

# Longtemps, je me suis couché de bonne heure

(Titre provisoire)

d'après *À la recherche du temps perdu* de Marcel Proust

Flavien Bellec & Étienne Blanc / Cie Frenhofer



*The Nightmare*, Johann Heinrich Füssli



*Jonathan Anthology 5*, Larry Clark

Création le 25.11.2026 au Théâtre des Cordes  
Tournée à partir du 07.12.2026

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

Une production du Pôle international  
de Production Normand

**LE VOLCAN** Scène  
nationale  
du Havre

**COMÉDIE DE CAEN**

# Longtemps, je me suis couché de bonne heure

d'après *À la recherche du temps perdu* de Marcel Proust

« Je suis peut-être bouché à l'émeri, mais je ne puis comprendre qu'un Monsieur puisse employer trente pages à décrire comment il se tourne et se retourne dans son lit avant de trouver le sommeil. » **Un lecteur de la maison Ollendorff**

---

## Conception Interprétation Équipe artistique

Flavien Bellec, Étienne Blanc  
Flavien Bellec, Étienne Blanc, Solal Forte  
En cours

## 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 Partenaires et soutiens

Comédie de Caen — CDN de Normandie  
Romain Courault, le Bureau des écritures contemporaines  
Tanit Théâtre, Maison des Métallos, les Tréteaux de France, La Fonderie, Scène de Recherche - ENS Paris-Saclay.  
En cours : Communauté d'agglomération Lisieux Normandie, Département du Calvados, Région Normandie, DRAC Normandie.

---

## Calendrier des répétitions

13 au 17 octobre 2025	Dramaturgie, Les Tréteaux de France, Aubervilliers
17 au 21 novembre 2025	Dramaturgie et répétitions, en recherche de lieu
05 au 09 janvier 2026	Répétitions, Maison des Métallos, Paris
9 au 14 février 2026	Répétitions, en recherche de lieu
20 au 25 avril 2026	Répétitions, en recherche de lieu
15 au 19 juin 2026	Répétitions, Comédie de Caen — CDN de Normandie
14 au 19 septembre	2026 Répétitions, en recherche de lieu
5 au 10 octobre 2026	Répétitions, en recherche de lieu
19 au 24 octobre 2026	Répétitions, en recherche de lieu
9 au 24 novembre 2026	Répétitions, Comédie de Caen — CDN de Normandie

---

## Création

25 et 26 novembre 2026 à 19h 27 novembre 2026 à 10h et 14h	Théâtre des Cordes – La Comédie de Caen - CDN de Normandie
30 novembre au 02 décembre 2026	Ad Hoc festival – Le Volcan, scène nationale du Havre avec le Théâtre des Bains Douches

---

## Contacts

**Développement et diffusion** — Noémie de Bersaques  
06 72 37 16 68 — [noemie.de.bersaques@comediecaen.fr](mailto:noemie.de.bersaques@comediecaen.fr)

**Production** — Alice de Gouville  
06 61 20 51 23 — [alice.de.gouville@comediecaen.fr](mailto:alice.de.gouville@comediecaen.fr)

**Frenhofer** — Romain Courault / le Bureau des Écritures Contemporaines  
06 58 65 86 95 — [rcourault.lebec@gmail.com](mailto:rcourault.lebec@gmail.com)

# Intentions générales

---

Pour ce spectacle, nous aimerions 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. Nous pensons que cette situation très précise nous permettra de toucher les thématiques récurrentes contenues dans la suite de son œuvre : le souvenir, la recherche de soi, l'émancipation.

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

Cette situation initiale du moment du coucher comme début de l'angoisse, est l'occasion pour nous de travailler sur l'imaginaire fantasmagorique de l'enfance. La chambre à coucher, le lieu où l'enfant se retrouve seul, est l'occasion pour lui d'une synthèse entre le monde extérieur, qu'il découvre, et son monde intérieur, qui construit sa subjectivité. L'amalgame qui s'opère entre un espace à la fois sécurisant et angoissant est un formidable moteur d'imagination pour nous.

Dans *Combray*, le narrateur raconte que cet espace, la chambre, l'éveil aux sens et à la lecture, c'est le point de départ de tous les possibles pour lui. L'enfant dans sa chambre connaît alors ses premières expériences créatives, incontrôlées et irrationnelles, celles qui s'approchent de l'occulte et du mystérieux, où dans le moindre grincement d'une porte, dans le presque rien, se glissent des fantômes et des monstres.

Proust utilise cette situation, l'heure du coucher et ses expériences, pour mettre en pratique un travail intertextuel. Il y cite ses lectures, parfois fictives, et déploie un univers très hétérogène. C'est un cadre idéal pour que nous puissions y mêler différentes sources et formes et créer un spectacle composite mêlé 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 performatif dans son sens premier, en jouant avec la peur et sa capacité à transformer les choses, révéler la plasticité de cet espace pour y faire naître une succession de petites performances inquiétantes, rigolotes et instructives.

En adaptant Proust pour les enfants, et en allant chercher le naïf et le ludique, c'est aussi une façon différente d'explorer la matière proustienne loin de l'image de l'homme de lettre 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 sur 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 Etienne 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 révéler une multitude 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*



# La question du hors-champ

---

« Les enfants n'étaient pas admis dans ces soirées, sinon exceptionnellement pour dire bonsoir. »

Laure Murat, *Proust un roman familial*

Un autre élément important présent dans l'oeuvre de Proust est l'existence, au sein même de l'univers mental du narrateur, d'un monde extérieur nourri par ses fantasmes sur la vie des adultes, ses souvenirs, ses questions introspectives, ainsi que les bruits perçus en dehors de la chambre. Une autre scène, invisible cette fois-ci, s'écrit parallèlement, avec sa dramaturgie propre, qui impacte directement et indirectement la scène visible, celle de l'enfant dans sa chambre. Il y a un enjeu formel qui nous intéresse fortement dans la construction de cette scène invisible, encore une fois par notre attrait pour un théâtre pauvre qui suggère plus qu'il ne représente. Là où au théâtre on pourrait s'attendre à rendre visible les choses, la démarche inverse, faire exister l'invisible, à travers la technique du hors-champ, pourra nous permettre d'activer autrement l'imagination.

*The Vanity of small differencies*, Grayson Perry



# 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 crée 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. Partageant un intérêt commun pour l'articulation entre théories esthétiques et désirs distrayants, ils développent un travail centré sur le processus créatif comme première source de fiction. L'envie d'interroger les codes de la représentation et leurs enjeux politiques, de travailler sur la forme plutôt que sur le fond, est au fondement de leur dialogue artistique. Chacune de leurs créations est une façon de remettre en question des éléments fondamentaux du théâtre — jeu, texte, scénographie, dramaturgie — au service d'un théâtre de la relation, intime et minimaliste. Il s'agit donc moins de « faire du théâtre » que de créer les conditions d'une expérience qui ne peut advenir qu'au sein d'un lieu que l'on nomme « théâtre ». L'implication du spectateur y est centrale, pensée comme une réponse à toute forme de passivité.

La compagnie a réalisé à ce jour quatre spectacles : *Flavien, one man show expérimental* (2019), *Antigone Puppet* (2021), *Poil de Carotte, Poil de Carotte* (2022) et *Détail d'un vase grec à figures rouges* (2025).

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 Normand (PIPD)

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.