

LA TRAVERSÉE  
CÉDRIC ORAIN

# Le Journal de Maïa

TEXTE ET MISE EN SCÈNE **CÉDRIC ORAIN**  
AVEC **LOUISE BÉNICHOU** ET **MARION BREST**  
CRÉATION LUMIÈRE **BORIS PIJETLOVIC**

Spectacle autour du thème de l'anxiété chez les adolescent.e.s.  
Proposé dans des salles de petite taille, des établissements scolaires ou des lieux non  
dédiés. Pour un public à partir de 10 ans.



# Genèse du projet

Alors que j'animais quelques ateliers d'écriture dans plusieurs collèges, et plus particulièrement pour des classes de 4ème et de 3ème, j'ai été frappé de voir à quel point pas mal de jeunes gens faisaient face à ce qu'on peut appeler des troubles de l'anxiété. Je me suis reconnu en eux, puisque même si l'adolescence est une période assez lointaine, je me souviens très bien de ces années où j'ai découvert ce que voulait dire « être anxieux ». **A 13 ans, j'étais avec l'angoisse un peu comme Monsieur Jourdain avec la prose, j'en faisais tous les jours sans le savoir.** J'aurais sûrement bien aimé pouvoir nommer à cet âge ces sensations aussi nouvelles que désagréables, faites la plupart du temps, de petites sueurs froides, de picotements dans la poitrine, ou plus simplement de ces vagues intérieures et mélancoliques qui allaient et venaient de manière incompréhensible.

Mais assez parlé de moi... Quand je me suis retrouvé face à ces jeunes gens, et à cette impression qu'ils pouvaient traverser des moments anxieux, je me suis demandé **en quoi ce que je pouvais leur proposer, par le théâtre, pouvait bien leur être utile.**

En commençant à peine quelques recherches sur le sujet, « l'anxiété chez les ados », je suis tombé en premier sur une enquête Ipsos nous apprenant qu'en 2022, plus d'un adolescent sur deux était touché par des symptômes d'anxiété, ce rapport faisait part d'une hausse très préoccupante de 10 points en 1 an ; 43% des adolescents déclaraient être touchés par des troubles de l'anxiété en 2021, contre 53% en 2022. Parmi eux, 30% déclaraient une anxiété légère, 14% une anxiété modérée, et 9% une anxiété sévère. Enfin, 64% des adolescents touchés par des symptômes d'anxiété disaient n'en avoir jamais parlé à personne.

# Résumé de la pièce

Dans cette pièce écrite pour deux actrices, on suit le rapport entre deux amies de 13 ans, Maïa et Alicia, l'année de leur entrée en 4<sup>ème</sup>. Maïa et Alicia traversent quelques épreuves avec humour et légèreté, débattent avec ferveur autour de certains sujets qu'on entend dans les collèges : la pression scolaire, le regard des autres, l'hypersensibilité, l'amitié et les rapports sociaux... Au détour d'une conversation sur un exposé demandé en cours de français, on les entend même parler de Chateaubriand et des Mémoires d'outre-tombe, une œuvre a priori impossible à aborder pour leur âge. Et pourtant, **certains chefs d'œuvre peuvent parfois nous venir en aide...**

Pas à pas, nous suivons l'évolution de ces deux jeunes amies, jusqu'à ce que **Maïa éprouve pour la première fois quelques troubles anxieux pour des motifs a priori sans gravité** (déménagement, changement de classe, ...). Nous voyons ses troubles se déplacer, s'atténuer, se répéter, jusqu'au moment où Maïa vit pour la première fois une angoisse. Elle se décide alors, pour se soulager, à tenir un journal fait de lettres ou d'enregistrements adressés à l'adulte qu'elle deviendra. Ce journal, comme des mémoires, constitue une sorte de **témoignage de ce qu'elle traverse, et de ce qui va la construire.**

## Informier & sensibiliser

Depuis que j'écris pour le théâtre, je m'intéresse à **des voix empêchées**. Je m'intéresse à tous ces instants où les mots manquent, où la parole est en crise.

Quand je me suis décidé à **écrire une petite forme autour de l'anxiété**, j'ai voulu le faire aussi dans une **démarche préventive**, sans alourdir le sujet, en le traitant de la manière la plus ludique possible, pour **sensibiliser des adolescents**, et pouvoir ensuite créer un espace d'échange et de parole avec eux.

Ce spectacle **s'adresse à tous les publics à partir de 10 ans**. Nous le proposons dans des **établissements scolaires**, dans les maisons de quartier, dans les centres sociaux, etc..., mais aussi dans une **version pour les salles de spectacle**.



# Le spectacle

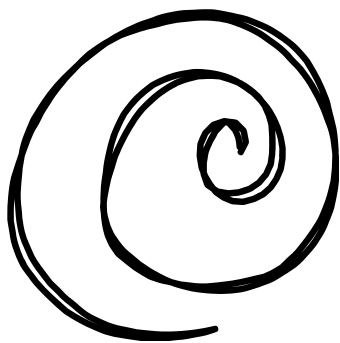
## Comme support de discussion

En écrivant des scènes de théâtre où des troubles anxieux surgissent, nous voulons **ouvrir un espace de parole**. Nous sommes convaincu.e.s que **le théâtre permet parfois de créer un moment partagé, propice à la sensibilisation, à la réflexion et à l'échange**. C'est pourquoi, en milieu scolaire, il est prévu après chaque représentation, un **temps de discussion** avec le public, préparé et construit à partir de quelques sources sur le sujet.

## Ateliers

### En parallèle du spectacle

Lorsque nous proposons le spectacle en tournée en établissement scolaire et lieu non dédié, nous proposons également un **atelier de pratique théâtrale**. La thématique de cet atelier « être dans le récit » donne aux participant.e.s quelques outils pour **être capable de faire le récit de ce qu'ils et elles vivent** (une émotion, un souvenir, une anecdote, etc...). Dans cette histoire, c'est parce que Maïa est capable de se raconter qu'elle peut se remettre debout. Et c'est ce que nous voulons transmettre à travers ces ateliers ; la **nécessité de pouvoir se raconter par un récit**.



## En pratique

### Eléments techniques

**Durée du spectacle** : 50 min + temps d'échange 10 minutes  
2 représentations possibles dans la même journée.

**Espaces envisagés** : petites salles de spectacle, salles de classe et/ou salles de maisons de quartier, de centres sociaux, etc.

**Temps de montage** :

- **En salle de spectacle** : 4h à 8h d'implantation lumière (suivant le lieu).
- **En établissement scolaire ou lieu non dédié** : 1h - aucune installation technique n'est nécessaire, mais un temps de concentration et de prise de l'espace est précieux pour les actrices avant la représentation.

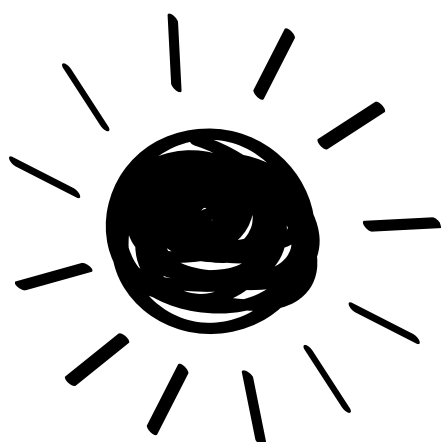
**Temps d'ateliers** : 3h (adaptation sur demande).

**« Quand j'arrive le matin au  
collège, j'ai peur que la journée  
ne soit pas facile, j'ai peur mais  
y'a pas vraiment de raison,  
c'est une peur à l'intérieur, une  
peur sauvage ... mais, ça va  
passer...**

**Oui ça va passer...**

**Parfois je me demande, et si  
j'avais pas déménagé, est-ce  
que je serais la même ? Est-ce  
que ce qu'on vit, nos émotions,  
ont une influence sur notre  
façon de grandir ? »**

Le Journal de Maïa (extrait)



## 24/25

Le spectacle a été **créé le 29 novembre à la Maison de la Culture d'Amiens - Pôle européen de création et de production | scène nationale**. Il a été inscrit et soutenu au titre du **dispositif « Une scène au collège » 2024-2025 du Conseil départemental de la Somme**, et a tourné dans une trentaine d'établissement du territoire.

Il a également été présenté dans plusieurs établissements du département du Nord.

## 25/26

**5 au 24 juillet 2025** - Théâtre du Train Bleu, Festival d'Avignon  
Générales les 2 et 3 juillet 2025.

**09 - 10.10.2025** - Maison de la Culture d'Amiens - Pôle européen de création et de production | scène nationale

**09 > 14.03.2026** - La Comédie de Béthune, Théâtre & Centre Dramatique National

## 26/27

**Octobre 2026** - Maison de la Culture et des Loisirs de Gauchy, Scène Conventionnée d'intérêt national pour l'art, l'enfance, la jeunesse et la chanson

# La Traversée

La compagnie La Traversée a été créée en 2005 par Cédric Orain.

Depuis sa création, La Traversée a produit 18 spectacles. Chacun d'entre eux a cherché à sa manière à révéler des paroles enfouies, à interroger notre rapport à la norme, et à dialoguer avec tous les publics.

La compagnie a présenté ses spectacles en France et à l'étranger, au Festival d'Avignon (Théâtre du Train Bleu, Théâtre du Chêne Noir), et dans plusieurs théâtres à Paris (Théâtre de la Bastille, La Maisons des Métallos, Théâtre de la Tempête, Théâtre de la Cité Internationale, Théâtre Paris-Villette, etc.).

Les partenariats avec les différentes structures culturelles de la région Hauts-de-France, tissés à partir de 2007, ont logiquement amené la compagnie à s'implanter dans cette région à partir de 2012, à Valenciennes, puis à Amiens depuis 2024.

Cédric Orain est artiste associé à la maison de la culture d'Amiens depuis 2018.

## Précédentes créations

**Ne vous laissez jamais mettre  
au cercueil** – 2005

**Le Mort** – 2006

**La Nuit des Rois** – 2007

**Notre Père** – 2008

**Les Charmilles** – 2009

**Striptease** – 2009

**Sortir du corps** – 2011

**Le chant des sirènes** – 2011

**En attendant la nuit** – 2012

**The Scottish Play** – 2013

**L'amour pur** – 2015

**D comme Deleuze** – 2017

**Notre parole** – 2018

**Disparu** – 2019

**Silêncio** – 2021

**Enfants Sauvages** – 2021

**Corps premiers** – 2023

**Désordres** – automne 2026  
(création en cours)



# L'équipe

## Cédric Orain Auteur et metteur en scène



Après des études d'ingénieur en mathématiques appliquées, j'ai tout arrêté pour faire du théâtre. J'ai suivi une formation d'acteur au Conservatoire de Grenoble puis à la classe libre du cours Florent.

J'ai fondé la compagnie La Traversée, poussé par une curieuse nécessité de faire un spectacle. J'ai regroupé des textes d'Antonin Artaud, pour faire entendre cette voix lutter contre tous les enfermements.

Déjà ça annonçait la couleur...

Quand je fais un spectacle, ou quand j'écris, (mais pour moi c'est presque pareil), je cherche une voix qui a été retirée du domaine de la parole donnée, je cherche ce qu'on a perdu et qu'on n'a pas supporté, je cherche tout ce qui exprime qu'on ne s'habitue pas à vivre dans un ordre imposé. Je ne travaille pas que sur des fous, des marginaux, des exclus, des oubliés, des condamnés, des persécutés, etc...Non, non pas que. Un peu quand même mais pas que.

A part ça, pour mes spectacles, j'utilise des textes qui ne sont pas destinés au théâtre, ou des textes que j'écris. Pour chercher une histoire pas encore écrite, pour continuer d'écrire cette histoire sur le plateau : avec les acteurs, les lumières, le son, la scénographie. Alors écrire pour moi ce serait peut-être tout simplement ça : accoucher d'une idée, d'une seule, et lui donner plusieurs voix. »



## Louise Bénichou Comédienne



Après une licence d'études théâtrales à la Sorbonne nouvelle et une formation de comédienne à l'école Claude Mathieu, elle intègre l'Ecole Nationale des Arts et Techniques du Théâtre à Lyon en 2019. Au cours de sa formation elle travaille avec des metteurs en scène comme Pierre Maillet, Lorraine de Saggazan, Gwenael Morin, Vincent Garanger.

Depuis deux ans, elle joue dans les collèges et les lycées un texte de Simon Grangeat, L'infâme, mis en scène par Laurent Frechuret. En 2023 le spectacle joue au festival d'Avignon à Artefil.

En parallèle, elle anime des stages pour des adolescents à la Maison théâtre à Strasbourg. Elle travaille actuellement à l'écriture d'un premier seul en scène.

## Marion Brest Comédienne



Après une licence cinématographique, Marion intègre les Cours Florent. En 2017 elle est admise à l'Ecole Supérieure d'Art Dramatique de Paris.

Passionnée de cinéma et de théâtre, elle travaille avec plusieurs metteurs en scène, notamment avec Igor Medjisky, Emilie Rousset, Cédric Gourmelon, Pierre Maillet.

Elle réalise un court métrage « Sale chien » et joue dans divers séries France 2, France 3. Actuellement, Marion écrit son prochain court métrage et joue dans les prochaines mises en scène d'Emma Prin, Hematome(s), et de Cédric Orain, Le Journal de Maïa.



Direction artistique  
**Cédric Orain**

Relations presse  
**Agence Plan Bey**  
**Dorothee Duplan, Camille Pierrepont, Fiona Defolny,**  
**Thaïs Aymé et Anne-Sophie Taude**  
**bienvenue@planbey.com**  
**01 48 06 52 27**

Relations publiques  
**Overjoyed**  
**Céline Allais et Marie-Pierre Bourdier**

Administration, production, diffusion  
**La Magnanerie**  
**Anne Herrmann, Victor Leclère, Hortense Huyghues-Despointes,**  
**Margot Moroux, Juliette Repessé**  
**www.magnanerie-spectacle.com**

**Anne Herrmann / anne@magnanerie-spectacle.com**  
**Marianne Nodé-Langlois / marianne@magnanerie-spectacle.com**  
**01 43 36 37 12**

Diffusion  
**Margot Moroux**  
**margot@magnanerie-spectacle.com**  
**01 43 36 37 12**

Diffusion et actions artistiques  
**Hortense Huyghues-Despointes**  
**hortense@magnanerie-spectacle.com**  
**01 43 36 37 12**

Crédit photo  
**Clément Foucard**

Ce projet dispose du soutien de la Maison de la Culture d'Amiens / Pôle européen de création et de production. Le projet est inscrit et soutenu au titre du dispositif « Une scène au collège » 2024-2025 du Conseil départemental de la Somme. Spectacle soutenu par la Région Hauts-de-France dans le cadre du dispositif Hauts-de-France en Avignon. Avec le soutien du dispositif d'insertion professionnelle de l'ENSATT. Le projet a été accompagné par un accueil en résidence aux Tréteaux de France - CDN

Cédric Orain - La Traversée est artiste associé à la Maison de la Culture d'Amiens / Pôle européen de création et de production et artiste accompagné par Le phénix - scène nationale de Valenciennes dans le cadre du Campus du Pôle européen de création.

La compagnie bénéficie du soutien du Ministère de la Culture - Direction régionale des affaires culturelles Hauts-de-France, au titre de l'aide aux compagnies conventionnées. Elle est soutenue par la Région Hauts-de-France pour ses projets.