



J'AI BESOIN *d'air*

*C'est
pour
ça
que
je fume*

**De et par
Clémence de Vimal**

Production Ramène ton Verbe



J'ai besoin d'air, c'est pour ça que je fume.

Écriture et conception

Clémence de Vimal

Scénographie

Agnès de Palmaert

Costume

Delphine Desnus

Collaborations artistiques

Regard artistique de
Sophie Galitzine et Gaëlle
Ménard

Regard dramaturgique
d'Aurore Jacob

Tout public à partir
de 15 ans

Durée : 1h15

Production

Ramène ton Verbe

Avec le soutien de

VictimIncest,
les Planches de l'Icart
& Artistik Rezo

Chargée de diffusion

Sarah Talbine
SEMEION Production
sarah@semeionproduction.com
06 86 79 89 12



Elizabeth vient d'une famille parfaite. Enfin, à première vue...car dans une famille catholique et aristocrate, on ne parle pas d'inceste. Même quand on l'a vécu. Dans ce milieu où la loyauté prime, dire c'est trahir.

Elizabeth entreprend alors une traversée initiatique, un chemin de justice et de consolation, transformant l'isolement destructeur en renaissance créatrice.

J'ai besoin d'air, c'est pour ça que je fume est un seul en scène, à 16 voix. C'est le cri de délivrance et le témoignage qu'il est possible de Vivre, malgré tout.

On rit et on pleure, la vie en somme!

Note d'écriture



J'ai besoin d'air, c'est pour ça que je fume marque une étape importante dans mon chemin d'artiste car c'est la première fois que je me confronte au seul en scène avec un texte que j'ai écrit en partant de mon **histoire de vie**.

Le processus de création a démarré lorsque j'ai ressorti mes nombreux écrits depuis 20 ans ; journaux intimes, cahiers de brouillon, feuilles volantes et également les pièces du dossier judiciaire.

Si écrire pour le théâtre est devenu une évidence à cette période de ma vie, faire le lien entre les différentes matières, les différentes époques et la multitude des émotions traversées, a nécessité de penser son histoire personnelle comme une œuvre artistique, traversant **le journal intime pour rentrer dans le journal du monde**.

Ce combat personnel a vocation, à travers ce spectacle, à endosser, à mon échelle, sa vocation universelle. Mais au-delà d'un combat pour la vérité et la justice, j'ai voulu emprunter le chemin de la douceur et de la joie. Ce projet n'est pas un simple témoignage : il est né de **l'urgence de crier que la vie est belle malgré tout**.

La littérature regorge d'enragés, nous dit Boris Cyrulnik ; je me sens de ceux-là, avec la bonne éducation en trop.

Écrire est un combat nécessaire, vital, pour réintégrer le monde, réintégrer sa dignité. Utiliser la langue de l'enfant pour renouer avec son monde intérieur, écrire l'indicible, **ce qu'il y a de plus intime en nous est, je le crois le plus universel : ce lieu du plus grand dépouillement**.

Note de Mise en scène

L'histoire de cette pièce est celle d'Élizabeth qui croyait vivre un conte de fée : un château, une famille aimante, parfaite, la tête pleine de rêves, de vie et d'envies. Mais un jour, son destin bascule, sans que rien ni personne ne puisse l'en protéger.

Le conte a servi de passerelle vers le monde intérieur en sublimant le réel pour apporter un peu de douceur face à la dureté du sujet.

Dès l'ouverture, le spectateur est entraîné dans les scènes enfantines que rythment les vacances au château, avec ses parties de cartes, ses arbres centenaires, les photos de famille et les prières du soir. Il a fallu forger une langue capable de faire entendre ce que l'enfant, avec ses mots à lui, peut dire, puis, imperceptiblement, faire évoluer cette langue vers une autre, capable cette fois de se redresser, de regarder bien droit – la petite fille grandit.

L'enjeu premier est de plonger le spectateur dans la famille d'Elizabeth, de la faire connaître et aimer, et nous approcher de la complexité du système de l'inceste.

La mise en scène, imaginée dès le stade de l'écriture, devait permettre au public de ressentir intimement cette histoire tristement universelle dès le début du spectacle.

C'est ainsi que la mise en scène et la scénographie misent volontairement sur un décor épuré, des accessoires démesurés, un costume d'antan pour illustrer le propos et le ressenti de chaque époque de cette traversée.

Garder toujours présent sur scène, la vie comme étant plus forte, voilà le défi que nous avons relevé.



Suite...



La scénographie

Le mot d'Agnès de Palmaert

Pour laisser de l'air à Elisabeth, car elle en a besoin, la voici dans un décor minimaliste. Un grand cadre à dorures qui boîte : c'est le point fixe, la porte, le miroir. Là se jouent le mensonge et la vérité. A côté, une bonne vieille malle sert de tout. Elle suit Elisabeth dans ses pérégrinations. Elle livre toutes sortes d'objets à des échelles différentes comme des moments de vie ou des éléments perturbateurs. Une once de couleurs et de paillettes lumineuses, une légère fumerolle. C'est servi.

Le costume

Chez Elisabeth, le dimanche on s'habille.

Pour rester dans un univers proche du conte, Elisabeth porte une robe en kit. Elle porte la même robe tout au long de la pièce mais celle-ci va se dépouiller au fur et à mesure, miroir de la traversée des âges et des épreuves et du passage de la petite fille à la femme.

Revue de presse (1)



A la recherche du temps présent

par Elvire Debord

Il en est des spectacles comme des livres : certains vous éblouissent, d'autres vous transforment, et ce sont rarement les plus connus qui sont les plus remarquables.

Cette pièce...mérite vraiment le déplacement... La comédienne réussit le pari fou, seule en scène, de nous présenter une galerie de personnages qui nous font osciller du sourire aux larmes, et qui nous rejoignent tout un chacun par une phrase, une séquence, un regard. Un spectacle pétri d'espérance, avec une scénographie d'Agnès de Palmaert incroyable, et dont on ressort avec le sentiment d'avoir vécu un instant de grâce.

LA GRANDE PARADE

La Grande parade par Christian Kazandjian

Il fallait, une délicatesse, empreinte d'humour et d'empathie, pour évoquer un sujet aussi lourd et douloureux. La comédienne-auteure régale dans ce registre, dans une interprétation d'une douzaine de personnages caricaturaux, qu'elle aime, et traite, donc, sans excès : une moue, un léger changement de ton, et c'est tout. On rit, puis on a la gorge serrée au récit glaçant d'une chaîne de délits ayant touché les aînées ... Il aura fallu le courage d'une des plus jeunes, pour qu'enfin, la parole se libère. Une belle réussite, tendre et délicate pour un thème des plus difficiles à exposer.



Valeurs actuelles par Jean-Luc Jeener

Quel artiste ne s'est pas servi de littérature ou de théâtre pour soigner une blessure intime ? C'est ce qu'a fait Clémence de Vimal avec ce spectacle et c'est une réussite...Une douleur, une souffrance extrême, pour être efficace dans son incarnation et efficace pour sa guérison, doit être partagée. C'est bien ce qui se passe avec le spectacle de Clémence de Vimal et c'est en cela qu'il est réussi.



Zélie – Entretien avec Solange Pinilla

« Le pardon est un sujet délicat. La colère, un temps partie, est revenue. Je crois qu'il va falloir que je pardonne toute ma vie à celui qui m'a fait du mal... pour être libérée...Quand j'étais dans la panade il y a 15 ans, en pleine procédure judiciaire, jamais je ne me serais imaginée vivre la vie que j'ai aujourd'hui...vivre une belle relation amoureuse, être plus apaisée. Je ne crois pas à la fatalité... l'espérance est possible. Oui, certaines blessures sont si profondes qu'elles se rappellent à nous parfois chaque jour, mais il est possible d'avancer pas à pas, et c'est cela le plus important. »

Revue de presse

Paroles de Psys

“Votre histoire, je l’entends tous les jours dans mon cabinet.”

“Je vais conseiller à certains de mes patientes de venir voir la pièce.”

“Vous y décrivez tous les symptômes, et c’est d’une très grande justesse.”



Revue de presse spectateurs

RETOURS SPECTATEURS (Billet réduit)



Clo



10/10

Éblouissant.

Clémence dans son seule en scène nous emmène dans la vérité de l'histoire avec brio. Elle est d'une finesse, d'une délicatesse et d'une sensibilité rares. Je suis émerveillé de la beauté de cette pièce, il y réside la Vie, l'Amour, de la tristesse et de la colère. Le tout avec une intensité lumineuse et désarmante. C'est une expérience d'un précieux inestimable. Merci.



Jeanne

Vu avec Billet Réduc' le 14 nov. 2025



10/10

Une pièce à voir

Clémence nous entraîne avec brio, énergie, justesse, sensibilité et humour dans un sujet pourtant douloureux, sensible et intime. Une pièce vibrante, pleine d'espérance, qui donne à réfléchir et qui lève des tabous! Bravo!



MimiPinson

Vu avec Billet Réduc' le 20 nov. 2025



10/10

Epoustouflant

Tout est justesse et beauté dans ce spectacle cousu main qui fait du bien à l'âme et à toutes les âmes en chemin. Nous ne pouvons être que touchés par la petite Élisabeth qui nous entraîne avec humour et poésie à suivre sa trace jusqu'à la lumière éblouissante de sa vérité, qui est peut-être aussi contenue dans la nôtre. Merci pour ce partage indispensable et pour la vague d'émotion bienfaisante et régénérante. Longue vie à ce spectacle qui doit être vu et revu. Je le recommande absolument !



Marthe

Vu avec Billet Réduc' le 13 nov. 2025



10/10

Foncez les yeux fermés

Cette pièce aborde un sujet difficile avec énormément de finesse et de douceur. Une réussite du début à la fin, je recommande+++



Clémence

Vu avec Billet Réduc' le 14 nov. 2025



10/10

Essentiel, drôle et profond

Une pièce juste, intime, toute en délicatesse, qui irradie de vie, d'espérance et de joie, malgré la difficulté du sujet. Portée par le beau texte et le jeu vibrant de Clémence de Vimal. Un très grand bravo !



guillou007

Vu avec Billet Réduc' le 20 nov. 2025



10/10

Magnifique !!

Magnifique seul en scène, je n'ai pas vu le temps passer, c'est rythmé et très bien joué ! Clemence aborde le sujet difficile de l'inceste mais aussi des secrets de famille et des carcans familiaux avec beaucoup de finesse et de justesse ! Elle a une très magnifique présence sur scène. À voir absolument !



Nolwenn



10/10

Magnifique, pétillant et authentique !

Un très beau spectacle qui touche à un sujet tabou avec beaucoup de délicatesse et de vérité.

Médiations Culturelles



En direction de tous les publics (collectifs, associations, maisons de quartier, centres sociaux, plannings familiaux, ...)

L'idée est de présenter le spectacle dans des lieux de vie qui permettraient :

- **Un temps d'échanges** avec le public à l'issue du spectacle
- Et/ou **collecter des témoignages** en amont ou à l'issue en lien avec la structure pour permettre des temps de paroles encadrés
- Et/ou **proposer une intervention sur mesure** selon le projet du lieu d'accueil

En direction des collèges, lycées

Nous nous déplaçons dans les établissements scolaires en proposant le spectacle suivi d'un échange entre les participants et l'équipe artistique.

Les thématiques abordées sont axées autour de **la transmission**, de **l'éducation affective**, du **tabou**, du **secret de famille**, des **traumatismes**.

L'échange durerait de 30 à 45 minutes avec les élèves et serait préparé en amont avec les professeurs dans le cadre d'ateliers à organiser en petits groupes.

Mon souhait est de créer un pont entre les élèves et le personnel soignant de l'école (infirmière-psychologue) en abordant les symptômes ainsi que les conséquences d'un abus, et plus largement des violences intrafamiliales.

Tout cela dans l'esprit de "libérer la parole" et offrir aux jeunes des pistes et surtout leur montrer par cette pièce, un témoignage de survivante ayant retrouvé la vie !

La compagnie Ramène ton Verbe

La compagnie **Ramène ton Verbe** a été créée en 2021 autour de cette création.

Depuis 5 ans, elle a développé une activité qui s'est naturellement tournée autour de la parole où le théâtre est un outil au service du développement personnel des acteurs et de ses élèves.

La Compagnie a ainsi porté de nombreux projets de théâtre amateurs et professionnels, tout en proposant des cours de théâtre et des ateliers à l'art oratoire.

Dans le cœur même de **Ramène ton Verbe**, figure en premier plan la volonté de transmettre et de créer.

Si elle avait une devise, ce serait "divertir pour instruire" pour reprendre les mots de Louis Jouvet, en abordant des thématiques avec une certaine gravité et légèreté.



Les créations de Ramène ton Verbe

L'histoire du communisme racontée aux malades mentaux

de Matéi Visniec.

Knock de Jules Romain.

La cité sans sommeil de Jean Tardieu.

Ornifle (ou le courant d'air) de Jean Anouilh (extraits).

d'après **Les Figurants** de Delphine de Vigan.

Créations à venir :

Père prodigue d'après les œuvres de Xavier Grall

Ah ça ira ça ira ça ira ... ou pas sur Madame Elisabeth.

L'équipe de création



Clémence de Vimal, comédienne et créatrice

Clémence de Vimal a travaillé dans plusieurs créations du collectif Oh ! Collectif de la Surprise ! Ramenta il nostr'amor (prix du public du festival Les Floréales Théâtrales) et Rien sur cette terre n'est plus fort que nous, une réécriture de Tristan et Yseult.

Depuis 2016, elle co-crée avec ce collectif le festival de quartier "Passe à la maison" à Saint-Denis, qui rassemble un public large et varié. Elle a également co-mis en scène plusieurs opérettes d'Offenbach au sein d'Oya Kephale avec des artistes amateurs et professionnels.

Animatrice d'ateliers de théâtre en maisons d'arrêt pour l'Association Dialogue Citoyen (ADC), elle a rencontré Rachid Benzine et joué dans sa pièce Lettres à Nour auprès de scolaires.

Directrice artistique de la compagnie Ramène ton Verbe ! Depuis 2021, elle transmet sa passion à travers des ateliers et met en scène des pièces de J. Anouilh, E. Ionesco etc. Finaliste au prix d'interprétation des Planches de l'Icart en mars 2021 avec un extrait de J'ai besoin d'air, c'est pour ça que je fume, elle démarre sa 1ère exploitation avec en nov 2025.

Agnès de Palmaert, la scénographe

Après des études de lettres classiques à la Sorbonne et aux Arts Décoratifs, Agnès s'est formée dans l'atelier de peinture de l'Opéra de Paris. Depuis 2003, elle explore l'architecture éphémère sous toutes ses formes : théâtre, son et lumière, muséographie, événementiel, mais aussi des créations plus durables (mobilier, fresques...). Elle collabore notamment avec les compagnies Duo des Cimes et Les Moutons Noirs.

Gaëlle Ménard, complicité artistique

Gaëlle Ménard est comédienne. Elle se spécialise dans le théâtre de mouvement, le burlesque et le jeu clownesque, pour le jeune public comme pour le tout public.

Elle est cofondatrice de la Cie CRÜ (finaliste Paris Jeune Talent 2014) et fondatrice de la Cie La Première Fois. À l'écran, elle est l'actrice récurrente de l'artiste vidéaste Garush Melkonyan (notamment Cries from Earth au Festival d'Arles et The Interview...).

Par ailleurs diplômée en psychologie, elle encadre des ateliers théâtre auprès d'élèves neuro-atypiques en classe Ulys.

Sophie Galitzine, complicité artistique

Sophie Galitzine est comédienne, danseuse et thérapeute. En 2016, elle crée son premier seul en scène « Je danserai pour toi », qui retrace son chemin de conversion. En 2019, dans « Le fruit de nos entrailles » elle explore le mystère du couple. Son dernier seul en scène, « Faire corps » interroge la place du corps et du désir dans l'Église aujourd'hui.

En dehors de la scène et de la création, Sophie accompagne essentiellement des femmes sur le chemin de la connaissance de soi et de la transformation intérieure, afin de gagner en liberté.

Delphine Desnus, la costumière

Depuis 1998, Delphine Desnus crée et réalise des costumes pour de nombreuses compagnies de spectacle vivant, ainsi que pour le jeune public. Elle est spécialisée dans les costumes historiques pour la danse baroque et les spectacles immersifs, comme Itinérance d'un roi. Depuis 2014, elle conçoit des costumes historiquement informés et participe aux travaux du Théâtre Molière Sorbonne. En 2024, elle a créé l'association Les Fils d'Arachné pour valoriser le patrimoine culturel immatériel du costume de scène.

Calendrier de création & de tournée

Festival les Planches de l'Icart – 2021

Théâtre du Gymnase – 20 juin 2022

Théâtre 42 – 27 mars 2025

Théâtre la Croisée des Chemins du 13 novembre
2025 au 2 janvier 2026 (14 représentations)

**Sortie littéraire de la pièce de théâtre aux éditions
Métropolis en avril 2026**

Festival Off d'Avignon – Théâtre Transversal

Du 4 au 25 juillet 2026

(10h45 / réservation au 04 90 86 17 12)

Théâtre Montansier – 8 Décembre 2026

Conditions financières et techniques selon les
circonstances de lieu ou de structure
2 personnes (1 comédienne, 1 technicien)

Voyages au départ de Paris (dont le décor en voiture
avec le technicien)
1 service de montage

Dimension de plateau minimum :
5 m ouverture 4 profondeur

PRODUCTION

Ramène ton Verbe

14 rue du rendez-vous
75012 Paris

ramenetonverbe@gmail.com
06 85 27 91 28

CONTACT



DIFFUSION

SEMEION Production

14, rue Auber
75009 Paris

Sarah Talbine
sarah@semeionproduction.com
06 86 79 89 12