A TON TOUR

THÉATRE INTERACTIF

Santé mentale et addictions en milieu étudiant

— NOTE D'INTENTION

TENIR, COÛTE QUE COÛTE

La santé mentale des étudiant·e·s est mise à rude épreuve : pression de performance, incertitude sur l'avenir, surcharge de travail, isolement, manque de sommeil, comparaison permanente, peur de l'échec. Dans ce contexte, l'alcool, le tabac, le cannabis, la cocaïne et d'autres usages, peuvent devenir des *« solutions rapides »* pour tenir, s'intégrer, faire la fête, décompresser, ou anesthésier l'angoisse.

Mais ces consommations ne surgissent pas de nulle part. Elles s'inscrivent dans des **modèles transmis** : culture de l'excès, banalisation des produits, injonction à « gérer » sans jamais craquer, normalisation de la fuite en avant.

« À ton tour » met en lumière ce lien intime entre souffrance psychique, pression sociale et conduites addictives, sans moraliser, sans stigmatiser.

> **L'ART PEUT CHANGER LES REPRÉSENTATIONS, ET LES REPRÉSENTATIONS CHANGENT LE MONDE.**
>
> OUAHIDE DIBANE
> *Fondateur · Des ponts à la place des murs*

— LE CONSTAT

LA COURSE NE S'ARRÊTE JAMAIS

Personne ne décide un matin de devenir dépendant. On accélère pour suivre, on compense pour récupérer, on tient pour ne pas décevoir. La consommation devient une **technique de survie** dans un environnement qui exige d'être toujours disponible, toujours performant, toujours au niveau.

Ce n'est pas une faiblesse individuelle : c'est une norme collective, apprise, imitée, transmise. La pièce s'attache à la rendre visible plutôt qu'à la juger.

— L'ANGLE CHOISI

NE PAS MONTRER LES ÉTUDIANTS DU DOIGT

L'intrigue se déroule dans un cabinet d'avocats ; un milieu professionnel adulte. Le public devient membre du cabinet.

De là, on voit comment une culture du stress, de la performance et de la « gestion » émotionnelle se transmet et se reproduit, jusqu'à contaminer les façons de faire la fête, de s'intégrer, de se valoriser et de tenir le coup.

L'interaction est centrale : elle permet de déconstruire les idées reçues : *« c'est juste pour s'amuser », « tout le monde fait ça », « il suffit d'être fort ».* Elle permet aussi d'explorer, collectivement, des alternatives concrètes.

— SYNOPSIS

GO HIGH AND CO

L'INTÉGRATION DE JUSTINE

Justine, nouvelle recrue, retrouve Christophe, ancien camarade d'école. Il lui présente la « culture maison » : soirées d'intégration, rituels de cohésion, célébrations, compensations après les échecs, after work.

D'abord réticente, elle s'aligne : pour s'intégrer, apaiser ses peurs, garder le rythme, répondre aux attentes. Les tableaux se succèdent. La pression, le manque de sommeil, l'angoisse, l'isolement, la compétition transforment des consommations « sociales » en mécanismes d'adaptation, puis en dépendances.

Jusqu'à une affaire délicate, autour de l'environnement, qui fait exploser les contradictions : surcharge mentale, culpabilité, conflits de valeurs, et conséquences tragiques sur la vie personnelle, relationnelle et professionnelle.

— CE QUE LA PIÈCE MET EN DÉBAT

TOUT LE MONDE TIENT. PERSONNE NE PARLE.

LES QUESTIONS OUVERTES À LA SALLE

- À partir de quand « décompresser » devient-il «tenir » ?
- Peut-on refuser un rituel de groupe sans se mettre hors-jeu ?
- Qui a la responsabilité de dire stop : l'individu, le groupe, l'institution ?
- Comment repérer, et comment aborder quelqu'un qui décroche ?

— OBJECTIFS DE LA PIÈCE

COMPRENDRE, PUIS AGIR

01 **SENSIBILISER**

Mettre en évidence les liens entre santé mentale, pression sociale, isolement, sommeil, stress… et conduites addictives.

02 **DÉSTIGMATISER**

Sortir de la logique « faiblesse individuelle / manque de volonté » : comprendre les mécanismes, les déclencheurs, les transmissions et les angles morts collectifs.

03 **DÉCONSTRUIRE LES STÉRÉOTYPES**

Interroger le mythe de la fête obligatoire, de l'intégration par l'excès, de la performance comme seule valeur.

04 **AGIR COLLECTIVEMENT**

Faire émerger des pistes concrètes : solidarités, changements de normes, stratégies de soutien, alternatives non toxiques, repérage et entraide.

05 **PARTAGER ÉMOTIONNELLEMENT**

Offrir un espace sécurisé pour parler de stress, de mal-être, de solitude, d'usages, de limites et de ressources — sans jugement.

— IMPACT SUR LA VIE ÉTUDIANTE

CE QUE LA SÉANCE LAISSE DERRIÈRE ELLE

AMÉLIORATION DES CONNAISSANCES

Les étudiant·e·s comprennent mieux les mécanismes d'addiction et leur articulation avec la santé mentale et les facteurs sociaux.

MISE EN PLACE D'UN DIALOGUE

La pièce ouvre un cadre pour parler des difficultés vécues : pression, fatigue, isolement, anxiété, perte de sens, et conduites de compensation, le tout sans tabou.

PROMOTION D'ALTERNATIVES NON TOXIQUES

Soutien entre pairs, nouvelles formes d'intégration, prévention par la cohésion réelle, gestion du stress autrement, respect du sommeil et des limites.

RENFORCEMENT DE LA COHÉSION

Des actions solidaires pour créer des environnements d'apprentissage et de vie sociale plus sains, plus bienveillants, moins propices aux consommations destructrices.

> **PAS DE MORALE, PAS DE STIGMATISATION, PAS DE MESSAGE PRÉFABRIQUÉ, JUSTE LES MOYENS D'AGIR**

— FORMAT D'UNE INTERVENTION

UNE SÉANCE EN TROIS TEMPS

01 **PREMIÈRE REPRÉSENTATION**
Le public découvre l'histoire de Justine sans intervenir.

02 **INTERACTION**
La pièce est rejouée : les spectateur·ice·s interrompent, dialoguent avec les personnages et proposent d'autres voies. Un facilitateur mène le jeu.

03 **DÉBRIEFING**
Mise en commun, ouverture vers l'action et vers les ressources du campus.

Les modalités (amphithéâtre, salle de spectacle, espace modulable) sont adaptables au cadre de l'établissement. Nous construisons volontiers la séance avec vos équipes pédagogiques et vos services de santé étudiante.

— PUBLIC VISÉ

- Étudiantes et étudiants du supérieur, en cursus comme en vie de campus.
- Équipes pédagogiques, bureaux des élèves et associations étudiantes.
- Services de santé et de vie étudiante (SSE, CROUS, référents santé mentale).

— CONCLUSION

PLUS QU'UN SPECTACLE : UN OUTIL

« À ton tour » montre comment une norme sociale toxique peut s'imposer « naturellement »… jusqu'à faire croire que tout cela est un choix individuel.

En rendant visibles les mécanismes de transmission et en impliquant activement le public, la pièce crée un espace de réflexion et d'action : comprendre, déstigmatiser, se soutenir, résister ensemble.

> **POUR QUE LA RÉUSSITE NE SE PAIE PLUS PAR L'ÉPUISEMENT, NI LA FÊTE PAR LA DÉPENDANCE.**

— THÉÂTRE INTERACTIF · TOULOUSE

DES FILMS, DES PIÈCES QUI DÉCLENCHENT LA PAROLE

La société produit et diffuse du cinéma et du théâtre interactifs joués au cœur des institutions : universités, écoles, entreprises. Chaque œuvre ouvre un espace collectif de dialogue sur des questions humaines importantes.

CONTACT

DESPONTSALAPLACEDESMURS.COM

06 45 64 17 73

OUAHIDE.DIBANE@GMAIL.COM

MURIEL POMMIER

06 71 47 11 45

MURIEL.POMMIER@FEEL-HUMAN.FR

MISE À JOUR : JUILLET 2026