

**présente**

**Manuel  
pour  
réchauffer  
un glaçon**





## Genèse du projet

# Manuel pour réchauffer un glaçon

## Une pièce de théâtre jeunesse présentée par ESPACE Chaudière-Appalaches en collaboration avec Tête de l'art

Depuis longtemps, le théâtre est un médium artistique puissant, parfois oublié, pas toujours accessible et encore moins pour les enfants. Pourtant, il offre une formidable occasion de faire passer des idées, de susciter la réflexion et d'ouvrir le dialogue sur des sujets sensibles.

C'est dans cet esprit qu'est né le projet de créer une pièce de théâtre jeunesse afin d'offrir aux enfants une expérience artistique qui leur permet de réfléchir, de ressentir et de s'exprimer sur des réalités parfois difficiles à nommer.

Notre démarche vise à ouvrir le dialogue sur des thèmes encore tabous, qui touchent directement la vie et la sécurité des jeunes. À travers une histoire inclusive où l'imaginaire rencontre le réel, nous souhaitons offrir aux enfants des repères pour comprendre, s'exprimer et agir face à des situations délicates.

Pourquoi cette pièce, et pourquoi le deuxième cycle du primaire ?

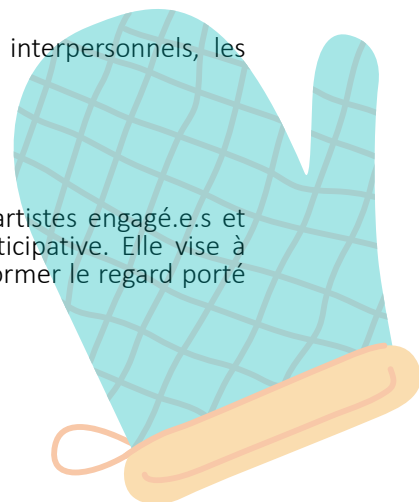
Nous avons choisi de présenter cette pièce aux élèves du deuxième cycle du primaire, car les données révèlent que c'est à cet âge que le taux de signalement en matière de violence sexuelle est le plus élevé. Il nous apparaît essentiel d'outiller les enfants de 8 à 10 ans, de leur offrir un espace sécuritaire pour aborder ces questions et de soutenir les adultes qui les accompagnent.

Objectifs du projet :

- Sensibiliser les enfants aux agressions sexuelles et à l'importance d'en parler
- Encourager l'expression des émotions, la tolérance et le pouvoir d'agir
- Promouvoir l'inclusivité, la diversité familiale et l'affirmation de soi
- Favoriser la discussion et la réflexion sur les liens sociaux, les traumatismes interpersonnels, les stéréotypes de genre et les confidences
- Outiller les adultes pour accueillir la parole des enfants et ouvrir le dialogue

Une démarche humaine et collaborative

Fruit d'une collaboration entre l'équipe d'ESPACE Chaudière-Appalaches, des artistes engagé.e.s et des enfants consultés lors d'ateliers, la pièce s'appuie sur une approche participative. Elle vise à redonner du pouvoir aux enfants, à leur offrir une voix authentique et à transformer le regard porté sur la violence sexuelle.





## Crédits

**Texte :** Margo Ganassa

**Mise en scène :** Nathalie Séguin

**Assistance à la mise en scène :** Pascale Bergeron Chiasson

**Interprètes :** Margo Ganassa et Gabriel Sénéchal

**Scénographie :** Charlyne Roux

**Régie de tournée :** Pascale Bergeron Chiasson et/ou Charlyne Roux

**Direction de production :** Pascale Bergeron Chiasson

**Direction artistique :** Margo Ganassa





Pièce  
écrite  
par

# Margo Ganassa

Je suis de la génération de l'entre-deux. De la génération à qui on a appris à faire la bise et les câlins pour dire au revoir, et à qui on a soudainement appris que c'était correct de ne pas le faire. Je suis de la génération qui a commencé à briser des tabous à la fin de l'adolescence. De la génération qui se dit : J'aurais tellement aimé le savoir plus tôt. J'aurais aimé avoir des ateliers à l'école, j'aurais aimé voir ça au théâtre, j'aurais aimé le savoir.

Manuel pour réchauffer un glaçon, c'est l'histoire de la relation de confiance qui s'installe entre Pascal et Justine. Les secrets, c'est comme des couvertures lestées. Au début, ça va, mais au bout d'un moment, le poids devient tellement présent qu'on peine à la lever ! Eh bien c'est l'histoire d'une confiance trop lourde pour les épaules de Pascal et de Justine, qui veut bien partager le poids avec lui.

Manuel pour réchauffer un glaçon se veut une histoire, mais aussi un petit morceau d'un mode d'emploi pour traverser les émotions liées aux agressions sexuelles : la honte, la peur, la colère, mais aussi la résilience et l'espoir.

À l'école, les tabous tombent peu à peu. Pourtant, en tant qu'adultes face aux enfants, on a encore tendance à éviter, à contourner, à n'utiliser que des métaphores. Les métaphores protègent, elles rassurent et surtout, elles permettent de comprendre des concepts difficiles à saisir aux premiers abords — mais je crois qu'au-delà des images, il faut aussi oser nommer les choses. Appeler un chat un chat. Appeler une agression sexuelle, une agression sexuelle. ESPACE le fait déjà, et a eu l'audace de m'inviter à le faire aussi dans ce spectacle. Je leur en suis très reconnaissante.

On dit souvent aux enfants : « Si ça t'arrive, parle-en à un adulte de confiance. » Mais que se passe-t-il si un enfant se confie à un autre enfant ? Que peut-il faire, bien ou mal ? J'ai voulu explorer cette question. Donner du pouvoir aux enfants, sans exclure les adultes de la solution.

Le chaud, le froid, tout le monde connaît ces sensations et comment les gérer (t'as froid, réchauffe-toi, t'as chaud, refroidis-toi !). Tout le monde a aussi besoin d'un endroit "à soi", un refuge, une maison, un sentiment d'appartenance. Le frigo, c'est cet espace pour Pascal. Un endroit isolé où il peut refroidir le feu qui le ronge.

Cette pièce, je ne l'ai pas écrite toute seule. C'est une vingtaine de cerveaux d'enfants en plus du mien pour arriver à ce résultat. Je tenais à le nommer car ça s'inscrit dans ma démarche artistique personnelle de redonner du pouvoir aux enfants.

J'aimerais que les enfants sortent de la salle en ayant, malgré la lourdeur du vécu de Pascal.e, le sourire aux lèvres. J'ai écrit en ayant en tête de faire passer les messages suivants : il y a des secrets trop gros pour les porter seul.e.

Mise en  
scène  
de

# Nathalie Seguin

Manuel pour réchauffer un glaçon est une fable lumineuse sur un sujet qui, trop souvent, reste dans l'ombre. À travers le regard de deux enfants, nous sommes invités à nommer l'indicible, à reconnaître ce qui blesse et à croire qu'il est possible de se réparer — ensemble.

J'ai choisi d'aborder ce texte avec une approche imagée, sensible et ludique, où le réalisme magique permet de dire ce qui ne peut l'être directement. Les objets, les sons, la lumière et le jeu deviennent des passerelles entre la douleur et la tendresse, entre le silence et la parole retrouvée.

Je souhaite que les jeunes spectateur·rice·s repartent avec le sentiment qu'ils ont le droit de parler, d'être crus, d'être entendus. Que la peur, le secret et la honte puissent se dissoudre un peu — comme un glaçon qu'on réchauffe.

Ce spectacle est né de l'empathie profonde que j'éprouve pour ces deux personnages créés par Margo, de leur courage silencieux, et du lien sincère qu'ils tissent malgré tout. Leur histoire me bouleverse, et j'espère qu'elle ouvrira, pour chacun, un espace de dialogue, de douceur et d'espoir. Parce que comprendre, c'est déjà commencer à transformer.





## Accueillir la pièce dans votre école

Il nous fera plaisir de répondre à toutes vos questions et de planifier avec vous la représentation de Manuel pour réchauffer un glaçon dans votre école.

Cette pièce est destinée aux enfants du deuxième cycle et sera disponible au printemps 2026.

Le comité de projet:

Géraldine Zaccardelli, Virginie Herrscher et Juliet Nicolas



## Fiche technique

**Accès au lieu:** Prévoir un accès à la salle environ 2 heures avant le spectacle pour le montage du décor. Prévoir 1 heure après la représentation pour le démontage.

**Durée:** Environ 45 minutes.

**Dates de représentation:** avril et mai 2026

**Lieu adéquat:** Gymnase, auditorium ou grande salle de classe.

**Besoins techniques:** Nous serons autonomes; aucun besoin en éclairage ni en sonorisation. Toutefois, un accès à l'électricité est nécessaire.

**Particularités :** Prévoir un espace privé pour que les interprètes puissent se changer et se préparer.

**Éléments scéniques:** Décors portatifs représentant une cuisine traditionnelle, incluant un frigo et divers accessoires évoquant l'ambiance d'une cuisine familiale.



## Contact



[communication@espacechaudiereappalaches.org](mailto:communication@espacechaudiereappalaches.org)



4060 bvd Guillaume Couture, bureau 205, Lévis



(418) 603 8383 poste 3



[espacesansviolence.org/chaudiereappalaches](http://espacesansviolence.org/chaudiereappalaches)

**Pour une enfance en sécurité et sans violence**



 **ESPACE**  
Chaudière-Appalaches