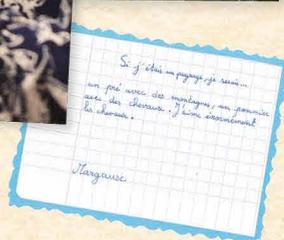
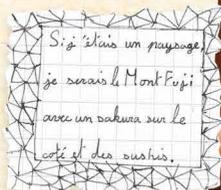


# Si j'étais...

Projet intergénérationnel mené par la  
**Cie Jusqu'au souffle** auprès **d'élèves de l'école Cassin**  
et des **résidents de l'EHPAD Alfred Blanc**.



Ne pas jeter sur la voie publique.

## Si j'étais...

Un projet de la compagnie **Jusqu'au Souffle**  
avec **l'EHPAD Alfred Blanc** et **l'école René Cassin, de Faverges**

Tissant un fil entre l'humain et l'artistique, la compagnie *Jusqu'au Souffle* s'intéresse d'abord aux gens et à leurs histoires pour en faire ensuite une matière à spectacle.

Suite à leur création *ÊTRE AU MONDE* qui mêle différents arts, les artistes de la compagnie ont souhaité faire se rencontrer deux générations éloignées par l'âge mais proches à de nombreux égards. A tous, leur ont été posées des questions autour du portrait chinois : « Si j'étais... un végétal, une émotion, un super-pouvoir, etc. » permettant ainsi de faire émerger des portraits croisés, sensibles et insolites. Une belle façon de rencontrer chacun et de les amener à se raconter.

Avec les outils de la compagnie, le théâtre, la danse et le chant, transmis par les artistes Guillemette Beaury et Lucie Delpierre, chacun a pu s'exprimer et des liens se sont tissés entre les enfants et les personnes âgées.

Ce livret est le témoin de l'aventure que tous ont traversée entre septembre et décembre 2023.

Soutenu par  
la DRAC Auvergne-Rhône-Alpes,  
le Département de la Haute-Savoie, la CCSLA et la ville de Faverges-Seythenex.  
Crédit Photo : Numerica Photos Club



## Si j'étais... une émotion



### LA JOIE

“ Joyeuse. Quand on était jeunes, on était quatre filles, on allait tous les week-ends au bal. Puis on dansait. On dansait la valse et le tango. J'ai gagné deux fois le concours de valse. Avec mes sœurs on adorait ça. On n'a jamais pu avoir un musicien ! Le travail aussi me rendait joyeuse. J'aimais ça.”

JEANNETTE, 84 ANS

“ Parce qu'on ne peut pas vivre sans la joie, on peut pas être toujours triste. Bah il faut aussi un peu de joie.”

MÉVA, 10 ANS

### LA LIBERTÉ

“ Une émotion... Je serais libre ! La liberté. Je tenais un bar, y avait de la liberté aussi, y avait un peu tout ce qu'on voulait. Je disais aux clients : Buvez, payez, partez ! Bin oui, une fois qu'ils avaient payé... fallait qu'ils partent ! Oui... la liberté.”

MICHELINE, 89 ANS

### LE COURAGE

“ Le courage d'être ici. Et la joie. Le soleil.”

ÉLIANE, 65 ANS

### LA CURIOSITÉ

“ Curieuse. J'aime apprendre des nouvelles choses.”

MARYSE, 75 ANS



### L'AMOUR ET LA FATIGUE

“ Un sentiment. Un peu l'amour, et un peu la fatigue. Je me sens fatiguée par moment.”

RÉGINE, 85 ANS

### L'HUMOUR

“ Car j'aime beaucoup faire rire les gens et je trouve ça... au moins les gens ils ne pleurent pas ils sont pas bien, bin je peux les rendre heureux. Les faire rire.”

ROSE, 10 ANS

### LA PEUR

“ Peut-être la peur. Ça me ressemble parfois, oui. Rien de spécial, c'est pas sager quoi.”

ANNE-MARIE, 87 ANS

### LA SURPRISE

“ La réaction ! Bin oui, automatiquement ça surprend... On s'y attend pas alors... Quand on s'y attend pas bin automatiquement on parle et puis là zut, à qui je parle ? Bin oui mais ça arrive, ça arrive qu'aux vivants de toute façon !”

ALICE, 92 ANS

### LA JOIE

GINETTE, 86 ANS

### LA GENTILLESSE

MAËL, 9 ANS

### LA RAGE

REDA, 10 ANS

### LA JOIE ET L'AMOUR

LÉA, 10 ANS

## Si j'étais... un végétal

### UN IRIS

“ C'est joli, ça a de la beauté, ça sait se défendre, ça a des pétales, ça ramène pas trop les abeilles. ” REDA, 10 ANS

### L'HIBISCUS ET L'EDELWEISS

“ Parce qu'un hibiscus c'est grand, il a des belles fleurs, roses, bleues, blanches. Il inspire la grandeur. Notre grandeur, notre caractère. Et une edelweiss, parce qu'une edelweiss il faut monter, il faut grimper la chercher. Et elle se cache ! On ne la voit pas. Elle est cachée dans l'herbe et il faut gratter pour la trouver. Ah le caractère qu'on cherche ! Et ça, ça me ressemble oui ! Je suis une femme qu'il faut aller chercher. ” IRÈNE, 86 ANS

### UN CACTUS

“ Comme ça, si on s'approche de moi, je peux piquer. J'aime bien me défendre. ” ALIZÉE, 10 ANS

### UNE FLEUR

“ Si j'étais une fleur, je serais une fleur pas comme les autres, avec une couleur différentes des autres, ou plusieurs couleurs, avec des gros pétales parce que c'est beau. Au moins ça me fait quelque chose de différent des autres. ” ZOÉ, 10 ANS

### UNE MARGUERITE

“ Je serais un beau vase, une marguerite, une rose, une tige verte. Un petit vase, pas un gros vase. Un petit bouquet, j'aime pas les gros bouquets. C'est joli quand on met une ou deux marguerites dans un vase. Oui Marguerite c'est mon prénom. Ça fane jamais une marguerite, ça reste toujours vivant, ça reste toujours fleuri. ” MAGUY, 95 ANS

### UNE BANANE BLEUE

“ C'est un fruit qui vient d'un pays chaud et j'aimerais bien l'être parce que c'est super bon. J'ai déjà goûté ! Ça a le goût de glace à la vanille. ”

ARTHUR, 10 ANS

### UN BRIN DE MUGUET

“ Parce que j'ai beaucoup de clochettes et je fais souvent la cloche. ”

HENRI, 77 ANS

### UNE ROSE

“ J'aime bien c'est une belle fleur la rose. Une rose rose. Oui ça me ressemble beaucoup, c'est simple et beau une rose. ” RÉGINE, 85 ANS

“ Une rose blanche ou une rose rose, parce que c'est doux, gentil, c'est douillet, ça donne des caresses à la vie, c'est parfumé. ” MONIQUE, 87 ANS

### UNE EDELWEISS

“ Parce que c'est une fleur qui se trouve dans la montagne et qui arrose toutes les personnes qui vont cueillir des edelweiss. Les gens du village vont chercher les edelweiss. Oui j'en ai cueilli parce que je suis savoyarde. Papa et maman étaient savoyards. C'est la fleur du pays. ” ODETTE, 89 ANS

### UN MYOSOTIS

“ Parce que c'est la fleur du printemps. C'est fin, c'est élégant. Il y a du bleu ciel, du rose. Ça me plaît, je ne sais pas si ça me ressemble mais j'aime. ” MARYSE, 75 ANS

## Si j'étais... un animal

### UN CHIEN

“ Un chien peut-être ! Ils sont affectueux. Et puis quoi ? Sensibles. J'ai eu des chiens, des races différentes. ” MICHELINE, 89 ANS

“ Parce qu'ils sont affectueux. On en avait toujours quand, enfants, on était à la maison. Après ça disparaît avec autre chose... ” ANNE-MARIE, 87 ANS

“ Chez nous à la ferme on en avait des animaux. Y avait un chien pour aller aux champs, un chien de berger. Puis après j'ai eu un ami, il avait un boxer. C'est gentil un boxer. Mais... voilà bon bin elle est morte de vieillesse. Quand vous perdez un chien bin, c'est dur hein. Puis voilà quoi. Après j'étais en immeuble. En immeuble c'est pas pratique. Et maintenant je suis là. Qu'est-ce que je serais comme animal ? Allez, un chien ! ” JEANETTE, 84 ANS

### UN CHAT

“ Un chat de toutes les couleurs. Noir et blanc. J'ai eu un chat qui s'appelait Coquin ! ” ÉLIANE, 65 ANS

“ Parce que ça court ! ” ALICE, 92 ANS



### UN SINGE

“ Il grimpe partout, il a des gestes, il nous fait rire. ” MARYSE, 75 ANS

### UN LYNX

“ Parce qu'il voit loin et j'aime bien cet animal. ” ALEXIS, 10 ANS

### UN CHAMOIS

“ Parce que j'aime bien escalader les rochers et sauter de partout et aussi bin j'aime bien cet animal. Etre dans la nature. ” SALOMÉ, 9 ANS

### UN SCORPION

“ Parce que j'aime bien ça et je les trouve beaux et mon signe astrologique c'est scorpion. ” ALIZÉE, 10 ANS

### UN MULET

“ Car j'aime bien les ânes et les chevaux aussi. Et parce que c'est têtu aussi, un peu comme moi. ” MAYLEEN, 9 ANS

### UN LÉZARD

“ Parce que c'est rapide et agile et aussi ça grimpe et j'aime bien grimper. ” SÉRAPHIN, 10 ANS



## Si j'étais... un paysage

### LA MER

“ Un paysage de mer avec des grêlons, parce que ça fait de la musique. ”

ÉMILIE

“ La mer. Tout me plaît. La mer quand on la voit, vous ne voyez pas toujours la même chose, parce que c'est mouvant. ” HUGUETTE, 99 ANS

### LAC D'ANECY

“ Je serais un lac. J'aime quand il y a de l'eau et du sable pour creuser un trou et me mettre dedans. ”

MAYLEEN, 9 ANS

### LA MONTAGNE

“ Vous ouvrez la fenêtre, c'est la montagne, mais tous les jours c'est jamais pareil, c'est toujours différent. ”

MAGUY, 95 ANS

“ La Sambuy, l'été. On voit les vaches, on voit les chèvres, tout le monde ! Les bergers, on discute, on demande d'où ils viennent. On peut aller chercher des fleurs dans la montagne. La gentiane. Et puis la lumière le soir, quand ça vient, le soleil qui se couche, on voit la lumière qui descend. ”

IRÈNE, 86 ANS



“ Mon paysage d'enfance, le village de Servoz en automne. Il y a une grande place avec les montagnes tout autour. J'y ai grandi. ” MARYSE, 75 ANS

“ Je serais un paysage montagneux avec des champs de fleurs. ”  
RIAD, 10 ANS

“ Je serais un pré avec des montagnes, un pommier avec des chevaux. j'aime énormément les chevaux. ”  
MARGAUX, 9 ANS

### LA FORÊT

“ Je serais la jungle parce que j'aime bien l'aventure. ” SALOMÉ, 9 ANS

“ Je serais un paysage de neige avec un lion blanc et un écureuil roux dans un arbre. ” ISMAËL, 9 ANS

## Si j'étais... une recette

### SALÉ

#### **PALERON À LA POLENTA**

**INGRÉDIENTS :** paleron, couenne, beurre, sel, poivre, ail, polenta

“ Le paleron avec une polenta. Le paleron c'est un morceau de bœuf qui est doux et souvent gélatineux. Je le cuisine avec du beurre, bien doré, et puis de la couenne. Je mets une couenne dedans et puis un peu d'eau. Quand c'est bien doré, je mets la polenta avec des ails dedans. De la polenta dure, il faut beaucoup la remuer. Et puis ça cuit plus vite que le paleron. Le paleron il faut le cuire très longtemps. Doucement et très longtemps. Ça fait une sauce, c'est la viande qui rend du jus. C'est la sauce qui vient de la viande. C'est très bon ! ” **MONIQUE, 87 ANS**

#### **LE CHANGEMENT !**

“ Moi je fais la cuisine c'est sûr. Je fais des plats tout à fait simples. Un jour, le hachis parmentier. Je change tous les jours parce que mon mari, hein ! Il aime bien manger mais il ne cuisine pas ! Moi j'aime tout, mais je suis plutôt salé. Chez nous c'est comme ça. ” **ANDRÉE**

#### **LE RIZ AUX SAUCISSES**

“ C'est pas que du riz avec des saucisses. C'est... Il y a de la sauce tomate et il y a du piment dedans, c'est pimenté. ” **ALIZÉE, 10 ANS**

#### **LES MOULES-FRITES, LE GÂTEAU DE SAVOIE ET LES ESCARGOTS**

“ Les moules avec les frites ! Voilà ! Tout simple ! Moi j'aime bien ça ! J'aime pas cuisiner alors voilà ! J'ai pas eu l'habitude. Oh ça m'arrivait mais pas souvent ! La cuisine, à la maison, c'était ma maman, et puis les enfants ils allaient en classe. Ce qu'il y a de bon aussi c'est le gâteau de Savoie ! Avec une crème au chocolat ou alors des fruits, une salade de fruits ! Moi je suis pas difficile. Si y a des plats qu'on aime ! Les escargots par exemple ! Des bonnes choses ! Les escargots j'aime bien les faire ! C'était moi à Noël qui les faisais. Je les ramassais pas, je les faisais venir d'Ugine, d'un monsieur qui les ramassait, en bocal. Y a beaucoup de choses ! Quand on veut faire ! ”

**IRÈNE, 86 ANS**

#### **LA POLENTA DE LA BELLE-MAMAN**

“ Ma belle-mère, la première chose quand elle se levait, quand elle avait fait sa toilette, elle faisait sa polenta ! Elle la mettait sur une planche avec un torchon dessus. Celui qui arrivait à la maison, avait la polenta ”

**MAGUY, 95 ANS**

#### **LE POULET-FRITES DU DIMANCHE**

“ Mon plat préféré c'est poulet-frites parce que les dimanches, à midi, on mange tout le temps ça, et j'adore ! C'est un peu l'ambiance du dimanche que j'aime bien aussi parce que le dimanche tu n'as rien à faire ! Tu as le temps de le faire cuire le poulet, comme ça prend du temps. Et voilà, c'est bon ! ” **ALESSIO, 10 ANS**

#### **LE BON GRATIN**

**INGRÉDIENTS :** Pommes de terre coupées en fines lamelles, lait ou crème, ail, sel, poivre fromage (gruyère ou Beaufort)

“ Un bon gratin avec du fromage, de la crème, une salade et un petit canon de rouge ! C'est bon ! Je le faisais à la crème des fois, mais je le préfère mieux au lait. En général la crème c'est sur Grenoble qu'il le font comme ça. Oui du fromage, du lait, du sel, du poivre, des pommes de terre en fines lamelles, comme ça, et on peut mettre même de l'ail, coupé petit petit entre les tranches, mais pas beaucoup. Et avec une salade on a mangé ! Tout ça, c'est pas trop cher et c'est très bon ! Comme fromage je mettais du gruyère, du Beaufort. Il se fait de plusieurs façons le gratin. Moi j'aime manger ! ”

**MAGUY, 95 ANS**

### SUCRÉ

#### **LE GÂTEAU DE SAVOIE**

**INGRÉDIENTS :** œufs, farine, sucre

“ Un dessert. J'aimais tout ce qui était simple. Par exemple un gâteau de Savoie. Simple ! Pas de crème tout ça, ça ne me disait rien. Un gâteau de Savoie, il y a des œufs, de la farine, du sucre... Oh est-ce que je saurais encore le faire ? ”

**HUGUETTE, 99 ANS**

#### **LES TRUFFES AU CHOCOLAT**

**INGRÉDIENTS :** cacao en poudre, chocolat pâtissier

“ La recette des truffes de Noël. C'est du chocolat fondu que tu roules dans du Banania, tu laisses reposer une heure et tu manges après. C'est délicieux ! A Noël j'en mange tout le temps ! Je les fais moi-même. ”

**ELIOTT, 10 ANS**

#### **LA MOUSSE AU CHOCOLAT**

“ La mousse au chocolat parce que j'aime bien quand c'est fondant. Quand on plonge la cuillère dedans ça fait drôle. Les ingrédients : il y a des œufs. Le jaune d'œuf on le met à part pour faire les blancs en neige, on les fouette. Et puis après un petit bout de temps ça va devenir tout blanc et ça va se décoller tout seul du bol. Il y a aussi du chocolat, du sucre. Quand le chocolat aura fondu on va le mélanger avec les œufs et le sucre et puis quand c'est assez froid (si c'est trop chaud il faut le mettre au frigo) on met les blancs dans la mousse au chocolat. On le met dans des petits pots et on laisse reposer pendant une journée pour que ce soit bon. ” **MAËL, 9 ANS**

#### **LES CRÊPES DU WEEK-END**

“ Moi les week-ends j'aime bien manger des crêpes. Les ingrédients : On met 6 œufs, 500 g de farine, du sucre, et après je sais plus. J'aime bien les manger pendant le week-end ! A chaque fois je dis à ma mère « Maman, c'est moi qui les fais ! ». A chaque fois ! J'aime bien cuisiner ! ” **RÉDA, 10 ANS**

**Si j'étais...  
un super  
pouvoir**

Si j'étais un super pouvoir je serais voyageuse dans le temps parce que j'aimerais pouvoir voir ce qui c'était passé au passé et ce qui va se passer au futur.  
Hera

Si j'étais un super pouvoir le pouvoir de la glace pour congeler tout ce qui est trop chaud ou le refroidir.  
Martin

Si j'étais un super pouvoir je serais le pouvoir de la terre parce que je pourrais contrôler le monde.  
MAEL



Si j'étais un super pouvoir je serais le pouvoir de l'ubiquité parce que je voudrai bien aller à l'école et en vacances.  
Mayleen

Si j'étais un super pouvoir je serais la téléportation parce que je pourrai aller en vacances en une seconde.  
Itael

Si j'étais un super pouvoir je serais le gaz, l'électricité, l'eau parce que je n'aurais pas à payer les factures.  
SÉRAPHIN, 10 ANS

“ J'enlèverais l'essence des voitures parce que ça pollue. ” LÉO, 11 ANS

Si j'étais un super pouvoir je serais l'invisibilité, parce que j'aime que l'on me voie pas.  
Alizée

“ Je serais celui de danser, danser tout le temps ! Faire danser les gens. ” ELIANE, 65 ANS

Si j'étais un super pouvoir je serais le pouvoir de me téléporter pour soigner les gens et les aider.  
Serda

“ Je serais celui de faire la fête ! Faire la fête avec tout le monde, voilà ! Et celui de protéger les enfants. Dans les écoles, partout. L'avenir c'est les enfants ! ”  
IRÈNE, 86 ANS

Si j'étais un super pouvoir je serais invisible parce que je pourrais espionner les gens et me cacher.  
ELIOTT

“ Je serais celui de l'amour et de la glace parce qu'il manque d'amour et de banquise. ” LÉA, 10 ANS

Si j'étais un super pouvoir je serais l'invisibilité parce que si quelqu'un vole le sac d'une personne je pourrais sauter en parachute et le récupérer.  
(KEVIN)

## C'est quoi la vie pour vous ?

“ La vie c'est pour vivre, pour faire plein de choses, mais à la fin on peut vieillir. ”

MAËL, 9 ANS

“ Le travail, les copains, les copines, faire de la montagne, du ski, m'occuper de mon fils que j'ai élevé toute seule. J'ai aimé mais c'était dur aussi. L'adolescence. ”

MARYSE, 75 ANS

“ Il y a un animal, c'est une méduse qui peut ne pas mourir. Elle peut redevenir un bébé. C'est extraordinaire. Nous, à un moment, on va mourir. On grandit, puis on rapetisse et on meurt. ”

ROSE, 10 ANS

“ La vie c'est un cœur. C'est comme la Terre, c'est quelqu'un qui vit parce qu'elle a un noyau, et le noyau c'est le cœur. ”

AXEL, 10 ANS

“ Il y a des hauts, il y a des bas. La vie est pas simple, pas toujours simple. Des fois elle l'est oui, mais enfin ! On se fait avoir. C'est comme ça. ”

MICHELINE, 89 ANS

“ Ça peut être une belle chose, ça peut être une belle merde aussi ! Il y a tout plein de bonnes choses ! Je suis assez gourmand alors les bonnes choses à manger, les gâteaux. ”

FRANÇOIS, 66 ANS

“ Des fois moi je me pose des questions sur: si on était pas vivants, qu'est-ce que ça serait ? S'il n'y avait pas la Terre, l'univers, qu'est-ce que ça serait ? Je pense à rien, mais y a toujours un truc noir dans ma tête quand je pense à ça. ”

SALOMÉ, 9 ANS

“ Aimer ses enfants! Faire des jeux. Il y a le travail aussi ! Qui nous concerne beaucoup, et qui nous conserve aussi. Les amusements ! Il faut penser à la musique. ”

IRÈNE, 86 ANS

“ La vie ça sert à quelque chose. On a tous été créés pour servir à quelque chose, sinon on serait pas là. La Terre, ce serait un grand terrain vague, ce serait ennuyeux. Il n'y aurait rien de vivant. On a un but. ”

RIAD, 10 ANS

“ J'étais fille d'agriculteurs, on avait des vaches, fallait faire des foin, fallait aider. La vie était dure mais enfin moi j'aimais ça. Je suis de Vesonne. Mes parents tenaient des fruitières. Je suis née à la fruitière de Marceau dans le petit lait, mais j'aime bien boire un canon ! La vie c'est le travail. Déjà le travail, puis après on s'amuse mais le travail d'abord. ”

JEANNETTE, 84 ANS

“ Je crois que les personnes âgées, elles ont encore des rêves. ”

MAËL, 9 ANS

“ La vie c'est chanter, danser, aimer, et caresser. Embrasser, serrer dans ses bras. Partager. Aimer les autres, son prochain autant que soi-même. ”

MONIQUE, 87 ANS



# Remerciements

La compagnie et ses artistes tiennent à remercier chaleureusement tous les partenaires de ce projet :

La ville de Faverges-Seythenex, Fabric'Arts, le Département de la Haute-Savoie, la DRAC Auvergne-Rhône-Alpes, grâce à qui ce projet a pu voir le jour. Les talentueux photographes de Numerica Photo Club dont les clichés témoignent de cette belle aventure. Le service communication de la ville de Faverges-Seythenex qui a réalisé les supports visuels de ce projet. Les encadrantes, Véronique Carron, animatrice de l'EHPAD et Elisabeth Diringier, institutrice à l'école, pour leur investissement et leur enthousiasme de chaque instant ! Enfin, merci à tous les participants qui ont rendu ce projet si beau et si vivant.

**Jusqu'au Souffle** est une compagnie artistique transdisciplinaire créée en 2019 et basée à Saint-Ferréol. Cette structure est très investie sur le territoire par le biais de ses créations artistiques (on lui compte déjà 2 spectacles au répertoire : ÊTRE AU MONDE - théâtre, danse et musique, 2023 et LINK - danse, jonglage et portés acrobatiques, 2022) et de ses médiations culturelles (menées depuis 2018 auprès de publics variés, entre Faverges et Annecy).

**Lucie Delpierre** est comédienne, danseuse et circassienne. Elle vit à Saint Ferréol et est à l'origine du projet de la compagnie *Jusqu'au Souffle* qu'elle dirige depuis sa création en 2019 en parallèle de sa carrière artistique de metteuse en scène et d'interprète.

**Guillemette Beaury** est chanteuse et comédienne. Artiste polyvalente et très engagée dans la transmission, elle travaille avec la compagnie depuis ses débuts, s'investissant autant dans les travaux de créations que dans les actions de médiations proposées autour de celles-ci.

**Compagnie Jusqu'au Souffle**



Pour plus d'informations  
sur nos travaux, suivez nous  
sur les réseaux sociaux.



@Compagnie Jusqu'au Souffle