

www.reseاونomade.be

Compte-rendu Nomade - 13/01/2026, 10.00-12.30 (Pianofabriek)

Rencontre Nomade avec l'association de théâtre à visée sociale « En-Vol » autour de la pièce Fracas

Pour cette première rencontre du Réseau Nomade de l'année 2026, nous recevons l'association En-Vol, théâtre à visée sociale, dans le cadre d'une pièce en cours de création nommée Fracas et traitant de l'aidance en santé mentale. Nous sommes une dizaine de personnes issues du secteur associatif, et/ou concernées et/ou intéressées par la thématique.

L'objectif est de discuter de la pièce en cours de création, de ses représentations de l'aidance et de la santé mentale, à partir d'un dialogue issu des savoirs expérientiels des personnes concernées. Commençons par présenter l'association et la pièce, avant de synthétiser nos discussions croisant théâtre et santé mentale.

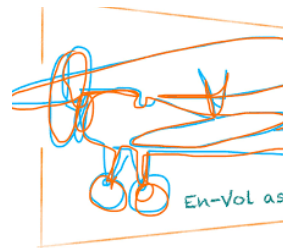
Présentation de En-Vol et objectifs de la rencontre

En-Vol est une ASBL bruxelloise fondée en 2020 par Julie Podgorski et Allegra Curtopassi. Elle est représentée lors de notre rencontre par Allegra et Julie Devlaminck, deux diplômées du Conservatoire de Bruxelles et comédiennes pour la pièce « Fracas ». L'association est née dans un moment de redéfinition professionnelle lié au confinement : comment faire du théâtre un outil social, comment créer du sens en période d'incertitude ?

L'association défend un théâtre social, inclusif et itinérant, intervenant dans des contextes où les arts vivants ne sont pas spontanément présents : hôpitaux psychiatriques, services pédopsychiatriques, maisons de jeunes, écoles primaires, maisons de quartier, structures d'accueil, espaces sociaux ou associatifs. Leur démarche consiste à créer des bulles d'imagination, d'expression et d'émancipation pour des publics variés, parfois fragilisés, en utilisant des ateliers créatifs (théâtre, expression corporelle, écriture).

Combattre l'isolement social, faciliter la rencontre, l'expression et la création collective, rendre l'art accessible, aborder des sujets sociaux comme la santé mentale, la multiculturalité ou la jeunesse font partie des missions que se donne l'association, pour "faire société" avec les arts vivants, encourager la liberté de parole, la créativité et la participation.

L'ASBL propose des ateliers créatifs (écriture, théâtre, éloquence), des spectacles à visée sociale, dont « Maison d'Enfants » (spectacle issu d'une expérience de volontariat en foyer d'accueil et destiné à un public dès 10 ans) et « Fracas » (création en cours sur la dépression et l'isolement social) ; un accompagnement d'organisations souhaitant développer des ateliers artistiques ; des projets collaboratifs coconstruits avec écoles, associations ou institutions sociales.



www.reseاونomade.be

Plusieurs actions ont eu lieu depuis 2020 : ateliers d'écriture avec SOS Burnout Belgique, ateliers d'expression théâtrale en pédopsychiatrie à l'hôpital Jean Titeca, programmes avec des jeunes d'Anderlecht, ateliers en milieu psychiatrique ou médico-légal (Clinique Silva-Medical), ateliers d'éloquence dans des écoles primaires, workshops autour de l'isolement psychique (Delta). Ces interventions montrent une expertise progressive dans la rencontre entre arts vivants et santé mentale.

En termes de pièces, le précédent spectacle, *Maison d'Enfants*, est une pièce sensible et autobiographique retraçant la vie d'un foyer d'accueil. *Fracas*, au cœur de cette rencontre, interroge le retrait social généré par la dépression, l'incompréhension de l'entourage et les idées reçues sur les troubles psychiques.

Fracas : parler de santé mentale

Fracas s'appuie sur une expérience personnelle et professionnelle marquées par l'accompagnement de proches, le constat des tabous persistants autour du mal-être psychique et de la difficulté à en parler.

La pièce met en scène Ixh et Igrèque, colocatrices menant une vie contrôlée, méthodique, presque rigide. Leur équilibre se rompt lorsque Zède, leur amie et colocatrice, sombre en proie à des difficultés après avoir soutenu le voisin du 4B, lui-même en burnout. Placée en hospitalisation psychiatrique, Zède laisse dans les scènes un vide, un malaise et de nombreuses interrogations.

Ixh et Igrèque ne comprennent pas ce qu'elle vit : elles parlent en détours, évitent les mots "dépression" ou "fragilité", projettent leurs peurs. L'appartement devient un cocon déformé par l'inquiétude, le jugement, la distance. La voix de Zède — via d'anciennes cassettes — raconte progressivement son effondrement, sa dérive empathique, sa conviction de devoir aider le voisin. Cette parole agit comme un révélateur : Igrèque commence à changer de regard, tandis qu'Ixh se crispe dans une vision binaire du "normal/anormal".

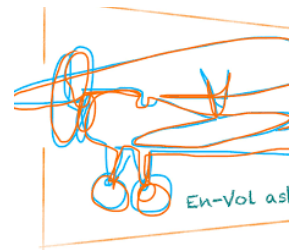
La pièce aborde comment nos sociétés perçoivent celles et ceux qui "chancellent", voire, « se fracassent ». Elle interroge également les risques de l'aide, ainsi que les rapports entre vulnérabilité, peur, jugement et retrait.

Nous avons l'occasion de visionner trois capsules reprenant différents moments de la pièce et mettant en scène Ixh et Igrèque dans leur quotidien, qui s'étiolent face aux questionnements liés aux problématiques de santé mentale de leur ancienne colocatrice.

Les autrices souhaitent que *Fracas* devienne le centre d'une démarche de sensibilisation plus large et imaginent une série d'activité extra-scénique :

- bords de scène avec professionnels, usagers, pair-aidants ;
- ateliers collaboratifs art × santé mentale ;
- outils d'information (publications, podcasts, témoignages).

Ne se positionnant pas comme thérapeutes, elles cherchent des partenariats pour co-construire ces



www.reseاونomade.be

outils. C'est aussi dans ce cadre que la rencontre peut être utile.

Discussions : vulnérabilités et aides

Dans un premier temps nous échangeons surtout autour des possibilités de nouer un réseau à partir de nos ancrages respectifs. De fait, plusieurs personnes autour de la table ont des contacts avec le monde des arts, ou des partenariats entre ce dernier, le secteur associatif, ou encore le secteur universitaire. Tout au long de la discussion également, des remarques et commentaires quant à ce que la pièce évoque pour les personnes présentes sont mentionnées.

Dans l'échange, Z apparaît d'emblée comme un point de friction : certain-es disent qu'elle « a voulu aider », d'autres qu'elle « s'est fait happer ». On s'interroge collectivement sur cette position trouble : Z n'est ni pair-aidante formée ni professionnelle, simplement une proche qui s'engage par humanité, et dont l'engagement se renverse contre elle. Alors les participant-es posent des questions : *Où commence l'aide ? comment reconnaît-on qu'on est en train de basculer ?* On observe que la dépression du voisin entraîne Z dans un mouvement qui l'isole, la surcharge, la déséquilibre, jusqu'à la chute, ce qui ouvre le débat sur la responsabilité, la vulnérabilité et les zones grises de l'aide.

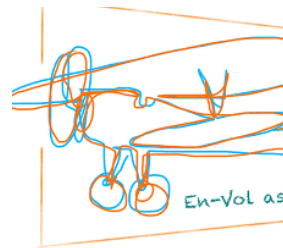
On en vient naturellement au cœur du débat : qu'est-ce que ça fait d'aider ? Plusieurs intervenant-es parlent du « stress vicariant », de cette fatigue d'être trop proche, trop exposé. On

évoque aussi le « syndrome du sauveur » pour dire la même chose. On évoque aussi les réactions différées, leur cause scientifique, et comment elles pourraient être représentées corporellement, sur scène.

Certaines nuances se dessinent : « aider n'est pas un problème, le problème c'est d'aider seul-e », « c'est une histoire de ressources, pas de volonté. On évoque aussi l'auto-protection, la formation des pair-aidant-es, les lignes de fracture entre soutien et sacrifice. Une question revient souvent : Z devient-elle elle-même une personne en détresse parce qu'elle a voulu sauver ? La discussion montre que chacun-e se débat avec ses propres limites, ses propres contradictions. Finalement c'est plutôt une proche aidante, qui s'est écorchée à vouloir trop aider, sans considérer l'importance d'une telle tâche, un véritable travail, dont il importe de saisir l'ampleur.

La pièce évoque également la vulnérabilité potentielle que nous possédons en chacun d'entre nous, et comment les réactions de X et Y sont une réponse différente par rapport à celle-ci : la renier, se protéger de toute affection et émotion liée à la vulnérabilité d'autrui (de manière quasiment ... pathologique) ou l'appréhender, ce qui, sans être simple, constitue une voie qui passe par la reconnaissance d'une commune vulnérabilité (d'abord chez Z et puis chez Y) .

Nous retenons donc de cette confrontation à la vulnérabilité d'autrui, puis la sienne, plusieurs possibilités de transformations qui peuvent être soit vécues positivement ou négativement, pour le dire



www.reseاونomade.be

rapidement. Cela nous évoque un parallèle avec la notion de rétablissement, cette possibilité de retrouver ses forces après une expérience de la vulnérabilité.

Nous évoquons aussi les possibles bords de scènes. Premièrement, car il semble important de pouvoir discuter après le visionnage d'un tel spectacle, en ce qu'il peut être « dur » de voir des situations de détresse psychique, ou les réactions des gens face à celle-ci. De fait, plusieurs voix soulignent que le spectacle peut être « violent » émotionnellement, que recevoir l'histoire de Z « en pleine tête » nécessite un espace pour respirer. Les participant-es évoquent l'humour, la mise à distance, l'importance du collectif après un récit si intime.

On imagine alors des ateliers, des retours, des moments de reconstruction partagée : comment ne pas laisser les spectateur-ice-s seul-e-s ? Comment transformer l'inconfort en réflexion ? La discussion élargit le propos : le théâtre comme lieu où l'on peut porter des voix fragiles, créer des liens entre arts et santé mentale.

Nous proposons ainsi de considérer ces bords de scène comme des manières de se rétablir collectivement après le spectacle, en adressant cette question de l'aidance, de la pair aidance, et/ou des représentations de la santé mentale, générant crainte et exclusion.

Un consensus se dégage : l'enjeu n'est pas seulement la pièce, mais tout ce qu'elle ouvre — un espace de rétablissement, de dialogue, d'attention mutuelle, du salon depuis lequel se joue la pièce, à la société, ici représentée par les

bords de scènes et autres débouchés imaginables à partir de la pièce.

Dans tous les cas, si la discussion ne se clôt pas avec notre rencontre, elle permet également d'illustrer un intérêt mutuel entre le secteur associatif et le monde des arts, qui au-delà d'une commune vulnérabilité que nous pourrions qualifier de conjoncturelle, partagent l'envie de prendre soin, de transmettre et de donner un sens (politique) aux trajectoires variées de nos vulnérabilités respectives.