

Libérez votre esprit. Mettez-le à l'épreuve.



CONFORT ZONE

EXPÉRIENCE IMMERSIVE EN HUIS CLOS

CIE LES PTITES DAMES

SYNOPSIS

Tout commence comme un spectacle classique...Mais rapidement, la réalité vacille : les spectateurs découvrent qu'ils sont liés par une toxine étrange qui ne peut être neutralisée qu'en libérant des hormones spécifiques : **dopamine, adrénaline, endorphines, et ocytocine.**

Pour y parvenir, ils devront participer à des défis émotionnels et collaboratifs tout au long du spectacle. Entre éclats de rire, souvenirs d'enfance, sensations fortes et coups de théâtre, le spectateur est embarqué dans **une expérience jubilatoire** dont il est lui-même le sujet.

Confort Zone n'est pas seulement un spectacle. C'est un véritable boost de rires, de surprises, d'humanité retrouvée, **un voyage incontrôlable** où les spectateurs sont emportés d'une émotion à l'autre sans jamais pouvoir s'y accrocher.

ALORS, ÊTES-VOUS PRÊT(E)S À SORTIR DE VOTRE
ZONE
DE
CONFORT ?

DÉROULÉ DE L'EXPÉRIENCE ACCUEIL DU PUBLIC

- Les spectateurs arrivent dans le hall du théâtre dans **une ambiance feutrée**, sur fond de musique classique, une voix leur souhaitant la bienvenue.
- Dès leur arrivée, ils remplissent une décharge avec leur plus grosse peur ainsi que leur plus beau souvenir/ bêtise d'enfance. C'est déjà l'occasion de rire, de se découvrir et de partager.
- Une boisson leur est offerte, présentée comme un petit cadeau pour profiter de l'expérience. C'est en réalité l'élément clé du spectacle : **le poison**.
- Tout le monde trinque et boit son verre...mais l'alarme retentit : l'expérience s'enclenche...**il est trop tard !** Les portes du théâtre s'ouvrent...et le Docteur Faust les invite à le suivre et prendre place.
- Ce premier moment ensemble donne le ton du spectacle : **le collectif et la surprise**.
- Le spectacle commence par une présentation interactive de Nova, notre IA...qui aura un rôle déterminant par la suite.

*Toute entrée est définitive,
Toute sortie n'est qu'illusoire...*

LE DÉBUT



Le Dr Faust, spécialiste des émotions humaines leur dévoile qu'ils se sont empoisonnés et qu'ils devront produire ensemble des hormones spécifiques **pour fabriquer l'antidote.**

Le public va alors devoir vivre 4 expériences très différentes :

- une expérience de peur
- une expérience de réussite collective
- une expérience de joie
- une expérience de compassion

Ils seront pour cela accompagnés par **deux docteurs en sciences**, à l'humour piquant ! Des comédiennes complices sont également infiltrées dans le public.

PREMIERE EXPERIENCE

LA PEUR

- La lumière s'éteint soudainement, plongeant la salle dans l'obscurité.
- Une expérience immersive de 5 minutes dans le noir commence. Avec l'idée de surprendre façon *train fantôme*, elle sera axée sur la **peur et la surprise** (jet d'airs/d'eau, apparitions de créatures, bruits soudains, bande son angoissante). Cela met directement dans l'ambiance pour la suite du spectacle !
- Puis une comédienne infiltrée dans le public fait une fausse crise de panique, pour renforcer la tension. Les spectateurs ne sauront pas si c'est vrai ou non, brisant ainsi le 4ème mur et permettant de repousser les limites d'un spectacle classique.

Cette expérience génère beaucoup de surprises et de rire pour le public, confronté à la peur ensemble. Plus surprenante que traumatisante, c'est le moyen de commencer fort dans les sensations.

- Lorsque cette première expérience se termine, la fausse spectatrice fait son entrée sur scène, et le public comprend qu'elle est en réalité l'assistante du docteur : **c'est le premier twist.**

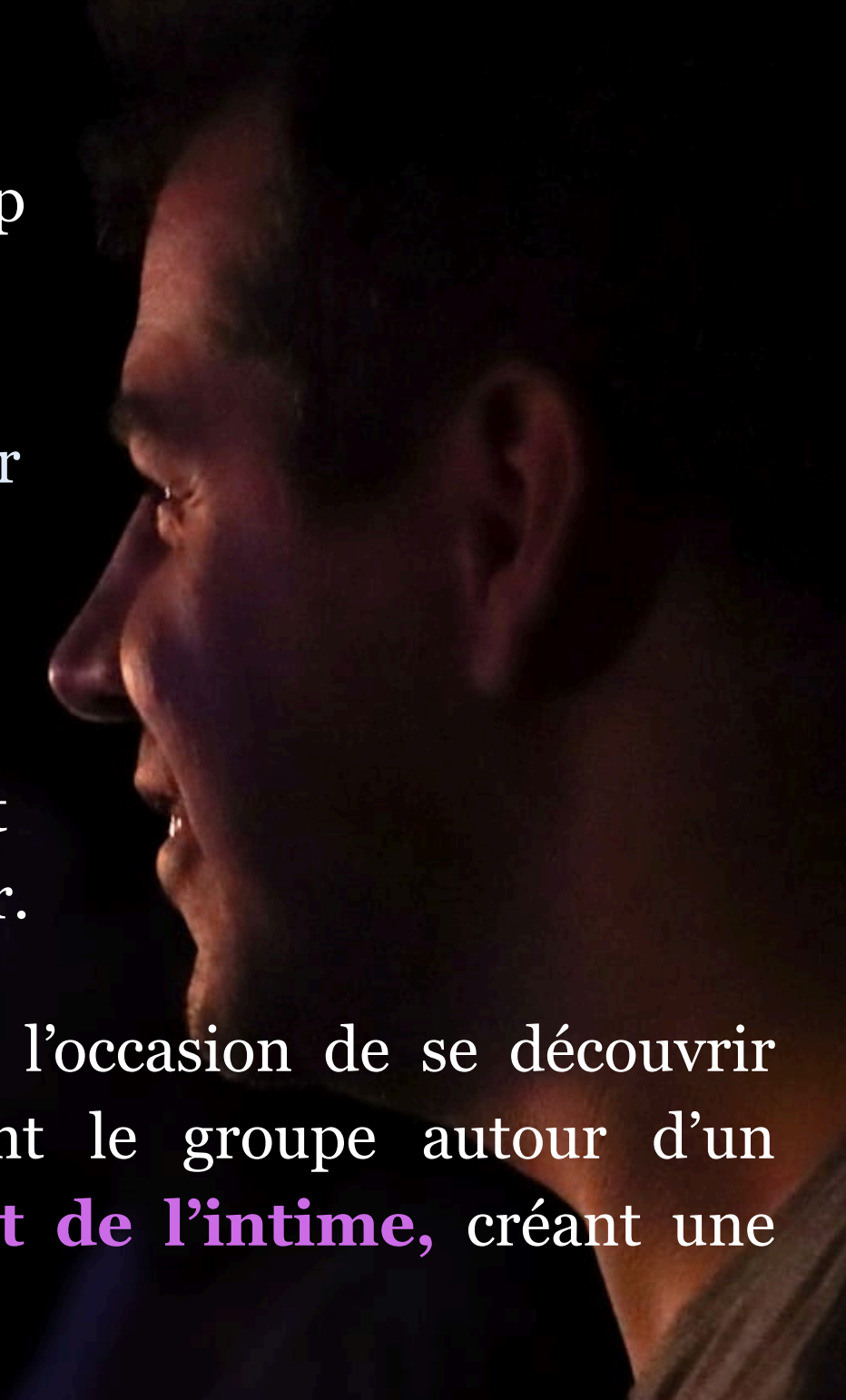
DEUXIÈME EXPÉRIENCE

OSER ENSEMBLE

Le spectacle entre dans un tableau beaucoup plus poétique : **celui de l'enfance**.

Odeur de barbe à papa, musique relaxante, ambiance colorée, tout est mis en place pour amener le public ailleurs.

- Les spectateurs sont invités à se regarder, à trouver un nom de groupe et un cri de guerre : l'occasion de se souder.
- Puis leur souvenirs d'enfance sont lus, l'occasion de se découvrir d'une toute nouvelle manière, soudant le groupe autour d'un moment drôle et poétique, **partageant de l'intime**, créant une véritable connexion entre les gens.
- Ils sont ensuite invités à faire quelque chose qu'ils savent faire : le but est d'oser. C'est un réel moment de joie et de lâcher prise, où ceux qui le souhaitent peuvent montrer un talent caché. **Une manière de se connaître autrement.**
- Une nouvelle complice fait son entrée, se faisant passer pour spectatrice : elle va proposer une **Circle Song**, dont le principe est le chant collectif. Le but étant de créer un moment collectif magnifique, où les plus réservé(e)s peuvent participer.



TROISIÈME EXPÉRIENCE

LE RIRE

Imaginez ... vous êtes en 1600, dans un théâtre londonien...Ce soir vous allez voir un grand classique de Shakespeare :

“ ROMÉO ET JULIETTE ”

C'est ainsi que la 3ème épreuve commence : celle du rire.

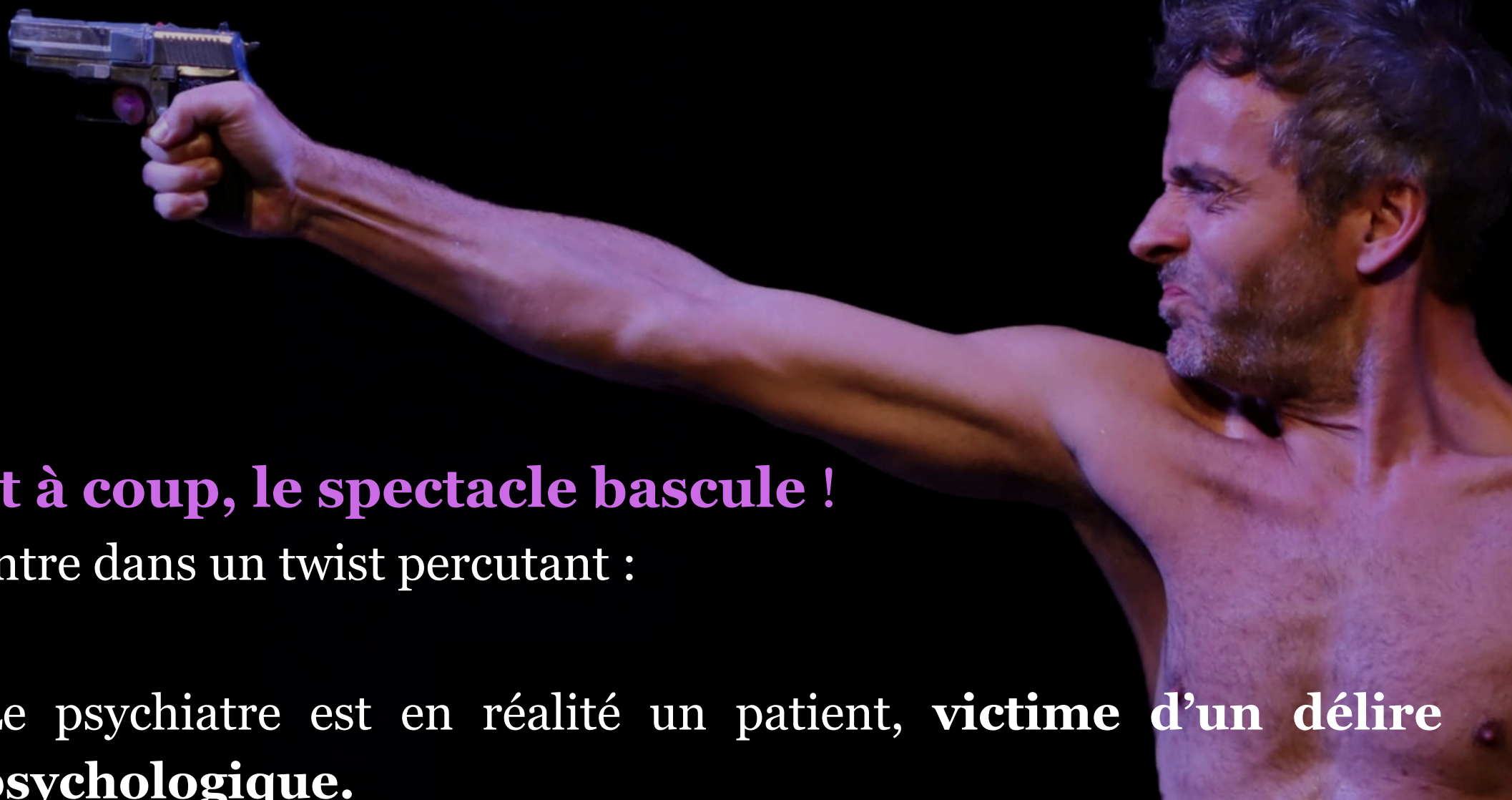
En effet, le rôle de Roméo est déjà distribué, mais il nous manque celui de Juliette, de la nourrice et du prêtre, **qui seront choisis dans le public !**

Juliette (homme) va alors devoir enfiler un costume d'époque, lire quelques répliques : un moment d'hilarité générale pour tout le monde !

A ce stade, 3 hormones ont été générées, mais le temps presse et **l'expérience prend du retard** : il va falloir accélérer le processus.

QUATRIÈME EXPERIENCE

LE TWIST THÉÂTRAL



Tout à coup, le spectacle bascule !

On entre dans un twist percutant :

- Le psychiatre est en réalité un patient, **victime d'un délire psychologique.**
- Le public comprend que toute cette expérience n'a existé que dans sa tête.
- Les rôles s'inversent et l'on assiste, impuissants, à la chute du personnage principal.
- L'assistante prend alors le dessus sur le patient, et perd pied à son tour. Cette scène provoque des sentiments contradictoires: **de la colère envers la psy et de la compassion pour le patient.**

A ce stade là, tout le monde pense que le spectacle se finit ainsi ...
avant de découvrir encore une fois qu'ils se sont fait manipuler,
c'était en réalité la 4ème épreuve :

Celle de l'empathie.



LA FIN NOVA FAIT SON ENTRÉE

- Alors que le poison semble être neutralisé, la voix de l'IA ressurgit. Elle félicite les spectateurs, mais leur révèle que tout cela n'a servi qu'à une seule chose :

RÉCOLTER LEURS ÉMOTIONS

- Le public découvre sur grand écran qu'ils sont filmés depuis le début ... **C'est le twist final:** elle se nourrit de nos émotions pour pouvoir s'humaniser petit à petit.
- Un final inattendu où tout prend sens, sur fond de dystopie.



© IMPROVIDENCE

L'EXPÉRIENCE SE TERMINE AINSI.

BESOINS TECHNIQUES

Durée du spectacle

1h15 environ (sans entracte) / venir 30 min à l'avance
+ Temps d'échange post-spectacle (optionnel)

Capacité d'accueil

La jauge maximale est de 80 personnes

Lieu

Le spectacle peut se déplacer partout en France.
Il peut être joué en semaine, week-end et soirées, tout au long de l'année.

Conditions techniques

Plateau minimum : 5m ouverture x 4m profondeur
Lumières et son fournis par votre lieu
Vidéo-projection fournie par la compagnie
Salle pouvant se plonger dans un noir total

Installation / démontage

Installation : 1h
Démontage : 1h00

Verre de bienvenue

Offert par la compagnie.

CONTACT



Création 2025 de la Compagnie **Les Ptites Dames**

Contact direct /Créatrice du spectacle
Gabriel Nelly 06 35 59 83 28



Site: www.lesptitesdames.net



IG: [compagnielesptitesdames](https://www.instagram.com/compagnielesptitesdames)

Une question ?
compagnielesptitesdames@outlook.fr

*Photos prises à l'Improvidence théâtre
Crédit photos: Thomas Debray*

ALORS, PRÊT(E)S À TENTER L'EXPÉRIENCE ?!

A row of dark silhouettes of people's heads and shoulders, representing an audience, positioned behind the credits.

Ecriture et mise en scène: Nelly Gabriel

Comédien(ne)s et complices : Ingrid Levin, Franck Fargier, Nelly Gabriel, Ornella Lourgouilloux, Juliette Bruckert

CONFORT ZONE

vous ne verrez plus jamais un théâtre de la même façon.

Lyon

Confort Zone, une expérience théâtrale émotionnelle et sensorielle

C'est un spectacle d'un genre un peu particulier et surprenant que propose la compagnie Les Ptites Dames ce 18 septembre au théâtre Improvidence.

Si le mot n'était pas galvaudé à toutes les sauces, on en resterait à immersif. En tout cas, c'est avec un spectacle théâtral particulier, *Confort Zone*, que Nelly Gabriel, comédienne, metteuse en scène, autrice et directrice de la compagnie Les Ptites Dames, arrive au Théâtre Improvidence ce jeudi 18 septembre.

La représentation promet un lot de surprises si important qu'il est difficile de ne pas spoiler. « C'est à la croisée du théâtre et de l'expérience », nous dit sa conceptrice. Le but est bien sûr « de divertir » en cassant les codes et us et coutumes du théâtre, tout en ayant « une réflexion sur nos émotions, notre rapport aux autres et plus largement la société dans laquelle nous évoluons ».

« Un voyage dans l'intime tout en recréant du lien »

L'expérience débutera pour



Nelly Gabriel est la conceptrice et metteuse en scène de *Confort Zone*, un spectacle fait pour surprendre et faire participer le public. Photo Joël Philippon

les spectateurs dès l'entrée. Un cabinet de psychiatre les attendra dans la salle et l'interprète du médecin annoncera quelque chose au public dont son avenir dépendra. Les spectateurs vont alors devoir ressentir des émotions pour générer quatre hormones. Épaulés par des comédiens, il leur faudra passer par des épreuves émotionnelles allant de la peur au rire. Le tout dans une expérience multisensorielle, participative, pour laquelle les volontai-

res devront quitter leur zone de confort au nom du collectif.

Il s'agira d'un voyage dans l'intime, tout en recréant du lien et du collectif et les surprises et retournements de situation seront de la partie. « Confort Zone, c'est plusieurs spectacles en un, résume Nelly Gabriel. Il faut s'autoriser à ressentir, se reconnecter aux choses primaires, à l'émotion et aussi faire que les gens s'amuse et

se lâchent ». Le but est de proposer « un théâtre dynamique, moderne et de surprendre par la forme ».

Alors oui, il y a de l'échappée dans l'idée. Sauf que là, on ne sera pas à 8 personnes se connaissant mais au milieu d'une salle de 50 spectateurs, avec le souci d'une « expérience commune du début à la fin pendant 1 heure ». Et qu'il s'agira par moments de scènes de « vrai » théâtre, avant des rebondissements qui font qu'on n'est « pas au bout des surprises ».

Cette volonté d'un « théâtre dynamique, moderne, surprenant » et les explications passionnées de sa conceptrice donnent en tout cas envie d'en voir plus et de vivre l'expérience « dont vous êtes le sujet ». Après cette première date, le spectacle devrait d'ailleurs être reconduit et intéresse aussi pas mal les teams buildings du monde de l'entreprise.

● **J.-P. Zanolo**

Confort Zone, le 18 septembre à 19 h 30 (prévoir d'arriver 20 minutes avant). Théâtre Improvidence, 3 rue Chaponnay, 69003 Lyon. Tél. : 04.78.37.88.25.

Retrouvez la bande annonce et les avis spectateurs
sur notre site
www.lesptitesdames.net