témoignage.
- Respect, bienveillance, confidentialité.
- Le bord de scène n'est pas un espace de soin : c'est un espace d'échange accompagné.

Actions artistiques & sensibilisation

Atelier d'initiation mêlant théâtre et santé mentale (groupes ~15 max) : jeux théâtraux (regard, confiance, prise de parole), écriture d'un tableau à partir de témoignages ou apprentissage d'une chorégraphie issue du spectacle.

Atelier de sensibilisation aux secours en santé mentale.

Formats ajustables selon publics et objectifs du lieu.

NOTE D'INTENTION JULES MONA

Mal à dire, en sa version professionnelle, réunit trois spectacles amateurs étudiants : *Mal à dire* (trouble de la santé mentale) *Nos parts d'ombre* (dépression) et *Désaccorps* (troubles du comportement alimentaire). Cette nouvelle forme les réunit en un seul spectacle pensé pour la diffusion : plus resserré, autonome, et porté par une distribution professionnelle.

Pourquoi les rassembler ? Parce qu'en réalité, les frontières sont poreuses : la souffrance psychique circule entre le corps et la pensée, entre ce qui se voit et ce qui se tait. Dépression, TCA, crises, isolement, entourage : ces expériences se croisent, se répondent, parfois coexistent. Réunir ces deux pièces, c'est refuser l'étiquette et donner à voir la complexité des parcours.

Un théâtre documentaire, au plus proche du réel. Le spectacle s'appuie sur des témoignages (personnes concernées, proches, professionnel·le·s) afin de déplacer les représentations, lutter contre les stéréotypes et rendre la parole plus accessible - sans "faire cours", mais en créant une rencontre.

Une forme pluridisciplinaire et immersive. Théâtre, mouvement, musique, lumière : plusieurs langages se croisent pour rendre sensible ce qui reste souvent invisible. Le spectacle s'autorise aussi des respirations -parfois comiques - non pour minimiser, mais pour reprendre souffle.

Une ressource vivante. Au milieu des ressources papier et numériques, nous défendons une ressource rare : celle d'un moment partagé. Mal à dire permet d'oser venir avec un proche, d'ouvrir une conversation, de se reconnaître ou simplement de ne pas se sentir seul·e. Le bord de scène prolonge cette démarche en offrant un temps d'échanges libre après la représentation.

DÉMARCHE DOCUMENTAIRE & ESTHÉTIQUE

Écriture - matière

Écriture : Jules Mona et une dizaine d'étudiants de l'Université de Bordeaux à partir de témoignages. La création d'origine repose sur une écriture collective issue de témoignages de personnes ayant vécu avec un trouble dépressif et/ou des TCA, de leurs proches et de professionnel·le·s en santé mentale.

Esthétique : lumière et immersion

Le projet cherche une mise en scène lumineuse où les paroles sincères ont toute leur place.
La proximité (jusqu'à jouer "au milieu" du public selon les lieux) vise une expérience immersive, pour comprendre autant par l'intellect que par l'empathie.

Scénographie épurée avec un décor minimaliste

EQUIPE ARTISTIQUE ET DISTRIBUTIONS

JULES MONA

Metteur en scène

Jules commence à créer des spectacles dès 16 ans. Il cherche à mettre sur le plateau les réels invisibilisés, les vécus poignants, la vulnérabilité humaine. Pendant ses études de psychologie à l'Université de Bordeaux et ses études d'art dramatique au conservatoire de Bordeaux Jacques-Thibaud, il fonde *Les Petits Maux en Bulle*, compagnie ayant pour but de "faire éclater sur scène les maux de leurs bulles pour les partager, les désamorcer, les montrer, les incarner, les dénoncer, les accepter, toujours avec bienveillance, poésie et originalité". Aujourd'hui, comédien, metteur en scène et formateur, il intervient notamment pour *Les Porteurs d'histoires* et *le Théâtre Alizé.*

Écriture : Jules Mona et une dizaine d'étudiants de l'Université de Bordeaux, à partir de témoignages

Distributions (en alternance)
Laetitia Kudra ou Emmanuelle Ramon et Benoît Asnoune-Delbort ou Guillaume Malagnoux

Crédits
Création lumière : Malika Dupont
Direction musicale : Sonia Nedelec
Interprétation : en alternance
Photographies : Dorian Falconnet
Diffusion : Charlène Martin
Co-production : Les Porteurs d'histoires

EMMANUELLE RAMON
COMEDIENNE

Emmanuelle commence par « La formation professionnelle de l'acteur » du Théâtre en miettes puis poursuit au Conservatoire de Bordeaux Jacques Thibaud où elle obtient en 2021 son Diplôme d'études théâtrales. Elle écrit et interprète le seul-en-scène *Petit Oiseau*, porté par la *Compagnie d'Ockham* et en tournée ; le spectacle s'inscrit aussi dans une démarche santé-culture à destination de lycéen·ne·s (semaine mondiale de la santé mentale). Elle se forme au jeu face caméra, à l'improvisation, à l'art performatif, et nourrit un fort attrait pour le clown. En 2024, elle crée le Festival Menthalo (festival sur la santé mentale à Bordeaux). En 2025, elle rejoint le projet *Mal à dire*.

GUILLAUME MALAGNOUX
COMEDIEN

Né en 1985 à Périgueux. Comédien, metteur en scène, formateur et auteur. Il se forge une expérience de terrain au fil des rencontres, et se forme régulièrement (clown, théâtre, musique, danse, improvisation, masques…). Comédien, il s'est récemment produit dans plusieurs spectacles pour *Les Porteurs d'Histoires, Le Théâtre Alizé* et aujourd'hui avec *Les Petits Maux en Bulle.* Auteur d'une vingtaine de pièces, il met en scène de multiples projets et intervient comme formateur auprès de diverses structures.

LAETITIA KUDRA
COMÉDIENNE

Les arts de la scène prennent une place considérable dans sa vie depuis très jeune : danse classique, piano, patinage artistique, chant, théâtre… Elle choisit finalement d'en faire son métier, se forme au Conservatoire de Bordeaux puis à l'Atelier Rive Gauche (jeu face caméra). Diplômée d'une licence théâtre et d'un master recherche en arts de la scène, elle pratique aussi le cirque et le flamenco. Elle s'inspire du monde qui l'entoure pour nourrir son jeu et partager des idées qui lui sont chères avec le public. « Marcher sur les mains, vivre à fond les émotions, le soleil et le flan pâtissier » : voilà ce qui la définit.

BENOÎT ASNOUNE-DELBORT
COMÉDIEN

Après 2 ans au conservatoire de Grenoble et à la faculté arts du spectacle, Benoît part à Paris pour se consacrer pleinement au théâtre. Il intègre en 2016 un studio de formation théâtrale à Vitry-sur-Seine (direction Florian Sitbon), collabore ensuite avec Clément Victor et crée notamment un seul-en-scène, *L'Odyssée d'un acteur*, présenté au Festival d'Avignon 2021. Il suit également les cours de Nathalie Bécue, puis intègre le CRR de Paris en 2019 où il travaille avec Marc Ernotte et Anne-Frédérique Bourget. En 2022, il entre à l'École supérieure d'art dramatique du TNBA : il y travaille notamment avec Stuart Seide, Catherine Marnas, Dominique Reymond, Franck Manzoni, Fanny de Chaillé et Phia Ménard, et reçoit le DNSPC à l'issue de son spectacle de sortie en juin 2025.

MERCI !!! Très beau spectacle, très juste. Concernée, j'ai retrouvé ce que j'aurai pu dire ou témoigner. Merci de transmettre nos mots (maux). C'est important que notre entourage l'entende. Continuez ce travail pour l'intérêt de tous..

Un spectacle très beau et émouvant. Un grand bravo ! Vous êtes des maîtres dans l'art de faire ressentir les émotions.

Gros coeur sur vous et sur votre pièce ! Elle a provoqué une myriade d'émotions en moi, vous accompagniez si bien l'histoire et les moments musicaux, merci pour ce voyage !

SOUTIENS ET PARTENAIRES

Une co-production

LES PORTEURS D'HISTOIRES · COMPAGNIE DE THÉÂTRE

Ils nous ont déjà fait confiance

SUD OUEST solidarité

Ils ont soutenu la genèse du projet

université de BORDEAUX

MDA DE PESSAC

ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS BORDEAUX

BORDEAUX MÉTROPOLE

Ville de PESSAC

ims Institut des Métiers de la Santé CHU BORDEAUX

cvec Contribution Vie Étudiante et de Campus

Crous Bordeaux Aquitaine

université DÉFIS U FSDIE de Bordeaux

Mairie de Talence

THÉÂTRE DU PONT TOURNANT

CHU BDX CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX

«globe» théâtre | coopérative bordelaise de spectacles vivants

LE SPECTACLE EN QUELQUES DATES

Ce spectacle professionnel est l'aboutissement logique de 5 années de spectacles étudiants amateurs (qui continuent) et plus de 50 représentations en salles (Gérard Philipe à Martignas, Lagrange à Eysines, Auditorium de Floirac...) en théâtres (Pont Tournant...) en scène conventionnée (Glob Théâtre), en lieux non dédiés, à l'occasion de festivals, des semaines d'information à la santé mentale, en partenariats avec d'autres associations mobilisées sur ces sujets et contre l'isolement.

- **15 janvier 2026 :** *sortie de résidence. Présentation du spectacle par les deux distributions - Oscillo Théâtre Cenon. Captation vidéo.*
- **20 mars 2026 à 15H00 :** *sortie de création - Présentation du spectacle aux diffuseursprofessionnels et partenaires. Théâtre Artisse Bordeaux.*
- **21 mars 2026 à 20H00 :** *sortie de création - Présentation du spectacle aux diffuseurs, professionnels et partenaires. Théâtre Artisse Bordeaux*

LES PETITS MAUX EN BULLE

Directeur Artistique : Jules MONA 06.77.40.91.10
Administration | Diffusion : Charlène MARTIN 06.28.60.23.52
Présidente : Swan BALLIF 06.42.69.34.10
Trésorière : Karine TOUTANT 06.46.64.38.72
Secrétaire : Apryl FONTENEAU 07.83.94.94.89
@ : lespetitsmauxenbulle@outlook.fr

Université de Bordeaux
3 ter place de la Victoire
33000 Bordeaux
SIRET : 852 815 489 00012 | APE : 9001Z

INSTAGRAM - FACEBOOK - WEBSITE

Co-Produit par LES PORTEURS D'HISTOIRES
Licence PLATESV-D-2022-004520
3 Rue Pierre de Coubertin
33270 Floirac
SIRET : 884 416 249 00016 | APE : 9001Z

La maladie mentale est proche de nous, elle ne doit plus être un tabou...