Longtemps, je me suis couché de bonne heure

Flavien Bellec & Étienne Blanc / Cie Frenhofer

Création au Théâtre des Cordes
Mardi 24 novembre 2026

Tout public à partir de 8 ans
Durée estimée : 1h

Une production OUEST
Pôle international de production et de diffusion normand

OUEST

LE VOLCAN Scène nationale du Havre

COMÉDIE DE CAEN

Longtemps, je me suis couché de bonne heure

« C'est celui qui le dit qui y est ! » Adorno, Theodor W. *Minima Moralia, Réflexions sur la vie mutilée*

Un type, entre Robinson Crusoé et Karl Marx, s'installe sur scène et nous convie à une drôle d'expérience. Entre théâtre, marionnette, dessin animé et jeu d'objets, le spectacle transforme un décor familier en terrain d'aventures inquiétantes et joyeuses. Les bruits de la maison, les ombres, les souvenirs et les fantasmes ouvrent alors la porte à un monde où tout devient possible. Avec humour et inventivité, cette création rend l'univers de Proust accessible aux plus jeunes tout en retrouvant la puissance imaginative et sensorielle de son écriture. Un voyage poétique au cœur des nuits de l'enfance.

Conception, texte **Interprétation**	Flavien Bellec, Étienne Blanc, Solal Forte Solal Forte
Production	Frenhofer, Comédie de Caen — CDN de Normandie, Le Volcan, scène nationale du Havre dans le cadre du Pôle international de Production et Diffusion Normand (PIPD).
Production déléguée **Développement / Diffusion**	Comédie de Caen — CDN de Normandie Romain Courault, le Bureau des écritures contemporaines
Partenaires et soutiens	Tanit Théâtre, Maison des Métallos, les Tréteaux de France, Communauté d'agglomération, Lisieux Normandie, Département du Calvados, Région Normandie, DRAC Normandie, T2G Théâtre de Genevilliers - CDN , le Théâtre de Lisieux, Théâtre des Bains Douches.

Calendrier des répétitions

13 au 17 octobre 2025	Dramaturgie, Les Tréteaux de France, Aubervilliers
17 au 21 novembre 2025	Dramaturgie et répétitions, théâtre de l'Athénée-Louis Jouvet, Paris
05 au 09 janvier 2026	Répétitions, Maison des Métallos, Paris
09 au 14 février 2026	Répétitions, T2G — Théâtre de Gennevilliers — Centre Dramatique National
20 au 25 avril 2026	Répétitions, Le Volcan, scène nationale du Havre
15 au 19 juin 2026	Répétitions, Comédie de Caen — CDN de Normandie
07 au 11 septembre 2026	Répétitions, Théâtre des Bains Douches, Le Havre
14 au 19 septembre 2026	Répétitions, au Théâtre de Lisieux
05 au 10 octobre 2026	Répétitions, Théâtre des Bains Douches, Le Havre
19 au 24 octobre 2026	Répétitions, Théâtre des Bains Douches, Le Havre
09 au 24 novembre 2026	Répétitions, Comédie de Caen — CDN de Normandie

---

Création

24 et 25 novembre 2026 - 19h	Théâtre des Cordes – La Comédie de Caen — CDN de Normandie
27 novembre 2026 - 10h et 14h	
30 novembre au 02 décembre 2026	Ad Hoc festival – Le Volcan, scène nationale du Havre avec le Théâtre des Bains Douches
29 janvier 2027	Théâtre de Lisieux Normandie

Contacts

Développement et diffusion — Noémie de Bersaques
06 72 37 16 68 — noemie.de.bersaques@comediecaen.fr

Production — Alice de Gouville
06 61 20 51 23 — alice.de.gouville@comediecaen.fr

Frenhofer — Romain Courault / le Bureau des Écritures Contemporaines
06 58 65 86 95 — rcourault.lebec@gmail.com

Intentions générales

Pour ce spectacle, nous avons choisi de nous concentrer sur *Combray*, première partie de *La Recherche — Du côté de chez Swann*, dans laquelle le narrateur se remémore un moment précis de sa petite enfance, un moment qui l'angoissait terriblement, l'heure du coucher. Cette situation très simple — un enfant qui attend sa mère avant de s'endormir, devient chez Proust le point de départ d'un récit qui ne cesse de bifurquer. Un souvenir en appelle un autre, une lecture ouvre sur une autre histoire, une peur fait surgir un monde imaginaire. Cette manière de ne jamais rester tout à fait là où l'on pensait être, de faire surgir beaucoup à partir de presque rien, est au cœur de ce qui nous intéresse dans Combray.

Proust pour les enfants ne va pas de soi, et pourtant…

La chambre à coucher, le lieu où l'enfant se retrouve seul, est un espace paradoxal, à la fois sécurisant et angoissant. Elle est le lieu où se rencontrent le monde extérieur, que l'enfant découvre, et son monde intérieur, qui construit sa subjectivité. Dans *Combray*, cet espace l'éveille aux sens et à la lecture, et devient le point de départ de tous les possibles. Le moindre grincement d'une porte, le presque rien, peuvent alors faire surgir des fantômes et des monstres. L'enfant dans sa chambre connaît ainsi ses premières expériences créatives, incontrôlées et irrationnelles, celles qui s'approchent de l'occulte et du mystérieux. Proust mêle alors ses propres souvenirs à d'autres histoires, d'autres lectures, d'autres imaginaires. C'est un cadre idéal pour que nous puissions nous même mêler différentes sources et formes et créer un spectacle composite, nourri de plusieurs influences formelles et artistiques, comme la marionnette, le dessin animé ou la bande dessinée.

Et parce que nous souhaitons rester fidèles à un théâtre de la réduction, nous tenterons de faire le pari d'un dispositif simple, celui d'une chambre d'enfant, pour y produire un spectacle qui joue avec la peur et l'imagination et leur capacité à transformer les choses. Quelques objets, quelques mots, quelques présences peuvent alors suffire à troubler l'espace et à le faire basculer ailleurs, pour y faire naître une succession de petites performances inquiétantes, rigolotes et instructives. Le spectateur est alors, tour à tour, devant la scène et à l'intérieur de ce qui s'y joue, sans que la frontière soit toujours très nette.

En adaptant Proust pour les enfants, nous voulons prendre au sérieux leur capacité à entrer dans des mondes qui ne sont pas entièrement balisés, à accepter qu'une situation puisse être drôle, inquiétante, réelle et imaginaire, sans que le théâtre ait besoin de résoudre ce qu'il leur propose. C'est aussi une façon différente d'explorer la matière proustienne, loin de l'image de l'homme de lettres soigné et austère qu'il véhicule parfois. Rendre Proust plus proche de nous, en se rappelant qu'il était aussi cet homme perçu comme étrange par ses amis qu'il recevait le dimanche pour leur lire des textes en riant de ses propres blagues.

En adaptant Proust au théâtre, nous souhaitons confronter la littérature aux lois formelles du théâtre, éprouver la matérialité du texte, et voir ce qu'il en résulte sur scène. La littérature a ceci de différent du théâtre qu'elle produit instantanément un imaginaire à partir des mots, et c'est le lecteur qui fait le reste. Au théâtre, c'est encore autre chose et c'est ce que nous aimerions expérimenter avec ce spectacle inspiré de Proust. En quoi son écriture et l'imagination qu'elle produit peuvent générer de la théâtralité et du performatif.

Dans l'arrière-fond, dans le non-écrit qui entoure Combray et les expériences qu'il relate, nous pensons y déceler de quoi prolonger et augmenter l'expérience imaginative de la littérature et faire le pari que là où la littérature s'arrête, le théâtre peut commencer.

Flavien Bellec et Étienne Blanc

Le concept de la chambre d'enfant

« Les enfants sont tous créatifs, mais au moment où ils atteignent trois ou quatre ans, quelqu'un leur fait perdre la créativité. Certaines personnes font taire les enfants qui commencent à raconter des histoires. Les enfants dansent dans leurs berceaux, mais quelqu'un va insister pour qu'ils restent assis. Au moment où les créatifs ont dix ou douze ans, ils entrent dans la norme.»

Maya Angelou

La chambre d'enfant est un lieu de paradoxe. Pensée par l'adulte, exploitée par l'enfant, elle est un véritable catalyseur d'expressions d'une émancipation contrariée. Le dispositif de la chambre d'enfant nous intéresse parce qu'il permet d'y superposer différentes couches de jeu. La chambre est le premier espace privé dans une vie, un espace dans lequel l'adulte qui s'y introduit devient malgré lui un intrus. Dans la chambre coexistent un espace matériel, composé d'objets et de meubles, et un espace fantasmagorique, dont l'enfant, par son imagination propre, est l'unique dépositaire. L'adulte maladroit, qui soit contraint cet imaginaire, soit le bafoue, devient un antagoniste amusant dans son décalage avec cet espace, d'une part par son incapacité à en comprendre vraiment les règles, et d'autre part par son désir inconscient de le contrôler. Un potentiel théâtral très fort nous semble exploitable dans ces différentes couches : L'espace fantasmagorique et sa force suggestive, qui peut révèler une mutlitude de mondes avec une grande économie de moyens, et l'espace matériel concret, les meubles, les objets et leur plasticité.

Max et les Maximonstres, Maurice Sendak

Images

L’équipe artistique

Flavien Bellec

Né en 1991 à Lisieux en Normandie, il vit actuellement entre Paris et la Normandie. Après une formation d’acteur au Cours Florent, il suit des études théoriques à l’institut d’études théâtrales de la Sorbonne Nouvelle. En 2015, il intègre le Master professionnel Mise en scène et dramaturgie de l’Université Paris Nanterre. Il co-signe avec Étienne Blanc le solo théâtral Flavien ainsi que *Hamlet Safari*, une performance sans acteur, Antigone Puppet, une forme courte avec des marionnettes, et Poil de Carotte, Poil de Carotte. En 2020, il crée la compagnie Frenhofer, basée en Normandie, qui accueille ses créations.

Étienne Blanc

Étienne Blanc se forme aux cours Florent et suit des études théoriques au Master Mise en scène et dramaturgie de l’université Paris 10. En 2018 et 2019, il assiste Sébastien Bournac, à Toulouse, sur plusieurs spectacles puis ils bénéficient du dispositif compagnonnage plateau, qui lui permet de réaliser une performance, Hamlet Safari. Il crée en 2019 Flavien, *one man show expérimental* avec Flavien Bellec au Théâtre du Train Bleu. Il collabore également en dramaturgie avec Harrison Arévalo sur deux spectacles, *Emission théâtrale* (1) et *Je voulais servir l’humanité et j’ai servi un jus de Goyave*. Il crée ensuite *Antigone Puppet* et *Poil de Carotte, Poil de Carotte* avec Flavien Bellec.

Solal Forte

Solal Forte intègre le CNSAD de Paris en 2014. En parallèle de ses études, on le découvre au théâtre sous la direction de Florian Pautasso dans *Quatuor Violence* et *Flirt*. Il joue également dans *Claire Anton et eux*, mis en scène par François Cervantes, dans le cadre du Festival In d’Avignon. Il joue également sous la direction de Zabou Breitman. A la télévision et au cinéma, il est dirigé par Merzak Allouache, Christian Faure, Brigitte Rouan, Julian Schnabel, Sophie Fillières, Luc Besson, Mia Hansen-Love, Kyan Khojandi « Bref ». En 2018, Solal créé le Centre Européen de la jeune création théâtrale et devient directeur artistique du Festival International de Théâtre de Milos. En 2022, il joue dans le spectacle *Poil de Carotte, Poil de Carotte* avec Flavien Bellec et Étienne Blanc.

Compagnie Frenhofer

Flavien Bellec et Étienne Blanc se rencontrent en 2015 au sein du Master Mise en scène et dramaturgie de l'Université Paris Nanterre. En 2019, ils créent ensemble la Compagnie Frenhofer, avec l'envie de faire des spectacles où le théâtre peut être à la fois drôle, étrange et un peu bancal.

À partir de textes, de mythes ou de figures connues (Jules Renard, Sophocle, Homère, Proust), ils cherchent moins à les adapter qu'à voir ce qu'ils peuvent provoquer sur un plateau. Leurs spectacles jouent avec les codes du théâtre, la place du spectateur et la fabrication même de la représentation.

Leurs formes sont souvent simples et épurées, mais laissent une place importante au jeu, à l'humour et aux accidents. Il s'agit surtout de créer des situations dans lesquelles le public est directement impliqué.

Depuis 2019, la compagnie a créé *Flavien*, *Antigone Puppet*, *Poil de Carotte, Poil de Carotte* et *Détail d'un vase grec à figures rouges*. Elle prépare actuellement *Longtemps, je me suis couché de bonne heure*, d'après Proust, qui sera créé en novembre 2026 à la Comédie de Caen.

Frenhofer est une association régie par la loi 1901, basée à Orbec en Normandie. Elle est subventionnée par la Communauté d'agglomération Lisieux-Normandie, le Département du Calvados, la Région, l'ODIA et la DRAC Normandie.

http://www.frenhofer.org

Le Pôle international de Production et de diffusion Normand

Pour une circulation des artistes et des œuvres entre local et international

---

En mai 2025, le projet porté conjointement par le Volcan – Scène nationale du Havre et la Comédie de Caen-Centre Dramatique National de Normandie, a été désigné par le Ministère de la Culture parmi les onze nouveaux Pôles Internationaux de Production et Diffusion.

Symbole de reconnaissance des dynamiques déjà développées par les deux structures autant que de nouvelles perspectives prometteuses, cette appellation valide un projet résolument transdisciplinaire et européen. Elle soutient des croisements artistiques destinés à favoriser la rencontre entre la création et tous les publics, et à accompagner la production dans toutes ses étapes, depuis la recherche jusqu'à la diffusion en France et à l'étranger.

Le Volcan et la Comédie de Caen y mutualisent ainsi leurs moyens autour de trois axes transversaux :

- Un soutien consolidé aux jeunes compagnies, notamment locales et régionales, et à la professionnalisation des artistes de demain.

- Une attention renforcée à la création destinée à l'enfance et à la jeunesse, pour salles de théâtre ou lieux non-dédiés du territoire.

- Une ouverture aux croisements disciplinaires avec les arts visuels et numériques, ainsi qu'aux dispositifs immersifs et participatifs.

Longtemps, je me suis couché de bonne heure est, à ce titre, la première production conjointe portée par les deux structures aux côtés de la compagnie, dans le cadre du PIPD. Elle correspond tant au volet de l'accompagnement des jeunes compagnies que de la création destinée au jeune public.

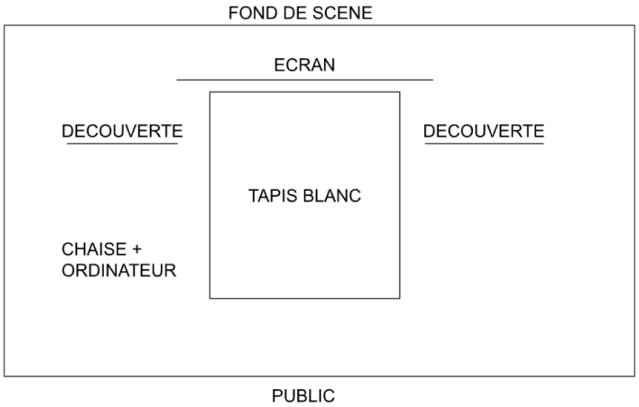
Fiche technique

Plateau
Plateau nu
2 pendrillons, paravents ou rideaux latéraux, à cour et à jardin
Tapis de danse blanc, 5 × 3 m
1 chaise au plateau
2 rallonges + 2 multiprises au plateau, directement reliées à l'alimentation électrique

Lumière
Plein feu général couvrant l'espace de jeu sans éclairer les murs
Console lumière standard en régie

Son
Système de diffusion sonore standard adapté au lieu
Console son en régie
1 micro HF
Entrée jack pour l'audio de l'ordinateur

Vidéo
1 vidéoprojecteur
1 écran de projection blanc
Liaison vidéo du plateau au vidéoprojecteur : l'ordinateur est utilisé depuis le plateau. Si le vidéoprojecteur est placé en fond de scène, un long câble HDMI est nécessaire, ou, à défaut, une liaison SDI avec 2 convertisseurs HDMI-SDI (un au niveau de l'ordinateur et un au niveau du vidéoprojecteur).



Pour toute question ou demande, veuillez contacter Etienne Blanc :
+33 6 68 06 78 09
etienne.b31@gmail.com