

# CHACUN SON RYTHME

GUIDE D'UTILISATION DE L'AEJDG À L'USAGE DES PLUS JEUNES



TEXTE ET MISE EN SCÈNE : ALEXANDRE DROUET  
AVEC : SANDRINE DESMET ET NATHAN FOURQUET-DUBART  
UN SPECTACLE DU PROJET CRYOTOPSIE

Assistante à la mise en scène : Melissa Leon Martin. Décor et costumes : Clémence Didion.  
Réalisé avec l'aide de la Fédération Wallonie-Bruxelles - Direction du Théâtre et Service de la  
Diffusion, ainsi qu'avec l'aide du BAMP, du Théâtre des 4 Mains, du Théâtre Océan Nord,  
du Petit Théâtre Mercelis, et des centres culturels de Perwez et Eghezée.



THÉÂTRE DES 4 MAINS

WWW.CRYOTOPSIE.BE

# DOSSIER PÉDAGOGIQUE

## TABLE DES MATIERES

Présentation	pg 2
Ce qu'en dit la presse...	pg 3
Lien vidéo	pg 4
Les intentions de l'équipe	pg 5
Le propos du spectacle	pg 8
Pourquoi nous ne proposons pas d'animations	pg 12
Conseils pour répondre aux éventuelles questions	pg 13
Liens Internet	pg 14
Liste de l'équipe et contact	pg 14

## **« Chacun son rythme,**

### **guide d'utilisation de l'AEJDG à l'usage des plus jeunes »**

Bienvenue à cette formation d'une heure durant laquelle Gustave et Véronique vous révéleront tout ce que vous devez savoir sur l'utilisation de l'Appareil d'Echange Jouïstique et de Développement Génotype, communément appelé AEJDG. Illustrations à l'appui, nos deux conférenciers passeront en revue différents problèmes que l'on peut rencontrer lors des premières utilisations, ils évoqueront les nombreuses combinaisons envisageables et répondront à des questions qui se posent fréquemment, comme « mes propulseurs dopaminergiques ne sont-ils pas trop petits ? » ou « peut-on photographier quelqu'un sur son marchorum ? ». Ils aborderont également des problématiques plus complexes, telles que l'importance de ne jamais forcer une personne à se servir de ses appuis pédestres gamétiques.

*Avec sa métaphore absurde de la sexualité, « Chacun son rythme » pose un regard décalé, drôle et tendre sur les relations amoureuses.*

**Un spectacle à partir de 12 ans.**

**Durée : 55 minutes.**

**Attention, nous ne proposons pas d'animations autour du spectacle.**

*(voir notre explication page 12)*

**PRIX DE LA MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE et COUP DE CŒUR  
DE LA PRESSE lors des Rencontres du Théâtre Jeune Public de Huy 2017**

« **Qui a peur du cours d'éducation sexuelle ?** » *Le Soir* / Catherine Makereel

Vous ne savez pas comment aborder « la chose » avec votre enfant? Heureusement, la compagnie Cryotopsie a pensé à tout! Non seulement *Chacun son rythme* (dès 12 ans) fait tout le boulot pour vous mais c'est avec un humour tonitruant – et un stratagème improbable – que le spectacle désamorce une foule de questions taboues sur l'anatomie des garçons et des filles, le plaisir (solitaire ou non), l'homosexualité, la pornographie ou encore la pratique illégale des « photos volées », phénomène qui se répand comme un feu de poudre chez les ados depuis l'avènement des téléphones multifonctions et des réseaux sociaux. L'idée géniale de *Chacun son rythme ?* Transposer nos fonctions sexuelles sur deux appareils de fitness: vélo pour les garçons, marche pour les filles. Résultat: sans jamais être embarrassant, la pseudo-conférence détourne de manière hilarante les sujets les plus intimes. Le casque de cycliste fait office de protection, un « gonfleur clitarcique » évoque la jouissance, les pistons de la machine sportive illustrent les aspects plus techniques. C'est ainsi que, sans jamais utiliser un seul terme sexuel, la pièce regorge d'allusions à ces transformations hormonales et ces échanges charnels qui intriguent, effraient ou obsèdent les adolescents. Loin d'être vulgaire, *Chacun son rythme* distille au contraire des messages salutaires sur le respect de son corps et du corps de l'autre, et quelques pointes d'ironie féministes. Sans compter que cette formation repose sur deux conférenciers en apparence plutôt coincés mais que toutes ces démonstrations scientifico-sportives vont peu à peu dégeler. De quoi inspirer les profs qui seraient tentés de moderniser leurs cours d'éducation sexuelle.

« **Petit cours d'éducation, sexuelle ou non** » *La Libre Belgique* / Laurence Bertels

(...) Plein d'humour aussi et un ton très décalé dans « *Chacun son rythme* », guide d'utilisation de l'AEJDG à l'usage des plus jeunes. Une comédie légèrement déjantée et tout en second degré pour mieux maîtriser l'utilisation de l'Appareil d'échange jouïstique (sic) et de Développement Génotype communément appelé AEJDG. Un humour glissant, on l'aura deviné, pour un cours d'éducation sexuelle hilarant déguisé en conférence scientifique donnée par la délurée Sandrine Desmet et le benêt Nathan Fourquet-Dubart qui affichent une belle complicité et ne ménagent pas leurs efforts pour faire preuve de clarté et manipuler ce vélo d'appartement aux multiples fonctions, équipé de son marchorum. Une métaphore absurde de la sexualité où toutes les probabilités, y compris celle de la tendresse, sont envisagées. (...)



**Pour vous faire une idée, voici un montage vidéo  
d'extraits du spectacle :**

**<https://vimeo.com/231669093>**

[ mot de passe : aejdg ]

### **De la nécessité de parler de douceur et d'écoute aux plus jeunes**

*« La pornographie, banalisée par Internet, doit être contrebalancée par une éducation à la sensualité, pour que les jeunes aient une vision plus structurante de la sexualité et de la relation à l'autre. »*

*Dr Christian SPITZ, pédiatre et animateur*

Les enfants d'aujourd'hui, natifs numériques, sont confrontés de plus en plus tôt à des représentations de la sexualité, principalement via la pornographie qui est omniprésente sur Internet. Beaucoup se retrouvent trop jeunes face à ces vidéos sans avoir les clés pour comprendre ce qu'ils voient et prendre la distance nécessaire. Malheureusement la pornographie présente une image totalement tronquée de la sexualité : violente, égoïste, centrée uniquement sur le plaisir de l'homme. Les actes y sont violents, les mots blessants. Un adulte peut y lire le fantasme, mais quel effet ces vidéos vont avoir sur les plus jeunes ? Ne risquent-ils pas dans un premier temps de considérer cela comme un exemple à suivre ?

Nous sommes convaincus que le théâtre, par sa force d'évocation qui ne nécessite pas de représentation réaliste, par son invitation permanente à l'empathie et à l'identification, est un outil idéal pour contrecarrer cette influence néfaste de la pornographie sur l'éducation sexuelle des plus jeunes. Avec ce spectacle, nous voulons éveiller nos spectateurs aux questions de l'écoute, de la complicité, et bien sûr du respect et du consentement.



## Une image-métaphore pour prendre de la distance

En mai 2015, le studio Blue Seat sortait une vidéo<sup>1</sup> présentant la question du consentement au travers d'une image toute simple : servir une tasse de thé. « Si quelqu'un est inconscient, ne lui faites pas boire de thé. Si la personne voulait du thé puis a changé d'avis, c'est contrariant parce que vous avez préparé du thé pour rien, mais pour autant ne la forcez pas à boire le thé. » Etc. Avec ce spectacle nous voulons nous inscrire dans la même démarche. Nous voulons parler de la sexualité, de ses aspects psychologiques et émotionnels, à travers une image-métaphore décalée : l'AEJDG. Un vélo d'appartement pour le garçon (le cyclum) et un appareil de step pour la fille (le marchorum). Les deux peuvent se connecter ou s'utiliser seuls. Il est également possible d'utiliser un cyclum avec un autre cyclum ou un marchorum avec un autre marchorum. Notre image-métaphore gardera jusqu'au bout sa réalité concrète, sans jamais se dévoiler ou se déconstruire. Nous voulons parler de sexualité mais sans jamais dire la sexualité.



L'univers des deux conférenciers est tendre et poétique. Leurs vêtements semblent dater des années 90. Gustave est le scientifique, il a un doctorat en AEJDG et vit encore chez sa mère. Véronique, elle, s'occupe de toute la technique et des détails pratiques. Dans une ambiance un peu désuète, ils se chamaillent et tardent à s'avouer leurs sentiments l'un pour l'autre.

---

1 <https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>

L'image-métaphore de l'AEJDG nous permet de nous débarrasser de la gêne (naturelle lorsqu'on aborde ces questions) ainsi que des préjugés moraux ou religieux, pour aborder notre sujet de la manière la plus saine possible. **Sans jugement ni discours normatif, nous voulons offrir à nos jeunes spectateurs une petite valise de conseils qui pourront servir dans l'immédiat ou qu'ils conserveront pour plus tard.** Avec humour et dérision (et le plus de délicatesse possible), nous avons envie de dire à nos jeunes spectateurs qu'il ne faut jamais se forcer et ne jamais forcer l'autre, qu'il ne faut pas faire de chantage et ne rien faire tant qu'on ne se sent pas prêt ; leur dire et redire que le consentement est la chose la plus importante, qu'il faut rester à l'écoute de l'autre, aussi qu'on ne doit pas se laisser complexer par la comparaison de son corps aux corps standardisés des médias, qu'il ne faut/faudra pas s'inquiéter si jamais la première fois est un peu décevante ou douloureuse, qu'il est important d'utiliser une protection (ici un casque de vélo !), et de manière générale qu'il est toujours bénéfique de respecter tant son propre rythme que celui de l'autre...



### **Complexes et normalité**

**« Il arrive qu'en voyant une vidéo d'AEJDG sur Internet, l'on se demande si l'on est normal ».**  
**« Chaque modèle est unique ». « Nous déconseillons vivement de le faire ramener en usine pour y apporter des modifications d'ordre techniques ou esthétiques ».**

De plus en plus de gens ont aujourd'hui recours à la chirurgie esthétique pour rendre leur intimité conforme à l'image standardisée véhiculée par la pornographie (où les acteurs sont choisis pour la taille hors-normes de leur sexe et où les actrices ont elles-mêmes souvent eu recours à la labioplastie) et ce n'est pas sans danger !

En parlant de l'apparence du marchorum (**« Je crois que mon marchorum n'est pas normal, quand mon copain l'a vu il avait l'air surpris et dégoûté »**), nous évoquons aussi la question de l'épilation intégrale, devenue une banalité pour les nouvelles générations et un diktat esthétique incontestable pour les jeunes filles.

Notre réponse : **« Il n'y a pas de modèles plus normal qu'un autre »** et surtout **« Ne laisse personne décider pour toi ! »**.

### **Se plier à la norme**

**« Dans les vidéos sur Internet ils le font tous ! »**

Il est essentiel de ne jamais se sentir forcé de faire quelque chose pour entrer dans une norme. Que ce soit pour la première fois (**« il n'y a pas d'âge pour commencer, cela dépend d'une personne à l'autre »**), ou pour essayer des pratiques ou positions nouvelles.

Notre réponse : **« Chacun son rythme ! »** et **« Demande toujours à l'autre utilisateur si il est d'accord ! »**.

## La pornographie

Nous soulevons deux points par rapport à la pornographie :

- Tout d'abord l'importance de prendre de la distance avec la pornographie et de ne surtout pas l'ériger en modèle à suivre. Lorsque nos deux personnages adolescents regardent une vidéo d'AEJDG sur Internet, la fille s'interroge : « **Quoi c'est comme ça qu'on doit faire ?** » ou « **Ca doit faire mal de pédaler aussi vite non ?** » puis « **Moi j'ai pas envie de faire comme ça** » et au garçon de conclure « **Tu sais c'est juste une vidéo. Mon frère il dit que c'est des acteurs et qu'ils font semblant** ».
- Un deuxième point est brièvement soulevé par cette seule réplique de la jeune fille : « **Et quoi les actrices elles ont pas super mal aux pieds à force ?** ». Sans trop s'attarder sur le sujet, il s'agit de lancer une piste de réflexion qui touche à l'éducation aux médias : qu'est-ce que je regarde ? Qui sont les gens filmés ? Les actrices ne souffrent-elles pas pendant le tournage ? Certaines scènes sont visiblement très violentes, et ce sont bien des êtres humains qui jouent ces scènes, souvent sans aucun trucages...

## Le consentement

Pour nous le consentement est la chose la plus importante. C'est dit et re-dit tout au long du spectacle : il ne faut jamais forcer l'autre à faire quelque chose, que ce soit par la force ou par chantage ou par pression psychologique, et il est important de communiquer pour éviter les malentendus. Nos deux personnages adolescents sont en pleine séance d'AEJDG. Soudain le garçon agrippe la fille et la fait changer de position. Celle-ci prend peur, se dégage et lui crie de la lâcher. Comprenant qu'il l'a brusquée, le garçon s'excuse. La tension est désamorcée et il lui demande si elle ne veut pas essayer, ce à quoi elle répond « **Ok mais si j'aime pas on arrête** ». Ils essaient et cela se passe très bien. Il n'y a plus de pression, elle se sent libre d'essayer, avec la promesse qu'on arrêtera si elle le demande. Jusqu'au moment où le garçon veut essayer une nouvelle chose que la fille refuse cette fois catégoriquement. Il insiste et essaie alors de la faire céder : « **Tout le monde le fait !** » puis « **Si tu m'aimais vraiment tu dirais oui !** ». La scène est alors interrompue par nos conférenciers qui condamnent cette forme de chantage émotionnel.

Notre réponse : quand c'est « non », c'est « non », tant pis... et quand c'est « oui », c'est formidable !

## Être à l'écoute

La clé est donc de rester à l'écoute de l'autre, d'être attentif à ses réactions et de communiquer. Il faut parler dès qu'on a un doute. Les hésitations et maladresses ne sont pas des défauts tant qu'on communique avec l'autre. Nous nous opposons à l'image de l'homme conquérant et sûr de lui pour au contraire revendiquer la délicatesse, la douceur et la timidité.

## Jugement et réputation

**« Il est malheureusement fréquent que des gens jugent les autres sur base de leur utilisation de l'AEJDG. Et il n'est pas rare en effet d'entendre des choses telles *Celle-là c'est une sale marcheuse!* ou encore *Regarde celui-là, je suis sûr qu'il utilise son cyclum avec un autre cyclum* ».**

Nous tenions beaucoup à ce que le spectacle aborde ces questions et le message délivré est très clair : **« Nous vous invitons à ne pas proférer de telles choses et surtout à ne pas juger les gens quant à leur utilisation de l'AEJDG. Après tout, nous l'avons dit, cela relève de la vie privée ».**

Suite à des discussions et débats avec des jeunes lors de différents cours, ateliers ou animations, nous tenions également à dénoncer le sexisme décomplexé qui est à l'œuvre dans les écoles secondaires : **« Hé bien voyez-vous j'ai noté une certaine injustice à ce sujet entre les garçons et les filles. En effet, un garçon, on dira le plus souvent de lui qu'il est un dieu s'il pédale beaucoup et souvent, alors qu'une fille, on la traitera de sale marcheuse si elle emploie son marchorum! ».** En effet, il apparaît très clairement qu'un garçon devient une star si il sort avec beaucoup de filles, par contre une fille se fera insulter si elle a des relations sexuelles trop vite. **« C'est injuste ! »** dira Véronique, aussitôt soutenue par Gustave. Nos deux conférenciers s'opposent ouvertement à cette vieille image de l'homme conquérant et de la femme qui doit résister, sans quoi elle deviendra une fille facile, une pute, une salope.

## **Photos et vidéos**

**« Un mec de ma classe nous a montré des photos d'une fille sur son marchorum. Le prof nous a dit que c'était mal, pourtant c'est la fille elle-même qui a fait les photos... Qu'en pensez-vous ? »**

Malheureusement, de nombreux dérapages de ce type ont lieu chaque année dans les écoles. La technologie donne aujourd'hui une ampleur virale à la moindre bêtise et les jeunes ne se rendent pas toujours compte de la portée de ces actes. Il nous semblait important d'aborder le sujet et d'insister sur les ravages psychologiques que cela peut causer ainsi que sur l'aspect légal. Nous avons également voulu rappeler que la responsabilité est bien celle de la personne qui diffuse la photo, notre société restant trop facilement encline à blâmer la fille qui a fait une photo d'elle-même dénudée...

Notre réponse : **« vous envoyez une photo à une personne, vous ne souhaitez évidemment pas que cette photo soit montrée à quelqu'un d'autre. / Tout à fait Véronique. Ce genre de situation est malheureusement trop fréquente depuis l'avènement des smartphones, mais nous vous rappelons encore une fois que l'AEJDG a un caractère privé et que diffuser ce genre de photo, en plus d'être psychologiquement destructeur pour la personne photographiée, est également illégal. »**

## POURQUOI NOUS NE PROPOSONS PAS D'ANIMATIONS

**Après une longue réflexion, nous avons décidé de ne pas proposer d'animations autour du spectacle, pas même une simple rencontre avec les jeunes à l'issue de la représentation.**

En créant la métaphore de l'AEJDG, notre objectif était de traiter le sujet avec le plus de délicatesse possible, de ne pas brusquer les spectateurs, de respecter leur pudeur et leur éventuel trouble. Rencontrer les jeunes après le spectacle, répondre à leurs questions et dès lors traduire crûment la métaphore, serait aller à l'encontre de cette démarche.

Nous pensons au contraire qu'il faut laisser les jeunes partir avec ce que nous leur avons offert, et que ce qui est dit dans le spectacle fera son chemin, infusera différemment chez chacun. Nous avons réfléchi longuement à nos choix dramaturgiques, bien pesé chaque mot du spectacle, et nous sommes assurés qu'il n'y a pas de malentendu possible quant aux messages véhiculés. Bien sûr, chacun ne comprendra pas tout de la même manière selon son évolution physique, émotionnelle ou affective, mais ce qui compte ce sont les concepts généraux d'écoute et de respect ; de ne jamais se sentir obligé de faire quelque chose, de ne jamais forcer l'autre ; ainsi que le rapport à l'intimité et aux photos volées (phénomène qui est, lui, très clairement et très compréhensiblement condamné dans le spectacle).

Ne pas faire d'animations, c'est **préserver la poésie du spectacle**, poésie essentielle dès lors que l'on aborde des sujets aussi intimes. Nous ne voulons pas détricoter devant nos spectateurs cet univers si particulier fait de désuétude, de tendresse et de pudeur.

Ne pas faire d'animations c'est aussi ne pas brusquer des jeunes dont les **croyances religieuses** familiales vont malheureusement à l'encontre de nos messages, puisque nous défendons dans le spectacle des prises de position féministes et que nous mettons sur un pied d'égalité hétéro et homosexualité. Pour donner une petite chance à notre propos d'être entendu par tous, nous voulons rester dans le décalage, l'allusion et la poésie, là où la provocation et la confrontation directe (ce à quoi mènerait assurément le fait de répondre aux questions) ne feraient que radicaliser les opinions.

Enfin, ne pas faire d'animations, c'est aussi **respecter la pudeur** de certains jeunes qui n'auront envie ni que l'on mette des mots sur ce qu'ils ont ressenti pendant le spectacle, ni d'entendre une traduction crue de la métaphore.

## CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX ÉVENTUELLES QUESTIONS

Souvent, dans les classes les plus jeunes, la première question qui se pose après le spectacle est « c'est quoi l'AEJDG ? ». Même si ils ont en réalité compris la métaphore, certains vont poser la question pour s'assurer qu'ils ont bien compris.

- Si la question se pose, il nous semble intéressant de dire honnêtement que cela parle des relations amoureuses et de la sexualité, ou juste que l'AEJDG c'est « faire l'amour ».
- Par contre nous déconseillons de répondre aux questions de détails en traduisant la métaphore et en disant crûment ce que représente chaque élément. Comme expliqué à la page précédente, il s'agit aussi de respecter la pudeur de certains jeunes et de ne pas les brusquer.
- Au contraire il nous semble plus judicieux de rappeler aux jeunes que les artistes ont choisi cette métaphore justement pour ne pas dire les vrais mots, pour être dans une certaine poésie et créer un univers un peu étrange, et que le but n'est pas de tout traduire juste après. Il nous semble dès lors plus intéressant d'expliquer ce qu'est une métaphore et d'essayer de comprendre avec les jeunes pourquoi nous avons choisi de passer par une métaphore.
- On peut également dire que tous n'ont sans doute pas compris chaque chose de la même manière et que c'est très bien ; dire aussi que tout n'est pas traduisible (par exemple, la pratique de l'AEJDG en montgolfière ne fait référence à rien de précis en terme de sexualité), que tout ne fait pas systématiquement référence à quelque chose de réel et que c'est surtout l'idée globale qui compte et les émotions que l'on a ressenties.
- Dans l'éventualité où des questions ou réactions feraient sentir le besoin de réelles réponses, il peut être intéressant d'organiser une séance PMS ou EVRAS mais en assumant bien qu'il s'agit de quelque chose « en plus » du spectacle, et pas juste l'explication de celui-ci.

## **Liens :**

- Notre site :  
<http://www.cryotopsie.be>
- Notre page Facebook :  
<https://www.facebook.com/cryotopsie>
  
- Le site EVRAS (Education à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle) :  
<https://www.evras.be/>

## **L'équipe du spectacle :**

Ecriture et mise en scène : Alexandre DROUET  
Comédiens : Sandrine DESMET et Nathan FOURQUET-DUBART  
Assistante à la mise en scène : Melissa LEON MARTIN  
Décoratrice et costumière : Clémence DIDION  
Animation vidéo et affiche : Jean GOOVAERTS  
Regard extérieur : Maud LEFEBVRE  
Diffusion : Anne BEAUJEANT

*Une création du PROJET CRYOTOPSIE.*

*Réalisé avec l'aide de la Fédération Wallonie-Bruxelles – Direction du Théâtre et Service de la Diffusion, ainsi qu'avec l'aide du BAMP, du Théâtre des 4 Mains, du Théâtre Océan Nord, du Centre culturel de Perwez, du Centre culturel d'Eghezée et du Petit Théâtre Mercelis.*

## **Contact compagnie :**

Anne BEAUJEANT ; [anne.beaujeant@skynet.be](mailto:anne.beaujeant@skynet.be) ; 00.32 (0) 478 39 40 60