

MANUEL DU FROUSSARD

(COURAGEUX)



GRAND RAMASSAGE DES PEURS

À vous le tri sélectif, à nous le recyclage

13

PEURS ET UNE RITOURNELLE POUR MOINS CLAQUER DES DENTS

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les peurs s'accumulent dans votre ville

UN SERVICE GRATUIT, D'UTILITÉ PUBLIQUE

Le Grand Ramassage Des Peurs !

Le GRDP !

Rédigez vos peurs ! Débarrassez-vous de vos textes ! Nous recyclons !
Une peur bien recyclée, c'est du bonheur toute l'année.

UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Vous rédigez, nous recyclons.

13 peurs ont été répertoriées afin de faciliter votre tâche
et de soulager la nôtre.

Vous avez vécu ou imaginé ces 13 peurs, nous vous offrons la possibilité
de vous en débarrasser.

MARCHE À SUIVRE

PARCOUREZ votre manuel afin de bien le découvrir.

COMMENCEZ par un temps de réflexion puisque vous avez plusieurs semaines pour rédiger vos peurs favorites parmi les 13 proposées ou la totalité si vous êtes un incorrigible froussard.

CHOISISSEZ un lieu rassurant.

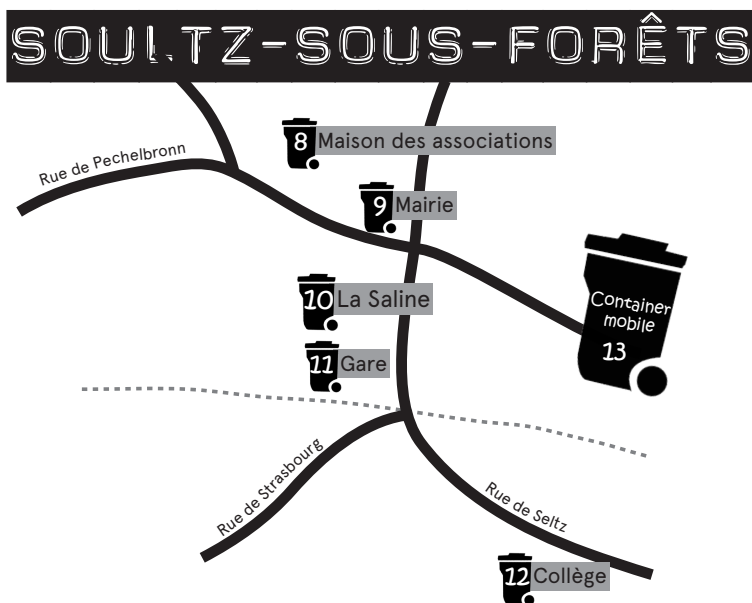
COMPLETEZ les phrases suivies des points de suspension comme bon vous semble avec l'humeur du moment.

DETACHEZ la feuille une fois votre peur rédigée, glissez-la éventuellement dans une enveloppe et jetez-la dans la poubelle du GRDP la plus proche de chez vous.



1 page, 1 peur,
13 peurs,
13 pages,
13 Containers

Où jeter vos peurs ?



J'ai peur de ne pas me réveiller

Mon fils me fait peur

Mon patron me fait flipper

J'ai peur du XXI^e siècle

Maman, allume la lumière

J'ai peur de vieillir

J'ai la frousse tout seul

L'avenir, Ça m'inquiète

Je ne veux pas dormir seul

Je panique dès que je la vois

Mon pire cauchemar c'est la peur

Je suis phobiephobe

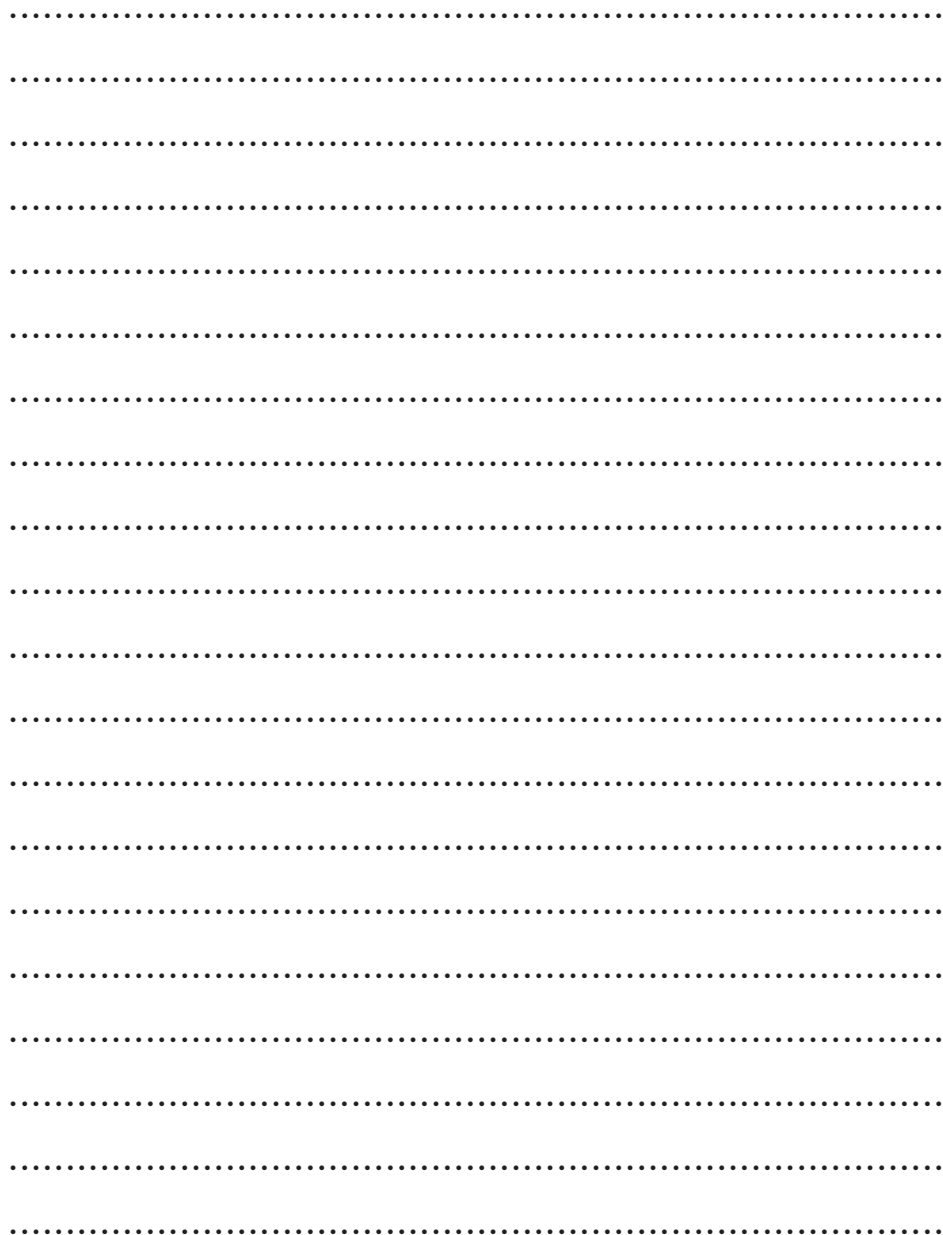
1 FROUSSE

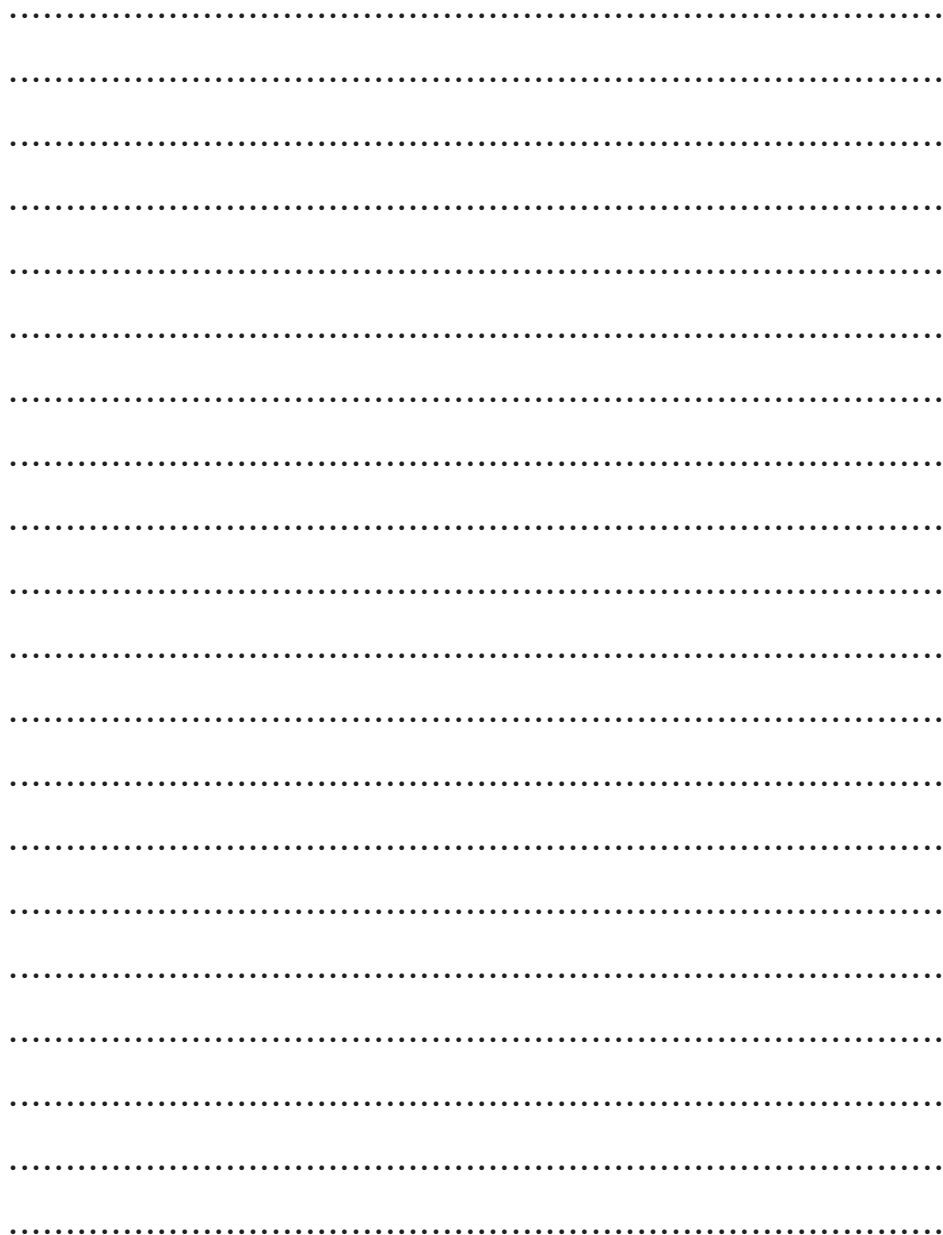
Un jour, j'ai cru...

En vérité, c'était...

Moralité : « ... »

[illegible]



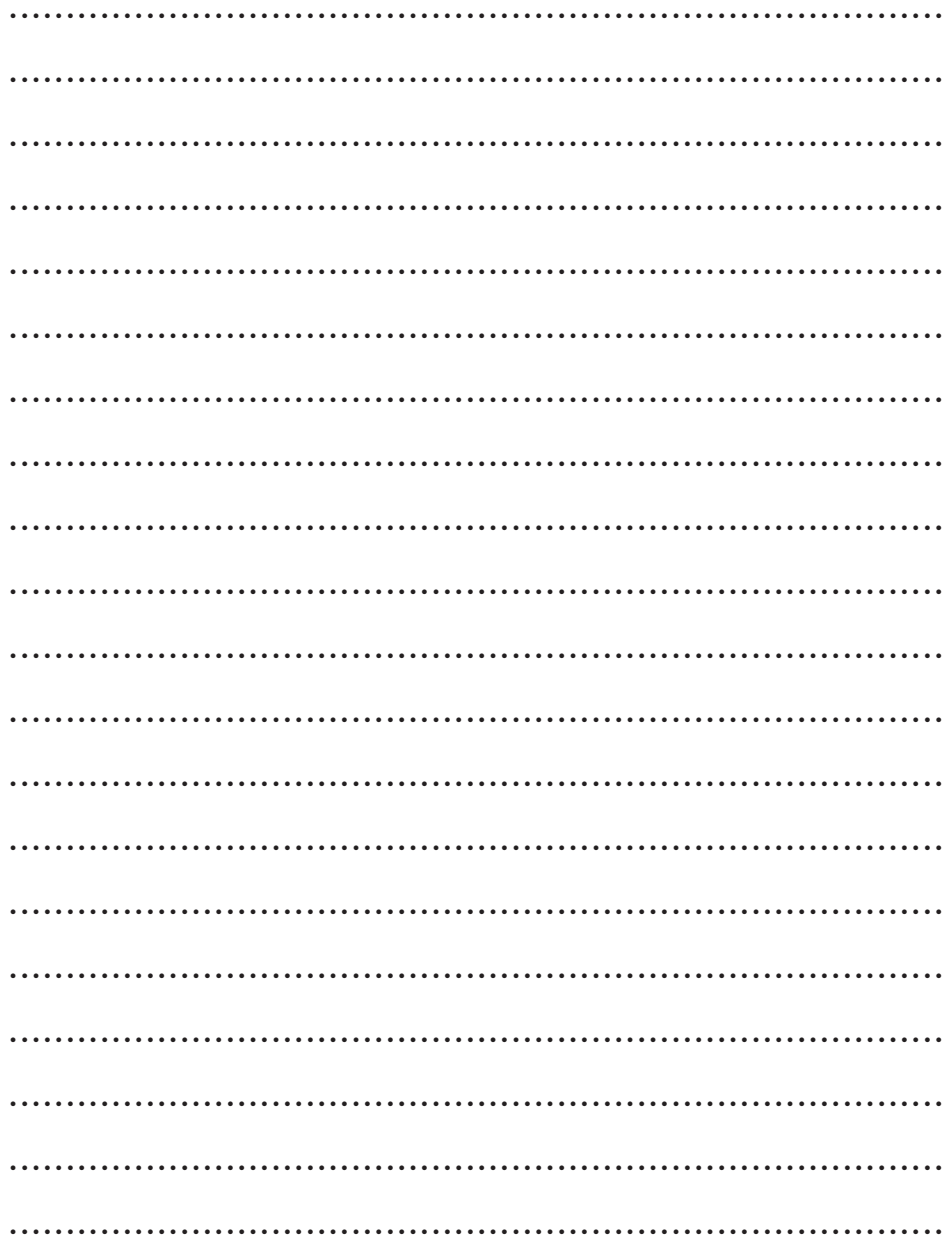


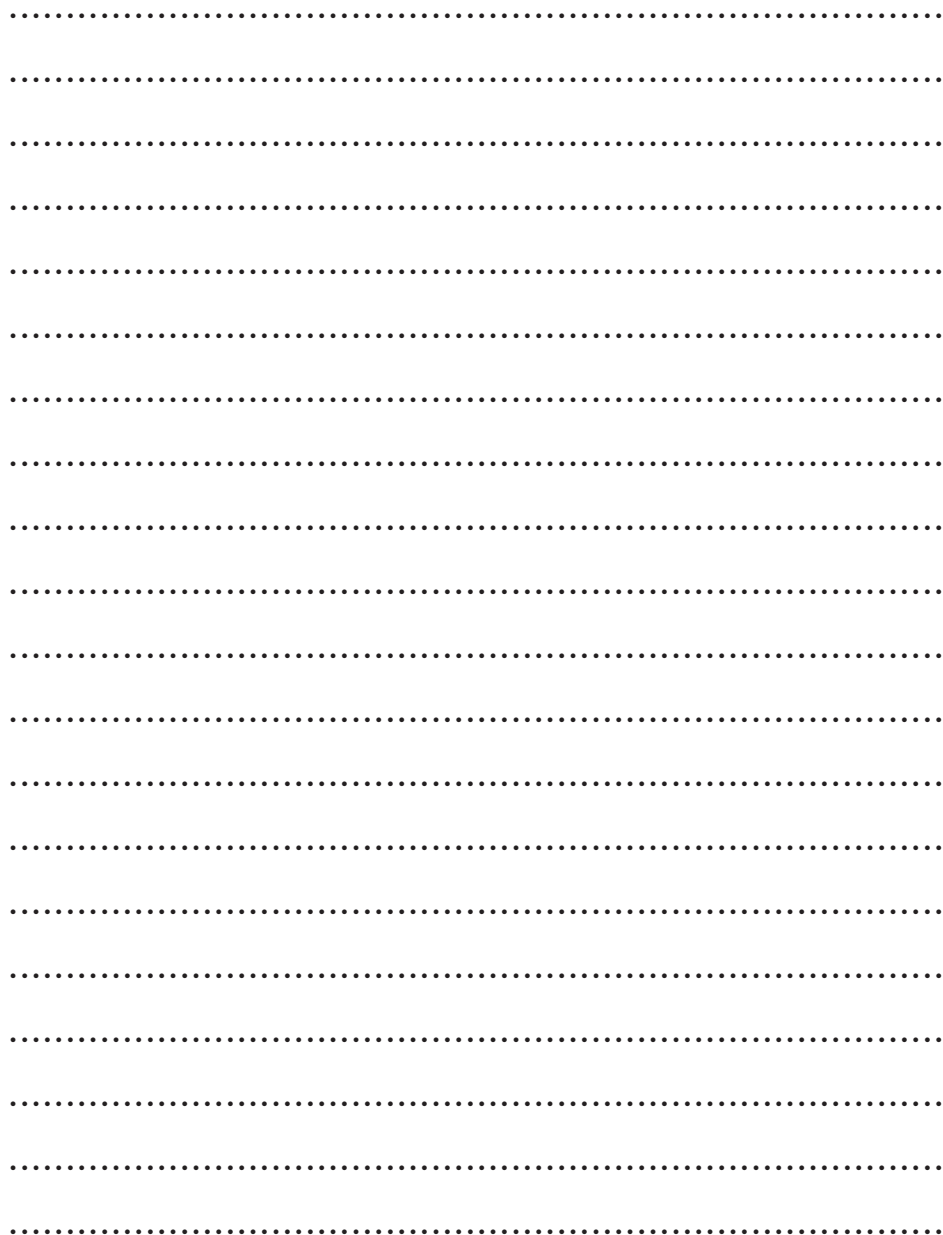
3 EFFROI

A travers de ma fenetre,

j'ai vu de mes yeux vu...

[illegible]





5 TERREUR NOCTURNE

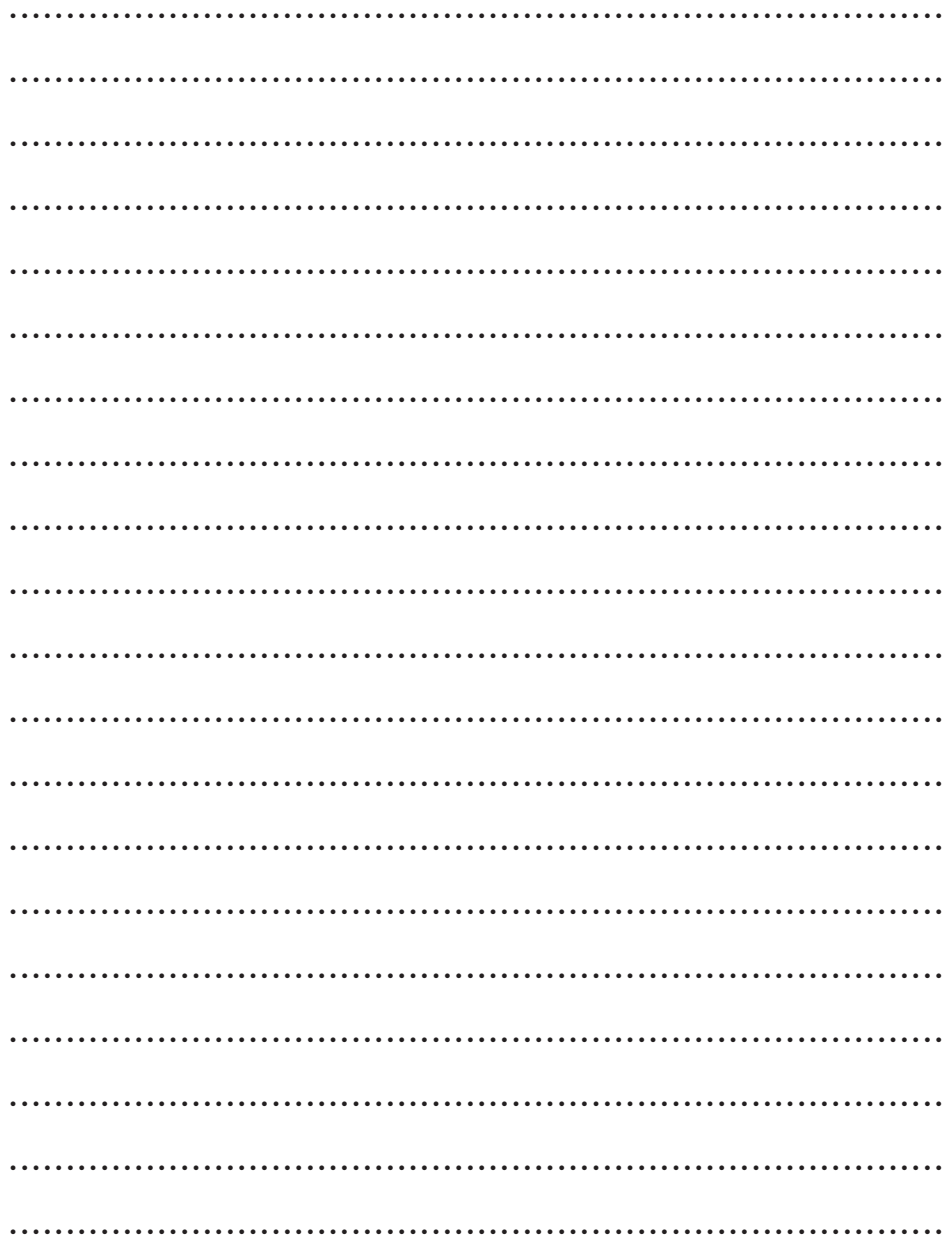
Quand j'étais petit(e), j'étais persuadé(e) que...

Ça commençait par...

Et tout à coup...

Depuis, certaines nuits, il me semble que...

[illegible]



6 TROUILLE



Mort(e) de trouille !

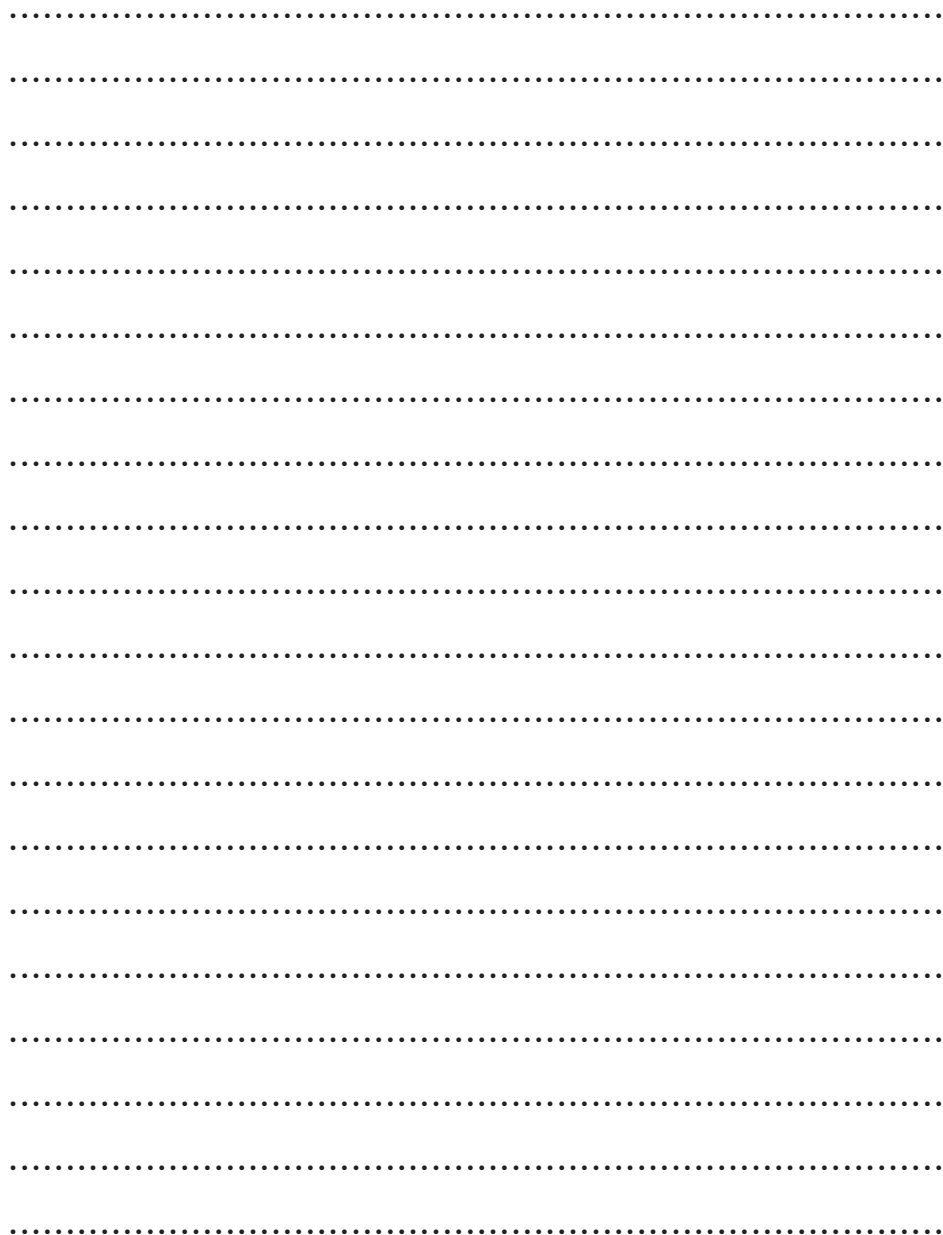
Je suis mort(e) de trouille !

Je suis certain(e) d'avoir...

Ils (elles) doivent déjà...

Vivement...

[illegible]



7 CAUCHEMAR

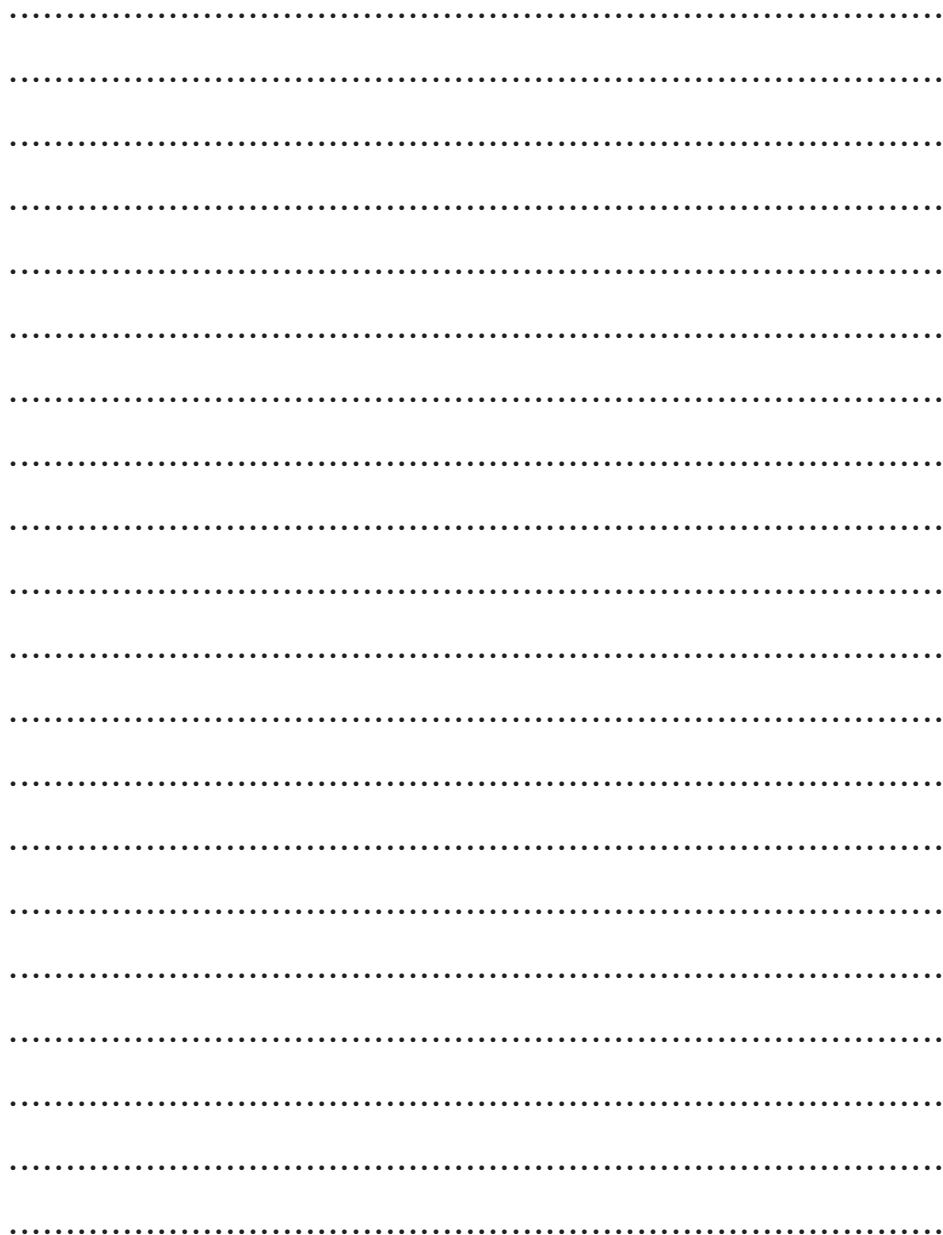
Je voyais...

J'entendais...

Je criais : « ... »

J'ai rêvé.

[illegible]



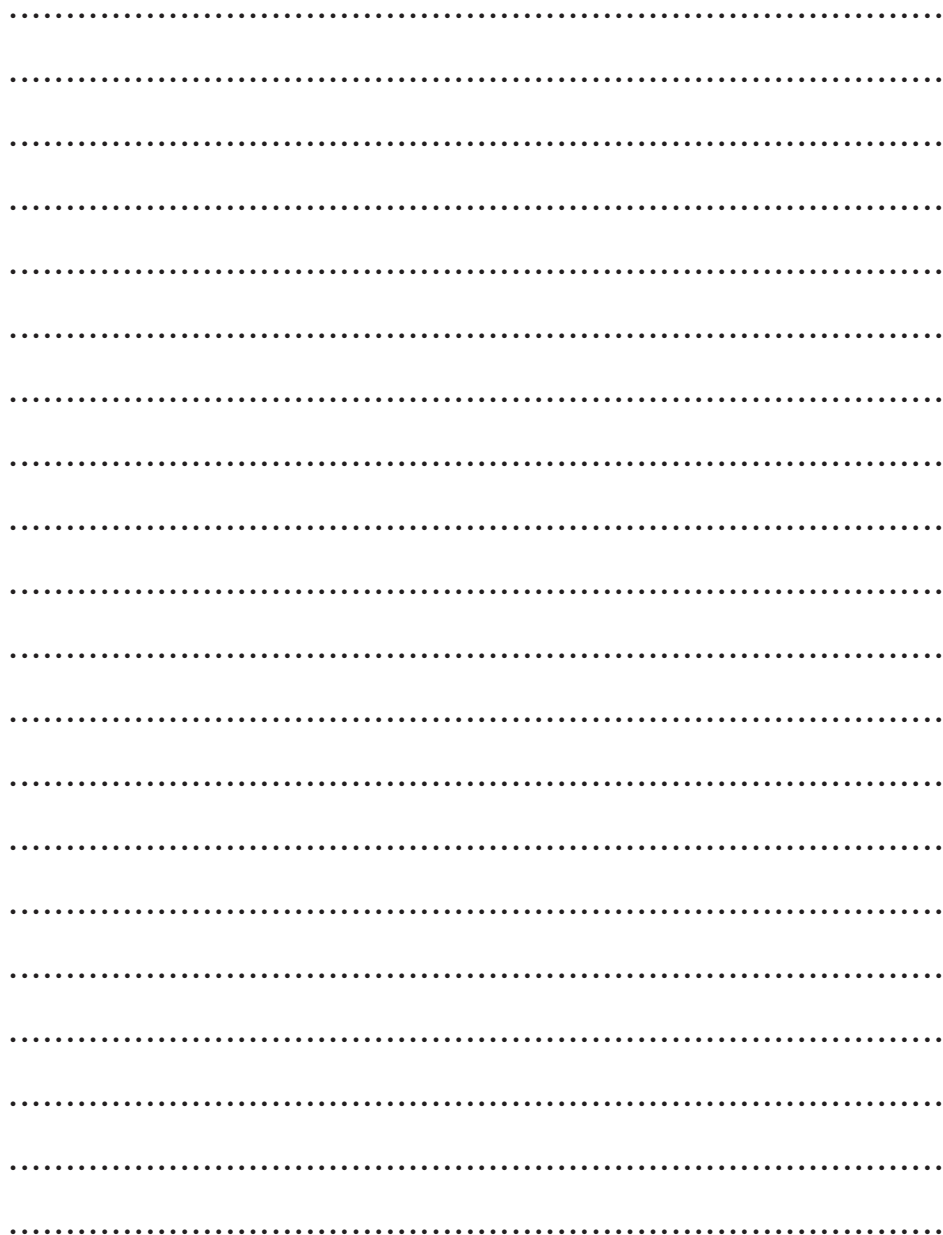
8 PANIQUE

Décidément, je ne supporte pas le bruit de...

Ça me rappelle trop...

Ça me donne envie de...

[illegible]



9 PHOBIE



Je crois que je suis : ...phobe *

C'est simple, à chaque fois que...

Je suis comme... et je...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

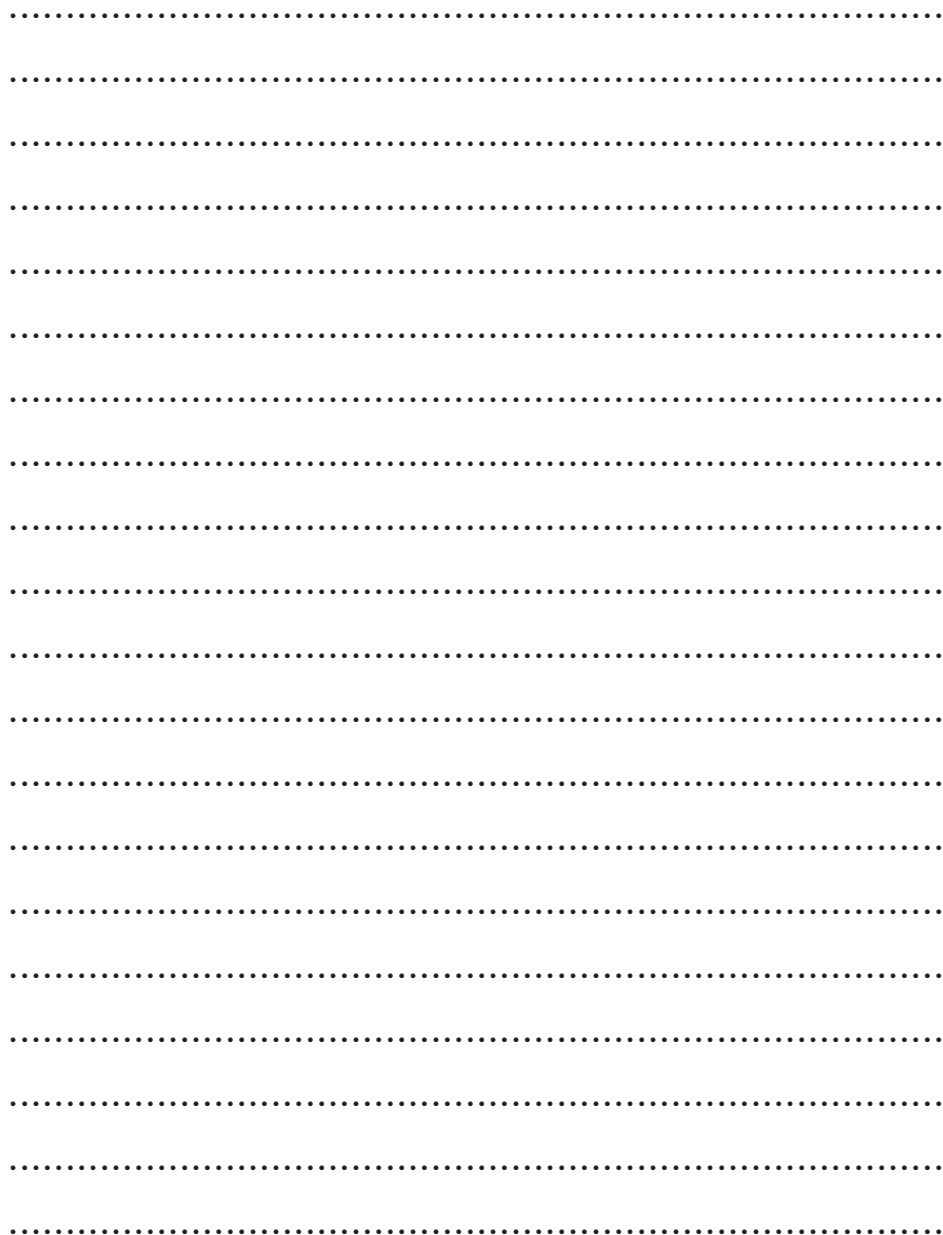
.....

.....

.....

.....

*Exemple : shortophobe = phobie du short



10 GRAND FRISSON

La première fois que je...

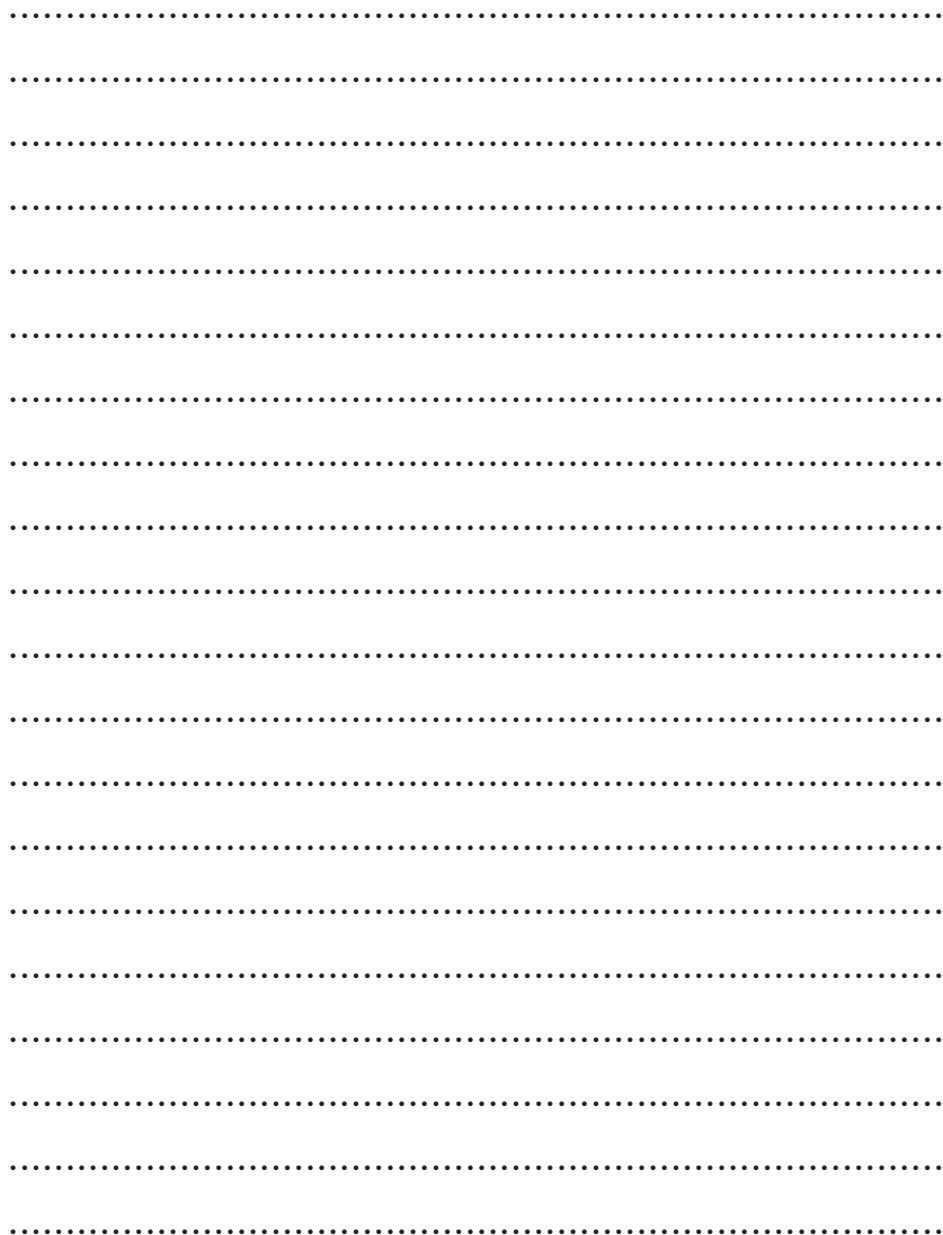
Ma main...

Des gouttes...

Une envie de...

Je me disais à moi-même : « ... »

This image shows a full page of white paper with ten horizontal rows of small black dots, used as guides for handwriting practice. The dots are evenly spaced both vertically and horizontally across the entire page.



11 EPOUVANTE

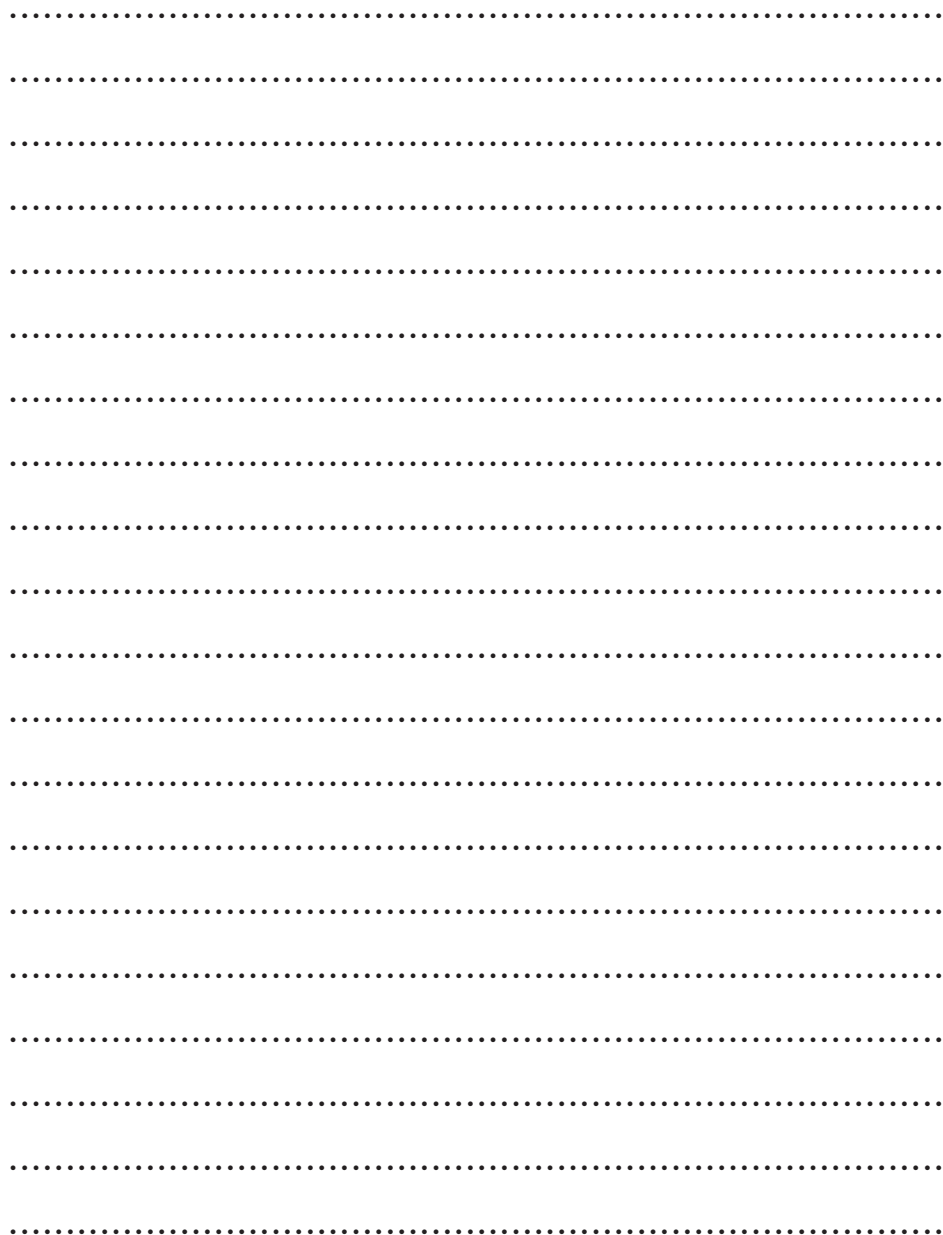
L'autre jour, en ouvrant...

Je suis tombé (e) sur...

J'étais face à...

C'était épouvantable !

[illegible]



12 CRAINTE

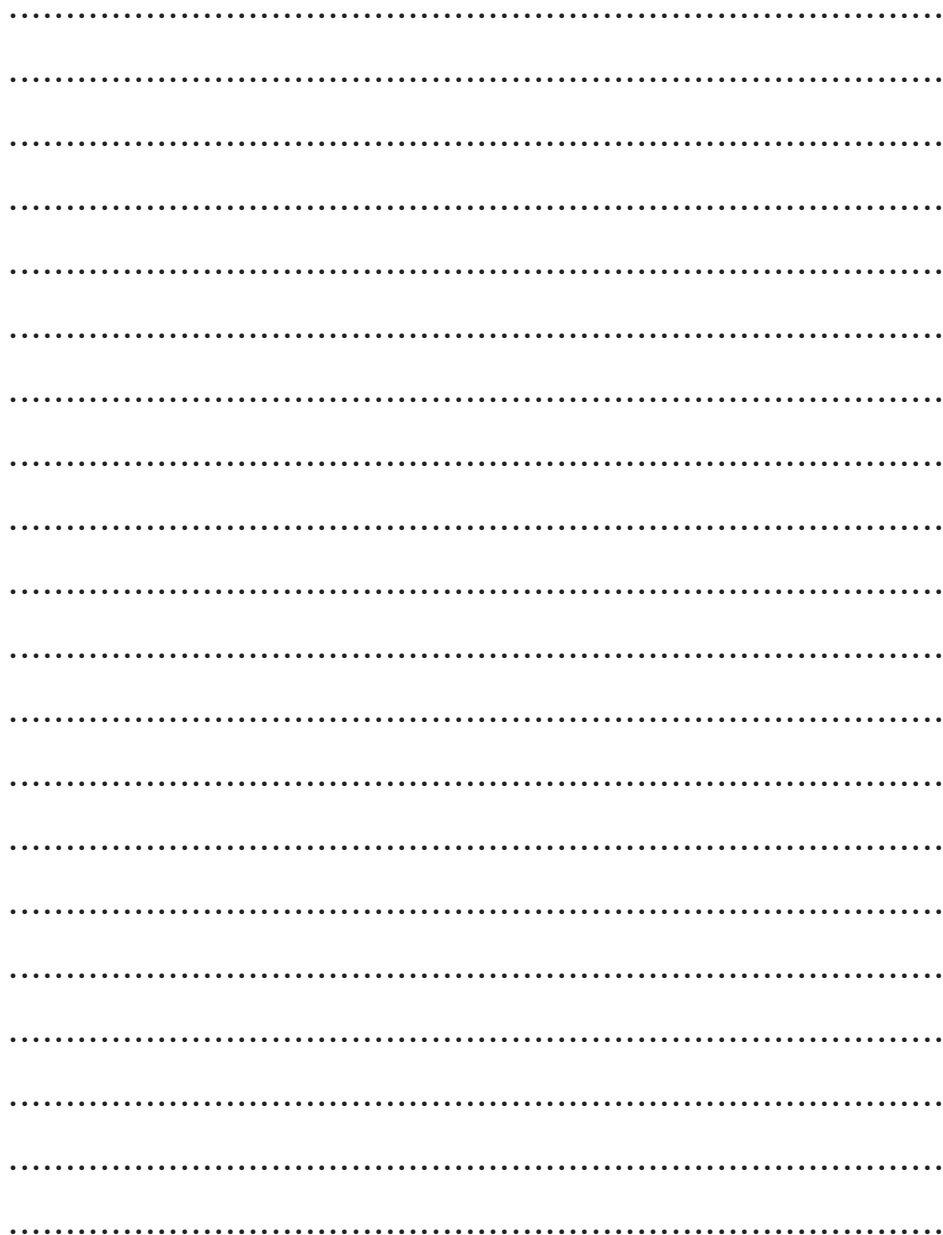
Cher(e)...

J'ai eu peur de dire...

Je t'ai laissé croire...

Comment avouer aujourd'hui que...

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal dotted lines, each set consisting of three dots. These lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for handwriting practice. The background is white, and there are no margins or additional markings.



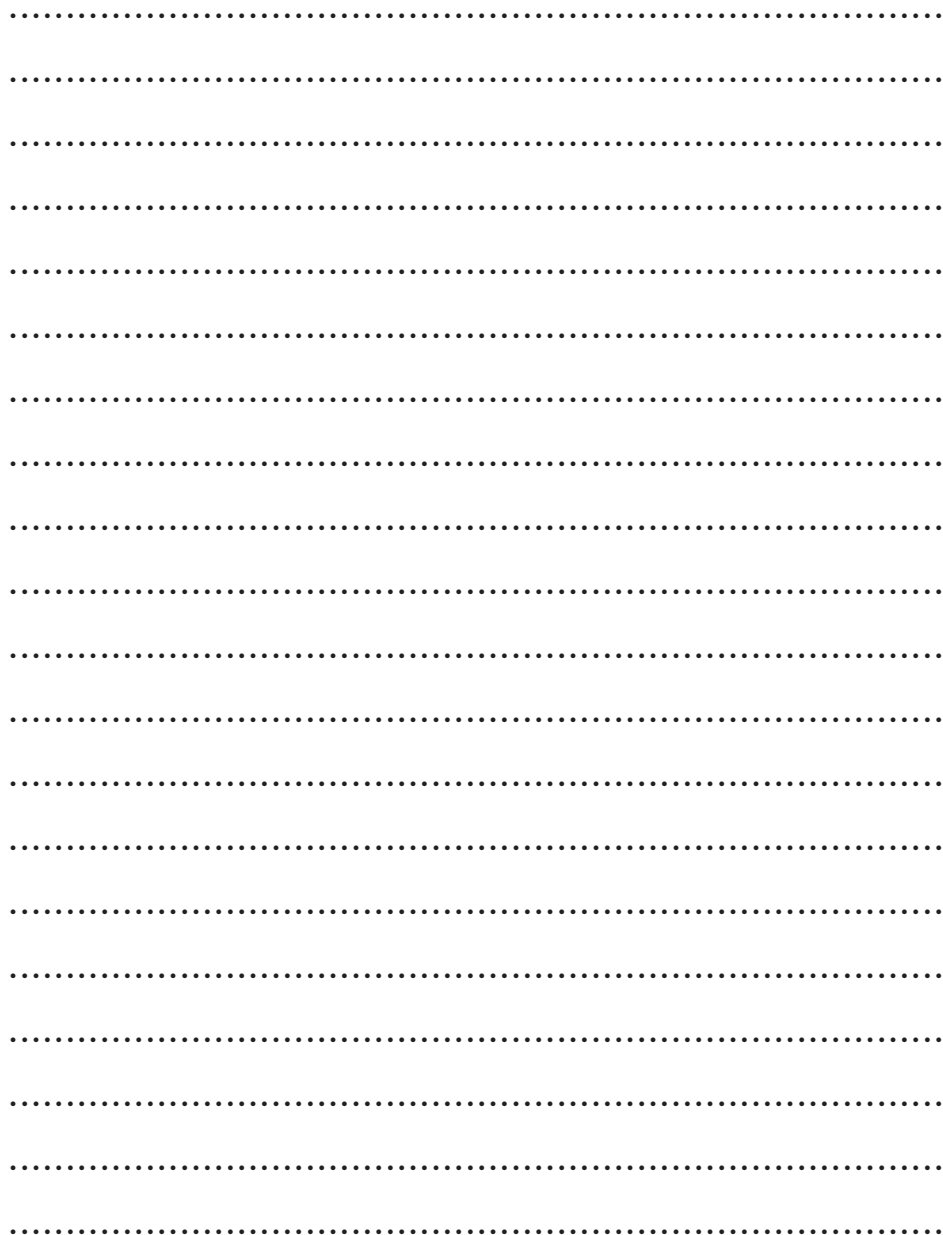
13

APPRÉHENSION

Je ne m' imagine pas vivre au...

Pourtant il faudra bien...

[illegible]



RITOURNELLE DES CHOCOTTES

Chanson qui dénoue la glotte (provisoirement)

Toutes les fois que j'ai les foies,

.....estomac

.....train

.....radeau

.....frein

.....go !

.....Centre

Vivons heureux la peur au ventre !

GRAND RECYCLAGE PUBLIC

Trouillards, froussards et autres peureux, débarrassez-vous de vos pires frousses, effrois, craintes, cauchemars, phobies... à l'aide de ce manuel.

Dans quelques semaines, nos Grands Ramasseurs collecteront vos peurs pour les recycler publiquement.

A vous le tri sélectif, à nous le recyclage !

Soultz-sous-Forêts – La Saline

Samedi 28 mai à 20h30

Dimanche 29 mai à 17h

Wissembourg – La Nef

Vendredi 3 juin à 14h

Samedi 4 juin à 20h30

D'ici là, n'oubliez pas :

Une peur bien recyclée, c'est du bonheur toute l'année !

Entrée libre sur réservation et dans la limite des places disponibles.
La Saline 03 88 80 47 25 - La Nef 03 88 94 11 13

LE GRAND RAMASSAGE

DES PEURS

Une réalisation des Relais Culturels
La Saline (Soultz-sous-Forêts) et La Nef (Wissembourg)
avec la Compagnie Facteurs Communs.

Direction artistique : David Martins
Avec : Muriel Inès Amat, Fred Cacheux, Nancy Guyon,
Jenny Maquart, Quentin Bonnell

1 peur, 1 répondeur : 09 61 50 66 57
GRDP Alsace - BP25 - 67250 Soultz-sous-Forêts
www.grdp-alsace.com - grdpalsace@gmail.com



D'après une idée originale de la compagnie l'Artifice (Dijon).

Production : Compagnie Facteurs Communs

Coproduction : Villes de Soultz-sous-Forêts et de Wissembourg



Flashez moi !



Visuel : Quentin Van Gysel