

# Le meilleur de toi-même

## SPEED-COACHING

Formule  
complète !



Ose briller avec la Cie Théâtre Bouche d'Or





## Fatigué ? Stressé ?

Tu ne te sens plus en phase avec ton enfant intérieur ? Ta force de vie est bloquée dans un nœud énergétique ?

Il est temps de reprendre les commandes de ta vie. Ton destin t'appartient. Tu dois réveiller ta force créatrice !

La Cie Théâtre Bouche d'Or t'invite à rejoindre son séminaire de guidance pour devenir... **LA MEILLEURE VERSION DE TOI-MÊME !**



***Le meilleur de toi-même est un spectacle de théâtre participatif qui détourne avec humour les codes du développement personnel, du coaching et de la spiritualité contemporaine.***

***Sous la forme d'un faux séminaire de bien-être animé par trois coachs-thérapeutes, le spectacle embarque le public dans une expérience collective où se mêlent pratiques corporelles, slogans inspirants, promesses de transformation et rituels pseudo-scientifiques.***

***Ce qui commence comme une joyeuse invitation à l'épanouissement glisse progressivement vers une mécanique plus inquiétante, révélant les injonctions à la performance, au bonheur et à la responsabilité individuelle qui traversent nos sociétés.***

***Avec une bonne dose d'humour, Le meilleur de toi-même interroge notre obsession contemporaine pour l'auto-optimisation et la quête d'un bien-être devenu obligatoire.***

**Scientifiquement  
prouvé !**



**Méditer chaque jour, manger sainement, faire du sport, être aligné avec soi-même : les pratiques de bien-être occupent aujourd'hui une place centrale dans nos vies. Le bonheur n'est plus seulement un idéal, il devient une norme, une responsabilité individuelle à atteindre coûte que coûte. Aller bien n'est plus une option, c'est une injonction.**

**Si l'idée de s'améliorer traverse l'histoire depuis l'Antiquité, le développement personnel tel que nous le connaissons aujourd'hui s'inscrit dans une tradition plus récente, mêlant héritage protestant, psychologie comportementaliste et, depuis la fin du XX<sup>e</sup> siècle, psychologie positive. Désormais, le développement personnel constitue une industrie florissante, présente aussi bien dans la sphère privée que professionnelle.**



**Pourtant, cette industrie du bonheur ne bénéficie d'aucun encadrement institutionnel. Elle propose majoritairement des solutions individuelles à des problèmes collectifs et véhicule une vision normative du bien-être, souvent inaccessible ou excluante. Dans ce modèle, si le bonheur n'est pas atteint, la faute incombe à l'individu : il n'a pas assez travaillé sur lui-même, pas suffisamment essayé. Le malheur devient alors un échec personnel, jamais une conséquence du monde social, économique ou politique.**

Après avoir interrogé les mécanismes du capitalisme néolibéral et la langue du management moderne dans PUM, la Cie Théâtre Bouche d'Or choisit de s'emparer de l'univers du bien-être et du développement personnel.

Le meilleur de toi-même questionne l'émergence de cette idéologie du bonheur qui infiltre toutes les sphères de nos vies : le travail, la famille, le couple, le rapport au corps et aux autres. Peut-on prendre soin de soi sans se replier sur soi ? Méditer sans détourner le regard du monde ? Être critique, engagé, et faire du yoga ?

Pour explorer ces questions, le public est convié à un séminaire animé par trois coachs-thérapeutes aussi enthousiastes que douteux. Dans une esthétique pop et flashy inspirée des années 1980, les spectateurs sont invités à prendre part aux différentes mises en pratique du programme concocté par ce trio farfelu.

Participatif, immersif et joyeusement débridé, le spectacle utilise l'humour comme outil critique, faisant du rire un espace de réflexion collective.



**\*\*\* Moins 6% sur le premier coaching – offre soumise à conditions.**

**Pour l'achat d'un abonnement aux 16 guidances de l'année, un bracelet fleur de vie offert, cordelette au choix. Pour l'inscription aux guidances saisonnières, avec jeûne inclus et lavage médiumnique, une pomme de pin sacrée offerte recouverte de feuilles de manguier du Népal.**

**Merci de vous munir de votre tapis de sol.**

## Au programme :

- renforcer ta vitalité grâce à une pratique corporelle reliée à l'Univers
- accéder à ta pleine conscience et élever ton taux vibratoire
- nettoyer tes mémoires enfouies grâce à la transmutation quantique transgénérationnelle
- reprogrammer tes cellules sur le plan karmique
- redéfinir ton lien avec ton Moi Sacré pour atteindre ton plein potentiel illimité



*\*Toute ressemblance avec des pratiques existantes est évidemment intentionnelle.*

## Informations pratiques



### **Spectacle tout public**

*Le public est sollicité de manière libre et bienveillante, sans obligation de participation.*

**Durée :** 45 minutes

**Avec :** Marine Biton Chrysostome, Élise Gautier et Sébastien Blanc

**Regard extérieur :** Fred Abrachkoff

**Fiche technique :** prévoir un espace de 5m x 5m, un branchement électrique (16 A), un système de diffusion sonore et 3 micros cravate couleur chair.

**Diffusion :** en intérieur ou en extérieur

**Tarif :** à partir de 1550 €

+ frais de déplacements

## **Soutiens :**

Aide à la création du département de la Charente-Maritime.

Accueils en résidence à la Distillerie (Pons), La Boîte (Agglomération Rochefort Océan), la ville de Saintes, les communes de Saint Genis de Saintonge avec Lez'Arts Gènesiens et de Bussac sur Charente.

Spectacle labellisé par le département de la Charente-Maritime (aide à la diffusion).

## **CONTACT**

**Cie Théâtre Bouche d'Or**

**31, rue du Cormier**

**17100 Saintes**



**06 62 68 12 26**

**theatrebouchedor@yahoo.fr**

**<http://www.theatrebouchedor.org>**

**Numéro de Siret : 50486712800010**

**Code APE : 9001Z**

**Licence N° 1016713 (catégorie 2)**