



# SOUS LES PAUPIÈRES

à 15h40 du 5 au 24 juillet 2025 | relâches les 11 et 18 juillet  
1h10 | Ttb – 40 rue Paul Saïn, Avignon | [www.theatredutrainbleu.fr](http://www.theatredutrainbleu.fr)

production **CENTQUATRE-PARIS**

texte, mise en scène et interprétation **Lou CHAUVAIN**

contact presse **Francesca MAGNI** | 06 12 57 18 64

et **Alexis LOUET** | 06 19 51 26 28 | [francesca@francescamagni.com](mailto:francesca@francescamagni.com)

relations presse Ttb **Caroline SOUALLE** | 06 62 25 26 83 | [caroline.soualle@theatredutrainbleu.fr](mailto:caroline.soualle@theatredutrainbleu.fr)

Photo © Antoine Vincens de Tapol



THÉÂTRE  
DU TRAIN  
BLEU  
AVIGNON

## DOSSIER DE PRESSE

# LA PIÈCE

Pour son premier seule-en-scène, Lou Chauvain tire et démêle les fils d'une vie passée au bord de la vie. Entre théâtre, stand-up et chanson, la comédienne gratte là où ça fait mal avec sensibilité, humour et énergie.

Soit une petite fille qui s'est inventé un monde sous ses paupières, où elle a grandi pour devenir une adulte empêchée, durablement marquée par les secrets des générations précédentes, par l'école, l'humiliation et les injonctions. Au fil d'une vie épargnée par les drames, elle est toujours au bord de vivre, au bord de mourir, au bord de jouir. Jusqu'au jour du réveil, où il faut vivre. *Sous les paupières* campe le parcours et la mue laborieuse de ce personnage attachant : comme aux prises avec un puzzle aux pièces très dessinées qu'il faut assembler à tâtons, Lou Chauvain multiplie les formes et les adresses pour dérouler ses souvenirs.

Empruntant au stand-up, au théâtre et au concert, la comédienne joue avec espièglerie entre le « je » et le « elle », au fil d'un texte où pudeur et impudeur marchent main dans la main. Composées par Pascal Sangla, les chansons prennent le relais d'un récit éclaté comme peut l'être la mémoire, prolongeant une pensée vers l'indicible, vers l'intérieur de la peau.

# GÉNÉRIQUE

texte, mise en scène et interprétation **Lou CHAUVAIN**

musique **Pascal SANGLA**

collaboration artistique **Joséphine DE MEAUX**

dramaturgie **Mérim KORIHI**

lumières **Laurent BÉNARD**

son **Pierre ROUTIN**

costumes **Camille AIT ALLOUACHE**

espace **François GAUTHIER-LAFAYE**

durée **1H10**

production **CENTQUATRE-PARIS**

coproduction **Printemps des Comédiens – Montpellier, Théâtre d'Angoulême – scène nationale**

Création au Printemps des Comédiens – Montpellier le 03 juin 2025

**Un spectacle accompagné par l'équipe 104ontheroad**

Producteur délégué, coproducteur et tourneur depuis 2012, le CENTQUATRE, avec son équipe 104ontheroad, accompagne ses artistes associés dans le monde entier auprès de partenaires aussi variés que des théâtres, des musées, des espaces publics, des entreprises ou des écoles. Véritable plateforme collaborative, il s'adapte aux projets, aux disciplines artistiques variées et aux croisements d'esthétiques.

# TOURNÉE 2026

du 12 au 21 février **CENTQUATRE-PARIS, dans le cadre du festival Les Singulier-es**

les 18 et 19 mars **Scène nationale d'Angoulême**

# NOTE D'INTENTION

« Je ne fermais pas les yeux pour dormir, je fermais les yeux pour vivre. »

*Sous les paupières* expose la vie d'une petite fille devenue femme qui se sent souvent au bord de la vie et qui, par peur de vivre vraiment, s'invente un monde sous ses paupières. Une écriture de soi qui fait remonter des capsules de souvenirs comme des bulles d'air comprimé qui remontent à la surface et éclatent sur le plateau. Une écriture qui exploite la liberté qu'offre le plateau du théâtre pour exposer le soi en jouant de tous les registres d'expression.

Le JE prend la parole. Le JE déparle avec vigueur, la vigueur de cette vie qui échappe d'abord en raison de toutes les contraintes extérieures intériorisées par la petite fille et la jeune fille, et puis conquise par la puissance d'expression que permet la scène.

Le JE devient un personnage à travers des textes en geyser. La forme irruptive se soulève d'un désir de révolte, de renverser la table. J'assume une part d'insubordination. J'assume le désir d'une réaction forte contre la soumission des filles qui se taisent et rêvent loin de la vie. Une révolte contre le formatage de la fille sans organe. J'assume l'effronterie de ce que je propose sur scène, le côté obscène en scène (Rabelais ou Jarry ce n'est pas que pour les garçons). J'assume de montrer le JE-personnage en convulsion, animé par la rage de rompre le silence, de prendre la parole sur les traumatismes et la jouissance des filles. J'assume de libérer le souvenir qui sème le chaos, qui agit par en-dessous et qui gratte au sang.

L'originalité du spectacle, c'est sa liberté de ton et de forme. « Qu'est-ce qu'elle raconte ? C'est un spectacle sur sa grand-mère ? Sur sa mère ? Sur elle ? ». Ces questions, je les balaie par la force conscientisée de la proposition. Je veux chanter et « DÉPARLER » et JE devient un personnage sur le théâtre. Mais il ne s'agit plus d'exister (en tant que comédienne) dans la séduction et le regard d'un metteur.e en scène, il ne s'agit pas de s'en remettre à un maître de théâtre, ni même à un regard extérieur qui réglerait les choses. Il s'agit d'être émancipée, d'être la sujette active de mes envies de performances et de libération de la parole.

Ce que permet la forme du seul-en-scène, c'est faire confiance à cette frontalité. Et ce spectacle, je le voudrais comme un pacte avec le public. Ce public qui devient complice et vient me rejoindre sous les paupières. Le travail de dramaturgie s'est attaché à cet objectif, et m'a permis d'allier le stand up, avec sa manière directe de s'adresser au public, de le prendre à témoin, de lui faire des confessions, et le théâtre qui crée des espaces et des personnages avec les mots, le corps, le son et la lumière. Le son et la lumière sont les deux éléments principaux de la mise en scène, mes deux binômes. Ils font exister l'espace mental de dessous les paupières, ils font surgir la salle de concert, ils transfigurent la scène en plateau de théâtre.

Dans la mise en scène, une place centrale est faite à la musique et aux chansons. Avec Pascal Sangla, nous avons travaillé afin que la chanson prenne le relais, déroule encore plus loin la pensée et l'expose encore plus puissamment, flirtant parfois avec ce que l'on ne peut pas dire.

Le plateau est le lieu de tous les possibles. On peut y naître et y mourir, et y parler à nos fantômes.

Comme durant le travail d'écriture, entre rêve et réalité, le personnage fait l'expérience de se perdre et de se retrouver. Avec le public.

**Lou CHAUVAIN**

**Propos recueillis et mis en forme par Mériam KORICHI, dramaturge, mars 2025**

# ENTRETIEN

## Comment êtes-vous venue à l'écriture ?

**Lou CHAUVAIN :** Ces trois dernières années, j'ai beaucoup été sur scène, avec plusieurs projets, dans un contexte général et des conditions de travail qui m'ont semblé se dégrader considérablement. Je n'arrivais plus à m'y retrouver et – il y a un an et demi – j'ai décidé de partir m'isoler dans une cabane durant une semaine, pour écrire. J'y ai été encouragée par Lio, avec qui j'ai joué et pour qui j'ai écrit des textes de chansons, et par Pascal Sangla, qui les a mis en musique. Tous les deux considéraient qu'il y avait là un travail d'écriture à creuser. Sur le chemin vers cette cabane, je suis passée chez ma mère où j'ai retrouvé un vieux journal intime. Je l'ai ouvert au hasard et j'en ai lu deux passages, que j'ai découpés et emportés. Je ne savais pas ce que j'allais écrire mais, depuis quelques temps, les quelques textes que je jetais sur des cahiers tournaient beaucoup autour de la peau. Depuis toute petite, je suis très angoissée et cela se manifeste au niveau de la peau : ça gratte. J'ai commencé à me poser des questions sur cet organe, le seul qui est à la fois dedans et dehors. Par ailleurs, je viens de Sète et toute ma famille est enterrée dans le cimetière marin où repose Paul Valéry, que j'ai commencé à lire pour découvrir qu'il parlait beaucoup de la peau. Au fur et à mesure, une porte en ouvrait une autre. Dans la cabane, à partir de mes textes de chansons et des pages arrachées à mon journal intime, j'ai travaillé dans un état étrange entre éveil et sommeil. À l'issue des quatre jours, j'avais énormément de matière.

## Avez-vous tout de suite mis en forme cette matière ?

**L. C. :** Je l'avais mise de côté mais on m'a encouragée à la relire et la reprendre. Pour cela, j'ai demandé une courte résidence au CENTQUATRE-PARIS en juin 2024, où l'équipe a aimé ce sur quoi je travaillais, qui était pourtant à un stade très précoce. Tout ceci est arrivé à un moment de mon parcours où être sur scène pour interpréter des rôles me rappelait l'école ; je ne m'y retrouvais plus. D'ailleurs j'ai beaucoup écrit sur l'école et le moment où j'ai commencé à me gratter. Sans que je l'aie vraiment décidé, *Sous les paupières* est un projet d'écriture de soi. Le théâtre est une façon de me délester de choses très personnelles et d'exprimer une rage intérieure mais avec beaucoup de joie et de vitalité.

## Quel chemin emprunte le récit de la pièce ?

**L. C. :** C'est l'histoire d'un personnage qui ne dort jamais vraiment, une petite fille qui s'est inventée un monde sous ses paupières. C'est quelqu'un qui va bien, qui a beaucoup de joie, mais pour qui vivre est difficile. Alors elle vit tout sous ses paupières, notamment l'amour puis le théâtre. Elle ne vit rien dans la « vraie vie » et a hâte d'aller se coucher ; elle a tellement musclé cet endroit sous ses yeux qu'elle n'arrive jamais à dormir. Une thématique traverse la pièce : pourquoi est-on embourbé, empêché par les secrets des générations précédentes ? Le personnage est toujours au bord de vivre, mourir, jouir... Son truc à elle c'est de chercher à comprendre alors elle gratte et elle s'arrache les croutes. À un moment, elle connaît ce qu'elle appelle « le réveil au milieu de sa vie », où il va falloir élever ses enfants, où il va falloir vivre et vraiment jouir. La pièce est à la fois un puzzle et une traversée de cette vie où il n'y a pas de gros drame mais quelque chose qui empêche.

**Propos recueillis par Vincent THÉVAL,  
novembre 2024**

# BIOGRAPHIES

## Lou CHAUVAIN

Lou Chauvain se forme à l'ESAD et au CNSAD dans les classes de Dominique Valadié et de Nada Strancar. En 2012, elle gagne le prix Silvia Monfort. Au théâtre, elle travaille avec de nombreux metteurs en scène dont Georges Lavaudant, Adel Hakim, Yves Beaunesne, Joséphine de Meaux, Jade Herbulot, Julie Bertin, Sarah Tick, Alessandro Baricco, Catherine Schaub, Alexandra Cismondi... Avec le Birgit ensemble, créé dans sa promotion au Conservatoire, elle joue la tétralogie consacrée à l'Europe présentée entre autres dans le In du Festival d'Avignon en 2017. Pour la télévision, elle tourne dans *Fais pas ci fais pas ça*, *Péplum*, *Dix pour cent*, *HPI*... Au cinéma, elle tourne sous la direction de Diastème, Benjamin Guedj, Nicolas Pariser, Éric Barbier, Philippe Guillard ou Emmanuel Mouret. Elle a également tourné dans *La Cigogne et le Dragon* réalisé par Françoise Etchegaray et dans *Les chemins noirs* réalisé par Denis Imbert. En 2024, elle interprète Hermione dans *Andromaque* dans une mise en scène de Yves Beaunesne et jouera bientôt aux côtés de François Marthouret dans une pièce mise en scène par Catherine Schaub. Lou Chauvain est artiste associée au CENTQUATRE-PARIS.

## Joséphine DE MEAUX

Formée au CNSAD, Joséphine de Meaux joue au cinéma notamment dans *Nos Jours Heureux* et *Tellement Proches* du duo Nakache et Toledano, *Les Gazelles* de Mona Achache, *L'élève Ducobu*, *Case Départ*, *La Délicatesse*, *Vilaine*, *Pour le Réconfort* de Vincent Macaigne ou dernièrement *Un Ours dans le Jura* de Franck Dubosc. Au théâtre, après une aventure de compagnie créée à sa sortie du Conservatoire au sein de laquelle elle s'essaye à la mise en scène, elle évolue comme comédienne dans des univers très éclectiques. Elle travaille en particulier avec Chloé Dabert, Jean-Michel Ribes, Muriel Mayette ou Frédéric Bélier-Garcia. À l'automne 2024, elle joue dans *Projection Privée* de Rémi De Vos au Petit Théâtre Saint-Martin. En parallèle, elle se tourne vers l'écriture et la réalisation. Après avoir réalisé un court-métrage *Crazy Pink Limo*, un documentaire, *La Mélancolie des Télésièges* et un premier long-métrage, *Les Petits Flocons*, elle prépare actuellement son second long-métrage, *Le Grand Écart*, produit par Candice Zaccagnino et Olivier Aknin.

## Pascal SANGLA

Pascal Sangla se forme à la musique au Conservatoire de Bayonne puis il intègre en 1999 le CNSAD de Paris. Depuis, il partage sa carrière entre musique et théâtre. Côté musique, il compose pour la scène ou l'image, notamment pour Jeanne Herry, Clément Hervieu-Léger, Wajdi Mouawad, Jean-Pierre Vincent, Maël Piriou, Caroline Marcadé, Delphine de Vigan, Fabien Gorgeart, Catherine Hiegel...

Il a enregistré deux albums, *Une petite pause* et *À la fenêtre* et a été pendant plusieurs années le directeur musical des cabarets et émissions spéciales *La prochaine fois je vous le chanterai* de Philippe Meyer sur France Inter avec la troupe de la Comédie-Française. Il reçoit le prix de la critique pour son travail autour de la poésie de Lorca pour *Andando*, mis en scène par Daniel San Pedro. En 2019, il est nommé pour le César de la musique originale pour la BO de *Pupille* de Jeanne Herry. Au cinéma, on peut le retrouver sous la direction de Jeanne Herry, Blanche Gardin, Alice Zeniter et Benoît Volnais, Jean-Christophe Meurisse, Dominik Moll ou encore dans la série *Parlement*. Au théâtre, on l'a vu ces dernières années sous la direction de Michel Deutsch, Vincent Macaigne, Victor Gauthier-Martin, Pascale Daniel-Lacombe, Joséphine de Meaux, Benoît Lambert, Elisabeth Hölzle, Sébastien Bournac, Baptiste Amman, Fabien Gorgeart ou encore avec Les Chiens de Navarre.