



La Cie Les Ptites Dames présente

CONFORT ZONE

LA SOLUTION EST EN VOUS

Expérience théâtrale immersive, surprenante et interactive
Au cœur des émotions

DOSSIER DE PRÉSENTATION

CONFORT ZONE

Texte, scénographie, mise en scène : Nelly Gabriel

Avec :
3 comédiens

Durée : 1h/1h15 minutes

Public : dès 14 ans

Une création de la Compagnie
Les Ptites Dames
31 bd Alexandre de Fraissinette
42100 Saint Etienne

Contact direct :
Gabriel Nelly 06 35 59 83 28

Site web : www.lesptitedames.net

SYNOPSIS

Bienvenue dans *Confort Zone*, une expérience théâtrale immersive où le public devient acteur de sa propre libération.

Le spectacle débute dans un cadre rassurant : un psychiatre charismatique, le Dr Faust, invite les spectateurs à explorer les mécanismes de la peur et du confort. Mais rapidement, la réalité vacille. Une boisson partagée au début du spectacle contient un mystérieux poison. Les spectateurs découvrent qu'ils sont liés par une toxine étrange qui ne peut être neutralisée qu'en libérant des hormones spécifiques : dopamine, adrénaline, endorphines, et ocytocine.

Pour y parvenir, ils devront sortir de leur zone de confort en participant à des défis émotionnels, physiques et collaboratifs tout au long du spectacle. Entre éclats de rire, moments de tension et instants d'introspection, le public est confronté à ses limites. Mais la situation se complexifie : des twists percutants à plusieurs reprises brouillent les pistes de ce qui est réel ou joué, ce qui est prévu ou non ; des comédiens infiltrés parmi le public sèment le doute, des messages étranges apparaissent sur les téléphones, et une entité supérieure commence à révéler son emprise insidieuse.

Et si le psychiatre, loin d'être un guide, était lui-même un prisonnier d'un système bien plus grand ? Pire encore : et si l'un des spectateurs devait endosser son rôle pour perpétuer ce cycle sans fin ?

Confort Zone n'est pas seulement un spectacle. C'est une quête collective et une réflexion sur nos choix, nos peurs et ce que nous sommes prêts à faire pour retrouver notre liberté.

Saurez-vous en sortir ? Ou découvrirez-vous que parfois, la véritable prison est celle que nous créons nous-mêmes ?

DÉROULÉ DE L'EXPÉRIENCE

1. Accueil des spectateurs

- Dès l'entrée, les spectateurs doivent passer un rideau. Une inscription « *Toute entrée est définitive* » est inscrite.
- Les spectateurs sont invités à récupérer leur billet. Les billeteurs sont possiblement costumés et posent une question inhabituelle au public.
- Une boisson leur est offerte, présentée comme un petit cadeau pour profiter de l'expérience. C'est en réalité l'élément clé du spectacle : le poison.
- Une annonce vocale souhaite aux gens la bienvenue (en boucle)
- L'ambiance doit être déjà un peu spéciale.

2. Introduction du psychiatre et de l'IA

- Le spectacle commence avec la présentation de l'expérience par une voix (L'IA)
- Puis le Dr Faust se présente comme un spécialiste de la peur et des émotions humaines. Progressivement, il devient plus intense, dévoilant qu'ils se sont empoisonnés et qu'ils devront produire des hormones spécifiques pour produire l'antidote.
- Il leur propose des épreuves pour les aider. La première est la peur.
- La lumière s'éteint soudainement, plongeant la salle dans l'obscurité.

3. Première expérience : la peur et l'adrénaline

- Une expérience immersive dans le noir commence. Elle sera axée sur la peur et la surprise (jet d'airs, apparitions, bruits étranges etc)
- Une comédienne infiltrée dans le public fait une fausse crise de panique.

- La régisseuse joue la confusion, la salle se rallume, on fait sortir la fausse spectatrice. Les spectateurs ne sauront pas si c'est vrai ou non, générant ainsi de l'adrénaline collective.
- Une fois la crise résolue, le psychiatre les félicite pour leur réaction, soulignant leur capacité à ressentir. La première épreuve est réussie.
- La comédienne revient comme si de rien n'était, elle est en réalité l'assistante du psychiatre. On comprend que tout cela n'était qu'un stratagème pour leur faire ressentir de la compassion et créer la notion de groupe.
- Le public doit alors choisir un leader pour le groupe, qui sera là pour les motiver. L'expérience continue.

4. Deuxième expérience : la joie et la dopamine

- Le psychiatre et son assistante organisent un moment léger et ludique : les spectateurs sont invités à jouer une scène de théâtre du répertoire classique, texte en main. Les comédiens joueront avec eux.
- L'objectif est de provoquer du rire et de l'amusement, augmentant les niveaux de dopamine. Des indications loufoques seront données.
- L'expérience continue.

5. Troisième expérience : la prolactine

- Puis les spectateurs seront invités à faire quelque chose de collectif (Circle song). Ce moment sera très beau et intense, avec possiblement un solo de la comédienne chanteuse.
- L'expérience continue.

5. Quatrième expérience : la compassion et l'ocytocine

- Un nouveau twist : Petit à petit on va comprendre que le psychiatre est en réalité un patient, victime d'un délire, et que c'est l'assistante qui est le psychiatre.

- Elle va lui expliquer que le public ne sont pas des patients, mais des collaborateurs, venant ici pour leur travaux de recherche.
- Un long monologue où le psychiatre se décompose va se jouer, l'idée est que le public croit qu'il est bien victime d'un délire et produise de la compassion et de l'empathie pour le psychiatre, renforçant l'ocytocine.
- On se rendra compte ensuite que tout cela n'était encore qu'un stratagème pour que le public puisse produire l'hormone de la compassion, la dernière hormone manquante pour produire l'antidote.
- A ce moment là, toutes les hormones ont été produites pour contrer le poison. On doit croire que c'est la fin de l'Expérience.

6. L'entité fait son entrée

- Alors que le poison semble être neutralisé, la voix de l'IA ressurgit.
- Elle félicite les spectateurs, mais leur révèle que tout cela n'a servi qu'à lui donner de la matière, car elle se nourrit de nous et nos émotions pour pouvoir s'humaniser.
- Elle annonce qu'un nouveau psychiatre doit être choisi parmi eux pour perpétuer l'expérience. Ce nouveau psychiatre a en réalité déjà été élu : c'est le leader qui avait été choisi en début de spectacle par le public lui même.
- Ce spectateur est symboliquement investi comme "nouveau psychiatre", sous les applaudissements ou les protestations du reste du public.

8. Conclusion et ouverture

- Le spectacle se termine dans une ambiance ambiguë, laissant les spectateurs réfléchir sur leur rôle et leur engagement. La voix off du début revient.

- Ils sont invités à écrire sur ChatGPT leur impressions sur l'expérience (ordinateur installé dans l'entrée)
- Un jour plus tard, les gens pourraient recevoir un message ou un mail de l'IA, pour renforcer l'expérience. Des photos prises sur le vif pourraient être également proposées aux spectateurs.
- Ils repartent par le rideau. « *Toute sortie n'est qu'illusoire* »

THÈMES ABORDÉS

1. La peur comme moteur de transformation

La pièce explore la peur non pas comme une faiblesse, mais comme une énergie capable de déclencher des changements profonds. En confrontant leurs craintes, les spectateurs sont amenés à se dépasser et à se reconnecter à leurs instincts primaires.

2. Les émotions comme clé de survie

Chaque défi repose sur la nécessité de ressentir et de partager des émotions :

- **La peur (adrénaline, cortisol)** : Réagir face au danger ou à l'inconnu.
- **La joie (dopamine, sérotonine)** : Trouver du plaisir et du lien dans l'action collective.
- **La compassion (ocytocine)** : Soutenir les autres, même dans l'incertitude.

Ce thème invite à reconnaître la valeur des émotions dans les interactions humaines.

3. La manipulation et le libre arbitre

La pièce questionne la notion de choix :

- Les spectateurs pensent agir librement, mais leurs actions sont orientées par le psychiatre et l'entité.
- Les décisions, même anodines (comme boire une boisson ou décrocher un téléphone), révèlent des conséquences inattendues.
- La manipulation subtile les pousse à réfléchir sur leurs propres comportements dans la vie quotidienne.

4. L'interdépendance humaine

Le poison les lie physiquement, et les défis nécessitent une collaboration pour réussir. Ce thème souligne que la survie et le bien-être dépendent de l'entraide et de la capacité à dépasser les individualités pour agir collectivement.

5. Les frontières mentales et la zone de confort

La pièce invite les spectateurs à sortir de leurs schémas habituels, à repousser leurs limites personnelles et à explorer des états émotionnels inhabituels. Le titre *Confort Zone* reflète cette idée de transition entre sécurité et transformation.

6. Le cycle des responsabilités

Le choix du "nouveau psychiatre" met en lumière le poids des responsabilités :

- Un individu se retrouve désigné pour perpétuer un cycle imposé.
- Cela interroge sur le rôle que chacun joue, consciemment ou inconsciemment, dans des systèmes plus vastes (travail, famille, société).

7. L'influence des systèmes supérieurs

L'entité représente une force omniprésente qui transcende les individus, les rendant à la fois acteurs et victimes d'un système qu'ils ne comprennent pas complètement. Ce thème invite à réfléchir sur les influences invisibles qui façonnent nos décisions.

EXTRAIT DU SPECTACLE

La voix: « Vous êtes tous rentrés de votre plein gré. Personne ne vous a forcés. Vous saviez que vous alliez vivre une expérience. Vous le vouliez même. Vous êtes venus avec votre femme, votre mari, vos amis. Vous vouliez ressentir des émotions. C'est vous qui l'avez souhaité. Nous ne faisons que vous apporter ce que vous souhaitez au plus profond de vous. Vibrer. C'est ce que vous voulez non, vibrer ?

Combien de fois vous a-t-on dit de ne pas faire confiance aux inconnus ? Pourtant certains d'entre vous ont bu dans les verres. Ce n'était pas un simple sirop. Il contenait un fort poison. Ce poison mettra une heure à atteindre votre système nerveux. Au delà de cette heure, il bloquera la production naturelle de dopamine, vous plongeant dans une sensation d'angoisse et de désespoir à jamais.

Pour annuler son effet, vous allez devoir produire ensemble et en grande quantité un mélange d'hormones. Cet antidote, vous seul êtes capable de le produire. Pour cela, il faudra que chacun d'entre vous dépasse ses peurs les plus profondes dans les 4 épreuves que je vous propose.

Vous ne vous connaissez pas. Et pourtant vous allez devoir agir ensemble. Certains seront plus aptes à produire de l'adrénaline, d'autres de la dopamine, d'autres encore de la cortisol ou de l'ocytocine. Alors, arriverez-vous à agir pour le bien du collectif ?

Si vous voulez sortir, c'est maintenant. Vous pouvez encore sauver votre peau, courir à l'hôpital pour trouver un antidote... Dans 10 secondes votre choix sera irréversible. Vous êtes prévenus. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Trop tard.

Bonne chance. »

LA COMPAGNIE



Créée en 2014, cette compagnie lyonnaise propose des spectacles pour tous, s'inscrivant dans une démarche de démocratisation culturelle.

Les Ptites Dames touchent à tout mais se spécialisent depuis 2018 dans le spectacle jeune public, proposant des spectacles de qualité, avec leur esthétique propre et artisanale.



Nelly Gabriel, autrice

Après 2 écoles de théâtre, elle crée en 2014 la compagnie. Depuis, de nombreux spectacles ont vu le jour pour tous types de public. Elle se spécialise dans le théâtre d'ombres et les créations jeune public en 2018. *Bubulle* est sa 6ème création. Manuelle, inventive et appliquée, elle aime créer des

univers poétiques et décalés.

En 2024, elle décide créer *Comfort Zone*, un spectacle pour adultes. Plus qu'un spectacle, ce sera une véritable expérience, autant émotionnelle que visuelle, avec un mélange de théâtre, de réalisme, et de participation du public. Intéressée par les rapports sociaux, les notions d'individualité et de groupe et son attrait pour l'intime et la connaissance de l'Autre, ce spectacle se veut surprenant, jubilatoire et interactif.

BESOINS TECHNIQUES

Sons et lumière

Nécessité de pouvoir faire des ambiances lumineuses et sonores

Profondeur requise minimum

Longueur : 4 mètres Profondeur : 3 mètres

Autres besoins

- Nécessité d'être dans un lieu obscur
- Nous demanderons sûrement la participation des régisseurs et gestionnaires du lieux pour que l'expérience soit encore plus immersive.

Logistique

- Présence sur les lieux 2 heures avant.
- Le spectacle peut être joué en journée et soirée.
- Possibilité jours de semaine ou week-ends.

CONTACT



Cie Les Ptites Dames

31 bd Alexandre de Fraissinette/ 42100 Saint Etienne

Gabriel Nelly

06 35 59 83 28 / nellygabriel@live.fr

Site web : www.lesptitedames.net

Mail : gabyetornella@hotmail.fr

N'HÉSITEZ PAS A NOUS CONTACTER !