

DOSSIER DE
PRESSE

HÉLÈNE GEHRIG

☎ 079 664 96 41 ✉ helene.gehrig@gmail.com
📷 [scenedsprit](#) & [helene.gehrig](#)

SCÈNE D'ESPRIT

SEULE EN SCÈNE

"Des murs blancs de l'isolement psychiatrique aux coulisses de l'âme, une traversée vers la lumière."

FICHE TECHNIQUE

Texte, jeu & musique: Hélène Gehrig

Art-thérapie: Carine Richoz

Coach artistique: Peter Tournier

Création lumière: Marco Goumaz

Genre: comédie dramatique autobiographique

Age suggéré: dès 12 ans

Durée: 1h30

Nbre de personnes en plateau: 1 actrice+1

technicien des lumières

Dimension plateau : 3mX6m

Besoin particulier: un piano

Format adaptable (durée, extérieur...)



NOTE D'INTENTION

En 2016, suite à une émergence spirituelle aussi soudaine qu'intense, je suis hospitalisée sous contrainte et enfermée dans une cellule d'isolement. Un diagnostic de trouble bipolaire est posé. Il m'a fallu dix ans avant de pouvoir raconter cette histoire. Dix années à déposer sur le papier mes doutes, mes colères, mes angoisses, mes coups de gueule, mes joies, mes observations, mes compréhensions. Non pour convaincre ou juger, mais pour donner naissance à mon propre récit. Pour témoigner.

Scène d'esprit est un seul en scène inspiré de cette traversée. Il explore avec émotion, poésie et humour, les frontières entre éveil spirituel et pathologie, raison et intuition, souffrance psychique et quête de sens. Le théâtre me permet de mettre en scène les différentes parts de moi, de faire dialoguer le tragique et le comique, le doute et la foi, l'effondrement et la renaissance. Au fil de ce chemin, j'ai compris que le paradis comme l'enfer pouvaient cohabiter en chacun.e et que le discernement était peut-être notre plus précieuse liberté. Si cette histoire est la mienne, les questions qu'elle soulève nous concernent tous. *Scène d'esprit* est un spectacle qui invite à regarder autrement nos propres failles, nos croyances et notre capacité à transformer les épreuves en élans de vie. C'est une invitation à ouvrir le dialogue, à dépasser les certitudes et à laisser une place à la complexité de l'expérience humaine.



BIOGRAPHIE

Active durant une dizaine d'années dans le domaine de l'improvisation théâtrale comme joueuse puis coach, je participe à différents théâtre-forums de prévention en milieu scolaire et joue notamment dans le cabaret-théâtre *Faites l'humour pas la guerre*, sous la direction d'Albert Nicolet.

En parallèle de ma carrière d'enseignante spécialisée, je continue à faire vivre cette passion en créant des spectacles et des courts-métrages avec des enfants à besoins particuliers. Formée également au clown avec Hans Henning de l'*École Dimitri* et à l'improvisation au *Bad Dog Theatre* de Toronto, je nourris un univers où le jeu, la spontanéité et la créativité occupent une place essentielle.

En 2016, mon hospitalisation marque un tournant décisif. Privée de tout, je découvre que la créativité demeure un espace de liberté. Le chant, le jeu et l'imaginaire deviennent des ressources précieuses, avant d'ouvrir un long chemin de reconstruction, enrichi par la psychothérapie, l'art-thérapie, la danse et diverses pratiques corporelles.

En 2019, ma participation à la Fête des Vignerons me permet de renouer avec la scène et confirme le désir de créer à nouveau. Quelques années plus tard, j'entreprends l'écriture de *Scène d'esprit* et poursuis ce travail à travers différentes formations et résidences artistiques, notamment auprès de Peter Tournier, à Paris.

Aujourd'hui, je partage mon activité entre l'enseignement spécialisé, l'accompagnement thérapeutique et la création artistique. *Scène d'esprit*, permet d'ouvrir des espaces de dialogue auprès de publics variés — grand public, étudiants, soignants et personnes concernées par les troubles psychiques — en faisant du théâtre un lieu de rencontre, de réflexion et d'humanité.



TÉMOIGNAGES & PHOTOS

Plus de 180 personnes ont déjà assisté aux deux premières représentations de *Scène d'esprit* les 15 et 16 mai 2026 au Caveau du Coeur d'Or, à Chexbres. A l'issue du spectacle, j'avais préparé des enveloppes timbrées avec mon adresse afin de récolter les mots des spectateurs qui auraient envie de m'écrire. J'ai reçu de nombreux témoignages très touchants qui m'ont fait réaliser l'importance de parler entre autres de santé mentale et de la notion d'enfermement physique comme révélateur de nos propres enfermements psychiques. Finalement, j'ai mesuré l'importance de porter un message d'espoir pour celles et ceux qui traversent des difficultés d'ordre psychique et pour leurs proches aidants.

« Je suis toujours **sans voix** suite à ton spectacle d'hier. Tu m'as bouleversée... merci. »



« Encore merci pour ton **incroyable** prestation. Tu as porté un regard hyper pertinent et tellement touchant sur ta situation. bien loin des dictats médicaux et de l'arrogance du corps médical. Ta pièce devrait être vue pas les étudiants en médecine. »

*« Je vous remercie pour ce moment **magique** que vous nous avez offert! J'ai été époustouflée par votre prestation, votre énergie incroyable, votre sensibilité et j'ai été tellement touchée par ce que vous nous avez partagé. Certaines choses m'ont tellement fait écho en tant que maman d'une enfant en détresse. Il y a tellement de violence dans notre système de santé mentale... J'espère vraiment de tout coeur que vous pourrez rejouer encore et encore ce spectacle, parce qu'il mérite vraiment d'être vu par un très large public... et par le personnel des institutions concernées!
Merci d'éveiller les consciences! »*





« Dire que ton spectacle m'a émue serait un euphémisme, j'en suis ressortie totalement **bouleversée**! Quel courage et quelle abnégation il t'a fallu pour mettre à nu ton difficile parcours vers la lumière, depuis les horreurs de l'hospitalisation jusqu'aux notes de musique, jusqu'à tes chansons que ta belle voix faisait vibrer. C'était tour à tour triste, révoltant, drôle, **émouvant**, choquant, scandaleux, attendrissant, poignant. Je me suis souvent demandée: « Mais comment a-t-elle pu trouver la force pour monter un tel spectacle? » Encore merci pour ce que tu nous as offert- j'en ai encore des étoiles au fond du coeur et des frissons dans le dos. »





« BRAVO! Une performance **magistrale** ! Quel coup de poignard on a reçu! Un poignard qui heurte, dérange, ouvre une abîme, mais qui au final permet d'ouvrir une porte vers la résurrection, la guérison. On en a pris plein la figure, mais c'est un message d'espoir que vous avez livré, et ça fait du bien. MERCI. »





« MERCI Hélène de t'être montrée, offerte si HUMAINE, sincère, multiple, vraie, intense... Merci d'être cet exemple vivant que l'AMOUR triomphe de toutes les souffrances, de la peur, de la solitude, de la vulnérabilité, de la folie, de nos erreurs. On est repartis pleins de cette force, de cette résilience, de cette gratitude, de cette foi et de cet amour qui t'habitent. Expérience *épatante* et ô combien porteuse d'espoir. Merci! »



« Quel texte, quelle sincérité courageuse, quelle voix, quelle analyse et émotion en même temps. En fait, je suis heureuse que ce soit possible de s'en sortir. Possible de vivre encore plus pleinement après. Je trouve que cette pièce devrait être LARGEMENT diffusée, aux hôpitaux, aux collèges, aux étudiants, et aussi aux patients car cela donne de l'*espoir* au-delà de l'horreur, de l'incompréhension des soignants. Bravo! ».

CONTACT

Hélène Gehrig
Ch. du Ressat 34
1806 St-Légier

 079 664 96 41

 helene.gehrig@gmail.com

 [scenedsprit & helene.gehrig](#)

