

Parlons- nous d'amour

Spectacle en création
Écriture de plateau

Compagnie des Rêves Arrangés



PARLONS-NOUS D'AMOUR

Ecriture de plateau : Ségolène Marc et Solène Krystkowiak

Dramaturgie : Andréa Léri

Collaboration dramaturgique : Marion Mangin

Mise en scène et création sonore : Solène Krystkowiak

Jeu : Ségolène Marc

Création musicale et beatbox : Lexie T

Création lumière et régie : Juliette Furic

Costumes : Jeanne Sevez

Regard chorégraphique : Virginie Alessandroni et Charlotte Bauduin

Avec les voix et les témoignages anonymes de : C., S., A., J., F., M, S, S.

Création 26-27

Tout public à partir de 14 ans

Durée envisagée : 1h15

Spectacle accueilli par le Scarabée de Chambéry-le-Haut, le Pôle d'Alby, le Totem de Chambéry, le CAD de Montmélian soutenu par la Quinzaine de l'Égalité de la Ville de Chambéry, le Département de la Savoie, l'Archipel des Utopies le FDVA.

PRÉSENTATION DU PROJET

Parlons-nous d'amour est un spectacle théâtral écrit à partir de témoignages de femmes victimes de violences conjugales.

Écrire du point de vue des victimes, c'est se libérer des liens qui oppressent, c'est parler d'amour, c'est faire entendre la vie en dessous de la chape de plomb, c'est respirer et sortir de l'immobilité.

Dans un élan vital et joyeux, nous nous autoriserons à imaginer d'autres possibles pour sortir collectivement des violences et s'interroger sur les notions d'amour, de courage et de transmission.

Parlons-nous d'amour est le premier volet d'un triptyque sur les violences conjugales et intrafamiliales qui veut faire entendre la parole des femmes, des enfants et des hommes.

Ce projet qui puise son inspiration dans le réel est une réflexion globale et intersectionnelle sur ce que l'on fait de l'amour et ce que l'on veut en faire.




L'amour, c'est ce que l'on fait.

L'amour est un acte de volonté, c'est-à-dire désir et action,

conjointement.

On n'est pas obligé d'aimer, on le décide.

A propos d'amour, bell hooks



Parce qu'on parle de ça.
On parle de femmes
qui sont là pour
réapprendre à se dire
qu'elles existent
et qu'elles ont le droit
d'exister.

RÉSUMÉ

Chaque mois, dans le petit local d'une association aux moyens restreints, un groupe de femmes se retrouve. Avant d'y mettre les pieds, elles ne se connaissaient pas et n'avaient rien à voir les unes avec les autres. Elles n'auraient d'ailleurs jamais pensé qu'elles se retrouveraient un jour ici, dans cette salle glaciale au papier peint démodé.

Mais quelque chose les y a poussé ; **certaines pourraient appeler ça le courage, d'autres l'instinct de survie, d'autres encore diraient que c'est la même chose.**

Bienvenue dans ce groupe de parole.

Ici, tout peut se dire et se partager : de la recette du crumble, en passant par la plainte déposée à la gendarmerie contre son conjoint ou ex-conjoint, jusqu'aux astuces pour ré-apprendre à s'aimer soi-même.

Un concentré de vies avec ses moments de légèretés, de silences, de colères et de joies.

Dans ce cocon intimiste se rejouent les histoires et les souvenirs de ces femmes qui cherchent à se redéfinir à travers leurs mots et les maux des autres.

Au fur et à mesure des séances, chacune d'entre elles retrouve le droit de rêver, de s'aimer et d'exister : **la puissance des survivantes se fait jour pour inventer le monde d'après, celui de l'intime et celui du politique.**



CALENDRIER DE CRÉATION

- **Entre MARS 2025 et JUIN 2026** - Rencontres et interviews de femmes victimes de violences conjugales
- **Du 3 au 7 MARS 2025** - Résidence de création au Scarabée. Travail d'écriture au plateau.
- **8 MARS 2025** - Lecture théâtralisée dans le cadre de la Quinzaine de l'Egalité de la Ville de Chambéry.
- **20 NOVEMBRE 2025** - Lecture théâtralisée dans le cadre de la journée professionnelle organisée de la FOL 73.
- **Du 21 au 26 NOVEMBRE 2025** - Résidence de création au Scarabée. Travail d'écriture théâtral au plateau.
- **27 NOVEMBRE 2025** - Sortie de résidence dans le cadre de la Journée Professionnelle de SaVoie de femme.
- **Du 16 au 21 FEVRIER 2026** - Résidence de création au Totem de Chambéry. Réalisation sonore et musicale.
- **Du 24 au 25 FEVRIER 2026** - Ateliers théâtre et beatbox avec les femmes ayant témoigné. Enregistrement d'une bande sonore.
- **27 FEVRIER 2026 18h30** - Sortie de résidence suivie d'un showcase de Lexie T dans le cadre de la Quinzaine de l'Egalité 2026 au Totem de Chambéry.
- **Du 11 au 15 MAI 2026** - Résidence de création au Pôle à Alby-sur-Chéran. Travail de scénographie et de jeu.
- **Du 14 au 18 SEPTEMBRE 2026** - Résidence de création au Scarabée de Chambéry-le-Haut. Travail de chorégraphie et de jeu.
- **Du 30 SEPTEMBRE au 6 OCTOBRE 2026** - Résidence au CAD de Montmélian. Mise en forme finale.
- **6 octobre 2026** - Sortie de résidence au CAD de Montmélian
- **Du 23 au 26 NOVEMBRE 2026**

Résidence de création au Scarabée de Chambéry-le-Haut. Mise en forme finale.

- **26 NOVEMBRE 2026** - Première scolaire au Scarabée de Chambéry-le-Haut
- **27 NOVEMBRE 2026** - Première tout public au Scarabée de Chambéry-le-Haut dans le cadre de la Journée Internationale de lutte contre les violences faites aux femmes.



NOTE D'INTENTION



Avant d'intégrer une association d'aide aux victimes de violences conjugales en tant que bénévoles, Ségolène et moi ne nous connaissions pas.

C'est là que notre amitié est née, autour de nombreuses discussions sur les situations rencontrées, dérivant sur nos propres histoires familiales remplies de silences et de non-dits.

La violence est-elle inhérente à l'amour ?

Qu'est-ce qu'on se transmet, dans ces climats familiaux de terreur, génération après génération ? C'est peut-être ces réponses, entre autres, que nous cherchons quand nous allons dans cette association.

Notre rôle de bénévole est d'écouter. Et nous écoutons les histoires, les silences, les traumatismes, la honte, l'espoir.

Nous sommes mues par le même désir de prendre soin, dans l'écoute.

Et nous nous sommes investies dans cette autre association qui aident les femmes à fuir de leur foyer. L'écoute et le mouvement, c'est ce qui nous lie. La scène aussi.

Nous avons eu envie de parler d'amour, à nous et au monde, avec nos outils : en tant qu'actrice créatrice, en tant que réalisatrice sonore et metteuse en scène.

Il était alors évident d'inviter Lexie T, musicienne beatboxeuse dans cette aventure dont le travail musical donnerait à notre partition dramaturgique, sonore et corporelle toute la puissance dont il a besoin.

Nous voulons faire entendre les voix de celles qui décident de fuir, de respirer, d'aimer et de s'aimer autrement.

Nous voulons écrire à partir du point de vue des survivantes qui ont des clés pour comprendre et surmonter la violence du monde.

Qu'est-ce que cela signifie, au quotidien, dans son corps et dans ses pensées, d'être ou d'avoir été victime de violences à l'intérieur de son foyer ? Comment le système est-il construit pour reproduire la violence dans différentes sphères (sociale, juridique, scolaire, professionnelle) ? Comment une rencontre avec un.e professionnel.le ou un.e ami.e permet-elle de s'échapper et d'imaginer d'autres possibles ?

Interrogées sur leur rapport à l'amour, au courage, et à la transmission, les femmes qui ont accepté de témoigner nous ont fourni une matière précieuse pour nos improvisations au plateau.

Nous souhaitons utiliser la scène pour restituer des expériences qui sont aussi intimes que publiques, les mettre à distances grâce à la fiction et lier des histoires de vie dans un cri collectif.

Nous avons donc imaginé ces voix et ces corps dans un groupe de paroles. (Se) parler et (s')écouter grâce à cette première question posée : « Comment ça va aujourd'hui, ici et maintenant ? ».

C'est notre rapport au présent, à l'autre et donc au théâtre que l'on souhaite interroger.

Sur scène, Ségolène Marc est seule pour incarner plusieurs personnages : un corps et une voix qui porte ses fantômes et leur redonnent vie le temps d'une représentation. Un plateau presque vide, habillé de quelques chaises et tasses de café, se verra rempli au fur et à mesure de présences sonores et d'histoires. Il en gardera la trace une fois les réunions terminées.

Dans un travail corporel et chorégraphique, nous porterons le visible et l'invisible, l'audible et l'inaudible pour convoquer nos fantômes.

Nos fantômes, ce sont les non-dits qu'on se transmet de génération en génération, ce sont celles qui n'ont pas survécu, ce sont les maux et la puissance qui nous relient, notre mémoire, notre présent et notre avenir. Il faut en prendre soin.

Solène Krystkowiak

DÉMARCHE ARTISTIQUE

Processus de création – Une écriture de plateau

Le processus de création commence dès la prise de son où, lors des interviews, nous convoquons avec les participantes les notions d'amour, de courage et de transmission et nous nous autorisons à imaginer d'autres possibles.

La matière sonore qui en résulte est la base de nos improvisations au plateau ainsi que notre source d'inspiration pour développer nos axes d'écriture, nos personnages, mais aussi la rythmique et les thématiques de notre fiction.

Dans un aller-retour entre la table et le plateau, nous travaillons en co-écriture entre comédienne, metteuse en scène, réalisatrice sonore et musicienne.

Dans ce travail à plusieurs voix, nous sommes accompagnées par une travailleuse sociale d'une association locale qui veille à la crédibilité des situations et des personnages représentés ainsi que par une dramaturge qui assure la cohérence de la fiction.

Développement dramaturgique – La parole et l'écoute

Inspirées par Les Guerrillères de Monique Witting où la puissance de la communauté non-mixte répare des années d'oppression, nous avons imaginé un dispositif de groupe de parole.

Ce choix permet de réunir les personnages et les spectateur.ices au sein d'un même espace où l'écoute sera au centre et où tout pourra être joué : les scènes de groupes, les souvenirs, les monologues intérieurs et les scènes de narration indirecte. Un seul espace, un repère, qui pourra être éclaté et reconstruit au fur et à mesure de l'intrigue.

Pour aborder une telle thématique, il nous paraît essentiel d'adopter une vision plurielle de la question afin de sortir du stéréotype de « la femme battue » et de travailler sur l'invisibilité du collectif : plusieurs personnages, plusieurs situations. Séparées ou en couple, avec ou sans enfants, milieu précaire ou privilégié, jeunes ou âgées, ces femmes n'ont pas de point commun sinon celui de subir des violences à l'intérieur même de leur foyer parce qu'elles sont des femmes.

Ces violences, et les difficultés qu'elles induisent au quotidien ne sont pas explicitées frontalement dans notre partition dramaturgique mais se nichent dans les détails du dialogue.

Ces indices permettent une identification concrète avec le personnage et donnent un aperçu de sa vie de tous les jours. Nous travaillons donc une langue très orale, rythmée et fuselée.

Création sonore – Quand la réalité dépasse la fiction

Dans chaque situation de violences conjugales et intra-familiales, la réalité dépasse la fiction et la fiction redonne du sens à cette réalité. *La création sonore de [Parlons-nous d'amour](#) favorise l'immersion dans l'intrigue et la musique donne du souffle à la réalité.*

Le point de départ de notre création, ce sont les voix. Ce sont les histoires qu'elle nous racontent et les thématiques que nous en dégageons pour écrire notre fiction. Mais ce sont aussi leurs failles, leurs matérialité et les émotions sonores qu'elles nous transmettent.

Nous sommes poreuses à la poésie du langage parlé où une hésitation, une répétition, un silence, un rire ou un trémolo peut-être support de jeu et d'expérimentations au plateau.

Ce travail d'écoute et de « zoom » sur le détail sonore développe chez les spectateur.ices une écoute particulière.

Le souffle des pleurs, les élans et les mots de la réalité se mêlent à la fiction dans une création sonore immersive. Parfois, ces voix, ces souffles peuvent surgir et prendre l'espace sonore, parfois elles peuvent être convoquées par la comédienne. Celle-ci sera équipée d'un micro hf pour favoriser la confiance, l'intime, et pour que sa voix se mêle à celles des fantômes et aux sons de beatbox.

Musique – Entre puissance et douceur

MAO, Loopstation, basse et beatbox seront les instruments privilégiés de la composition. Les sons électroniques, les boucles qui se répètent et les instruments organiques se mêleront pour former une bande sonore organique qui rend hommage aux corps invisibles.

A la fois percussive et immersive, la composition sera pensée comme un mouvement qui avance, qui engage le corps dans un élan de vie et de survie. Elle sera à la fois personnage, respiration et suspension.

Le beatbox ne sera pas utilisé comme une performance mais plutôt comme un langage à part entière, une langue étrangère qui accompagne, soutient et prend le relais de mots qui ne peuvent pas être formulés.

D'abord composée avec une seule voix qui évoque la solitude et la singularité des personnages, la bande sonore prendra une dimension collective : nous souhaitons organiser un atelier beatbox avec les femmes ayant témoigné pour pouvoir enregistrer un motif commun et politique, un chœur doux et puissant.

Mise en scène – Liens et mouvement

Si «la parole ne libère personne parce que l'écoute est sourde » (Alex Tamecyllia), nous souhaitons intégrer le public dans posture d'écoute active en travaillant sur une diffusion sonore qui nous permettra de donner une impression d'espace et de profondeur. La comédienne fera le lien entre fiction et réalité, entre adresse public et adresse au groupe de la fiction.

Nous travaillons la scénographie dans l'idée de miroir avec le public : dans ce groupe de parole, il y a eu beaucoup de passages, de présences, de récits déposés. C'est la notion de liens et de traces que l'on souhaite mettre en avant grâce à un travail de costumes et de silhouettes qui fera scénographie.

Il s'agira de donner vie aux personnages à travers leur vêtements et leur manipulation. Dans un travail chorégraphique, la comédienne dialoguera avec les corps fantomatiques qu'elle déplace sur scène, et les fera exister en les mettant en mouvement.

MAQUETTES SONORES



MAQUETTE 1 : **Le courage**



MAQUETTE 2 : **L'eau**



MAQUETTE 3 : **L'apaisement**



LES ARTISTES



Solène Krystkowiak

Écriture, mise en scène et création sonore

Titulaire d'un Diplôme d'Etat de Professeure de Théâtre à la Comédie de Saint-Etienne, et d'un Master en Arts du Spectacle à l'Université Grenoble Alpes, elle fonde en 2013 la Compagnie des Rêves Arrangés et en assure la mise en scène et la dramaturgie.

Elle travaille également en tant qu'assistante à la mise en scène pour la Compagnie le Doute est permis et pour la Compagnie Daïmon. Son dernier spectacle, *Une autre cerisaie*, fait partie du dispositif de compagnonnage du TNP.

Créatrice sonore, elle obtient en 2021 le 3e Prix du Concours de podcast Arte Radio pour *Tentative de description...*, et le 2e prix de 60 secondes radio pour *J'ai toujours voulu*. Son projet de création documentaire *Réussir à ne pas rater* bénéficie d'une résidence d'écriture avec Phonurgia Nova et Marc Antoine Granier.

Elle réalise en 2024 une série documentaire radiophonique *Au milieu des autres* sur l'autisme et le handicap invisible, commandée par le GEM Réagir de Feurs.



Ségolène Marc

Écriture de plateau, jeu

Elle intègre le Conservatoire d'Art dramatique M. Ravel (Paris XIII) en 2016, où elle est formée par Michèle Garay, Christophe Giordano au masque avec Boutros El Amari, et au clown avec Lucie Valon. Elle obtient son certificat d'étude théâtral (CET) en 2019 avec les félicitations du Jury.

Parallèlement, elle fonde la Compagnie La Roulotte et joue ses spectacles à Paris, Marseille, et en Savoie. Elle nourrit ses expériences en collaborant avec d'autres compagnies, et rejoint le projet *Villes Mortes* de la compagnie 512 en tant que comédienne.

Elle intervient comme professeure de théâtre et de clown dans différents cadres, mais aussi comme coache et facilitatrice notamment à l'association Rêv'elles, dans l'accompagnement de jeunes-femmes et la Régie de quartier « Coup de pouce » à Chambéry auprès de publics en insertion.

Elle continue à se former en clown et en mime, notamment auprès de Julien Gigault, Julie Boucher, Vincent Rouche, Cyril Griot, Charly Lanthiez, et enfin Jean-Claude Cotillard.

Elle crée actuellement son solo de clown, *Coquette*, un solo de mime et de burlesque, *L'invitation*, ainsi que son premier One woman show, *Tout est si simple*.

LES ARTISTES



Léah Renault
Création musicale

Il y a les rappeuses, les human beatboxeuses, les productrices, les instrumentistes et il y a celles qui font tout en même temps.

Sortie du milieu du punk pour embrasser celui du human beatbox, Lexie T a enchaîné les jams et lâché ses instruments pour transformer sa bouche en boîte à rythmes et ce jusqu'à devenir double championne de France de human beatbox.

Après avoir enchaîné concerts et projets théâtraux, elle sort un EP éponyme en 2018, l'EP « D.I.Y » en 2023, et alimente sa chaîne Youtube sur laquelle elle invite d'autres artistes à remixer ses propres sons.

Armée d'une imposante prestance et d'une énergie exponentielle, nul doute que Lexie nous emmènera dans l'espace "comme Thomas Pesquet".



Andréa Léri
Dramaturgie

Andréa se forme en Arts du spectacle en classes préparatoires ainsi qu'à l'École Normale Supérieure de Lyon. En 2016, elle intègre la Compagnie de la Botte d'Or. Elle joue dans *La Petite Sirène* de Marguerite Yourcenar et dans *La Fiole*, spectacle de tréteaux, mis en scène par Sidonie Fauquenois. Elle co-écrit et met en scène *Le Procès de Don Juan ou Un cœur à aimer toute la terre* en 2019. Elle participe, la même année, à la performance chorégraphique de *Standing-By*, mise en scène par Adèle Aïssi-Guyon. À l'occasion de master class, d'ateliers ou de formations, elle expérimente l'écriture ou le jeu auprès de Mathieu Bertholet, de Kerry Szuch, Adèle Gascuel, Camille Boitel et Sève Bernard. À côté de sa pratique théâtrale, elle achève une thèse de recherche sur les représentations de femmes laides sur les scènes et dans les dramaturgies du XXe et XXIe siècle, ne cessant de faire dialoguer la pratique et la théorie. Elle donne des cours de pratique, d'analyse et d'esthétique des arts du spectacle à l'ENSATT, à l'Université Lyon 2, à l'Université de Clermont-Auvergne et à l'Université de Lorraine.

LES ARTISTES



Marion Mangin

Collaboration dramaturgique

Marion obtient un Diplôme d'état d'Assistante de service social, en 2011, formation qui l'amène à côtoyer différents types de publics accompagnés. Après une première expérience auprès de personnes porteuses de handicap, elle fait la rencontre en 2013 du public des femmes victimes de violences conjugales. C'est un coup de foudre professionnel qui s'opère, tant pour la manière d'accompagner, que par la richesse des liens qui se créent. Partie depuis à l'aventure de l'univers de ces femmes, et de toutes les connexions annexes, en particulier celle de la parentalité, elle s'attèle à proposer son aide et accompagnement.

L'esprit créatif ayant toujours plus ou moins côtoyée sa vie, elle s'accorde à penser que l'art de la scène est un outil intéressant pour la mise en mots et en lumière des liens sociaux, et particulièrement pour des scènes de vie difficile à expliquer et exprimer, tels que peut l'être le système de violence au sein du couple. Depuis peu, l'expression artistique, prend donc de la place dans sa pratique professionnelle.



Jeanne Sevez

Costumes

Jeanne se passionne depuis l'enfance pour la couture. Elle débute ses études supérieures par une année préparatoire en Arts appliqués, fait un détour par le design textile, puis s'installe à Paris en 2015 où elle découvre la broderie, la sérigraphie et la plumasserie. Attirée par l'univers du spectacle vivant, elle se forme ensuite durant deux ans en habillage, en région parisienne, avant de poursuivre un cursus de costumière-réalisatrice à La Martinière-Diderot à Lyon, dont elle sort diplômée en 2021.

Jeanne évolue entre ateliers de fabrication et habillage en coulisses. Elle intervient aussi bien pour le théâtre, la danse, le cabaret ou l'opéra, et collabore également avec des compagnies de spectacle de rue, explorant ainsi une large diversité d'esthétiques et de contraintes scéniques.

Particulièrement attentive à la conception du vêtement, elle aborde chaque projet comme une recherche mêlant contraintes techniques et exigences physiques des interprètes. Qu'il s'agisse de créations originales ou de pièces pensées à partir d'achats de seconde main, elle façonne des silhouettes qui prennent vie chaque soir, animées par cette part de magie propre au spectacle vivant.

LES ARTISTES



Juliette Furic

Création lumière et régie

Formée en violoncelle au conservatoire d'Annecy, Juliette commence à écrire et composer ses chansons à l'âge de 15 ans. Elle prend en main la guitare et le ukulélé en autodidacte et décide d'intégrer le conservatoire de Chambéry en musiques actuelles en entamant ses études supérieures.

C'est pendant ces trois années de double cursus universitaire et musical qu'elle rencontre les personnes avec qui elle partage aujourd'hui la majorité des projets artistiques sur lesquels elle travaille. Nótt, duo de compositions indie folk/rock anglophone. Monstres, un groupe d'indie/ alternatif, de compositions également. Et Seamless, un duo de reprises piano/guitare/voix.

Ayant occupé le poste de régisseuse à la Soierie (Faverges, 74) pendant un peu moins de 3 ans juste après ses études supérieures, elle a continué à travailler, en parallèle de ses projets musicaux, en création et en régie lumière sur divers projets de théâtre, et dans plusieurs salles du département. Elle a notamment créé pour la compagnie Le Boucan et pour le collectif Volucris.

La Compagnie des Rêves Arrangés



Basée à Chambéry, la Compagnie des Rêves Arrangés est ancrée sur le territoire de la Savoie et de la Région Auvergne-Rhône-Alpes.

Composée d'une quinzaine de personnes, l'équipe de la Compagnie tisse des liens singuliers avec différentes structures qui lui permettent d'inventer des formes théâtrales nourries de ses rencontres et de ses collaborations plurielles.

Nous défendons un théâtre de l'artisanat qui se fabrique collectivement, qui fait lien et qui met en avant nos interdépendances.

Depuis toujours, nous travaillons au plus proche du réel grâce à l'organisation d'ateliers et de récoltes de témoignages. Nous explorons ainsi de quelle manière la réalité peut servir la fiction et inversement. Ce travail nous permet de nous saisir des enjeux de notre époque en explorant les résistances et les résiliences à l'œuvre dans nos réalités sociales et culturelles.

Cette démarche nous offre une véritable connexion avec le terrain dans laquelle nous puisons une inspiration essentielle pour le plateau.

Il s'agit de dessiner des personnages qui sortent des stéréotypes pour inventer des fictions qui ouvrent à d'autres imaginaires. La poésie devient alors essentielle pour déclencher la théâtralité et donner du sens à la réalité.

Les spectacles de la Compagnie contiennent aussi une forte dimension plastique et sonore dans lesquels nous explorons la manière dont le son et la matière peuvent constituer un langage à part entière et favoriser l'immersion des spectateur.ices.

Dans une approche intersectionnelle, nous fabriquons des spectacles tout public et jeune public pour s'adresser au plus grand nombre. Ils existent dans leur version scénique pour jouer en salle équipée, ainsi que dans leur version tout-terrain pour jouer dans diverses structures et poétiser le quotidien.

CONTACTS

cie.revesarranges@outlook.fr

Artistique

Solène Krystkowiak, 06 35 48 87 11

Administratif

Corentin Laurent, 06 75 63 75 33

Technique

Juliette Furic, 06 48 39 29 79

NUMÉROS ET DOCUMENT UTILES

3919

Violences femmes infos
C'est un numéro d'écoute national.
Anonyme et gratuit,

VIOLENTOMETRE

Un outil simple et utile pour sensibiliser aux violences conjugales en "mesurant" si sa relation amoureuse est basée sur le consentement et comporte ou pas des violences.

ACCOMPAGNER LES ADOLESCENTES

COMMENT ON S'AIME

Tchat anonyme et tenu par des
professionnel·les

PREMIÈRES FOIS

Un site pour répondre à toutes les questions que tu peux te poser sur ta vie entre 10 et 14 ans : le rapport aux potes, au collègue, à la famille et surtout à toi-même !