

# NOUS

Seul en scène thérapeutique de groupe



Camille Montrose  
PHOTOGRAPHY

~~Je suis~~ Tu es en souffrance.  
~~J'ai~~ Tu as besoin d'aide.  
Réjouis-toi ! NOUS est là pour te guider.

"Le Bonheur n'est pas une destination, c'est un voyage."

---

## ÉQUIPE ARTISTIQUE

Création et interprétation : Vincent Crochon

Dramaturgie : Hélène Vieilletoile

Avec la collaboration de Sidoine Leroy, Magali Berthe

# FICHE TECHNIQUE

1 heure

A partir de 10 ans

Jauge max : 150

Intérieur et extérieur

Espace de plein pied

Dimensions : de 6m de diamètre minimum – hauteur 3m min

Disposition du public : 1/2 cercle

Si extérieur : espace protégé avec au moins 1 façade

Si représentation de nuit : 1 accès à une prise 16A pour les lights

Équipe en tournée : 2 personnes (ou 1 + un-e bénévole en charge des 3 tops + aide à installation de l'espace)

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements

---

**CONTACT DIFFUSION :**

**Vincent Crochon – 06 36 05 07 97**

**[ciesoustonnez@gmail.com](mailto:ciesoustonnez@gmail.com)**





# NOTE D'INTENTION

Au départ, il y a le Soi et la fragilité d'une identité  
qui se découvre.

Ensuite, il y a le Nous et le frottement à l'Autre qui  
bouscule.

Tout ça ça peut créer un Moi, dont la rencontre est

**L'OBJECTIF ULTIME DE TOUTE EXISTENCE**

(à prendre avec des pincettes)

**CAR LA RENCONTRE DE SON MOI FERAIT ATTEINDRE**

**LE**

**BONHEUR**

Et pour tout ça, il y a NOUS.

NOUS, c'est une invitation à la découverte de soi.

Enfin, de toi. Mais de toi aussi. De nous quoi.

Une quête intime, mais pas tant.

## LA CREATION

Au fondement de ce projet, il y a de nombreux textes, écrits entre la fin de mon adolescence et le début de ma vie d'adulte (a.k.a des doutes et de tourments).

J'ai mis en corps ces mots, en impro, afin d'en extraire différents personnages, comme autant de facettes de moi-même. Je les ai diluées dans une partition de clown.

J'ai rassemblé le tout dans un cercle. Le rond convoque à la fois le ring, la piste du clown, et certains espaces de jeu de l'enfance. Il permet à la fois d'intégrer le public (en 1/2 cercle), tout en marquant une limite physique entre lui et moi.

Il s'inspire évidemment de pratiques thérapeutiques, ce qui me permet d'interroger les différentes manières d'aller à la rencontre de soi et de leurs éventuelles dérives manipulatoires.



Camille Montrose  
**PHOTOGRAPHY**

## DE QUOI CA PARLE ?

NOUS, c'est un spectacle sur l'identité et la quête de soi. Qu'est-ce que c'est "soi", se trouver ? Comment y parvient-on ?

Ces interrogations interrogent les individus que nous sommes, à la fois dans notre intimité et dans notre rapport au collectif. "Se réaliser" serait l'objectif ultime du pourquoi du comment de la Vie. Et nous serions chacun-e responsables de la réussite ou l'échec de cette quête.

Les livres de développement personnel cartonnent dans les librairies. Les spiritualités sont en plein renouveau. Le coaching, les thérapies, les cercles en tous genres sont des pratiques de plus en plus fréquentes. Les figures de "sauveur-euses", qu'ils/elles soient religieux ou politiques, réaffirment leur autorité. Sur ces points, j'ai lu et étudié les stratégies manipulatoires, la métacognition (notamment via le podcast Méta de Choc) et les systèmes de croyance.

Je ne souhaite pas faire un portrait à charge de ces pratiques. J'ai moi-même eu recours à certaines d'entre elles, qui m'ont fait plus ou moins de bien. Ce que je veux gratter, ce sont les relations qui peuvent s'y tisser, entre un-e sachant-e et un-e croyant-e.

Elles donnent parfois lieu à des dérives avérées et (pas toujours) dénoncées. Il y a aussi une zone grise, précaire, où on manipulerait "pour le bien" d'une personne, cette dernière étant en situation de fragilité. Le glissement n'est pas loin, et le cadre du cercle me permet d'interroger le public à cet endroit.

Jusqu'où peut-on confier notre bien-être à quelqu'un d'extérieur ? Quelles sont réellement ses motivations profondes ? Y'a-t-il des solutions individuelles qui soient les mêmes pour toutes ?





Camille Montrose  
**PHOTOGRAPHY**

# LES PRESENTATIONS



VINCENT CROCHON

Après l'obtention d'un master de littérature, je bifurque et deviens professeur de cirque loisirs. En 2019, je rejoins la formation professionnelle de Passe-Muraille à Besançon, durant laquelle je découvre le clown. En 2020, je crée la compagnie Sous Ton Nez, pour porter mes créations. En 2022, le premier spectacle de la compagnie, DREAMIX, voit le jour. En parallèle, je collabore avec la cie Les Trois Sœurs en théâtre forum et Les Animaux de la Compagnie. Je continue d'explorer une approche pluridisciplinaire du jeu par le biais de formations (Alain Bourderon, Camille Boitel, Hélène Vieilletoile, Les Rois Vagabonds...)

---

La compagnie Sous Ton Nez naît à Besançon en octobre 2020.

Elle est joueuse, plurielle, et à la croisée de plusieurs disciplines. Ses créations sont conçues par des êtres vivants, pour des êtres vivants.

La compagnie Sous Ton Nez conçoit le spectacle comme un brasero qui réchauffe les mains. Elle croit en la valeur du frottement de deux épaules anonymes, d'un éclat de rire partagé, de l'échange d'un sourire, d'une larme complice. Elle souhaite défendre des espaces de présent en commun.

NOUS est le deuxième spectacle de la compagnie.



Compagnie Sous Ton Nez - 1 rue de L'Ecole, 25000 BESANCON  
SIRET : 89001019200015 / APE : 90.01Z  
LICENCES 2 L-D-21-006373 et 3 L-D-21-006374

