EXERCICE ECRITURE:

Voici un exercice d'écriture inspiré par Seî Shonagon, une auteure japonaise connue pour ses listes poétiques et réfléchies. Il s'agit de créer vos propres listes en répondant aux thèmes suivants. Pour chaque thème, faites un inventaire pour chaque phrase suivante.

Exemples:

Choses que font battre mon cœur

Des moineaux qui nourrissent leurs petits. Passer devant un endroit où l'on fait jouer des enfants. Se coucher dans une chambre qui sent délicieusement bon.

Choses qui doivent être courtes

Les cheveux. Les ongles. Les colliers.

Choses que je regrette / Choses que je ne regrette pas / Choses qui me font rire / Choses qui me mette en colère / Choses que j'aime me rappeler / Choses que je voudrai oublier / Mes difficultés / Mes atouts

Ressources de soutien :

Si tu as envie de parler, de partager des questions que tu te poses, si tu te sens seul.e, triste en colère ou autre, voici quelques numéros utiles :

Service d'Aide à la Jeunesse - Service d'Aide à la Jeunesse pour les jeunes de moins de 18 ans et leurs parents en difficultés quelles que soit la raison ainsi qu'aux enfants en danger. Service gratuit Adresse : Place Xavier Neujean, 1 – 4000 Liège - Tél : +32 (0) 422 67 20 – 220 67 21

Mail: saj.liege@cfwb.be

Centre PMS de Liège - Adresse : Rue Louvrex, 70 - 4000 Liège - Tel : +32 (0) 4 254 97 40

Télé-accueil Liège - Service d'écoute anonyme - crise morale/sociale/psychologique - Tel : 107

Child Focus: Besoin d'aide urgente - disparition - fugue - exploitation sexuelle - atteinte à l'intégrité

Tel: 116 000 - Mail: 11600@chilfocus.org

URGENCE MEDICALE Tel: 112

URGENCE POLICIERE Tel: 101

ECOUTE ENFANT Tel: 103

LE SAVAIS-TU?

Openado est un lieu convivial d'accueil, d'écoute, d'information, de prévention et d'accompagnement psychosocial. Il a pour objectif de permettre aux jeunes et à leurs familles d'exprimer en toute confidentialité leurs inquiétudes, leurs questions et leurs réflexions au sujet de toute situation liée à l'enfance et à l'adolescence, ainsi que d'y trouver une réponse psycho-médico-sociale adaptée.

Service gratuit. Accessible du mardi au vendredi de 9h à 17h.

Les entretiens et les analyses de la demande se font sur RDV

Adresse: Rue Monulphe, 82/011 - 4000 Liège - Tel: 04/279.56.67



SWEET SIXTEEN

DE CASPER VANDEPUTTE

MIS EN SCÈNE PAR BERDINE NUSSELDER

Dunya, bientôt 16 ans, prépare un exposé sur le suicide et se replonge dans le journal de sa grande sœur Dido, décédée avant d'atteindre cet âge. Elle envisage de brûler les souvenirs de sa sœur, se demandant leur utilité puisque Dido ne voulait plus vivre. Cependant, une apparition surprenante de Dido permet à Dunya d'avoir une dernière conversation avec elle. Cette rencontre, loin d'être triste, est pleine de vie, d'humour et de tendresse. Elle aide Dunya à explorer ses propres défis en tant qu'adolescente, y compris le deuil de sa sœur, ses premières expériences avec des amis et son premier amour. La pièce 'Sweet Sixteen', destinée à être jouée dans les classes, aborde avec sensibilité la solitude et les défis rencontrés par les proches après un suicide. Elle encourage la réflexion sur les thèmes du suicide chez les jeunes et du processus de deuil, tout en examinant l'impact du suicide sur l'entourage.

PRÉSENTATION ÉQUIPE ARTISTIQUE



Eva Papageorgiou, née en 1996 à Lyon, a étudié la littérature moderne et le théâtre avant de partir en Belgique pour continuer sa formation. Elle est diplômée en interprétation dramatique et a remporté un prix important (Playright+) juste après ses études. Elle a joué dans la pièce Baal et a également écrit et mis en scène une pièce intitulée Un bouquet pour ta mère.

Aloula Watel est une actrice et écrivaine talentueuse. Elle a commencé sa formation en France puis a continué en Belgique au Conservatoire Royal de Liège-ESACT. Elle a joué dans plusieurs films et séries, dont Garçon et Frangine, où elle a même gagné des prix pour ses performances. Elle est aussi active au théâtre, où elle travaille sur plusieurs pièces, dont Sweet Sixteen et son propre spectacle solo.



Extrait du texte :

- Dido: (...) Mais je ne savais pas que-
- · Dunya: Que tu comptais autant pour les gens.
- Dido émue : Oui.



LE DEUIL, C'EST QUOI?

Le deuil, c'est ce que vous ressentez quand vous perdez quelqu'un ou quelque chose de très important pour vous. Cela peut arriver après la mort d'un proche, mais aussi après d'autres « pertes », comme la fin d'une amitié ou même le déménagement d'une ville à une autre. Le deuil, c'est un peu comme un voyage émotionnel qui est différent pour chaque personne.

Quand on est en deuil, on passe par toute une gamme d'émotions, de la tristesse à la colère, et parfois même on se sent perdu ou confus. C'est normal de ressentir toutes ces émotions, et c'est une partie naturelle du processus de guérison. Le deuil n'est pas quelque chose que l'on «termine» ou dont on se «remet» complètement. Avec le temps, les émotions peuvent devenir moins intenses, et on apprend à vivre avec la perte. Mais il est important de se rappeler qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre son deuil. Chacun le vit à sa manière, et c'est tout à fait normal.



Berdine Nusselder est une actrice et metteuse en scène des Pays-Bas, très connue dans le monde du théâtre. Elle a étudié à l'INSAS à Bruxelles, où elle a obtenu d'excellents résultats, et a continué sa formation aux Pays-Bas et à Paris. Elle a même reçu une médaille d'or en jeu d'acteur à la London Academy of Music and Dramatic Art. Elle a travaillé sur de nombreux projets intéressants et innovants. Elle a réalisé des spectacles comme Le Paysage, basé sur un poème, et La Preuve d'être en Vie, qu'elle a écrit et mis en scène. Ce spectacle a été joué dans des lieux inhabituels, comme un terrain vague ou une forêt. Elle a aussi joué des rôles principaux dans des pièces célèbres et a collaboré avec des artistes renommés. Joué dans des pièces pour les

jeunes et a fait des apparitions dans une série télévisée et un film. En plus de sa carrière d'actrice et de metteuse en scène, Berdine enseigne le théâtre et donne des cours au Cours Florent. Elle est reconnue pour son approche créative et sa capacité à enseigner le théâtre de manière captivante.

LES ETAPES DU DEUIL:

Les étapes du deuil sont différentes selon les experts en psychologie. Il existe différents modèles allant de quatre à neuf étapes ajoutant des phases comme l'annonce/choc initial, la désorganisation, la restructuration, la culpabilité et la recherche de sens.

Le plus célèbre est celui en cinq :

- 1. Déni : quand une personne refuse de croire que la perte s'est vraiment produite.
- 2. Colère: C'est le moment où la personne se sent en colère parce que la perte semble injuste.
- 3. Marchandage: quand la personne essaie de trouver un moyen de changer ce qui s'est passé.
- **4. Dépression** : quand la personne se sent vraiment triste à propos de la perte.
- **5. Acceptation**: C'est le moment où la personne commence à accepter la perte et à vivre avec.

Tous ces modèles s'accordent sur un point : le deuil est un processus changeant et il n'y a pas d'ordre fixe pour vivre ces étapes. Les personnes en deuil peuvent passer d'une étape à une autre, et parfois même revenir en arrière, avant d'arriver à l'acceptation.

Il est important de se rappeler que ces étapes ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Chaque personne vit son deuil à sa façon, et ces modèles sont juste des moyens de comprendre le processus, mais ils ne dictent pas comment chacun doit faire son deuil.

Du Théâtre en classe

Quand le spectacle vient à vous

Le théâtre (immersif) en classe, c'est une manière originale d'apprendre et de s'amuser en même temps. Des acteurs professionnels viennent dans votre salle de classe pour jouer une pièce de théâtre, transformant ainsi votre environnement quotidien en un espace de spectacle captivant. Cela vous permet de voir le théâtre de manière beaucoup plus intime et directe que dans un théâtre traditionnel. Les histoires jouées, bien que parfois basées sur des faits réels, sont interprétées par des comédiens et ne représentent pas leur propre histoire. C'est une opportunité unique d'explorer ces thèmes à travers une expérience vivante, qui enrichit votre compréhension et stimule votre intérêt. Ce type de théâtre en classe est donc un mélange d'éducation et de divertissement, où l'art se mêle à l'apprentissage. Vous n'êtes pas seulement spectateurs, mais aussi participants actifs dans cette expérience unique.

