

# Le Stress de l'Hippocampe 2.0

BULLETIN DE PREMIER TRIMESTRE année scolaire 1995-96

Plouarnel 2<sup>nd</sup> ES

|            | Moy | Appréciations des professeurs   |
|------------|-----|---|
|            | 7   | Résultats faibles <i>pour le moment?</i>  |
| Droit      | 12  | PASSABLE  |
|            | 3   | N'a pas cherché à...  |
| es         | 4,5 | Votre niveau est resté... et vos connaissances demeurent... fondamentales.            |
| e Géo      | 5   | Nous... que ce joli... fait   |
| ais        | 12  | Ne manque pas de spontanéité, l'élève a du potentiel mais il peut mieux faire.        |
| Anglais    | 12  | Des connaissances mais il faudrait dresser les papillons qui voltigent... intérieurs. |
| 2 Espagnol | 9   | les leçons sont faites pour être apprises pas pour faire joli... <i>As</i>            |
| S          | 17  | bravo!<br>excellente participation!   |



# La compagnie les Daltoniens présente

## Le Stress de l'Hippocampe 2.0

### PRÉSENTATION

---

Yaël Plouarmel est « **mnémoniste** ». Spécialiste de la mémoire, il utilise les **nouvelles technologies** pour soigner ses patients.

Dans le cadre d'une conférence/spectacle, il propose au public de découvrir les **mécanismes de la mémoire** et d'en tester les limites.

De fil en aiguille, Yaël va remonter aux bancs de l'école, cette période où il peinait à apprendre, persuadé d'avoir une mémoire atrophiée et défaillante. Si aujourd'hui, il connaît les mécanismes complexes de la mémorisation, autrefois il ne parvenait pas à retenir la moindre leçon.

De déboires scolaires en chemins de traverses, de tricheries en stratégies de contournement, Yaël raconte un parcours semé d'embûches, au bout duquel il trouvera sa voie, notamment grâce à **l'utilisation intelligente des nouvelles technologies**.

A mi-chemin entre **conférence** et **confession**, un récit tendre, plein d'**humour** entremêlant les fils de la vie et de la **science**, qui pose aussi de vraies questions sur l'utilisation des outils numériques à l'école et dans la vie de tous les jours.

#### Mise en scène

Yannick Guégan

#### Regard extérieur

Dominique Pattuelli

#### Interprétation

Aurélie Namur

Yannick Guégan

#### Régie

Christian François

#### Création lumière et scénographie

Christian François

#### Création Vidéo

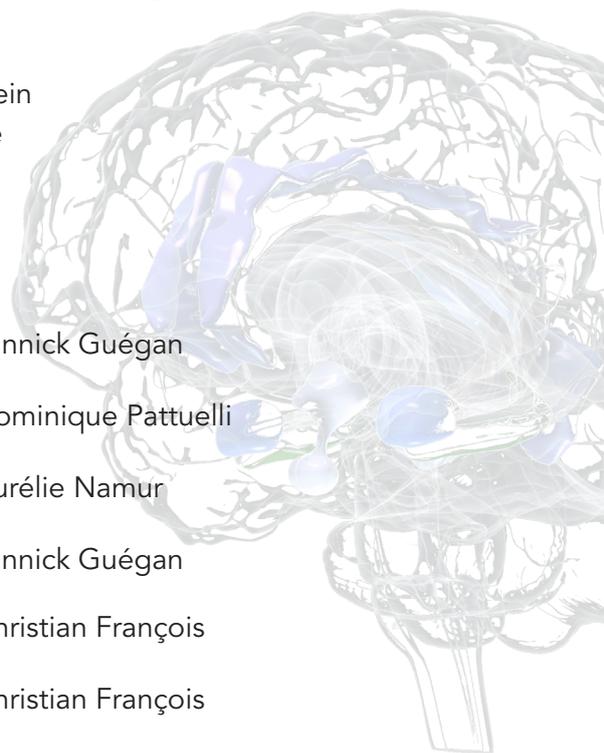
Maxime Guislain

#### Production

Adktrash asbl

#### Coproduction

Pierre de Lune



Avec le soutien de la Fédération Wallonie Bruxelles (service pluridisciplinaire)

Le CC d'Evere, La Maison de la Création, EKLA, Le théâtre de Liège,  
La ville de Mireval, Le Hangar, La Passerelle, la CTEJ.

Par Yannick Guégan

Dans *Le stress de l'hippocampe*, je m'inspire de **ma propre histoire**.

Dès le début de ma scolarité, je me suis vu **entravé** dans mon **parcours** par des oublis récurrents et une incapacité à retenir les matières enseignées.

En tant que comédien, la hantise du trou de mémoire m'a poursuivi longtemps, à tel point qu'elle a influencé mes choix, puisque j'ai décidé d'abord d'aller vers un théâtre gestuel plutôt qu'un théâtre de texte, renonçant ainsi à l'un de mes rêves.

Longtemps, j'ai vécu ces empêchements comme une vraie entrave dans ma vie et considère que j'ai fait certains choix par défaut.

Comme une **réponse** à ce « handicap », je me suis intéressé de près aux **phénomènes de mémorisation**. J'ai découvert un monde passionnant : celui des neurosciences, des mécanismes du cerveau, des processus de mémoires à court et long terme. Surtout, j'ai compris quelques vérités : **le manque de mémoire n'est pas une donnée objective**, un bagage génétique donné à la naissance, mais il est conditionné.

Le stress, l'inattention, le manque de confiance altèrent les processus de mémorisation. De plus, les capacités mémorielles **ne sont pas figées**, la mémoire **se développe** et **s'entraîne**. Ces vérités qui paraissent simples, ont été pour moi libératrices. J'ai réalisé que je n'ai pas une mémoire défaillante, mais que j'ai avant tout manqué de confiance en moi et en mon fameux hippocampe.

En parallèle, surgissent dans notre société un tas d'applications, d'agendas intelligents, de moteurs de recherches qui nous permettent d'accéder à une mémoire collective par le biais d'internet. Cela m'a posé des questions. Pourquoi continuer à mémoriser ? Que pouvons-nous déléguer aux outils numériques ? Sont-ils bénéfiques ou nocifs pour notre mémoire ?

De ces questions, a germé en moi le désir de faire un spectacle à mi-chemin entre **confession intime** et **fiction** où s'entremêlent le **théâtre** et les **sciences neurologiques**.

## Biographie sélective

*Comment je suis devenu mnémoniste*. Vincent de Lourmel Ed. Les-secrets.com

*Votre mémoire*. Sous la direction du Dr Bernard Croisile, Ed. Larousse

*Améliorez votre mémoire*. K.Kolb, F.Miltner, Ed. Vigot

*Les cancras n'existent pas*. Anny Cordié, Ed. Du seuil

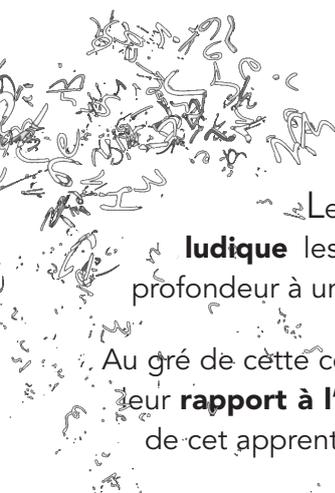
*Les troubles d'apprentissage : comprendre et intervenir*. Denise Destrempe-Marquez, Louise Lafleur, Ed. Hôpital St Justine

*Aventures au cœur de la mémoire*. Joshua Foer, Ed. Robert Laffont

*Réveillez votre mémoire*. Ed. Livre de poche

# NOTE D'INTENTION

---



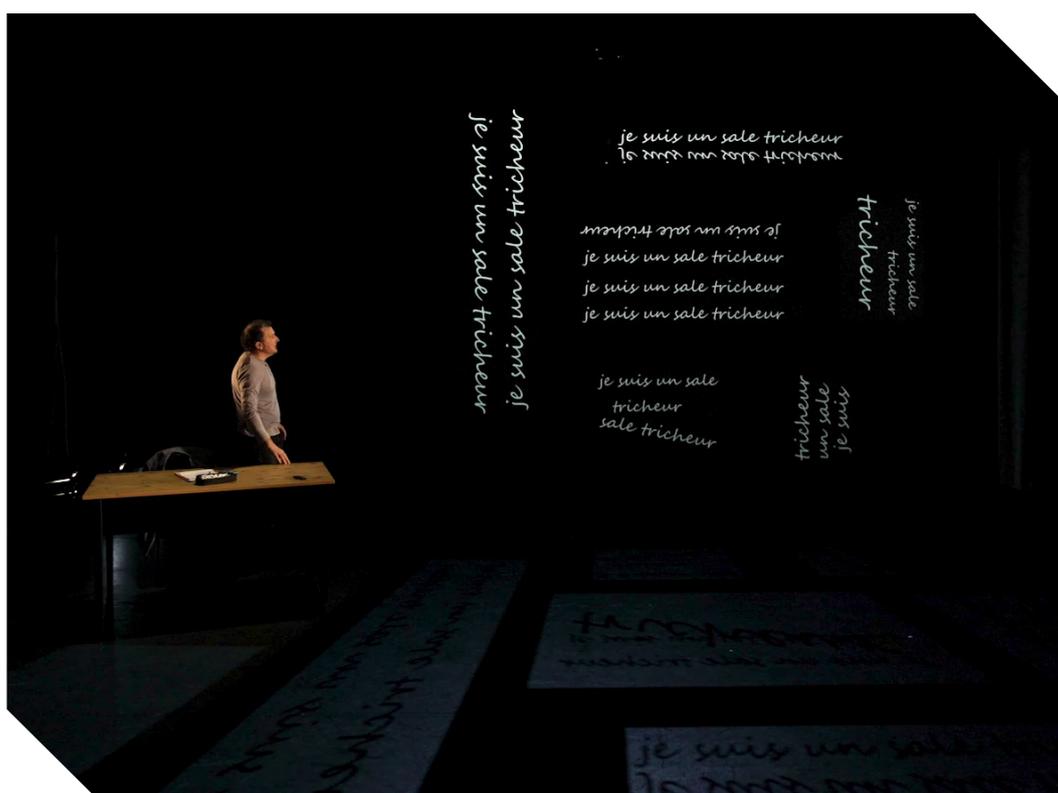
Le personnage de Yaël Plouarmel nous raconte de manière **ludique** les mémoires d'un cancre, mais en même temps, touche en profondeur à un thème grave, celui du **décrochage scolaire**.

Au gré de cette confession intime, je désire **interroger** les élèves aussi bien sur leur **rapport à l'apprentissage** dans leurs études, que sur l'idée qu'ils se font de cet apprentissage dans leur réussite future.

Le manque de confiance en soi, de méthode d'apprentissage, la tentation de tricher sont les éléments d'une spirale qui éloigne l'élève de l'école et qui risque d'avoir des conséquences dramatiques à l'âge adulte.

Ainsi, la fable de Yaël Plouarmel est une sorte de **trajet exemplaire**, racontée avec **humour**, **poésie** et **autodérision**. Le crime ne paie pas : si Yaël triche et s'enfonce dans le mensonge, finalement il ne peut éluder son problème et doit l'affronter.

Face à son problème, Yaël va rencontrer un spécialiste de la mémoire et va développer des **outils pour l'aider à mieux vivre son quotidien** et à «entraîner» sa mémoire, notamment à travers des applications intelligentes dédiées.



# NOTE D'INTENTION

---

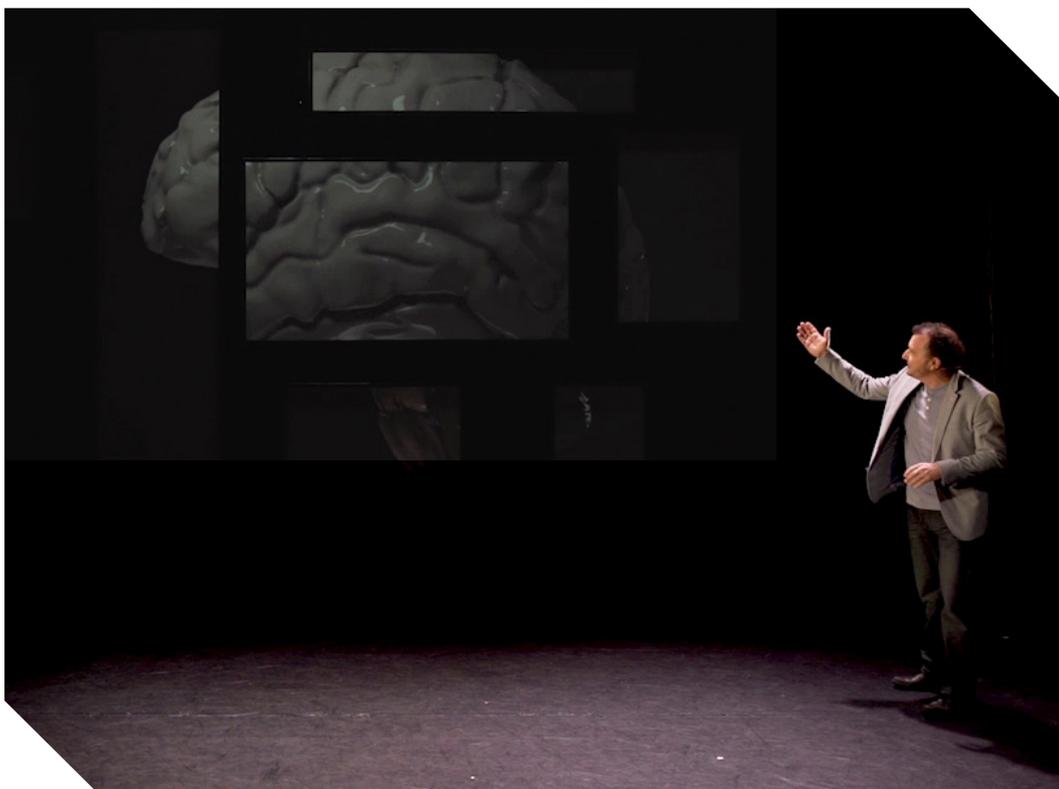
**Du point de vue éducatif**, ce récit pose aussi des questions plus subversives qui pourront être abordées lors d'une discussion : l'école favorise-t-elle la confiance en soi ou conforte-t-elle la peur de l'examen et la hantise du trou de mémoire ? Les parents sont-ils à l'écoute des désirs et des possibilités de leurs enfants plutôt qu'à leur propre projection ?

Le spectacle pose aussi des questions quant à la manière dont la mémoire est consolidée durant le **temps extra-scolaire** des élèves. En dehors de l'école, Yaël passe son temps à jouer aux jeux vidéo, à surfer sur les réseaux sociaux, et il n'arrive pas à se concentrer sur la matière qu'il doit apprendre. D'ailleurs pourquoi apprendre ? Tout est sur le net.

Heureusement, plus tard, lorsqu'il décidera de devenir mnémoniste, il utilisera sa passion première pour le **numérique** afin de développer une **application propre** à répondre aux angoisses qui le rongent. C'est d'ailleurs de cette manière que débute le spectacle, en faisant **participer** les élèves à une **expérience sur scène**, de manière ludique, grâce à un dispositif numérique.

Enfin, d'un **point de vue sociétal**, en parlant des capacités mnémoniques, nous souhaitons rappeler que nous sommes **tous égaux face à la mémoire** et que le manque de confiance, le stress et l'inattention ne sont pas une fatalité.

L'expérience de Yaël qui trouve le moyen d'affronter son problème et par là même un métier en est la preuve, une ligne de fuite heureuse, une manière d'affirmer que **tout est possible à celui qui le veut vraiment**.



# NOTES DRAMATURGIQUES

## 3 lignes dramaturgiques qui s'entremêlent.

### Conflit intérieur

En prise constante avec sa **conscience**, représentée d'un côté, par le personnage de Belzébuth, et de l'autre par celui d'un ange, Yaël mène un combat avec lui-même pour **rester à la hauteur des attentes de ses parents** malgré le fait qu'il se sent abandonné par sa mémoire défaillante. Tricher et être adulé ou bien faire face à la réalité? Un **combat contre lui-même** se déroule durant tout le spectacle.

### Trouver sa voie

Yaël n'a qu'un rêve, **devenir acteur!** Pour cela il faut d'abord réussir sa scolarité! Pour ça, Yaël est prêt à tout, même à pactiser avec le diable s'il le faut, et tant pis si, en échange, il doit se débarrasser d'une chose qui lui semble sans importance : **son hippocampe.**

Commence alors une vraie descente aux enfers, car sans hippocampe, impossible de retenir le moindre texte de théâtre. Piégé par Belzébuth, puis sauvé par son ange, Yaël va finalement **trouver son propre chemin**, loin de ce qu'il avait imaginé au départ.

### Les moyens Mnémotechniques

Dès le plus jeune âge, Yaël est « scotché » devant son écran d'ordinateur, joue à de multiples jeux en ligne et « surfe » sur les réseaux sociaux. Il apprend à ses dépens que cela n'aide en rien sa mémoire à se développer. Lorsqu'il prend conscience de cela, il décide alors d'**utiliser** ces mêmes **jeux vidéo** pour **mieux mémoriser**, et développe alors des **stratégies** incroyables, comme renommer les joueurs de foot de son jeu vidéo préféré pour mémoriser les noms des divinités gréco-romaines. Il deviendra ensuite mnémoniste, **spécialiste de la mémoire**, pour aider les autres.

L'idée de ce récit est d'entrelacer ces trois lignes directrices en offrant à chaque fois des **portes de sortie** différentes au personnage, des choix fondateurs qui **marqueront sa vie** pour toujours et **donneront un sens au rôle qu'il peut jouer dans la société.**



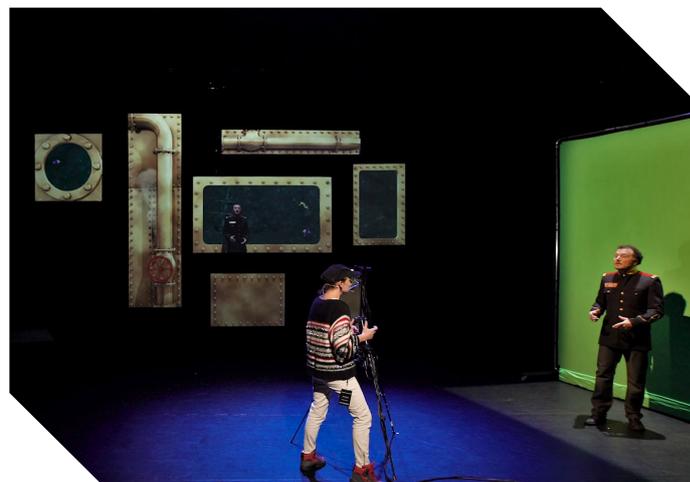
# NOTES SCÉNOGRAPHIQUES

## Scénographie et création vidéo

Le dispositif scénographique, constitué d'un **fond visuel** en plusieurs volets accueillant un **mapping vidéo par rétro-projection**, sert d'appui aux **interactions** de Yaël. Ces écrans, agencés dans l'espace et de tailles différentes, permettent également à **différents personnages** de prendre corps. Belzébuth, le démon intérieur de Yaël, n'existe ainsi que de façon virtuelle, apparaissant au travers de ces volets de projection. Ces écrans sont aussi des **fenêtres vers le monde extérieur**, vers la société, qui s'invite chez Yaël sous la forme de journaux télévisés et de contenus multimédias.

La projection multiple permet de jouer finement sur ces changements de médias ou d'usages. Sur scène, chaque nouvelle situation se matérialise visuellement dans un nouvel agencement spatial de la projection vidéo. Les contenus vidéo viennent ainsi égrener le spectacle et appuyer l'intrigue et l'action des comédiens.

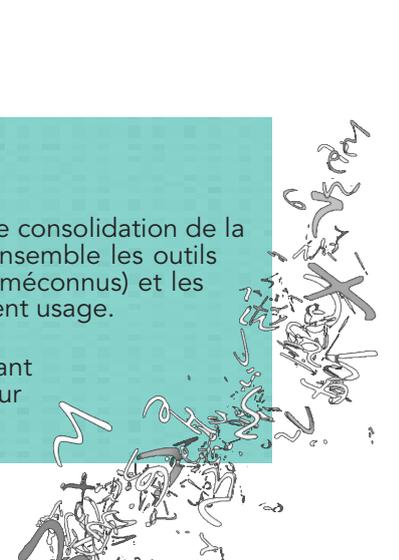
Cette mise-en-scène vidéo consiste aussi en une **adresse spécifique au jeune public**. La vidéo pose question, **interpelle** autant qu'elle absorbe Yaël, autant que le public. La **dimension interactive** du jeu d'acteur et de la vidéo prend de nombreux visages durant le spectacle : interactions avec le public, support de vulgarisation scientifique, échanges virtuels entre Yaël et Belzébuth, simulation d'un tournage de cinéma ou encore l'immersion dans différents univers de jeux vidéo. Ces écrans vont ainsi devenir de **vrais partenaires d'interprétation** afin de lui permettre de raconter son histoire, et pour le public de s'immerger dans ce monde social et numérique dans lequel Yaël tente de trouver sa place.



### Pour aller plus loin

En marge du spectacle, nous proposons des ateliers de réflexion collective et de consolidation de la mémoire à partir d'échanges avec des classes de jeunes. Nous interrogeons ensemble les outils disponibles (applications, détournements de jeux vidéo ou d'autres dispositifs méconnus) et les techniques de mémorisation (les mnémotechniques) dont ils font personnellement usage.

Un dossier pédagogique permet aux enseignants d'aborder ces thématiques avant ou après le spectacle et de puiser dans ces ressources afin de poursuivre leur réflexion et leur action de sensibilisation.



## YANNICK GUÉGAN

### Auteur et Comédien

Formé à l'INSAS (Institut National Supérieur des Arts et Spectacles) à Bruxelles et à l'École Philippe Gaullier (15 ans professeur chez Jacques Lecoq) à Londres, Yannick Guégan aborde aussi bien les textes de théâtre classique et contemporain que le théâtre masqué et clownesque.

A sa sortie d'école, il est Acteur à la Ligue professionnelle d'Improvisation Belge et joue pour différents metteurs-en-scène belges (entre autres Isabelle Pousseur, Michel Kacenelenbogen...).

Travaillant régulièrement au sein de la compagnie itinérante «Les Nouveaux Disparus», il se produit aussi bien sous chapiteau, au cœur des cités, que dans des festivals internationaux de théâtre visuel (Cos mime festival de Reus, Espagne).

En jeune public, il travaille avec des compagnies belges reconnues, dont la compagnie de l'Anneau (Les pieds sur terre) et la compagnie Agnello (Souliers rouges). Avec «Souliers rouges», il était aux dernières rencontres de Huy en 2018.

En 2019, il décide de créer sa propre compagnie jeune public, écrit et met en scène «le stress de l'hippocampe 2.0» avec lequel il postule aux rencontres de Huy 2020.

## AURÉLIE NAMUR

### Comédienne

Après des études d'Hypokhâgne et khâgne à Montpellier, Aurélie Namur entre au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique de Paris (CNSAD).

En 2006, sa rencontre avec Pippo Delbono lors de l'École des Maîtres agit comme un puissant déclencheur qui la mène sur le chemin de l'écriture puis de la mise en scène.

À partir de 2011 elle entame une fidélité avec l'éditeur Emile Lansman, elle est boursière du Centre National du Livre et de Beaumarchais - SACD.

Tout en travaillant comme autrice, metteuse en scène, comédienne, Aurélie Namur répond à des commandes d'écriture (pour la danse, le théâtre, la marionnette) notamment de la part de Florence Bernad (Montagne, Lullinight, For Love), Lr2L (chroniques des salines), Martine Combréas (lampédurève), Fabien Bergès (pièces en infusion), Patrick Liégibel / France Inter (camping sauvage, canicule).

## CHRISTIAN FRANÇOIS

### Scénographe et Créateur lumière

Christian François a commencé sa carrière comme ingénieur du son, multipliant les concerts live avec différents groupes de rock alternatifs. Il travaillera dans ce domaine jusqu'en 2002. En 2002 commence une nouvelle aventure avec Charleroi danses où il assurera les tournées en tant que technicien son.

En 2005 il réalise sa première création lumière à la demande du chorégraphe Ted Stoffer qui lui prédit un talent dans ce domaine. Depuis lors, la lumière, la vidéo, la scénographie deviendront sa voie principale. Enchaînant créations lumières, scénographie et tournées de différents spectacles avec différentes compagnies. Il sera également directeur technique sur des projets d'envergure dans l'événementiel.

Il est actuellement directeur technique de la Cie «Maqamat», de la Cie «Le Boréal» et de la Cie «Les Daltoniens» et continue à enchaîner des créations lumières et scénographies.

## Maxime Guislain

### Créateur vidéo

Maxime Guislain est fasciné par la création et l'animation 3D depuis très longtemps, il s'y intéresse et commence à ses premières réalisations vers l'âge de 13 ans.

Il s'est donc dirigé vers des études d'infographie, ce qui l'a mené à un stage chez Dirty Monitor et précipité son entrée dans le monde de l'événementiel et du mapping.

Après avoir gagné un concours de vidéo mapping au Japon (le 1 minute projection mapping contest), Maxime Guislain se lance dans une carrière en solo.

Il a récemment créé le studio Epixels qui est spécialisé dans les effets spéciaux et le mapping vidéo. Ses créations le conduisent dans des événements et concours internationaux, à la recherche de nouvelles inspirations et de collaborations originales.



Depuis sa création, la compagnie «Les Daltoniens» mène une recherche spécifique qui associe **cultures urbaines et arts numériques**. Fondée en 2004 par Yannick Guégan, la compagnie les Daltoniens assure la promotion et le développement du « Human Beatbox » (5ème élément de la culture hip-hop) dans le monde entier.

Ses créations, sous la forme **de spectacles et d'installations numériques** interactives et ambulantes, propres à **investir l'espace public**, mettent en valeur l'histoire et la diversité de ces cultures avec humour et impertinence.

Les Daltoniens évoluent aussi bien dans les théâtres et les écoles, que dans les festivals de théâtre de rue, de Hip-hop et d'arts numériques. Les spectacles de la compagnie rassemblent tant un public familial qu'un public de jeunes, grâce à la **pluridisciplinarité des arts** qu'ils fusionnent : nouvelles technologies, danse hip-hop, human beatbox, théâtre, v-jaying et graffiti numérique.

Parallèlement à ses créations, la compagnie les Daltoniens est aussi très active dans le domaine pédagogique :

- Organisation de séminaires autour de la pédagogie du human beatbox.
- Tenues de stages et d'ateliers en lien avec les spectacles.
- Mise à disposition de matériel technologique et pédagogique.

Résolument contemporaine et en constante évolution, la compagnie les Daltoniens parvient aujourd'hui à tisser un lien **intergénérationnel** entre les cultures urbaines, leurs arts et leur histoire tant locale que globale, et l'avènement des nouveaux outils numériques.

Depuis 2012, la compagnie les Daltoniens organise annuellement le **festival URBANIKA**. Festival au cœur de la ville de Bruxelles réunissant des propositions internationales mêlant cultures urbaines et arts numériques.

## Directeur artistique

**Yannick Guégan**

[FR] +33 (0)666 80 08 31

[BE] +32(0)497 46 05 66

## Chargé de diffusion

**Arthur Perini**

[FR] +33 (0)666 80 08 31

[BE] +32 (0)479 47 05 86

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

[WWW.DALTONIENS.EU](http://WWW.DALTONIENS.EU)

