



DOSSIER PEDAGOGIQUE

La solitude du mammoth

Geneviève Damas

Mise en scène de Emmanuel Dekoninck

m

Sommaire

Générique	3
La solitude du mammouth	4
Entretien avec Geneviève Damas.....	5
Geneviève Damas.....	8
Le roman et la nouvelle.....	10
Le texte de théâtre.....	11
La colère.....	12

Générique

TEXTE ET JEU : Geneviève Damas
SCENOGRAPHIE : Thibaut De Coster et Charly Kleinermann
LUMIERES : Jean-Jacques Deneumoustier
MISE EN SCENE : Emmanuel Dekoninck
REGIE : Antoine Halsberghe
COPRODUCTION : Albertin, Les gens de bonne compagnie & Festival de Théâtre de Spa
Avec le soutien de l'Atelier-Théâtre Jean Vilar.

DATES

Les représentations auront lieu du **19 février au 02 mars 2019**. Les mardis et les samedis à 19h00, les mercredis, jeudis et vendredis à 20h15, le dimanche 24/02 à 15h00.

CONTACT INFORMATIONS ET ANIMATIONS

Sylvie PEREDEREJEW
sylvie.perederejew@theatre-martyrs.be
02/227.50.04 – 0498/10.61.72

RESERVATIONS

Téléphone : 02 223 32 08
Nos bureaux sont ouverts du mardi au vendredi de 11h à 18h, le samedi de 14h à 18h.
Paiements : Bancontact – Visa – Mastercard – Diners Club
Virements : BE83 0682 3526 2615 à l'ordre du Théâtre des Martyrs.
Il est possible de réserver en ligne sur notre site web : www.theatre-martyrs.be.

ACCES AU THEATRE

STIB : Métro et tram : arrêts De Brouckère et Rogier.
Bus : arrêt De Brouckère.
De Lijn : Bus : arrêt Rogier.
SNCB : Gare du nord, Gare centrale et Gare du midi.
Parking : ALHAMBRA : bld Emile Jacqmain, 14 (tarif théâtre : 5 euros de 15h00 à 1h00).

La solitude du mammouth

C'est quelque chose de penser qu'un jour on va disparaître et que le monde poursuivra sa course ronde. On croit sa vie solide et un beau matin on réalise qu'elle ne tient qu'à un fil : une bulle d'air, un caillot, un caillou, une fissure, des villages entiers disparaissent en une fraction de seconde, des avions explosent en plein vol, des bateaux chavirent. Vous êtes rayés de la carte et le reste du monde continue pourtant à aller de l'avant. Cette absence de mémoire, c'est d'une injustice fondamentale. Comme pour les mammouths. L'humanité leur doit tellement. Ils nous ont tout donné, leurs défenses, leur peau, leurs os, leur graisse, leurs poils et qu'est-ce que l'humanité a fait pour eux lorsque le froid est arrivé ? Nada. Elle les a laissés sombrer dans l'ère glaciaire.

Et quand il m'a dit : « Bérénice, j'ai rencontré quelqu'un », comme le mammouth j'ai senti la terre se refroidir, quelque chose qui vous paralyse insensiblement. Au début je me suis dit, ça va aller, j'en ai déjà vu des vertes et des pas mûres, comme le mammouth avec tous ses poils, toute sa graisse, rien ne peut m'arriver, et j'ai pensé, Béré, il faut que tu restes digne, Brice a quelque chose à te dire, quelque chose d'important, tant qu'il y a des mots, il y a de l'espoir et comme le mammifère du Pléistocène inférieur, je suis restée là, immobile, souriante, stupide à croire que j'allais m'en sortir.

Je crois que je suis restée longtemps sans bouger, mouillant le sol glaciaire, pleurant mon mari et tous ces mammouths anonymes qui avaient perdu le combat contre le froid. Et puis, un jour, j'ai arrêté. Pourquoi je ne sais pas. Mais j'ai arrêté de pleurer, j'ai arrêté de rester figée, j'ai arrêté de soupirer. J'ai relevé la tête et j'ai dit : « Ça ne peut plus continuer. » Ce n'est pas vraiment ça que j'ai dit. Ça ressemblait plutôt à un cri préhistorique du genre : « Putain de bordel de Dieu de merde ! ».

Pour les mammouths, pour le froid, pour le silence, pour le mensonge, pour la fausse blonde de 22 ans, tu vas voir mon ami ! Je vais te donner une profitable leçon. Une leçon que tu n'es pas prêt d'oublier.

Un monologue drôle, cruel et déjanté qui parle de ce que nous faisons de nos colères et de notre désir de vengeance, notre faculté à sublimer les émotions qui nous traversent.

Entretien avec Geneviève Damas

Vous avez écrit plusieurs romans : est-ce que le texte de cette pièce était destiné d'emblée au théâtre ?

Je trouvais que ce texte devait être dit, qu'il y avait quelque chose de cathartique dans la manière dont ce personnage essaie de passer au-delà de sa colère et d'en faire quelque chose. Je trouvais que c'était très jouissif. En fait, à l'époque, j'avais décidé d'écrire le troisième volet de *Molly à vélo*. Cela faisait six mois que je travaillais sur ce projet, avec les mêmes tenants et aboutissants. Mais je n'arrivais pas à en faire quelque chose de puissant avec le personnage de Molly, qui est assez paramétré, doux, bienveillant, jovial. Et tout d'un coup, le personnage de cette femme - qui elle, passe clairement les limites - est apparu, et il m'a semblé que c'était très jouissif à incarner sur un plateau. J'ai donc tout de suite imaginé ce texte pour le théâtre. Ce serait un monologue.

Est-ce que, dès le départ, vous aviez décidé d'interpréter vous-même ce personnage ?

Oui, j'avais envie de pouvoir dire ces mots-là. Je trouvais que cela faisait sens que ce soit moi qui le joue car l'écriture de ce texte était tout droit sortie d'un épisode douloureux de ma propre vie et je pouvais donner à ce personnage la profondeur, la complexité et aussi parfois l'ambiguïté des sentiments éprouvés. Ce texte est un grand cri de rage et d'amour qui dérape dans un délire extravagant, vengeur, politiquement incorrect ! Une fiction jubilatoire effectivement salutaire et libératrice pour l'auteur et pour l'actrice, c'est vrai, du fait de l'exagération introduite. Bérénice, dans une victimisation à outrance, se révèle d'une cruauté inimaginable ! Mais aujourd'hui, j'espère surtout que ce spectacle où j'ai essayé de faire la part belle à l'humour et à l'autodérision, saura toucher, étonner le public.

Mais pour que le projet aboutisse, il fallait un metteur en scène qui soit non seulement séduit par le texte, mais aussi désireux que j'en sois l'interprète. La double adhésion immédiate d'Emmanuel Dekoninck avec lequel j'avais déjà travaillé dans le passé, avec bonheur, a décidé de cette nouvelle collaboration.

Enfin, à un moment ce projet est également devenu le projet d'une équipe, et ce de manière très naturelle. Lorsque l'on écrit, on est seul et puis vient le temps de la création du spectacle, la première rencontre avec « les autres ». Manu, le metteur en scène, mais aussi les scénographes, le créateur lumières, tous ont fait en sorte que le travail d'écriture soit porté, enrichi, élargi par la collaboration de toute une équipe. Et cela a permis à ce personnage d'exister, d'être entendu. Je leur en suis vraiment reconnaissante.

Qu'est-ce qui a changé dans votre manière d'aborder l'écriture théâtrale ?

Ce qui change, et qui a changé dans mon processus d'écriture de manière générale, c'est que je n'écris plus autant dans la caricature que je ne le faisais auparavant. J'avais un regard naïf peut-être, amusé sur le monde, et j'essayais aussi de montrer un monde idéal. Avec *Molly à vélo*, par exemple, c'était le cas : un monde comme j'aimerais qu'il soit. Depuis quelques années, je n'essaie plus de décrire un monde utopique, j'essaie de trouver la

lumière dans le monde qui est. Je ne fais plus fi de la violence, de l'incohérence, ni de la cruauté. J'essaie maintenant d'écrire au plus juste, d'être derrière chaque personnage que j'invente en étant la plus vraisemblable, même si parfois les caractères ont des logiques poussées à l'extrême. Du personnage de *La solitude du mammoth*, on aurait pu faire une caricature, et si Manuel Dekoninck me l'avait proposé, cela aurait été possible, mais il tenait au contraire à un jeu sincère. J'espère d'ailleurs que ce texte pourra être joué par quelqu'un d'autre que moi, parce qu'alors cela veut dire que le texte tient. D'autres actrices ont joué *Molly à vélo* et se la sont merveilleusement appropriée.

Qui est « Béré » selon vous ?

C'est une femme qui a cru que si l'on est gentils, généreux, altruistes, rien ne va nous arriver. Elle a consacré énormément d'énergie à soutenir son mari, à s'occuper des enfants et de la gestion familiale. En même temps elle a, en partie, tiré un trait sur sa carrière. Bérénice a pensé que c'était son rôle d'agir comme ça, avec toutefois le sentiment de faire beaucoup trop de sacrifices. Elle a quelques amis mais sa vie sociale est limitée. Son quotidien n'est ni simple ni joyeux. Bref, « Béré » n'est pas une femme épanouie. Et puis brutalement son mari la quitte et ça, elle le vit comme une injustice totale. À partir de là, elle perd pied et se dit que la violence qu'elle subit, la société la cautionne. Face à ce terrible sentiment d'arbitraire, sa seule survie psychique est de faire réparation elle-même. Alors, elle se réveille, se transforme... et se révolte jusqu'à se livrer à ce délire vengeur et ravageur. On ne peut pas cautionner tout ce qu'elle fait, mais d'un personnage falot, avec peu d'envergure, elle acquiert une vraie stature d'héroïne. C'est une Médée, dans tout le terrible que cela comporte, certes, mais c'est un être vivant qui pense par lui-même, qui agit par lui-même et qui n'est pas gouverné par la peur, ni par personne.

Comment s'est passé le travail avec Emmanuel Dekoninck ? Est-ce qu'il s'agit d'une première collaboration ?

Nous nous connaissons depuis longtemps. C'est quelqu'un que j'aime beaucoup et que j'avais vraiment envie de retrouver sur un projet de création. Je connaissais son travail, comme récemment sa mise en scène de *Tableau d'une exécution*, que j'ai trouvé magnifique. Je lui ai lu le texte de la pièce, il a beaucoup ri et a tout de suite accepté de le mettre en scène. Il m'a suggéré des modifications, notamment au niveau de la segmentation, dans une volonté de rendre les choses plus lisibles. Je lui ai fait une totale confiance pour cela. Il est un grand lecteur, qui a le sens de la dramaturgie, alors que moi qui ai cette fois écrit le texte sur un temps très court, j'avais plutôt le nez dans le guidon, je manquais sans doute de recul.

Nous avons déjà collaboré dans différents cas de figure, comme des mises en voix pour des lectures que j'organisais, que ce soit lui qui me mettait en voix, ou bien moi qui le dirigeais. C'étaient de chouettes laboratoires car, même si l'on travaille sur des temps courts, on a l'occasion d'éprouver la collaboration. Ce que j'aime chez lui, c'est que c'est un homme doux mais qui a un regard très exigeant, qui pousse en permanence le travail plus loin. Pour *La solitude du mammoth*, je voulais que ce soit un homme qui mette en scène. Et d'ailleurs, toute mon équipe artistique n'est composée que d'hommes. C'est volontaire. Je ne voulais pas que le propos soit tout à coup un tir groupé sur les hommes ou que ce soit revanchard.

Manu a rajouté une couche plus émotionnelle. Oui, cette femme se venge, mais en même temps, en se vengeant, elle souffre, et malgré tout, elle ne parvient pas à assouvir sa colère. Il y a des choses qu'elle ne pourra jamais réparer. La blessure initiale est bien là, et même si elle-même cherche à blesser en retour et qu'elle y parvient, cette blessure qu'elle crée chez l'autre n'apaise pas la sienne. Au départ, elle a la sensation que c'est possible et, en fait, ça ne l'est pas. Manu a donc travaillé sur le processus de transformation du personnage, qui quelque part doit reconnaître à la fin du spectacle que ce qu'elle a vécu avec cet homme était un grand amour, que cet amour a pris fin, et avec lui l'homme aussi a disparu parce qu'elle l'a fait disparaître. Manu a amené cette notion-là car, lors de l'écriture et au cours des lectures publiques, mon point de vue était plutôt l'amusement, la causticité, le plaisir. Il a vraiment ramené la lame de fond à la surface et je lui en sais gré parce que la dimension de gravité de ce texte est importante derrière le rire.

Propos recueillis par Mélanie Lefebvre le 18 octobre 2017

Geneviève Damas

Après une licence en Droit, Geneviève Damas suit une formation de comédienne à l'AD puis se tourne vers différents métiers du théâtre où elle est comédienne, metteur en scène, adaptatrice puis auteur dramatique. Pour mettre en œuvre son projet artistique, elle créera en 1998 à Bruxelles la Compagnie Albertine qu'elle anime depuis lors.

Dès 1999, la Compagnie Albertine organise à Bruxelles (Librairie Passa Porta, puis Maison Autrique, Wolubilis) les soirées "Portées-Portraits", événements littéraires et musicaux qui proposent la découverte d'œuvres d'écrivains contemporains tels que Henry Bauchau, Philippe Blasband, François Emmanuel, Sylvie Germain, Guy Goffette, Thomas Gunzig, Tom Lanoye, Ariane Lefort, Pierre Mertens, David Van Reybrouck, Gaétan Soucy, Henri Decoin, Salman Rushdie, Jean Rouaud, Alain Berenboom, Maylis de Kerangal... La plupart de ces rendez-vous se déroulent en présence de l'auteur et rassemblent autour de lui public adulte et classes d'adolescents.

Geneviève Damas écrit tout d'abord pour le théâtre. Auteur de seize pièces, toutes créées ou en cours de création, que parfois elle interprète : *La clé des sons* (2000, Jeune public) ; *La fée au cerf-volant* (2001, Jeune public) ; *Molly à vélo* (2002), Prix du Théâtre/meilleur auteur 2004, Coup de Cœur des Lycéens de Loire-Atlantique 2006 ; *L'épouvantable petite princesse* (2006, Jeune public) ; *Molly au château* (2006, Bourse d'écriture de la SACD) ; *Cabourg* (2006) ; *STIB* (2007), Prix littéraire du Parlement de la Communauté française de Belgique, finaliste du Prix des metteurs en scène en Belgique ; *Jules et Zou* (2007) ; *Voleurs d'eau* (2008), commande de l'asbl Douzerome pour des adolescents ; *Poussière de toiles* (2008) ; *De l'autre côté de la haie* (2008) ; *Le pays sans anniversaire* (2008), lauréat du concours organisé pour les vingt-cinq ans du Créa-Théâtre ; *Paix nationale/nationale vrede*, commande du Théâtre le Public (2010) ; *Kiffeurs de rien* (2011), commande de la compagnie Young Art Belgium ; *Neige sur Bombay, Sur les traces de Pee-wok et Mais il n'y a rien de beau ici* (2014).

Les textes des pièces *Molly à vélo*, *L'épouvantable petite princesse*, *Molly au château*, *STIB*, *Le pays sans anniversaire* et *Paix nationale/Nationale vrede* sont publiés aux Editions Lansman.

Pour le théâtre, elle écrit également plusieurs adaptations de différents textes, à partir de 1998, parmi lesquels *La fête étrange* d'après Alain Fournier (1997), *L'invention de la solitude* de Paul Auster (1999), *divers Contes orientaux* (1999), *Le livre des nuits* de Sylvie Germain (2000), *Le livre des Rabinovitch* de Philippe Blasband (2005).

Parallèlement, de 1998 à aujourd'hui, elle est dirigée en tant que comédienne par des metteurs en scène exigeants en Belgique (Pizzuti, Godinas, Laroche, Buhbinder, ...), et met elle-même en scène une dizaine de pièces d'auteurs contemporains, dont certains de ses textes pour enfants.

Dès 2009, elle se plonge dans l'écriture de nouvelles et de romans.

Son premier roman, *Si tu passes la rivière* (Editions Luce Wilquin, 2011, Le Livre de Poche, 2014) a obtenu, entre autres, le Prix Victor Rossel 2011 en Belgique, et le Prix des Cinq Continents de la Francophonie 2012. Pour ce même roman, elle a reçu La Plume d'Or du Premier Roman (2012, Cesson-Vert Saint Denis) ainsi que le Prix du Roman de la Ville de

Seynod 2013. *Si tu passes la rivière* est également publié au Québec (Editions Septentrion, collection Hamac, 2013), en Allemagne (Editions Ullstein, 2015, traduit par Helmut Moysich) et en Italie (Editions Joker, 2013, traduit par Elena Cavallera)

Elle rencontre de nombreux lecteurs tout au long des années 2012 et 2013, d'une part en Europe francophone (France, Suisse, Belgique, Roumanie, Autriche), d'autre part en Afrique (Sénégal, Mauritanie, Algérie), à Haïti, enfin au Canada (Québec).

Elle publie en 2014 un recueil de nouvelles *Benny, Samy, Lulu et autres nouvelles* (Editions Luce Wilquin, 2014 et Editions Septentrion, collection Hamac, 2014) puis un second roman *Histoire d'un bonheur* (Editions Arléa, 2014 et Editions Septentrion, collection Hamac, 2015). *Histoire d'un bonheur* est finaliste du Prix des Lycéens 2015 en Belgique. En 2017, elle publie *Patricia* aux éditions Gallimard.

Enfin, tout au long de ce parcours, Geneviève Damas n'a cessé de transmettre aux plus jeunes sa passion pour les mots : elle anime chaque année plusieurs ateliers d'écriture (lycées, associations), dont certains pour des publics adultes.

Elle se fait également chroniqueuse occasionnelle pour le journal *Le Soir* (*Chroniques de Lampedusa, Chroniques de Chine, Chroniques de la Rue Max Roos*).

Théâtre

Molly à vélo, éditions Lansman, Belgique, 2004.

L'épouvantable petite princesse, éditions Lansman, Belgique, 2007 / *The horrid little princess*, traduction Sue Rose, éditions Lansman, Belgique 2011.

Molly au château, éditions Lansman, Belgique, 2007.

STIB, éditions Lansman, Belgique, 2009.

Le pays sans anniversaire, dans *Anniversaires*, Lansman, Belgique, 2009.

Paix Nationale / Nationale Vrede (texte en français avec traduction en néerlandais par Marie-Pierre Devroedt), Editions Lansman, Belgique, 2012.

La solitude du mammoth, éditions Lansman, Belgique, 2017.

Littérature

Si tu passes la rivière, éditions Luce Wilquin, Belgique, 2011 ; éditions Septentrion, collection Hamac, Canada, 2013 ; éditions Joker, 2013 ; éditions Ullstein, 2015.

Benny, Samy, Lulu et autres nouvelles, éditions Luce Wilquin, Belgique, 2014. Editions Septentrion, collection Hamac, Canada, 2014 (sous le titre « Les bonnes manières »).

Histoire d'un bonheur, éditions Arléa, France, 2014. Editions Septentrion, collection Hamac, Canada, 2015.

Patricia, éditions Gallimard, France, 2017.

Type d'écriture

L'écriture de Geneviève Damas est influencée par son parcours théâtral. En effet, c'est dans un style très direct et sans fioritures qu'elle s'exprime à l'écrit. Lorsqu'on la lit, on est face à une écriture à la fois vivante et empathique qui renvoie à la musicalité du parlé quotidien.

L'auteure belge s'illustre dans trois types de productions littéraires : le roman, la nouvelle et l'écriture théâtrale.

Le roman et la nouvelle

Le mot roman, à son origine désigne la langue vulgaire utilisée en France (en opposition au latin employé par les clercs et les érudits), juste avant l'ancien français. Il nommera par la suite, des récits médiévaux écrits en prose ou en vers, qui étaient des adaptations de la littérature latine.

Au XIII^e siècle le roman devient ce récit en prose qui relate des aventures, dépeignant des mœurs, des caractères, des passions. Une œuvre d'imagination étant une fenêtre vers un autre réel.

Narration

Il existe diverses façons de commencer un récit, c'est ce qu'on nomme incipit. Il peut avoir plusieurs buts : attirer l'attention, présenter le récit, aider le lecteur à rentrer dans l'action, définir certains codes de lecture.

La grande **différence entre le roman et la nouvelle** réside dans leur **longueur** et par conséquent dans le **développement de l'intrigue**. Dans le roman, on passe d'une situation initiale à une situation finale suite à l'apparition d'un élément modificateur qui entraînera une ou des transformations/des péripéties qui ne trouveront leur finalité qu'à l'arrivée de l'élément rééquilibrant. C'est ce qu'on appelle un **schéma narratif**. Lorsqu'on écrit une nouvelle, ce schéma narratif sera souvent moins développé, il n'y a souvent qu'une seule intrigue (intrigue unique) car il s'agit d'un format, plus court qui mène souvent à une chute surprenante. Dans un roman, on peut trouver à la fois des intrigues complexes lorsqu'on suit l'histoire de plusieurs personnages et des enchâssements : développement d'intrigues secondaires.

Le point de vue et la focalisation

Dans les deux types d'écrits (nouvelle et roman), il existe également plusieurs modes de narration (de façon de raconter l'histoire), il s'agit de la **diégèse** :

Présence ou non du narrateur au sein de l'histoire :

-**Extradiégétique** : Personnage extérieur au récit qui raconte l'histoire au lecteur.

-**Intradiégétique** : Personnage de la diégèse qui s'adresse à un autre personnage.

Si un personnage est narrateur :

-**Homodiégétique** : lorsque le narrateur fait partie de l'histoire et de l'action. Il est un élément de la diégèse et du récit qu'il raconte.

-**Hétérodiégétique** : le narrateur fait partie de l'histoire, mais ne raconte pas sa propre histoire.

Ces différents types de narrateurs s'inscrivent dans **3 types de focalisations** distincts : le **point de vue externe** (hors du récit, comme si la scène était filmée, le lecteur en sait moins que les personnages), le **point de vue interne** (dans le récit, perception d'un des personnages) et le **point de vue omniscient** (narrateur ayant le savoir absolu sur les personnages et la situation).

Le théâtre

Le texte de théâtre est en réalité, la partie d'un tout qui n'est pas uniquement d'ordre littéraire. Lorsqu'on parle de théâtre, on peut à la fois parler d'un lieu, d'un spectacle et d'écriture. Lors de la représentation on met en scène des personnages, face au public on donne à voir une fiction représentée.

Le texte de théâtre en tant qu'objet littéraire est constitué de différents éléments :

- **La didascalie** : souvent énoncée en italique, il s'agit d'une indication sur le contexte, l'émotion, le décor, le découpage du texte. Elle peut prendre place hors et dans le dialogue, mais n'a pas vocation à être verbalisée durant le spectacle.
- **Les noms des personnages** sont également mentionnés dans le texte, mais ils n'ont pas vocation à être verbalisés.
- **Le texte** : que ce soit un long monologue ou des échanges entre 10 personnages, une grande part du texte écrit est destiné à l'oralité.

Dans un texte dialogué, il arrive que certaines répliques énoncées par un personnage soient destinées uniquement au public. Cette réplique est nommée **un aparté**, elle est verbalisée alors que les autres personnages sont sur scène, mais ces derniers ne peuvent pas l'entendre.

D'autres procédés littéraires peuvent être rencontrés dans un texte de théâtre : **le monologue** durant lequel un seul personnage s'exprime pour nul autre que lui-même ou pour un être qui n'existe pas physiquement sur le plateau, l'acteur est seul. Le monologue peut être une partie d'un texte plus large incluant d'autres personnages et des dialogues dans sa construction, mais il peut également exister seul.

La tirade est un autre procédé par lequel un personnage s'étendra longuement face à d'autres personnages.

Le quiproquo est un moment dialogué qui a pour essence première le malentendu entre personnages.

Dans le cas de *La solitude du mammoth*, on assiste à un monologue. Sa particularité étant que l'auteur et l'interprète sont la même personne : Geneviève Damas. Ce n'est pas souvent le cas. En général, auteur, comédien, metteur en scène ... sont des métiers complémentaires qui peuvent tout à fait être effectués par des personnes différentes.

Un autre type d'écriture peut cependant être prise en compte lorsqu'on parle de théâtre, il s'agit de l'écriture de plateau n'existant que grâce au plateau et à ce qu'il contient. Elle ne préexiste pas au jeu, elle en est partiellement issue.

La colère

Lorsque Geneviève Damas nous parle de *La solitude du mammouth*, elle explique qu'en écrivant cette pièce, elle a pu exprimer sa colère et la contrôler.

Lorsque nous sommes animés par la colère, c'est notre insatisfaction face à une situation qui s'exprime. En général, elle naît d'une frustration et est reportée sur ce que nous pensons être l'origine de cette frustration. Plusieurs fois dans une seule journée, la colère peut s'emparer de nous, parfois c'est une simple irritation qui nous chatouille, d'autres c'est une fureur incontrôlable qui brûle nos entrailles...

Lorsque cette émotion s'empare de nous, c'est notre organisme tout entier qui se mobilise et nous donne l'énergie de réagir à la situation.

Toi et la colère...

- Es-tu souvent en colère ?
- Lorsque tu ressens de la colère comment as-tu tendance à réagir ?
- Lorsque tu es en colère que fais-tu pour te soulager de cette émotion ? Essaies-tu de la comprendre ?
- Selon toi, la colère est-elle une force ou une faiblesse ?
- Lorsque quelqu'un est en colère comment réagis-tu ?
- Penses-tu qu'il est possible et facile d'accueillir la colère des autres ?
- Lorsque tu es en colère, as-tu des attentes envers les gens qui t'entourent et la façon dont ils pourraient réagir ?

Toi et l'écriture ...

- As-tu pu lire un texte dans lequel la colère d'un personnage te faisait réagir ? (te sentir bien, compris, ou mal, énervé ?)
- Est-ce qu'en lisant un livre ou en regardant un film tu as déjà éprouvé de la colère ?
- As-tu déjà écrit sous le coup de la colère pour exprimer ton émotion à autrui ?
- As-tu déjà écrit sous le coup de la colère, mais sans faire parvenir le message à son destinataire ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?
- Penses-tu qu'exprimer par écrit un sentiment négatif (même dans une fiction) peut aider à le surmonter ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?