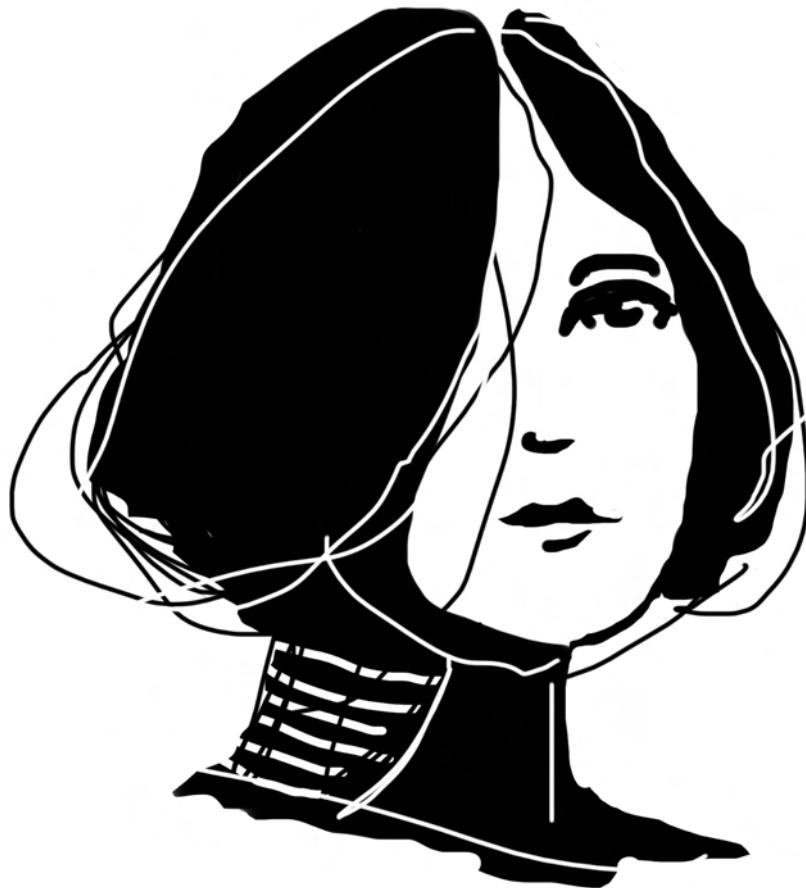


Héroïnes



Compagnie
FÉMININ SINGULIER

2026
MÉDIATIONS
écriture
lectures
expositions
restitutions

On voit le monde tel qu'on l'éclaire. Françoise Giroud

Note de l'autrice – Les femmes au cœur du projet

Depuis longtemps, la question de la place des femmes est au cœur de mes engagements artistiques et personnels. Au cours de ma vie professionnelle, que ce soit en tant que comédienne ou en tant qu'autrice, LA question de mon genre s'est imposée très tôt. À mes débuts d'autrice j'ai entendu, lors de lectures de mes pièces : « vous avez une écriture d'homme ». Cette phrase a raisonnablement longtemps. Que signifiait-elle ? Je dois avouer qu'il y a vingt-cinq ans, je l'ai prise pour un compliment. C'était mon passe pour m'installer aux côtés des auteurs, à égalité. Erreur. Non seulement ce passe n'était qu'une façade, une illusion mais il a effacé sournoisement mon identité, en tant que femme. Cette cape d'invisibilité que je croyais avoir mise pour me fondre parmi les hommes me rendait plus vulnérable, puisque non seulement elle ne cachait pas mon genre mais elle m'incitait à penser comme eux. Quel mécanisme s'était mis en place ?

Enfant, dans les années quatre-vingt, faire partie du « sexe faible », c'est bien comme ça qu'on l'appelait, était un handicap, que ce soit au sein de la famille, à l'école, au lycée, dans l'espace public. J'enrageais souvent devant les priviléges qui ne m'étaient pas destinés. J'admirais l'aisance naturelle des garçons, l'arrogance des puissants, la route infinie qui leur était ouverte et je restais là, à les regarder en me disant : moi aussi je veux en faire partie ! J'ajustais tout mon être pour me fondre parmi eux, je prenais des airs de garçons, je me battais, je parlais comme eux, je tentais tout pour obtenir cette fraternité tant enviée. Et ils m'ont accepté. J'étais des leurs. Facile, je me suis dit. Mais c'était un leurre.

Ces hommes-là n'ont pas de pouvoir, ils n'en font pas parti, c'est le grand système patriarcal qui gère, c'est lui qui décide.

Voilà le grand mur qui se dresse devant moi, devant nous.

Nul besoin de se déguiser, rien ne passe au travers. Alors autant se battre avec nos armes et ne plus se dissimuler. Autant regarder le mur en face. Observer ses moindres failles, ses plus petites fissures.

Et écrire « comme une femme. »



Christel Larrouy – autrice et porteuse du projet **Héroïnes**

© Alice Guy

La genèse – Gisèle, une histoire personnelle

Tout commence par un hommage, pour ne pas oublier.

Ne pas L'oublier, Elle.

Cette femme-là, à vingt ans, qui pose avec élégance sur la photographie et regarde vers l'avenir.

Qui a aimé passionnément.

Cette femme-là, qui a vécu cachée, battue, attachée, menacée, séquestrée, violée.

Une héroïne.

MON héroïne.

Pour ne pas oublier cette femme-là, ma grand-mère.

Gisèle.

C'est en 2022 que j'ai découvert une valise dans le grenier de la maison familiale.

Une valise pleine de lettres et un vieux stylo plume.

La première date de février 1931.

Gisèle avait 26 ans.

Des brouillons de réponses, des mots couchés dans le désordre et un an de correspondance dont il ne reste que les lettres écrites de la main de Gisèle.

Une correspondance passionnée avec son amour qui deviendra son mari, qui deviendra son bourreau.

Ses réponses à lui, elle les a brûlées.

L'envie de LUI donner la parole, de LEURS donner la parole, s'est changée en nécessité.

C'est le point de départ du projet de médiations et d'actions Héroïnes. Donner une voix, un visage, un corps à toutes celles dont on parle peu, les mettre au centre du récit et en faire les personnages principaux .



© Christel Larrouy

Projet *Héroïnes* – Actions / Médiations

Objectif général

Créer des actions de médiations artistiques autour de la thématique des Héroïnes, en croisant les regards et les expériences de deux groupes :

- Un **Laboratoire citoyen** (diversité d'âges, d'origines, de parcours).
- Une **Équipe artistique** (comédiens.nes, autrices, plasticiennes, etc.).

Les deux dynamiques principales

1. Le Laboratoire : Qui ? Personnes de tous horizons (âges, origines, situations sociales) **Rôle** : Réfléchir ensemble aux enjeux du projet. Définir quelles héroïnes mettre en lumière, quelles questions poser, quels pièges éviter (stéréotypes, généralisations, récupération). Explorer les formes de médiations adaptées à ces récits. **Méthode** : Ateliers, débats, partage d'expériences.

2. L'Équipe artistique : Qui ? Professionnel·le·s de la création (comédiennes, autrices, plasticiennes, etc.) **Rôle** : Réaliser des **méditations sur le territoire**. (rencontres, portraits de femmes, expositions, lectures) Faire émerger les récits, permettre aux participantes de les mettre en mots, en images et créer du lien sur le territoire. Participer aux restitutions des médiations, lectures, expositions.

Points clés : **Co-construction permanente** : Les réflexions du Laboratoire nourrissent l'Équipe artistique artistique, et vice-versa. - **Approche éthique** : Vigilance sur les stéréotypes, la diversité des récits, l'inclusion. - **Restitution finale** : Rencontres entre citoyen·ne·s et artistes, accompagné de restitutions pour les publics (expositions, lectures...).

Recherche de lieux d'accueil

A partir de janvier 2026

Pour ancrer le projet dans un territoire et favoriser les rencontres avec les habitantes, nous chercherons à nous associer à des lieux qui partagent nos valeurs d'ouverture, de mixité et d'ancrage local. Les médiations pourront être accueillies dans des théâtres de territoire, partenariats avec des centres culturels, des maisons de quartier, médiathèques ou tiers lieux. L'objectif sera de trouver des lieux accessibles, propices aux échanges avec le public et de tisser des liens durables avec les habitant.es et les acteurs culturels du territoire.

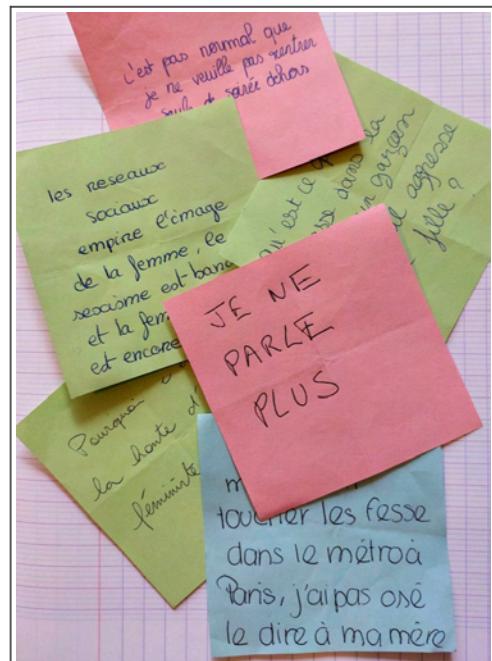
En bref

Nous proposons des actions de médiations sur le long terme, à l'échelle d'un territoire, ouvertes aux habitant.es de tous les âges, origines, situations sociales afin de créer des liens, de valoriser la langue française en abordant les techniques d'écriture, d'expression orale ou toute autre forme artistique afin de construire un récit à plusieurs voix, de transformer l'intime en collectif, autour de la thématique des **Héroïnes**.

Note d'intention – Parler

Mon expérience de 10 années passées avec la **Compagnie l'An 01** et le spectacle **X,Y et moi ?**, autour de l'égalité femmes/hommes, qui compte plus de 400 représentations en milieu scolaire et tout public, me conduit tout naturellement vers une réflexion sur l'avenir et l'évolution de l'égalité. Ce spectacle, dont je suis également la co-autrice, est systématiquement accompagné d'un débat et j'ai été surprise de constater que de nombreuses collégien.nes et lycéen.nes sont dans l'incapacité de communiquer et se sentent abandonné.es avec leurs questionnements, leurs problématiques. Et concernant les violences dont les jeunes filles sont souvent les victimes, elles se taisent. « *Nous ne voulons plus parler, parce qu'après c'est pire. Il ne se passe rien pour le gars, c'est nous qu'on va montrer du doigt et on va finir par arrêter d'aller au lycée.* » / « *Ici c'est le silence* » / « *On ne parle plus, ça ne sert à rien* »/ « *C'est bien beau votre égalité mais ça n'arrivera jamais* » etc.

Alors que depuis le mouvement #MeToo nous ne cessons de dire que la parole se libère, c'est en partie faux, il aura fallu que des personnes connues parlent, pour qu'enfin la société prenne conscience que la parole pouvait être écouteé. Mais sur le terrain et à l'échelle d'un établissement scolaire il n'en est rien, il n'y a pas de réelle place pour la parole. Et il en est de même pour les adultes, quelque soient les générations, nous le constatons lors des débats en tout public, il n'y a pas ou peu d'espace pour la parole, elle ne se libère donc pas partout, pas pour tout le monde.



C'est à partir de ce constat qu'il m'a parut essentiel de **PARLER**. Se raconter, retrouver les mots, s'approprier les récits, penser, dialoguer, débattre, exprimer, baragouiner, s'abandonner dans le flot du langage.

Pourquoi, *Héroïnes* ?

Ce projet naît d'un constat : les récits des femmes, qu'elles soient célèbres ou anonymes, sont trop souvent reléguées aux marges de l'Histoire. Pourtant, chaque jour, des millions de femmes se battent, résistent, inventent, survivent. Leurs voix, leurs combats, leurs victoires et leurs doutes méritent d'être entendus, partagés, célébrés. **Héroïnes** est une invitation à faire émerger ces récits, à les rassembler, à les mettre en lumière.

Aller à la rencontre de femmes bien souvent sous-représentées, invisibilisées, collecter leurs témoignages, leurs mots, leurs victoires, leurs difficultés, pour écrire une autre Histoire, loin des pourcentages et des graphiques mais au plus près des corps.

Leur donner le goût du récit, les moyens de s'en emparer et de le livrer. Se raconter, se rencontrer, écrire, lire et réaliser des œuvres à la fois personnelles et universelles.

Les différentes médiations

6 médiations différentes composées de 6 ateliers d'une durée de 2 heures

1. Le récit - Médiation : Nous sommes toutes des Héroïne (?)

Artistes : 1 autrice + 1 photographe

Objectifs	Rencontrer, partager, se raconter et écrire. Révéler les héroïnes invisibles du quotidien.
Pratiques	Créer un récit, approcher le travail d'écriture, lecture, mettre en voix.
Sujet	Nous sommes toutes des Héroïne (?) Dans quel récit, réel ou imaginaire.
Public	Associations, femmes, adultes
Restitution	Restitutions sous forme de lectures à partir des textes écrits.
Lieux	Mémothèque de Colomiers, théâtre, tiers lieux.

2 – Créer ses propres Héroïnes

Artistes : 1 autrice + 1 dessinateur

Objectifs	Écriture collective, imaginer une Héroïne de B.D ou de film, écrire son histoire. Faire une courte B.D ou un story-board. Développer la créativité.
Pratiques	Créer des personnages, une histoire. Dessin, récit.
Sujet	Si j'étais une super-héroïne ?
Public	Élèves Collège / Lycée
Restitution	Restitution expositions
Lieux	Établissement scolaire, collège / Lycée

3 – Héroïnes d'hier et d'aujourd'hui

Artistes : 1 autrice + 1 comédien.ne

Objectifs	Échange intergénérationnel autour de la thématique entre les résidentes d'un EHPAD et les élèves d'un collège. Rencontrer, partager, se raconter et écrire. Créer une correspondance.
Pratiques	Récit, écriture, jeu théâtral
Sujet	Perception des Héroïnes d'hier et d'aujourd'hui
Public	Seniors et élèves d'un collège ou lycée
Restitution	Restitutions sous forme de lectures mises en scènes au sein de l'EHPAD
Lieux	EHPAD et collège ou lycée

4 – Portraits – L'image et les Héroïnes

Objectifs	Rencontrer, partager, se raconter, écrire. Réaliser des portraits écrits avec une autrice et photographiques avec une artiste plasticienne.
Pratiques	Récit, écriture, travail sur l'image.
Sujet	Entre Héroïnes et icônes. L'image des femmes et ses représentations.
Public	Adulte, associations...
Restitution	Exposition photo, vernissage – lectures performées.
Lieux	Café associatif, centres sociaux, autre.

5 - Héroïnes et corps - Mythologies

Artistes : 1 autrice + 1 artiste plasticienne

Objectifs	Explorer les différentes Héroïnes dans la mythologie. Réinterpréter les mythes à travers le prisme féminin. Choix de mythes. Création de symboles et totems. Écriture de scènes . Mise en scène de déesses modernes. Création de masques/costumes hybrides.
Pratiques	Expression orale, mise en scène, jeu théâtral.
Sujet	Qui sont les Héroïnes dans la mythologie ?
Public	Tout public
Restitution	« Nuit des déesses » avec exposition, performances et contes.
Lieux	Café associatif, théâtres, tiers lieux...

Les différentes médiations proposées ne sont pas figées et adaptables selon les différents publics.

Elles pourront faire l'objet d'un événement public regroupant :

- Expositions des créations de chaque médiation
- Performances théâtrales, lectures, projections
- Temps d'échange avec les participantes et les artistes

Chaque médiation aura sa propre restitution selon les disciplines abordées avec la présence des artistes.

Une ultime **restitution regroupant l'ensemble des médiation** et l'ensemble des participant.es peut être envisagée dans les différents lieux investis lors des médiations.

6 - Héroïnes en lutte

Artistes : 1 autrice + 1 artiste plasticienne

Objectifs	Collecte de récits de luttes. Improvisations théâtrales sur des situations quotidiennes. Montage et mise en scène d'un tableau collectif.
Pratiques	Écriture. Jeu théâtral. Expression orale.
Sujet	Mettre en lumière les combats des femmes au cours de l'histoire.
Public	Tout public
Restitution	Lecture mises en scène, tableaux, saynètes.
Lieux	Café associatif, théâtres, tiers lieux...



LE LABORATOIRE – Dans le processus d'écriture

Méthode de travail :

- **Ateliers thématiques** : Chaque rencontre sera centrée sur une question clé (ex : « Qu'est-ce qu'une héroïne aujourd'hui ? », « Comment recueillir la parole sans la trahir ? », « Quelles formes théâtrales pour restituer ces récits ? »).
- **Méthodes participatives** : Utilisation d'outils d'animation variés (cartes mentales, débats mouvants, écriture collective, jeux de rôle) pour stimuler les échanges et éviter les dynamiques de groupe figées.
- **Journal de bord partagé** : Un document collaboratif permettra de consigner les idées, les questions en suspens et les pistes à explorer entre les séances.

Objectifs concrets :

- Définir ensemble les grandes orientations du projet (thématiques, angles, limites éthiques).
- Identifier les pièges à éviter (stéréotypes, récupération, généralisations).
- Expérimenter des formats de collecte (entretiens, ateliers d'écriture, enregistrements audio) pour affiner la méthodologie avant le terrain.
- Créer un réseau de confiance entre les participant·e·s, qui pourront devenir des relais pour la collecte des témoignages.

À l'issue du Laboratoire, un document synthétique sera produit, servant de feuille de route pour la suite du projet. Ce temps de réflexion collective permettra d'ancrer le processus créatif dans une démarche à la fois rigoureuse et ouverte, où chaque voix compte.

Les laborant.es :

Christel Larrouy - Autrice – comédienne – Porteuse du projet **Héroïnes**
Gilles Lacoste - Comédien – Co-porteur du projet **Héroïnes**
Julie Malka - Régisseuse générale - Porteuse du projet **Éclosion**
Lydie Valade - Directrice de recherche honoraire au CNRS
Fabien Monfréda - Coordinateur du département de Mathématiques IPSA Toulouse
Alexia Tailleur – Artiste plasticienne
Rachel Seguy - Doctorante en climatologie
Françoise Viala - Chargée de communication et de médiation scientifique au CNRS
Thibault Poisson - Ingénieur
Delphine Bentolila - Autrice - Comédienne
Romain Gaboriaud - Réalisateur
Sara Perrin - Comédienne
Mirabelle Miro – Comédienne

L'équipe artistique :

Christel Larrouy - Autrice – comédienne
Gilles Lacoste - Comédien
Julie Malka - Régisseuse générale
Alexia Tailleur – Artiste plasticienne
Delphine Bentolila - Autrice - Comédienne
Romain Gaboriaud - Réalisateur
Sara Perrin - Comédienne
Nicolas Dandine - Dessinateur

Les entretiens et les rencontres au cours des médiations

Aller à la rencontre de femmes bien souvent sous-représentées, invisibilisées, collecter leurs témoignages, leurs mots, leurs victoires, leurs difficultés, pour penser des projets « sur mesure », au plus près de leurs récits.



© Annegret Soltau

De nombreuses études sociologiques ont déjà mis en relief divers aspects de l'évolution du statut des femmes. Ce n'est pas tant les données, chiffres et constats des différentes évolutions qui nous intéressent mais bien l'image que les femmes portent sur elles-mêmes, en fonction de leurs cultures, des transformations sociétales, des courants de pensée. Et sans oublier l'image véhiculée par les hommes depuis des siècles.

Si « la parole se libère » dans les médias, au cinéma, dans le sport(...) qu'en est-il de la parole de celles qui n'ont jamais l'occasion de la prendre, de celles qui ne peuvent pas, qui n'en ont pas le temps ou les moyens ?

Celles qui ne peuvent pas parler parce qu'elles vivent dans une commune rurale où tout le monde se connaît. Celles qui cumulent plusieurs petits boulots, s'occupent des enfants et passent le reste du temps dans les transports. Celles qui restent silencieuses parce que sinon... Celles qui ne parlent pas la langue du pays dans lequel elles vivent. Celles qui du soir au matin luttent pour leur survie. Celles qui ont renoncé. Celles qui n'osent pas. Toutes ces « elles » seront le point de départ de la création *Héroïnes*.

L'autrice, Christel Larrouy et l'équipe artistique de la Compagnie Féminin Singulier ira à leurs rencontres, recueillera leurs témoignages qui alimenteront les médiations.

Elle observera comment les hommes et les femmes se représentent le féminin dans l'ensemble des structures sociales selon les groupes auxquels ils appartiennent pour chercher au-delà de l'image représentative et révéler le personnel, le confidentiel, l'intime.

A travers ces rencontres dans différents milieux (familial, professionnel, associatif, etc.), nous pourrons analyser comment le féminin est représenté, perçu et vécu selon les groupes sociaux. L'enjeu est de dépasser les clichés pour saisir la complexité des identités féminines, la manière dont elles sont façonnées par le regard des autres (hommes, femmes, institutions) et comment, en retour, ces femmes s'en emparent, les contestent ou les réinventent.

Les récits des Héroïnes au cours des médiations

L'enjeu final est de créer des moments d'échanges et de partage entre les différents publics, un espace et un temps pour raconter, invitant ainsi à une réflexion collective sur ce que signifie « être une *Héroïne* » aujourd'hui.

Exemple de séances d'écriture

- Écrire à partir de portraits

Public : Tout public (adultes, élèves) **Durée :** 1h - **Matériel :** Photos de femmes anonymes (presse, photos de famille...)

Consigne : Distribuez une photo par participant (ou par groupe).

Demander : « *Qui est cette femme ? Imaginez son nom, son métier, un moment clé de sa vie, une lutte qu'elle a menée (même silencieuse). Écrivez un texte court (5-10 lignes) à la 1ère personne.* »

Variante : Écrire une lettre que cette femme aurait pu envoyer, ou un dialogue entre elle et une autre femme de son époque.

- Réécrire un mythe ou un conte

Public : Élèves, adultes - **Durée :** 1h - **Matériel :** Extraits de contes/mythes (ex : Cendrillon)

Consigne : Lire un extrait où le personnage féminin est passif ou effacé. Lecture du corps féminin par l'analyse du mythe et « *Réécrire cette scène en donnant du pouvoir au personnage : que fait-elle ? Que dit-elle ? Qui devient-elle ?* »

Écriture d'un nouveau conte dans lequel la situation du personnage féminin change.

- Correspondance

Public : Élèves, adultes, seniors.

Objectif : Créer un échange intergénérationnel. Développer les compétences d'expression écrite, orale et corporelle des participant.es à travers l'écriture, la théâtralisation et la mise en scène de lettres en collaboration avec des aînés.

Consigne : « *Écrire une lettre à une femme du passé (grand-mère, une inconnue des années 50) « Parlez-lui de votre vie, de vos combats, de ce que vous aimiez lui dire.* » Échange de lettres, lectures, rencontres.

Un cadre sécurisant

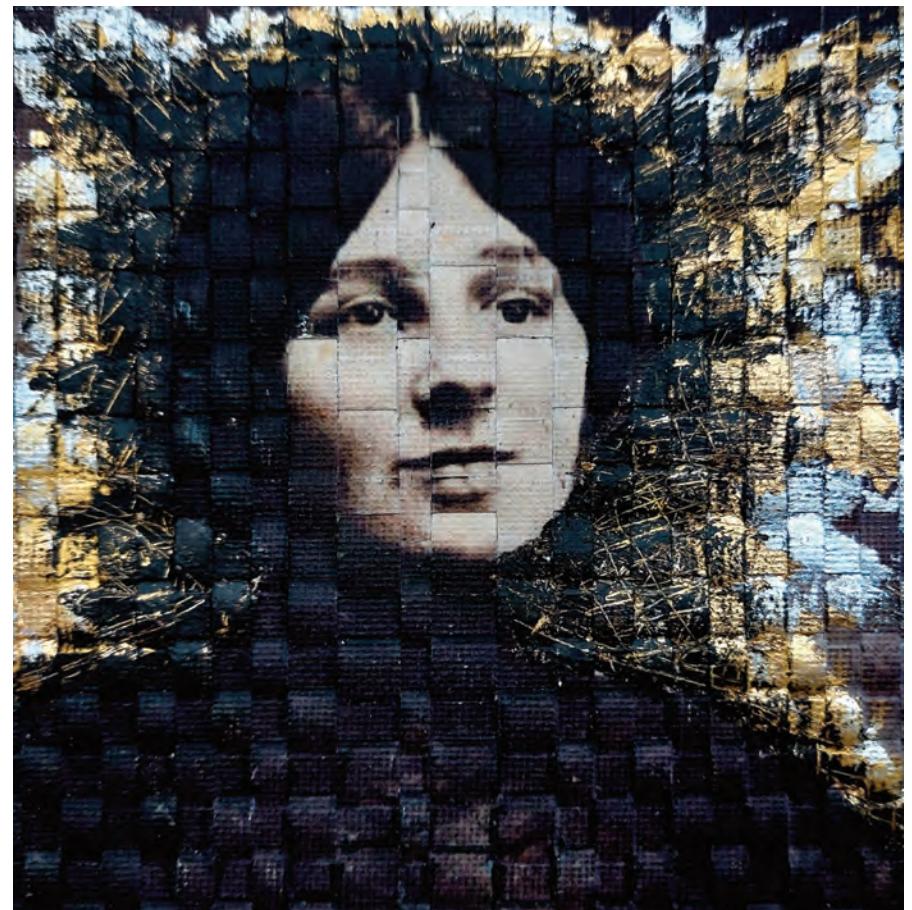
- **Rituel d'ouverture :** Chaque début de séance commence par un tour de table avec une question simple (« Une femme qui vous inspire ? »), ou un exercice d'écriture courte et anonyme (ex : « Décrivez une femme que vous avez croisée, pourquoi vous a-t-elle inspirée ? »).
- **Règles de bienveillance :** Rappeler que chaque parole est légitime, qu'il n'y a pas de « bonne » ou « mauvaise » écriture.

TRAVAIL SUR LES ICÔNES- Alexia Tailleur - Artiste plasticienne

Exemple d'un premier travail réalisé à partir d'une photographie de Gisèle.

Pourquoi les icônes ? On peut distinguer plusieurs grandes époques dans l'étude de la représentation des femmes dans l'art. Dans les sociétés antiques, les femmes étaient souvent représentées dans un contexte mythologique. Divinisation de la mère-terre, être mystérieux et secret qui donne la vie et dans l'imaginaire mythique, l'importance féminine possède également les connotations sombres : la femme est aussi à l'origine de la mort, le malheur ultime. Au Moyen-Âge, les représentations de femmes étaient souvent liées à la religion chrétienne. Avec des figures comme la Vierge Marie, présentée comme un modèle de douceur, de pureté, de beauté, elle est aussi une figure de femme qui souffre. La mater dolorosa. Mais les portraits individuels de femmes étaient rares, elle n'était souvent montrée qu'en tant qu'épouse. Le travail de l'iconographie dans la réalisation de portraits des Héroïnes remet les femmes au cœur du projet et le corps au centre de l'image.

La technique choisie : du tressage ou tissage rappelle bien entendu le métier qui lui est assignée, puisque la femme est également absente des représentations des métiers et, peut-on dire, de tout travail en général. La seule occupation, c'est le filage : un travail mécanique, passif, solitaire, qui l'enferme dans les limites de sa famille et de sa maison.



Le travail qui sera réalisé au cours des différentes médiations qui font appel aux arts graphiques sera développé avec ces techniques afin de réaliser de nouvelles icônes, de nouvelles Héroïnes.

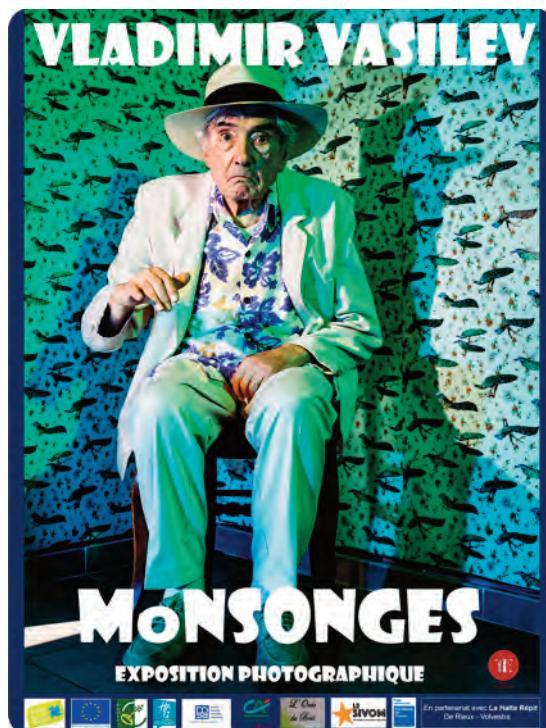
Alexia Tailleur : Sa création se base sur la mise en valeur d'histoires intimes. Ses sujets, anonymes ou non, font tous écho à son univers personnel et sont traités à la manière d'icônes, puis travaillés à la feuille d'or. Par cette mise en lumière, comme une aura, l'artiste les réinsère au cœur de la société, de l'histoire et leur réinsuffle du sacré.

Dernière création portée par les membres de la Compagnie Féminin Singulier :

Demain, j'ai oublié écrit par Christel Larrouy

Spectacle - débat tout public (durée de jeu 60 min + 50 min de discussion) pour et avec des personnes souffrant de troubles de la mémoire (Alzheimer, maladies apparentées). Ce spectacle est toujours en cours et peut être commandé par un EHPAD et/ou une municipalité ou toute autre structure accueillante. Il vise à réaliser des actions innovantes ou expérimentales favorisant l'implication et la participation à la vie locale des habitants âgés, en particulier les plus vulnérables ou isolés et personnes atteintes de maladies neurodégénératives, type Alzheimer ou apparentées.

Fédérer et créer du lien social au cours de l'élaboration d'un spectacle avec des comédien·ne·s professionnel·le·s, des « malades », aidant·e·s et personnel médical.



Ce projet s'inscrit pleinement dans la politique nationale du plan des maladies neurodégénératives, de l'ARS, du Conseil Départemental, en abordant les objectifs de démocratie sanitaire, la participation des usagers et rompre l'isolement des personnes. Sortir de l'isolement que créent les maladies et le grand âge via le spectacle vivant, par le formidable support communiquant que génère le théâtre.

Le spectacle est accompagné d'une exposition photo de Vladimir Vasilev

Vladimir Vasilev est slave jusqu'au bout de son objectif. Il est lauréat du Grand concours photo du webzine Humanistic Report avec le reportage EUROPE A 27 en 2009. Finaliste du Prix SCAM Roger Pic en 2010.

Lauréat de l'appel à résidence SFR Jeunes Talents – ImageSingulières 2012. Il a reçu la « mention spéciale » du Grand Prix Samaritaine de la Jeune Photographie 2013, en 2018, il remporte le deuxième prix Gomma Grand (Londres) avec sa série Nocte Intempesta.

Vladimir Vasilev responsable des prises de vues ainsi que des tirages de l'exposition. Véritable souvenir réel, concret de ce projet qui permet de prolonger l'action en « tournant » indépendamment du spectacle.

Contacts



Cie Féminin Singulier

Adresse de correspondance :

1, rue de La Vimona,
31270 Cugnaux

N° SIRET : 49189120600022

Licence : PLATESV-R-2021-014807

Écriture, médiation :

Christel Larrouy 06 14 42 19 14 - Gilles Lacoste 06 11 01 42 31

Administration :

Fabien Monfréda 06 82 69 18 52

On voit le monde tel qu'on l'éclaire. Françoise Giroud