

# LES SECRETS D'UN GAINAGE EFFICACE

Un projet Les Filles de Simone  
Création collective



« Le corps (...) a permis de rattraper par les bretelles celles qui, autrement, ayant conquis - du moins en théorie - la maîtrise de leur fécondité et l'indépendance économique, auraient pu se croire tout permis. » *Beauté fatale*, Mona Chollet, Ed. Zones, 2012

**PRODUCTION** : Les Filles de Simone **COPRODUCTION** : Ville de Champigny-sur-Marne ; Espace Germinal, Fosses **PARTENAIRES** : Théâtre Paris-Villette ; Théâtre Gérard Philipe, Champigny-sur-Marne ; La Ferme du Buisson, Scène Nationale de Marne-la-Vallée, Noisiel ; Théâtre du Fil de l'eau, Pantin ; L'Agora, Scène Nationale d'Évry et de l'Essonne ; Les Théâtrales Charles Dullin ; Théâtre du Rond-Point, Paris ; Le Reflet, Vevey - Suisse ; Théâtre de Jouy-le-Moutier ; Ferme de Bel Ebat, Guyancourt ; MA Scène nationale - Pays de Montbéliard. **AVEC LE SOUTIEN** d'Arcadi-Ile-de-France, de l'Adami Copie Privée, l'Aide à la création de la DRAC Ile-de-France- Ministère de la Culture et le soutien du Département du Val de Marne.

L'idée de ce spectacle est née de la découverte chez un bouquiniste de *Notre corps, nous-mêmes*, ouvrage culte des années 70 écrit par le Collectif de Boston pour la santé des femmes et traduit dix ans plus tard par un collectif de femmes françaises. Le livre mêle témoignages, dessins scientifiques et connaissances médicales pour répondre au « besoin impératif » des femmes de « connaître [leur] corps pour mieux [s'] en servir, mieux en jouir et mieux vivre ». Tout un programme...

Convaincues qu'il y a encore besoin aujourd'hui d'un *Notre corps, nous-mêmes* car le corps des femmes reste un enjeu de société, nous avons décidé de porter ces questions au théâtre.

Le sujet auquel nous nous attaquons est la haine du corps et la honte de soi chez les femmes, très répandues et vivaces.

Comment se construisent et se transmettent-elles ?  
Comment et pourquoi sont-elles entretenues ? À travers quoi se manifestent-elles ?

# NOTRE POINT DE DÉPART

Nous voulons nous croire - quand même, à peu près... - libérées. Mais en étant honnêtes, nous devons avouer que malgré notre milieu socio-culturel privilégié, malgré une éducation qui se voulait libre et des parents plus ou moins soixante-huitards, nous vivons chacune des blocages, des hontes, des méconnaissances, des traumatismes liés à notre corps de femme. Et ces tabous s'avèrent très partagés : une femme sur deux ne sait pas ce qu'est un clitoris, les troubles alimentaires touchent à 90% les femmes, le recours à la chirurgie esthétique de la vulve chez les jeunes filles augmente de façon alarmante ces dernières années...

**« Nos parcours singuliers ne sont pas des histoires de bonnes femmes mais bien la tentative de cartographier un système. »** *Revue Hors Je(u)*

Derrière une libération proclamée (des lois ont été votées et des droits ont été acquis, de haute lutte !), on est loin d'une libération réelle et intime. Les corsets sont désormais intérieurs donc d'autant plus coriaces. Nous dévoilons ce qui est souterrain et nous essayons de comprendre à qui profite cette intériorisation du mépris du corps des femmes par les femmes elles-mêmes, et quel ordre cela permet de maintenir.

Ici encore, le privé est politique.

**« Entre ici cellulite, avec ton terrible cortège de causes obscures [...] Aux Etats-Unis, c'est dans le Vogue que naît la vague et le moment est encore mieux choisi : la pathologique cellulite apparaît le 15 avril 1968. Une date qui laisse bouche bée. Cette année historique, désormais associée à la deuxième vague du féminisme, désormais symboliquement liée aux manifestations pour le droit d'avorter, pour la pilule en libre accès, pour un désir féminin enfin autorisé, pour une indépendance économique facilitée, pour une place des femmes dans la vie publique revendiquée, cette historique année 1968 est aussi celle de**

la cellulite mondialisée. Les femmes d'Occident gagnent, en même temps que l'égalité, cette disgrâce pathologique de toute pièce inventée. Et voilà, l'air de rien, leur énergie et leur pensée réorientées de la sphère publique à leur salle de bain. » Extrait du texte *Les secrets d'un gainage efficace*



# NOS INTENTIONS DE MISE EN SCENE



Notre modalité de création reste la même sur ce projet que pour notre premier spectacle *C'est (un peu) compliqué d'être l'origine du monde*, mais en distribution élargie. Nous avons invité trois comédiennes à nous rejoindre. Il s'agit d'une écriture au plateau, nourrie de nos lectures (notamment ici *Beauté fatale* de Mona Chollet), de nos vécus et de nos discussions. Toute l'équipe de création (5 comédiennes et 1 directrice d'actrices) participe à l'élaboration du spectacle, le texte est ensuite remanié et peaufiné par Tiphaine Gentilleau.

Le spectacle est constitué de trois fils conducteurs que nous tressons : l'intime (le spectacle comporte une large part d'autofiction), le théorique (nos lectures qui sont des outils d'analyse) et l'histoire de ce groupe de femmes qui écrit collectivement (mise en abîme de notre situation réelle de création). Cinq femmes trentenaires d'aujourd'hui se réunissent pour élaborer un livre sur le corps des femmes, à l'image de leurs aînées des 70's. Cette trame narrative nous offre la possibilité d'évoquer différents sujets sous forme de chapitres : les normes de beauté (chapitre 1), les méconnaissances anatomiques (chapitre 2), les tabous (chapitre 3).

Pour écrire ce livre elles s'organisent en collectif, animent des débats, livrent leurs témoignages personnels, mènent des recherches et disent tout haut ce que tout le monde vit tout bas... C'est donc la vie de ce groupe et sa démarche active que nous donnons à voir comme en « temps réel » mais aussi forcément le parcours de chacun des personnages, son évolution dans le groupe et son chemin personnel... Cette trame de fond est ponctuée par des scènes fantaisistes qui forment des bulles fantasmées, poétiques ou cocasses pour aborder autrement ces mêmes sujets (par exemple une scène burlesque de complexes dans l'intimité d'un couple, la visite guidée d'un appareil génital féminin, un conclave phallocrate réunissant Freud, Sartre et le Docteur Baker Brown...).

« Nous allons maintenant passer à la partie interne de notre visite, en commençant par le vagin, sorte de tube musculaire qui nous conduira jusqu'à l'utérus. *(Elles s'approchent toutes pour rentrer au plus vite, la guide les arrête.)* Ah non ! Le vagin n'est pas un trou ouvert à tous les vents, ni un tunnel praticable 24h sur 24 ! Non ! D'ordinaire, les parois vaginales sont collées, de sorte que la paroi postérieure et la paroi antérieure se touchent ! De plus, le vagin est ramassé, comme un petit accordéon de six cm environ. Pour entrer, il faut des préliminaires, il faut lubrifier ! *(Tout le monde s'active... La guide teste l'ouverture.)* Vous pourrez au passage toucher, avec une grande délicatesse, les petites lèvres, qui sont très sensibles aux stimulations... *(Les visiteuses entrent les unes après les autres.)* Vous pouvez vous lever, et avancer encore d'un ou deux cm, il est très extensible ! Mais attention, arrêtez-vous au niveau du cul de sac postérieur ! *(Une des visiteuses manque de tomber.)* Pardon, j'ai oublié de vous prévenir, ça glisse beaucoup, on est en pleine ovulation. » Extrait du texte *Les secrets d'un gainage efficace*

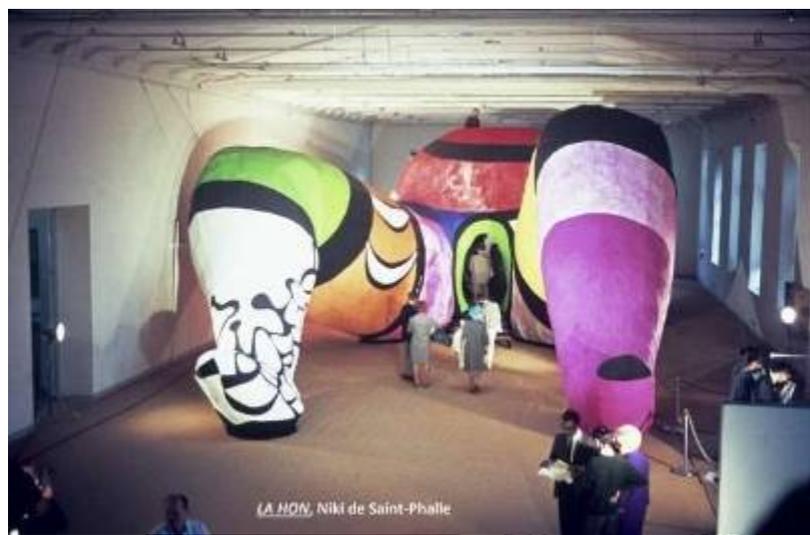


Nous voulons une esthétique simple, inventive et radicale, notre théâtre reposant sur le jeu des comédiennes. La scénographie est constituée d'une table et de chaises, d'un tableau, un portant « récupérés » dans les coulisses du théâtre, et nécessaires à la tenue de la réunion hebdomadaire de ce groupe de femmes. La scénographie est succincte et de « bric et de broc ». Nous nous donnons comme contrainte de n'utiliser au plateau que ce qui est absolument nécessaire et de limiter les accessoires. Nous faisons le choix de nous fixer des défis théâtraux afin de trouver comment opérer des glissements de sens et d'espace, sans multiplier les effets techniques ; nous situer toujours plutôt du côté de l'artisanat astucieux pour montrer « l'immontrable ».

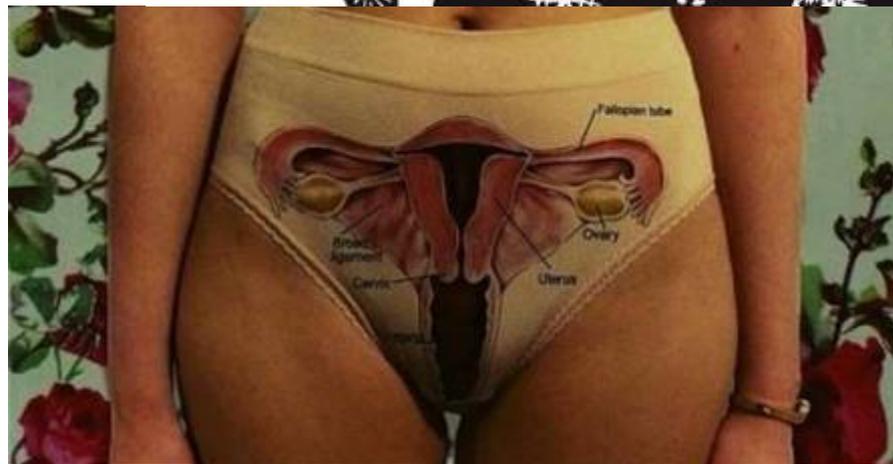
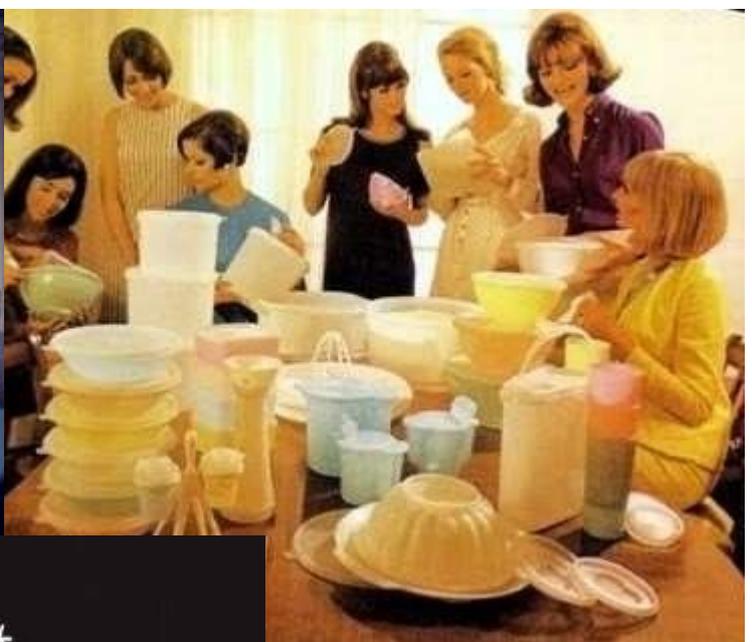
Du côté du ton, nous veillons absolument à ne jamais être ni anecdotiques ni didactiques. Nous voulons nous situer sur le fil entre tragique et comique. L'humour et l'autodérision nous permettent d'aller loin dans le propos et de parler des choses du corps sans tabous mais de manière décalée. Dans le jeu, nous travaillons énormément sur la relation avec le public que nous souhaitons maintenir actif, sans jamais le choquer. Nous voulons créer l'empathie et faire naître une forme de complicité entre les actrices et les spectateurs. Le spectacle commence dans le public, puisque nous accueillons les spectateurs comme s'ils étaient venus assister à une assemblée générale mouvementée.



« Toi, tu es trop, c'est comme ça. Depuis toujours, une femme trop. Trop maquillée, trop décolletée, trop moulée. Ça m'effrayait. Je ne voulais jamais être ça, faire ces choses-là. Marcher des heures durant avec des talons tellement hauts que les orteils se tassent contre la pointe de la chaussure, jusqu'à se déformer comme des griffes. Maman, je ne pouvais pas. Je ne voulais pas être ça. Donc pour moi, je devais être un garçon, c'était la bonne option. « Je suis un garçon, c'est plus pratique, c'est plus facile » je me suis dit. Je suis un garçon, c'est bien, voilà. Mais je suis restée une fille. Donc j'ai laissé mon corps très loin de moi. Je l'ai mis en sourdine, je l'ai fait taire, je l'ai anesthésié. J'étais ado, je mangeais, je mangeais sans penser à ce que ça faisait à mon corps. Je ne savais pas ce que c'était la cellulite, je ne savais pas que j'étais grosse. Je ne savais plus que j'avais un corps. C'est quand j'ai perdu du poids, beaucoup plus tard, que j'ai réalisé. Que je me suis rendue compte qu'avant, ce que je faisais, c'était une façon de dire « Ceci n'est pas mon corps ». Et je le faisais seule. Tu n'as jamais rien vu. Tu n'as jamais rien su, à part que j'étais grosse. » Extrait du texte *Les secrets d'un gainage efficace*



LA MON, Niki de Saint-Phalle



PAR EXEMPLE  
LE CLITORIS  
DANS  
SA TOTALITÉ  
EST DE LA  
MÊME TAILLE  
QUE  
L'UTÉRUS!



# LA PRESSE EN PARLE

« Des premières règles aux relations sexuelles, des rides aux rapports fille-mère, elles pulvérisent chacun des clichés qui collent au corps du féminin. Mènent la bataille avec un humour contagieux et une constante justesse de ton. » **Joëlle Gayot - TELERAMA TT**

« Les Secrets d'un gainage efficace » est un joli manifeste, une parfaite introduction pour sensibiliser celles et ceux qui voudraient bien tendre l'oreille. A la fin de la représentation, les gradins du caravansérail de la Ferme du Buisson ont vibré sous les pieds des femmes, jeunes et moins jeunes, féministes ou non, en communion avec les comédiennes, dans un grand élan de sororité. Et c'était beau. » **Audrey Santacroce - I/O GAZETTE**

« Le collectif Les Filles de Simone s'en donne à cœur joie du côté du corps. [...] Attention, c'est cru. Ces dames appellent un chat un chat et se sont renseignées. Leurs démonstrations sont scientifiques. Leurs inventions désopilantes. » **Armelle Héliot - Le quotidien du médecin**

« La jubilation voire même l'euphorie de la salle est palpable, on sent que ça fait du bien par où ça passe. Ici, dire les choses, à plusieurs et publiquement, n'est pas qu'un enjeu de théâtre, c'est un enjeu de société. Briser le silence, le meilleur remède pour se réapproprier nos corps, encore et encore, et joyeusement qui plus est. Merci les Filles de Simone ! » **Marie Plantin - Pariscope**

« Avec le ton juste, et une bonne dose de sourires, voire d'auto-dérision, elles mènent un théâtre de combat, à la fois intime et collectif, personnel et universel. » **Vincent Bouquet - Sceneweb.fr**

« Une pièce bien de notre temps, qui réussit à parler de femmes aux femmes sans laisser les hommes de côté. L'équilibre entre humour et émotion sonne juste, et le spectacle est aussi divertissant qu'éclairant sur le corps des femmes. » **Mélanie Tillement - TOUTELECCULTURE.COM**

« En s'attaquant à bras le corps aux tabous toujours vivaces qui pèsent sur les femmes, Les Filles de Simone libèrent une parole joyeuse. Ni stéréotypé ni didactique, le spectacle prête à rire mais reste chargé d'émotion. Chacun.e s'y reconnaîtra mais cet humour permettra à certain.e.s de mettre à distance un vécu douloureux. Du théâtre engagé roboratif. » **Mireille Davidovici - Theatredublog.fr**

# PARCOURS DE NOTRE COLLECTIF

Nous sommes trois - Claire Fretel, Tiphaine Gentilleau et Chloé Olivères - à avoir fondé en 2014 le collectif Les Filles de Simone autour de notre premier spectacle *C'est (un peu) compliqué d'être l'origine du monde*, créé à Paris, à La Loge en février 2015.

Travaillées par des préoccupations féministes, sensibles à toutes les questions d'égalité hommes/femmes, nous faisons dialoguer sur le plateau notre vécu intime et la dimension politique de ces réflexions sociétales. Nous avons imaginé notre nom de collectif dans l'envie d'une filiation avec l'histoire des femmes et des questions féministes, intégrant ce qu'implique tout héritage de pesanteur et de reconnaissance.

Nous voulions réaliser notre utopie de création théâtrale, où la conception est collégiale et se fait par circulation des idées, allers retours plateau-écriture, temps actif et permanent de la recherche. S'est donc mis en place un processus collectif de création, avec Tiphaine comme garante de l'écriture du texte, Claire de la mise en scène, et Chloé de l'adéquation des deux. Chacune apportant au service de l'ensemble son savoir-faire et son expérience constituée au sein et hors des Filles de Simone.

Nous nous sommes entourées de Mathieu Courtaillier pour la création lumières, Sarah Dupont pour les costumes et la scénographie, du bureau de production et diffusion Histoire de... constitué de Clémence Martens et Alice Pourcher et d'Audrey Taccori pour l'administration.

Notre premier spectacle *C'est (un peu) compliqué d'être l'origine du monde*, dans lequel nous nous attaquons au mythe du bonheur maternel et aux injonctions contradictoires qui pèsent violemment sur les mères, tourne depuis 3 saisons (178 dates jusqu'ici dont 2 séries au Théâtre du Rond-Point en 2015 et

2016, Festival Off d'Avignon en 2016 et 2017, Tournées culturelles estivales de la CCAS).

*Les secrets d'un gainage efficace*, pour lequel nous avons invité 3 comédiennes à nous rejoindre, a été créé en novembre 2018 à La Ferme du Buisson, repris à Champigny-Sur Marne le même mois avant une série au Théâtre du Rond-Point en janvier 2019, il est actuellement disponible à la tournée.

Depuis les débuts du collectif, en parallèle de nos créations, nous menons des ateliers de pratique théâtrale et de sensibilisation au spectacle. La rencontre avec le public est fondamentale pour nous, nous proposons quasi systématiquement un échange avec le public à l'issue des représentations.

En lien avec les établissements scolaires, nous avons mené des ateliers sur le thème de l'égalité hommes-femmes dans les Yvelines, en partenariat avec Le Prisme, à Elancourt, en 2015-16. L'année 2016-17, *Les Filles de Simone* étaient en Résidence d'artistes en milieu scolaire (dispositif DRAC) à Mantes-la-Jolie, en partenariat avec le Théâtre du Mantois, dans 7 classes d'un lycée professionnel et une classe de collège. Nous avons également mené un atelier périscolaire en école élémentaire dans la Ville de Montreuil et un stage sur le thème des tabous liés au corps, avec des comédiennes amatrices et professionnelles en partenariat avec l'école de théâtre La Cuisine (Paris 6ème). Cette saison 18-19, nous menons une nouvelle résidence d'artistes en milieu scolaire intitulée « C'est pas mon genre... » dans deux collèges de Champs-sur-Marne en partenariat avec la Ferme du Buisson. Cette résidence est aussi l'occasion pour nous d'aller à la rencontre des collégiens de 4e et 3e pour repérer leurs fonctionnements et leurs questionnements et préparer la petite forme d'éducation à la sexualité qui leur sera destinée : *La reproduction des fougères*.

**DISTRIBUTION** : CREATION COLLECTIVE Les Filles de Simone  
**CONCEPTION** Claire Fretel, Tiphaine Gentilleau et Chloé Olivères  
**AVEC** : Tiphaine Gentilleau, Cécile Guérin, Claire Méchin, Chloé Olivères et Géraldine Roguez  
**TEXTE** : Tiphaine Gentilleau et Les Filles de Simone  
**DIRECTION D'ACTRICES** : Claire Fretel // **CRÉATION LUMIÈRES** : Mathieu Courtaillier // **SCÉNOGRAPHIE & COSTUMES** : Sarah Dupont // **MUSIQUE** : Etienne Széchényi // **CHANSONS** : Claire Méchin // **REGARD CHORÉGRAPHIQUE** : Jeanne Alechinsky // **PRODUCTION-DIFFUSION** : Histoire de... - Alice Pourcher & Clémence Martens // **ADMINISTRATION** : Audrey Taccori // **PRODUCTION** : Les Filles de Simone



## LES FILLES DE SIMONE

20, rue de la liberté

93170 PARIS

[lesfilles2simone@gmail.com](mailto:lesfilles2simone@gmail.com)

## CONTACTS

### ADMINISTRATION :

Audrey Taccori – 06 65 65 93 31

[audrey.filles2simone@gmail.com](mailto:audrey.filles2simone@gmail.com)

### CONTACT PRODUCTION & DIFFUSION :

Clémence Martens 06 86 44 47 99

[clemencemartens@histoiredeprod.com](mailto:clemencemartens@histoiredeprod.com)

Alice Pourcher 06 77 84 13 16

[alicepourcher@histoiredeprod.com](mailto:alicepourcher@histoiredeprod.com)

### CONTACT TECHNIQUE :

Mathieu Courtaillier 06 86 42 32 68

[musithea@hotmail.fr](mailto:musithea@hotmail.fr)