

---

# S'épanouir personnellement et en famille par les arts : RENCONTRE AVEC CÉLINE HERENG

---

Il est de ces personnes qui développent un univers très personnel et qui, quotidiennement, le partagent avec les autres. Céline Hereng est de celles-là. Artiste chorégraphique et musicothérapeute audiovisuelle, elle multiplie les activités et distribue ici et là des petites graines artistiques pleines de bienveillance.



© Camille Masset Stiegler

Propos  
recueillis par  
**Camille  
Masset  
Stiegler**

● **Grandir Autrement : Peux-tu nous parler de ton parcours ?**

**Céline Hereng :** J'ai grandi avec la danse et la musique. À 18 ans, j'ai choisi de devenir danseuse plutôt que pianiste : je pouvais jouir de la musique en dansant, mais j'étais frustrée de ne pas pouvoir danser en jouant du piano ! Je suis donc devenue danseuse contemporaine. J'ai assez peu travaillé en tant que danseuse « pure » en compagnies de danse, j'ai de suite aimé le mélange des disciplines, entre musique, danse et théâtre et ai rapidement trouvé mon chemin idéal dans l'univers du théâtre de rue. J'ai donc roulé ma bosse de danseuse auprès de compagnies de danse, j'ai fait du théâtre de rue, du cirque, du cabaret aussi. La transversalité est sans doute ce qui relie toutes mes appétences artistiques : je me sens autant danseuse que comédienne ou musicienne... Ce qui ne correspond d'ailleurs pas au goût très français pour la spécialisation - même si nous savons bien que les artistes sont faits pour être des « touche-à-tout ». Du coup, tout en travaillant pour différentes compagnies, j'ai assez rapidement cofondé ma propre compagnie de spectacles, la Compagnie Kimé, en 2003, avec Daniel Dubois, pour la partie théâtre, et Patrick Ventura

pour la partie technique, décors et effets spéciaux. C'est au sein de cette compagnie que nous avons créé et continuons à créer tous types de spectacles, en fonction de ce qui nous inspire et nous anime - dont des spectacles pour la jeunesse. En jargon de programmateur théâtre, on parlera d'ailleurs de « spectacles jeune public » voire de « spectacle pour le très jeune public » - pour les 0-3 ans, là où les parents parleront plus facilement de « spectacles enfants » et « spectacles bébés ».

● **Comment es-tu venue au spectacle jeune public ? Quelle est sa particularité selon toi par rapport au spectacle tout-public ou pour adultes ?**

J'y suis venue par hasard, ou plutôt en suivant le continuum de mon parcours de vie et d'artiste. J'ai cofondé la Compagnie Kimé avec Daniel, compagnon à la ville comme à la scène. Lui, avait déjà monté plusieurs spectacles jeune public auparavant. En 2003, il décide de créer un spectacle pour sa fille, âgée de 2 ans : ce sera notre premier spectacle ensemble. Ce spectacle a, d'ailleurs, pas mal bougé dans sa forme avant de trouver son rythme de croisière et continue toujours d'être diffusé en France.

Pour moi, la première différence concerne la durée : cinquante minutes de spectacle (une heure parfois, en fonction de l'interactivité) me semble plus réaliste qu'un spectacle qui dure au-delà d'une heure, et ça pour un spectacle jeune public de 4/5 ans à 10 ans. Pour les tout-petits, c'est encore plus sur un fil : mes spectacles font vingt-cinq minutes et s'adressent vraiment aux bébés et jeunes bambins. J'aimerais concevoir des formats encore plus courts (quinze minutes) spécifiques aux plus petits (6/12 mois), mais c'est ensuite plus difficile en termes de diffusion (en effet, il faut ensuite penser aux programmeurs et diffuseurs).

En fait, les mécanismes de création d'un spectacle sont les mêmes pour moi que l'on s'adresse aux bébés, aux ados ou aux adultes. C'est juste une histoire d'univers qui évolue - et de mode de communication aussi. Chez les tout-petits, je vais privilégier les formats visuels et la sensorialité. De la poésie, du rêve et du rire ! L'avantage du public enfant voire bébé, c'est sa spontanéité : on sait d'emblée si ça accroche ou pas, les enfants ne font pas semblant. Et on ne peut pas se cacher derrière des mots : c'est l'acteur en entier, sa présence, son corps, ses émotions qui réceptionnent le ressenti des enfants. C'est sans doute ça qui me fait tellement apprécier l'univers du spectacle chez les tout-petits et les enfants : trouver l'accordage, comme deux musiciens qui accordent leur instrument pour jouer ensemble. Le spectacle, c'est réellement un dialogue entre les acteurs et les « spect-acteurs » pour reprendre une terminologie d'Augusto Boal et du théâtre forum<sup>1</sup>.

### ● Que tentes-tu de transmettre dans ton travail ?

Lorsque je joue ou danse en spectacle avec les enfants - et particulièrement avec les tout-petits, j'ai toujours en tête que je suis souvent leur première rencontre avec le spectacle vivant, dans le clown, le théâtre comme dans la danse. C'est très précieux. Et ça assoit aussi une responsabilité que j'endosse : être humainement et artistiquement à la hauteur, pour leur donner le goût d'encore, le goût de voir d'autres spectacles et aussi pourquoi pas le goût de faire : danser, jouer, chanter...

La notion de continuum et de transversalité est bien présente chez moi. Je pense que mon désir et mon besoin de dialogues en humanité se retrouve dans ce que j'entreprends tant dans les spectacles que dans les interventions que j'anime, ou que dans mon quotidien avec ma famille et mes amis. Je ressens un grand besoin de tisser des liens entre nous tous, petits, moyens et grands, afin d'oser nous rencontrer, parce qu'on est bien tous ensemble, n'est-ce pas ?

Agir ainsi me dit que je fais ma part, en petit colibri dansant et clownant, parmi d'autres colibris. Semer l'humanité, sans douter, en faisant une confiance pleine en ces bébés et enfants spectateurs d'un moment de spectacle *et* « spect-acteurs » de leur vie.

### ● Et tu travailles sur le lien très tôt puisque tu accompagnes aussi les futures mamans dans leur grossesse.

Effectivement, je propose un accompagnement pour la grossesse au départ basé sur de la relaxation psycho-musicale (c'est comme ça que j'ai démarré en 2008). Puis, je me suis formée à la méthode de Gasquet<sup>2</sup>, avec la spécialisation maternité, et j'ai proposé de la « gym douce prénatale », basée sur les postures et la respiration. Ce n'est que depuis 2014 que je propose du chant prénatal. Maintenant, concrètement, ma pratique est aussi transversale et je fais un peu de de Gasquet en chant prénatal tout en gardant cet intérêt pour la relaxation que je combine avec les bercements rebozo<sup>3</sup>.

En Île-de-France, je travaillais en groupe et en séances individuelles. Depuis que je vis dans l'Eure, je travaille en séances individuelles (pour le moment). Ce qui m'intéresse ici c'est la transmission que j'apporte aux futures mamans et cette parenthèse précieuse centrée sur elles et le bébé à venir.

Ce sont des *soft skills*<sup>4</sup> qui me paraissent importants à partager avec les femmes enceintes, leur permettant d'être (encore) plus à l'écoute d'elles-mêmes. Parce qu'au final, ce moment de la grossesse est bien un rendez-vous avec soi-même et avec l'autre, ce bébé à venir, sur tous les plans : physique, psychique et spirituel. ♦

---

1 Le théâtre forum est une technique de théâtre, mise au point dans les années 1960 par l'homme de théâtre brésilien Augusto Boal, dans les favelas de São Paulo. Le théâtre forum est une des formes du théâtre de l'opprimé. C'est une technique de théâtre participative qui vise à la conscientisation et à l'information des populations opprimées. / 2 Médecin et professeure de yoga, Bernadette de Gasquet associe l'approche corporelle, les savoirs traditionnels et la médecine moderne. Avec des formations en France et dans le monde, elle milite depuis plus de trente ans pour changer les erreurs biomécaniques de l'accouchement, c'est-à-dire les mouvements et positions imposés à la parturiente – en particulier la technique de respiration (respirer, bloquer, pousser) – et du travail des abdominaux, tout en respectant la physiologie. Pour plus d'informations : <http://www.degasquet.com> / 3 Le rebozo est un châle mexicain aux multiples usages. Il est utilisé traditionnellement par les sages-femmes pendant la grossesse et l'accouchement. Il sert notamment à bercer la future mère et son bébé pendant la grossesse afin de soulager les douleurs lombaires et de procurer un moment de détente et de bien-être. Pour plus d'informations, une bonne présentation du rebozo et de ses usages ici : <http://conaitreensemble.com/rebozo> / 4 Littéralement : « compétences molles ». Expression utilisée dans le milieu du travail qui désigne souvent les qualités liées au domaine de l'intelligence émotionnelle.

Pour aller plus loin

Pour mieux découvrir Céline Hereng et son travail : [www.mudante.com](http://www.mudante.com), <https://pestakleure.jimdo.com>