

Pièce Zut!

Zoé est une fille curieuse, enthousiaste et aimée. Une petite fille de 12 ans qu'on dirait « sans problème. » Pourtant, Zoé est souvent bouleversée par la peur de ce qui « pourrait » lui arriver. Une peur qui prend parfois beaucoup de place, qui paralyse, donne mal au ventre et crée des tempêtes dans sa tête.

Zac est aussi un petit garçon comme les autres. Un petit bonhomme de 9 ans sportif et jovial, qui aime l'école comme on peut l'aimer quand on a 9 ans. Zac a aussi ses petits problèmes qui deviennent parfois tellement gros qu'ils prennent toute la place dans sa vie... Zac souffre d'une allergie un peu spéciale... l'allergie aux choses incertaines.

Zoé et Zac sont des amis. Zoé et Zac ont un point en commun: ils souffrent d'anxiété et ne savent pas toujours comment conjuguer avec ces vagues d'émotions qui les submergent. La pièce **ZUT!** raconte avec beaucoup d'humour comment ils ont réussi à apprivoiser leurs peurs et ce qu'ils ont choisi de faire pour partager leurs découvertes à d'autres!

La pièce



Aborder l'anxiété par le théâtre permet de dédramatiser et de mettre en image et en ressentis des éléments que les enfants ont parfois du mal à nommer. Cela peut les aider à comprendre ces tempêtes dans leur tête, cette boule dans leur ventre qui surgissent parfois et avec lesquels ils doivent apprendre à vivre. Zac et Zoé, les personnages centraux créés dans le cadre du Projet Z, proposent aux jeunes des moyens de comprendre et d'apprivoiser leur anxiété. La pièce ZUT! bâtie à partir de ce programme propose une approche de prévention universelle qui vise à supporter

les enfants avant que l'anxiété qu'ils peuvent vivre au quotidien ne se transforme en TAG.

Source : <http://www.parminou.com/fr/spectacles-en-tournee/jeunesse-primaire/68/zut>