

Notice pédagogique

MOTRA /

Cœur serré



MOTRA Production

Coproduction Libre d'Esprit et Arrangement théâtre

Texte de Valérie Durin - Mise en scène de Nikson Pitaqaj

Diffusion : administration@motra.fr

Contact Scolaires : mirjana.huerre@gmail.com - 06 76 23 54 22



Présentation générale de la pièce 4

Quand la création s’empare d’un sujet sensible qui nous concerne toutes et tous : L’emprise

Les multiples visages de l’emprise sous nos propres traits tout en légèreté au service de la gravité...

Un spectacle coup de poing porté par la méthode Théâtre Brut - tout dans le corps, rien dans la tête

Prolongements autour de Cœur serré avec l’équipe artistique 6

L’acquisition et la pratique des compétences orales

Nourrir les échanges et le débat entre élèves, équipes pédagogiques et artistes professionnels : un temps de parole spontané et libre

Découvrir le langage des arts vivants avec une approche croisant Théâtre, Danse et Musique

Pistes de travail en classe de la 4ème à la Terminale 7

En amont de la représentation

- Faire émerger les représentations des élèves : Carte mentale « L’emprise, c’est... »
- Ouvrir au débat rapide pour réfléchir, argumenter et nuancer : D’accord, pas d’accord
- Entrer dans l’univers de la pièce : Etude de l’affiche de la pièce

Après la représentation

- Etudier le rôle de la musique dans la pièce : Une chanson d’enfance au service de l’emprise
- Comprendre un mécanisme progressif et prolifique : Les méandres de l’emprise
- Repérer l’intrusion numérique dans les relations
- Analyser les contradictions des personnages
- Interroger les écueils humains dans le milieu artistique : Le théâtre dans le théâtre

Ouvertures sur une exploitation en interdisciplinarité

Références aux programmes officiels de la 4ème à la Terminale 13



Introduction

J'ai accueilli avec grand enthousiasme le premier volet de la pièce Flashman et me réjouis de cette nouvelle création, qui va plus loin dans la plongée au cœur du cercle vicieux du harcèlement scolaire, un sujet qui concerne autant les jeunes que les adultes. L'engagement et l'écoute de l'équipe artistique auprès des élèves permettent un véritable travail pédagogique, où les classes découvrent le théâtre à la fois comme texte et comme expérience vivante de la scène. Leur disponibilité ouverte aux exigences du calendrier scolaire sont un atout dans la construction de ma progression pédagogique annuelle. - Maximilien Pic, professeur au collège-lycée La Rochefoucauld à Paris.

Armelle : « *Il paraît que je disais que je ne vivais pas une relation toxique. Je ne me souviens pas du tout avoir dit ça. Evidemment que je vivais une relation toxique. J'ai failli en perdre la raison. »*

Cœur serré explore un sujet trop rarement abordé sur scène : l'emprise qui s'immisce dans toutes les facettes de nos vies, qu'elle soit amoureuse, familiale, amicale ou professionnelle... À travers huit personnages en quête de liberté, *Cœur serré* ausculte les liens troubles entre amour, peur, dépendance et manipulation.



Armelle est en couple avec Eric. Peu à peu, cette relation ronge sa liberté et mine son identité : jalousie, culpabilisation, contrôle, menaces de rupture, chantage affectif, isolement progressif. Parallèlement, Fernando, metteur en scène avec qui elle travaille, exerce une forme d'autorité tyrannique sur ses acteurs au nom de l'art. Autour d'Armelle gravitent plusieurs personnages aux prises avec leurs propres contradictions.

Cœur serré est une production Motra, coproduction Arrangement Théâtre avec la troupe Libre d'Esprit. Pour la création, le spectacle a bénéficié du soutien du Fonds SACD /Ministère de la culture Grandes Formes Théâtre et d'un ensemble de partenaires dont l'Adami, la Spedidam, le fonds de soutien Festival Off et de différents coproducteurs. Depuis sa création lors du festival Off d'Avignon 2025, *Cœur serré* a tourné dans les régions PACA, Bourgogne-Franche-Comté et Hauts-de-France. Le texte est publié aux Editions L'Harmattan.



Présentation générale de la pièce

Quand la création s’empare d’un sujet sensible qui nous concerne toutes et tous : L’emprise

Cœur serré est née d’une collaboration entre l’autrice, actrice et metteuse en scène, Valérie Durin (compagnie Arrangement Théâtre) et la compagnie Libre d’Esprit. Inspiré par l’expérience personnelle de son autrice, le texte croise dans une langue simple, directe et accessible, l’intime et l’universel, l’humour et l’émotion.

*Le sujet de l’emprise s’est imposé dans son absurdité parfois comique, il s’est placé seul à la juste mesure de sa gravité. C’est un sujet fort encore trop méconnu et qui nous a tous atteint ou nous atteindra un jour, peut-être même sans qu’on s’en aperçoive, peut-être dans une apparente banalité. Parce que l’emprise est invisible, sourde et indolore. - Valérie Durin, autrice de *Cœur serré**

Le travail de Valérie Durin mené pendant plus de vingt ans en milieu carcéral, ainsi que ses collaborations avec plusieurs troupes amateurs, ont nourri son écriture, profondément ancrée dans le réel, qui révèle la complexité humaine, avec justesse et sans jugement.

Les multiples visages de l’emprise sous nos propres traits tout en légèreté au service de la gravité...

Coeur serré interroge les premiers signes de l’emprise, les mécanismes qui la rendent possible et les raisons qui poussent parfois à l’accepter sans même la nommer. Depuis sa création, la pièce suscite une forte adhésion du public qui s’identifie à ces personnages haut en couleurs incarnés par huit acteurs au plateau, d’horizons et d’âges variés. Le public reconnaît des expériences vécues, des histoires personnelles ou des situations observées dans notre entourage.

*La force de ce texte est de se confronter à l’emprise, à la fois dans sa réalisation directe, qui s’exprime dans le rapport à l’autre, mais aussi dans ses méandres inconscients qui définissent le rapport à soi. - Nikson Pitaqaj, metteur en scène de *Coeur serré**



Présentation générale de la pièce

Cœur serré traite d'un sujet grave sans jamais céder à la pesanteur et au pathos. L'humour, qui traverse la pièce, révèle l'absurdité de certaines situations et permet au spectacle de rester profondément vivant. Le rythme de la mise en scène participe à cette tension permanente. Les scènes se chevauchent, les personnages entrent et sortent comme dans une course intérieure où chacun tente de reprendre le contrôle de sa propre existence. Le spectacle avance au rythme d'un cœur qui s'affole. Une musique envoûtante originale créée par Naïma Gheribi, un travail sur les lumières, un certain usage des silences, des non-dits et des regards, nous fraient un chemin souterrain, voire inconscient vers nos propres complexités et paradoxes.

Un spectacle coup de poing porté par la méthode *Théâtre Brut - tout dans le corps, rien dans la tête*

La création de *Cœur serré* s'appuie sur une méthode de travail développée depuis plus de vingt ans par Nikson Pitaqaj et la compagnie Libre d'Esprit : *Théâtre Brut - tout dans le corps, rien dans la tête*. Cette méthode privilégie l'instant présent, l'engagement physique total des acteurs ainsi qu'un dialogue constant avec la musique et l'implication totale des corps. Elle donne naissance à des créations organiques, instinctives et profondément incarnées.

Faire du théâtre, c'est raconter une histoire. Une histoire qui révèle, à nous-même et aux spectateurs, une urgence, une révélation qui passe par l'émotion plutôt que par un plaidoyer. - Nikson Pitaqaj, metteur en scène de *Cœur serré*, fondateur et co-directeur artistique de la compagnie Libre d'Esprit

Liens : [Dossier artistique](#)





Prolongements autour de *Cœur serré* avec l'équipe artistique

Ces prolongements s'inscrivent dans le cadre de différents apprentissages stipulés par les programmes :

L'acquisition et la pratique des compétences orales

- dire pour être entendu et compris
- participer de façon constructive à des échanges oraux
- exploiter les ressources expressives et créatives de la parole

Nourrir les échanges et le débat entre élèves, équipes pédagogiques et artistes professionnels : un temps de parole spontané et libre

- développer le sens de curiosité et d'observation
- acquérir et mettre en pratique des compétences orales d'argumentation critique
- acquérir et mettre en pratique des compétences d'analyse d'une représentation théâtrale et ses choix esthétiques (espace, son, lumières, costumes, jeu de l'acteur, affiche)
- découvrir les métiers de la scène et les métiers administratifs du spectacle vivant

Découvrir le langage des arts vivants avec une approche croisant Théâtre, Danse et Musique

L'immersion au cœur de la Création s'inspire de la méthode « Théâtre Brut » :

- plateau nu pour laisser la part belle au jeu
- exercices de cohésion de groupe (écoute, rythme)
- échauffement en musique et en danse (coryphée)
- investissement du corps (voix, posture, démarche, espace)
- découverte d'une approche ludique de l'écriture (cadavre exquis)
- initiation à la musique (improvisations musicales autour de percussions)
- mises en jeu théâtrales : improvisations en équipe mixte artistes-élèves-enseignants
- échanges sur les propositions de mises en jeu (respect des consignes) et sur la complexité de l'emprise

Cette approche globale autour de *Cœur serré* dont l'organisation (volume horaire, calendrier) se décide en concertation avec les équipes pédagogiques contribue au **développement moteur, sensoriel, affectif, artistique et intellectuel de l'élève tout en expérimentant la scène comme un lieu de libération de la parole et d'apprentissage du vivre-ensemble.**

Pistes de travail en classe de la 4^{ème} à la Terminale

Le texte aborde un sujet fort, complexe et encore tabou qui nous concerne toutes et tous sous des apparences souvent banales voire rassurantes. L'emprise est progressive et « On ne (la) voit pas. Elle est invisible. Indolore. Elle n'existe pas. » (Manuela, Acte III, scène 40).

La pièce sonde de grandes thématiques littéraires et artistiques :

- le couple : entre amour, dépendance affective et destruction
- la contradiction humaine des personnages
- le pouvoir des mots
- la famille : un lieu de tension
- le théâtre dans le théâtre : une mise en abîme
- le désir de reconnaissance, la quête de liberté

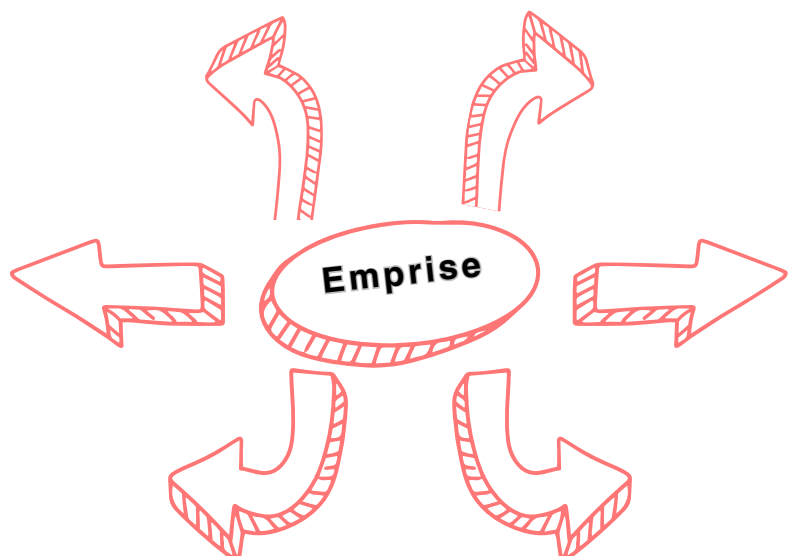
La pièce questionne les manières dont tout le monde peut consentir sans en avoir conscience à des formes d'emprise à l'opposé du schéma simpliste victime/bourreau. Comment aimer sans se perdre soi-même ?

En amont de la représentation

- **Faire émerger les représentations des élèves** : Carte mentale « L'emprise, c'est... »

Chaque élève propose trois mots associés à l'emprise

Mise en commun : émotions, comportements, mécanismes, conséquences, moyens de protection...(peur, culpabilité, isolement, contrôle, jalousie, manipulation, pression, dépendance, silence, perte de confiance, chantage affectif, humiliation, intimidation, autorité abusive...). Distinction entre relation équilibrée et relation toxique, conflit et domination, attention portée à l'autre et contrôle...





Pistes de travail en classe de la 4^{ème} à la Terminale

- Ouvrir au débat rapide pour réfléchir, argumenter et nuancer :
D'accord, pas d'accord

Les élèves se déplacent dans la salle selon leur opinion face aux affirmations.

Autour de l'emprise amoureuse : La jalousie est une preuve d'amour. / Contrôler le téléphone de son partenaire peut devenir une violence. / On peut rester dans une relation toxique sans s'en rendre compte. / L'emprise peut exister même sans violence physique.

Autour de l'emprise familiale : Un parent a toujours raison parce qu'il est adulte. / Faire culpabiliser quelqu'un est une forme de pression. / Dans certaines familles, il est difficile d'exprimer son désaccord. / Protéger quelqu'un ne veut pas dire décider à sa place

Autour de l'emprise professionnelle : Un supérieur peut abuser de son autorité sans crier ni menacer. / La pression permanente peut devenir une forme de violence. / Il est parfois difficile de dire non par peur des conséquences. / Les témoins ont un rôle important face à une situation d'emprise.

- Entrer dans l'univers de la pièce : Etude de l'affiche de la pièce

Quels éléments attirent immédiatement le regard ? Pourquoi ? / Comment les couleurs, la lumière ou le cadrage participent-ils au sens ? / Comment l'idée d'emprise est-elle suggérée ou symbolisée ? / Cette affiche donne-t-elle envie de voir la pièce ? Pour quelles raisons ? A quoi le spectateur peut-il s'attendre ?



Pistes de travail en classe de la 4^{ème} à la Terminale

- Ouvrir au débat rapide pour réfléchir, argumenter et nuancer :
D'accord, pas d'accord

Les élèves se déplacent dans la salle selon leur opinion face aux affirmations.

Autour de l'emprise amoureuse : La jalousie est une preuve d'amour. / Contrôler le téléphone de son partenaire peut devenir une violence. / On peut rester dans une relation toxique sans s'en rendre compte. / L'emprise peut exister même sans violence physique.

Autour de l'emprise familiale : Un parent a toujours raison parce qu'il est adulte. / Faire culpabiliser quelqu'un est une forme de pression. / Dans certaines familles, il est difficile d'exprimer son désaccord. / Protéger quelqu'un ne veut pas dire décider à sa place.

Autour de l'emprise professionnelle : Un supérieur peut abuser de son autorité sans crier ni menacer. / La pression permanente peut devenir une forme de violence. / Il est parfois difficile de dire non par peur des conséquences. / Les témoins ont un rôle important face à une situation d'emprise.

- Entrer dans l'univers de la pièce : Etude de l'affiche de la pièce

Quels éléments attirent immédiatement le regard ? Pourquoi ? / Comment les couleurs, la lumière ou le cadrage participent-ils au sens ? / Comment l'idée d'emprise est-elle suggérée ou symbolisée ? / Cette affiche donne-t-elle envie de voir la pièce ? Pour quelles raisons ? A quoi le spectateur peut-il s'attendre ?





Pistes de travail en classe de la 4^{ème} à la Terminale

Après la représentation

• Etudier le rôle de la musique dans la pièce : Une chanson d'enfance au service de l'emprise

Faire écouter la chanson originale « Aie confiance » du film *Le livre de la Jungle*, puis les créations originales inspirées de la pièce (lien [bande son Cœur serré](#))

• Comprendre un mécanisme progressif et prolifique : Les méandres de l'emprise dans le couple

Mécanisme	Eric	Armelle
la culpabilisation Comment Eric déplace-t-il la responsabilité de ses choix sur Armelle ?	<ul style="list-style-type: none"> - transforme sa souffrance en accusation - se présente comme victime - fait porter à Armelle la responsabilité de son malheur et de ses décisions <p>« Tu m'emmerdes. Tu ne comprends rien. » (Acte I, scène 15)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - doute d'elle-même - cherche à apaiser le conflit - finit par porter la responsabilité émotionnelle de la relation <p>« Tu me reproches de travailler ! » (Acte II, scène 28)</p>
le contrôle permanent Comment le dialogue enferme-t-il Armelle dans une position de justification permanente	<ul style="list-style-type: none"> - demande constamment où elle est - exige des réponses immédiates - réclame des preuves d'amour - transforme l'inquiétude en surveillance <p>« Tu es où ? » (Acte I, scène 13)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - se justifie continuellement - tente de rassurer Eric - adapte son comportement pour éviter les conflits <p>« J'arrive mon chéri ! » (Acte I, scène 13)</p>
l'isolement Comment Eric transforme-t-il le monde d'Armelle en obstacle au couple ?	<ul style="list-style-type: none"> - critique le théâtre, les « amis-théâtre » - dénigre le travail d'Armelle - ironise - ne supporte pas ce qui échappe au couple <p>« Je n'aime pas qu'elle vive sans moi. Je ne supporte pas qu'elle n'ait pas besoin de moi. » (Acte I, scène 17)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - réduit progressivement son espace personnel - se sent envahie - peine à préserver ses autres relations <p>« Il m'envahit. » (Acte IV, scène 45)</p>
Le chantage affectif Pourquoi Eric place-t-il Armelle dans une position de sauveuse ?	<ul style="list-style-type: none"> - se plaint beaucoup, menace de se suicider - affirme qu'Armelle est « la seule personne qui compte » - fait naître un sentiment d'urgence et de responsabilité <p>« Je n'ai plus goût à la vie. » (Acte IV, scène 45)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - culpabilise à l'idée de partir - hésite entre rupture et protection - reste liée à Eric par la peur qu'il passe à l'acte <p>« Et s'il se suicide ? » (Acte IV, scène 45)</p>
le cycle de la violence Comment la pièce montre-t-elle que violence et affection peuvent coexister ?	<ul style="list-style-type: none"> - alterne reproches, déclarations d'amour et excuses - revient sans cesse après les conflits - mélange tendresse et domination <p>« Tu es la femme que j'attendais. » (Acte I, scène 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - espère encore une réconciliation - oscille entre attachement et lucidité - finit progressivement par ne plus croire en la relation <p>« Ta parole a perdu toute saveur, toute valeur. » (Acte IV, scène 46)</p>



Pistes de travail en classe de la 4^{ème} à la Terminale

• **Repérer l'intrusion numérique dans les relations**
Débattre sur « Le téléphone lien ou arme ? »

• **Analyser les contradictions des personnages**

Aucun personnage n'est totalement bourreau ou victime, lucide ou aveugle, violent ou attentionné. Tous traversent des contradictions internes qui rendent leurs relations mouvantes, ambiguës et profondément humaines.

Ecriture intérieure des personnages pour comprendre les contradictions (journal intime, lettre...)

Correspondances imaginaires pour révéler les non-dits (Olga et son mari ou Vivi et Boubou)

• **Réfléchir le pouvoir de la création comme un moyen de se préserver de toutes formes d'emprise**

En quoi Louise Michel, interprétée par Armelle fait écho à son combat ? Pourquoi la pièce se finit en croisant les paroles de Louise Michel et les mots des personnages ? En quoi le théâtre a aidé Armelle à prendre de la hauteur sur ses propres problématiques ? Comment les arts peuvent-ils sonder la nature humaine et permettre de se prémunir personnellement de l'emprise sous toutes ses formes ?



Ouvertures sur une exploitation en interdisciplinarité

Enseignements	Exemples de thématiques	Exemples de production
EMC	violences psychologiques / harcèlement / consentement / égalité femmes - hommes	Créer une affiche / comparer avec les mécanismes décrits dans les campagnes de prévention (par exemple : #AmourSansViolence (CIDFF Centre-Val de Loire) et son kit de sensibilisation)
SES	rapports de pouvoir / domination sociale / relations affectives et contrôle	Créer des podcast sur l'emprise comme phénomène de société
Philosophie	liberté / désir/ possession / dépendance affective	Débattre / confronter la pièce à des textes philosophiques
Arts Plastiques	représentation des émotions / corps et domination / espace et enferment / symbolique des couleurs et	Créer une affiche sur les mécanismes de l'emprise / réaliser une série de portraits fragmentés des personnages / représenter visuellement les tensions invisibles entre les personnages
Education musicale / Classe CHAM	musique et émotions / ambiance dramatique / rythme et tension	Créer et composer l'univers sonore d'une scène courte de la pièce pour accompagner une lecture expressive à voix haute / constituer une playlist des relations entre les personnages
Option Théâtre/ Classe CHAT	écriture dramatique / mise en scène / direction d'acteurs / langage du corps	Créer, mettre en scène et jouer les scènes de la pièce ou créées à partir de la pièce
Education sportive et physique / Classe CHAD	expression corporelle / distance et contact / tension physique / domination et résistance	Créer des statues vivantes ou des chorégraphies des corps des personnages inspirées par leurs tensions internes et
Option Cinéma	adaptation / cadrage des émotions / direction des acteurs / mise en scène des tensions	Créer, mettre en scène, jouer et filmer des scènes de la pièce ou créées à partir de la pièce
Option DGEMC (Terminale)	Justice / responsabilité / violences conjugales / preuve et interprétation	Construire et jouer un procès fictif des personnages



Références aux programmes officiels de la 4^{ème} à la Terminale

Sources : BOEN spécial n°1 du 22 janvier 2019, BOEN spécial n°6 du 31 juillet 2020, BOEN n°40 du 22 octobre 2020, BOEN n°31 du 30 juillet 2020

Du collège au lycée, l'enseignement du théâtre vise à construire une culture théâtrale progressive en articulant lecture des œuvres, analyse des textes, réflexion sur la représentation et pratique artistique. Les élèves apprennent à reconnaître les spécificités du genre théâtral, à comprendre les enjeux de l'écriture dramatique et à inscrire les œuvres dans leur contexte de création, de représentation et de réception.

Au collège, notamment en classes de quatrième et de troisième, l'étude du théâtre fait écho aux domaines « *Vivre en société, participer à la société* » et « *Se chercher, se construire* ». À travers les textes dramatiques, les élèves découvrent la confrontation des valeurs portée par les personnages, comprennent le rôle des conflits dans l'action théâtrale et s'interrogent sur les tensions entre différents systèmes de valeurs. L'écriture de soi et la représentation de l'individu permettent également de réfléchir à la construction de l'identité, à l'expression des émotions et à la recherche de soi. En lien avec l'enseignement moral et civique, ces apprentissages contribuent au développement de l'écoute, de l'empathie, du respect d'autrui et de l'acceptation des différences dans le respect de la dignité humaine.

En classe de seconde, les élèves approfondissent leur connaissance du théâtre par l'étude d'œuvres intégrales appartenant à des genres et à des siècles différents, complétée par des lectures cursives. L'enseignement prend en compte les questions de représentation et de mise en scène, afin d'enrichir l'analyse et l'interprétation des œuvres.

En classe de première, le travail engagé en seconde se poursuit par une attention plus précise portée aux spécificités de l'écriture théâtrale : structure de l'action, dramaturgie, écriture du dialogue, tensions entre les personnages et effets de représentation. Dans la mesure du possible, l'enseignement s'appuie sur des spectacles, des captations ou la comparaison de différentes mises en scène afin de mieux saisir les enjeux de l'interprétation scénique.

En terminale, notamment dans l'option théâtre, les élèves approfondissent leur compréhension de la création théâtrale contemporaine et de ses liens avec le monde social, culturel et politique. Le travail artistique et l'élaboration progressive d'un projet théâtral leur permettent d'expérimenter concrètement les multiples façons dont la scène dialogue avec le réel. Les élèves développent des compétences culturelles, critiques et créatives. Ils apprennent à analyser les composantes d'un spectacle, à identifier les enjeux d'une démarche théâtrale en mobilisant un vocabulaire spécifique, et découvrent les conditions de création ainsi que les différents métiers du théâtre.

FAIRE ENTRER LE THÉÂTRE À L'ÉCOLE, C'EST FAIRE ENTRER LE DÉBAT, L'ÉMOTION ET LE VIVRE-ENSEMBLE AU CŒUR DES APPRENTISSAGES.