

La Compagnie Trajectoires  
et **Un Instant Une Vie** présentent

# ADRÉNALINE



**Pièce de théâtre suivie d'échanges**



**Prévention des comportements à risques chez les jeunes**

**Public** : à partir de 16 ans

**Durée** : 35 minutes (pièce) suivie d'un échange (45 minutes et plus)

**Lieu** : établissements scolaires, lycées, universités et théâtres

Plus de **87 représentations** et **12 350 jeunes** sensibilisés.

Voir la vidéo de présentation

<https://vimeo.com/706819956>



- [www.compagnietrajectoires.fr](http://www.compagnietrajectoires.fr) - [compagnietrajectoires@gmail.com](mailto:compagnietrajectoires@gmail.com) -



# ADRÉNALINE

## La pièce de théâtre sur les comportements à risques

---

Adrénaline est une **pièce de théâtre** de 35 minutes suivie d'un échange avec les spectateurs autour des comportements à risques chez les adolescents et jeunes adultes.

Elle raconte l'histoire vraie de Jean, un jeune homme plein de vie de 19 ans à qui tout sourit.

Malheureusement, le 8 mars 2020 à l'aube de ses 20 ans, Jean fait une chute mortelle en relevant un défi : monter seul en haut d'une grue, la nuit, lors d'un weekend de cohésion à l'étranger avec le club de rugby de son école. Il meurt sur le coup.

De cet événement tragique est née la pièce de théâtre **ADRÉNALINE**, à destination des lycéens, étudiants et du tout public. Un véritable témoignage pour une pièce coup de poing, suscitant des échanges riches, des questions et des réflexions profondes de la part des lycéens, étudiants et des parents qui assistent à la pièce.

## UN COMÉDIEN, UN PIANISTE, UN MONOLOGUE

La pièce nous propose le récit de Jean, seul avec lui-même, dans un endroit non identifiable, face à la réalité : « *je suis mort* ». Il raconte aux spectateurs sa vie heureuse, son goût pour les défis, son appétit pour l'adrénaline ... jusqu'au jour de l'accident qui lui sera fatal.

Au travers de ce monologue soutenu par un pianiste, le spectateur se retrouve confronté à lui-même ; les questions que Jean se pose deviennent les interrogations des spectateurs ...

**« Ça veut dire quoi, réussir sa vie ? »**  
**« Peut-on vivre sans prendre un risque ? »**  
**« Et si réussir sa vie, c'est la vivre à fond, mais surtout la préserver ? »**



# ADRÉNALINE

La pièce de théâtre sur les comportements à risques

## SENSIBILISER ET DIALOGUER

### *La catharsis pour libérer la parole*

Le projet propose une action de prévention d'un autre type qu'une conférence, une présentation de statistiques ou une vidéo. C'est un véritable **moment théâtral** suivi par un échange, une réflexion avec les élèves. Cette interactivité permet aux spectateurs, aux adolescents, parents, jeunes adultes de s'appropriier pleinement ce moment théâtral et d'**ouvrir la porte au dialogue**.



### TÉMOIGNAGE D'UNE ÉTUDIANTE

*“Sans jamais être moralisatrice, **ADRÉNALINE** interroge notre vision de la réussite ou notre utilisation des réseaux sociaux. Elle élargit le simple sujet de la prise de risques chez les jeunes à un questionnement plus vaste sur nos relations familiales et amicales. Cette pièce coup de poing se montre nécessaire tout en restant un bel hymne à la vie.”*

### NE PAS MORALISER LE PROPOS...

*« À aucun moment, la proposition n'est didactique ou moraliste, c'est toute la force de ce spectacle de sensibilisation, il ouvre habilement le débat suivant la représentation. »*

▶ **Eric Boscher** - président des écrivains associés du théâtre des Hauts de France



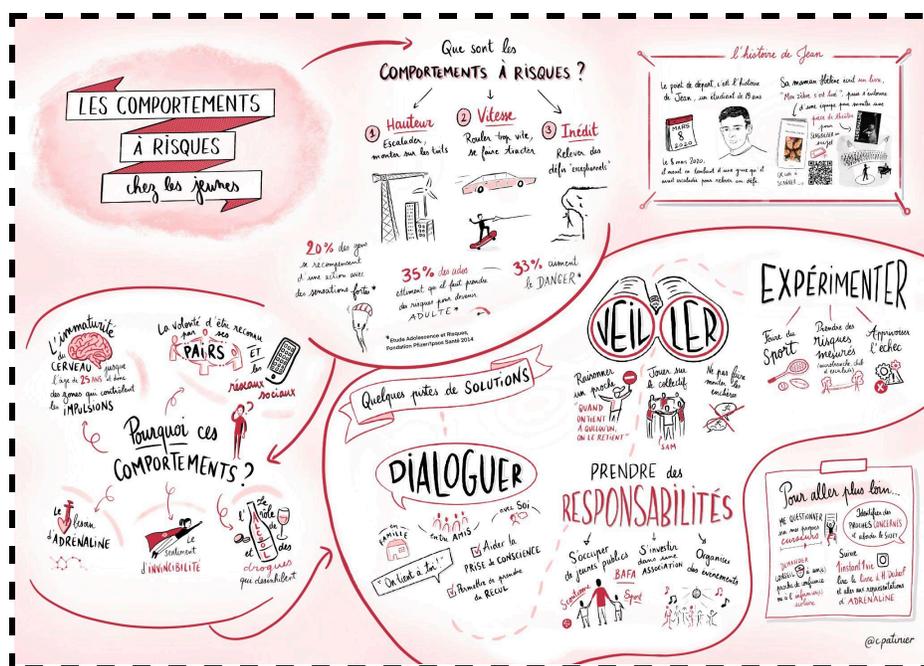
# ADRÉNALINE

La pièce de théâtre sur les comportements à risques

## LE MOMENT D'ÉCHANGES

Les élèves sont invités à partager ouvertement leurs ressentis, leurs remarques, leurs questions. De ces échanges naissent à l'issue de chaque représentation des réflexions pertinentes sur les comportements de chacun, et de nombreux élèves nous font part de leur émotion quant à la pièce, mais surtout de leur réflexion quant à leur propre rapport au risque.

Cet outil de sensibilisation se veut être un moment fort dans le **parcours de prévention** des élèves. Si on a pour habitude de sensibiliser aux risques autour de la drogue, l'alcool, la sexualité ... Il est difficile de mettre un mot précis sur ce **besoin d'expériences inédites**, de recherche de hauteur, de vitesse ... ce sont tous ces comportements, parfois « invisibles » qui pourtant se révèlent plus dangereux que ce qu'ils ne paraissent. Nous les appelons les « comportements à risques ».



**Plaquette à destination des spectateurs et équipes pédagogiques, fournie sur demande.**

Cette plaquette au format A4 regroupe différents aspects abordés par la pièce et les échanges, sur la définition des comportements à risques, pourquoi prenons-nous ces risques, les différentes pistes de solutions... Elle est disponible numériquement sur demande et a été étudiée pour une impression possible en couleur et noir et blanc, tout en facilitant sa lecture.

# ADRÉNALINE

La pièce de théâtre sur les comportements à risques

---

## UN PROJET JOUÉ PLUS DE **87** FOIS DEVANT **12 350** SPECTATEURS

**ADRENALINE** a été créé durant l'été 2021 et les premières représentations ont eu lieu en septembre 2021. Nous avons été invités à jouer à la fois en tout public, lycées, établissements du supérieur... En voici une liste non exhaustive.

### AU THÉÂTRE

Théâtre de la Rianderie - Marcq-en-Barœul  
Théâtre Charcot - Marcq-en-Barœul  
La scène - Sainghin en Weppes  
L'Etoile - Mouvaux  
Le Colisée Lumière - Marcq-en-Barœul  
Salle André Malraux - Lambersart  
Espace culturel Agora - Santes

...

### EN ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE

Lycée Saint-Adrien - Villeneuve d'Ascq  
ISEP, Ecole d'Ingénieurs du Numérique - Paris  
HEC - Paris  
Lycée Henri IV - Paris  
Ecole Jeannine Manuel (lycée bilingue) - Marcq-en-Barœul  
Lycée Saint-Rémi - Roubaix  
Lycée Notre Dame de la Paix - Lille  
Lycée Institut de Genech - Genech  
Lycée la Malassise - Longuenesse  
Lycée Saint Michel - Solesmes  
Sciences Po - Lille  
Faculté de Médecine - Lille  
Institut Saint-Luc - Cambrai  
Ecole Jeannine Manuel - Marcq-en-Barœul  
Lycée Sainte Marie - Beaucamps Ligny  
SKEMA - Lille  
Polytech - Lille  
Lycées de Lambersart  
Lycée SAINT-Joseph - Boulogne sur Mer  
Neoma - Reims et Rouen  
EIC - Tourcoing

...

# ADRÉNALINE

La pièce de théâtre sur les comportements à risques

---

## LA PRESSE EN PARLE

Les médias se sont intéressés à ADRÉNALINE. Articles de presse, interviews, reportages, radio, télé, web...

**Le Monde, La Voix du Nord, France 3 Région, France Inter, La Vie, Kita TV, Eccelso magazine, Weo, Radio Notre Dame, Ouest France, La Croix, RCF...**

Nous pouvons vous faire parvenir les liens vers ces revues et articles.

## DES TÉMOIGNAGES D'ÉQUIPES ET D'ÉTUDIANTS

Il n'est pas rare après nos représentations d'échanger longuement avec des lycéens, étudiants ou des représentants des équipes des établissements scolaires où nous intervenons. Ces mots nous poussent à continuer de diffuser le message.

"Ce sujet de la prise de risque n'est pas abordé à l'école. (...) Le retour des élèves et parents est une grande prise de conscience par rapport aux risques pris quotidiennement, et des questions soulevées par rapport aux limites qu'on se fixe. La proximité avec l'équipe artistique et le comédien est appréciée par les élèves."

- **Infirmière scolaire de l'École Jeannine Manuel** - Marcq-en-Barœul

"Adrénaline nous plonge aux côtés d'une jeunesse en quête de vie et d'expériences décalées et nous sensibilise sans aucune moralisation aux risques de certaines pratiques. Tel est l'enjeu de cette pièce jouée par un jeune qui s'adresse aux jeunes mais dans laquelle chacun se sent concerné. Cette pièce ne laisse personne indifférent. L'écriture, la mise en scène, le jeu sont au service d'un message puissant et plus que jamais d'actualité. Cette pièce est un très bel outil de sensibilisation, particulièrement pour la cible des 16-25 ans. La véracité de son histoire apporte encore plus de crédit au message."

- **Damien DUCOURANT** - Directeur IFAG Lille, école de management

# ADRÉNALINE

La pièce de théâtre sur les comportements à risques

---

## CONDITIONS TECHNIQUES

Nous jouons la pièce à la fois au théâtre, mais aussi et surtout en établissement scolaire. Conscients de la difficulté de trouver un lieu propice, nous sommes ouverts pour échanger avec vous des conditions d'accueil du spectacle : il y a **toujours** une solution.

Pour que le spectacle se déroule au mieux, le lieu devra s'approcher d'une salle de spectacle sur les points suivants :

- possibilité de plonger la salle dans l'obscurité totale et d'occulter les fenêtres
- visibilité de la scène par le public (scène surélevée ou gradins)
- la scène doit être de 5 mètres sur 3 minimum, plane et dégagée de tout mobilier
- système de sonorisation (enceintes et amplis)
- arrivée électrique pour le matériel son et éclairage
- un escabeau/échelle de 2,5/3m.

Notre pianiste joue sur son clavier électronique, mais si vous disposez d'un piano acoustique ou avez la possibilité d'en avoir un, nous serions heureux d'en bénéficier.

## D'AUTRES TÉMOIGNAGES

“Une pièce éclairante sur le fonctionnement des jeunes adultes, qui explique parfaitement les mécanismes de mise en danger à cet âge. “

- **Pr. Olivier Cottencin**

Responsable du service d'addictologie au CHRU de Lille

“Les élèves ont réellement adoré cette pièce, les adultes aussi. Je n'ai jamais eu de retour si positif. Je pense que beaucoup en sont ressortis grandis.”

- **Matthieu Beauvillard**

Responsable du Pôle Terminales Générales de l'Ensemble Scolaire Saint-Rémi

# ADRÉNALINE

La pièce de théâtre sur les comportements à risques

---

## INFORMATIONS & CONTACT

Vous souhaitez en savoir plus ou programmer la pièce dans votre établissement ou votre théâtre ?

Contactez-nous sur [compagnietrajectoires@gmail.com](mailto:compagnietrajectoires@gmail.com) ou appelez au **06 61 97 10 27**

Retrouvez plus d'informations sur [www.uninstantunevie.com](http://www.uninstantunevie.com)  
ou sur [www.compagnietrajectoires.fr](http://www.compagnietrajectoires.fr)

## L'ÉQUIPE ARTISTIQUE

**Hélène DECHERF**

co-auteure et fondatrice  
de *Un Instant Une Vie*

**Jacky MATTE**

co-auteur et metteur en scène

**Simon HERLIN**

comédien

**Mathis de RUYVER**

pianiste

**Jérémy SCHERPEREEL**

régisseur général

