SITA PRODUCTION

PRÉSENTE UN ONE WOMAN SHOW ÉCRIT ET INTERPRÉTÉ PAR

CAROLINE LE FLOUR



"GÉNIAL, CULOTTÉ, ÉMOUVANT, FRISSONS ASSURÉS"
FRANCE BLEU

"DÉCAPANT, TRÈS DRÔLE, POIGNANT ET FORT"
LE TÉLÉGRAMME

"UN GRAND MOMENT DE BONHEUR"
20 MINUTES

LA CHAUVE SOURIT

UN ONE WOMAN CHAUVE DÉCAPANT

EN TOURNÉE DANS TOUTE **LA FRANCE !**

Festival du rire Liège INTERNATIONAL

FESTIVAL INTERNATIONAL
DU RIRE DE LIÈGE

DOSSIER DE PRESSE

LA CHAUVE SOURIT

mon cancer va vous faire mourir... de rire

“Décapant, très drôle, poignant et fort.“
- Le Télégramme -



EN TOURNÉE EN FRANCE & BELGIQUE

@Photo - laetitiadoutre
@caroline_le_flour

lachauvesourit.com

ÉCRIT ET INTERPRÉTÉ
PAR CAROLINE LE FLOUR
CO-ÉCRIT AVEC MATHIEU VERVISCH

“SI TU N’AIMES PAS LE CANCER N’EN DÉGOÛTE PAS LES AUTRES S’IL TE PLAÎT !

LE SOMMAIRE

CAROLINE LE FLOUR P.5

PRÉSENTATION DU SPECTACLE P.6

AVIS SPECTATEURS P.9

REVUE DE PRESSE P.10

CAROLINE SUR SCÈNE P.35

MES LIVRES P.37

MES ACTIVITÉS P.40



CAROLINE LE FLOUR

J’ai été engagée dans l’armée à 19 ans, Chef de projet marketing à 27 ans puis burnoutée j’ai eu un cancer à 32 ans, ai suivi des traitements FIV à 35 pour être finalement déclarée infertile à 36. Je décide alors de revenir à ma première passion, l’écriture.

Interpellée par la richesse des situations et des ressentis provoqués par la maladie et forte de cette expérience j’écris à 37 ans « la Chauve SouriT » , un one woman show décapant que j’interprète dans toute la France et dans lequel je raconte avec humour et authenticité mon combat contre la maladie.

Toutes ses expériences de vie représentant la richesse de mon histoire et la singularité de mes écrits, je suis, aujourd’hui, à 39 ans, autrice de « LE COMPLEXE DU TRAMPOLINE » dans lequel j’explique comment j’ai réussi à toujours rebondir face aux galères de ma vie, un développement existentiel humoristique et thérapeutique dans lequel j’explore l’ensemble de ma vie. J’y partage mes expériences, mes questionnements, mes principales leçons de vie. Donnant à mes aventures personnelles un caractère universel, j’invite le lecteur à travers mon récit à faire le point, s’il le souhaite, sur sa propre vie. Je suis également autrice de la BD résiliencez-vous ! parue aux éditions Le courrier du livre en 2021 et de la BD La Chauve SouriT , adaptation du spectacle, éditée en octobre 2023.

Après une carrière de plus de 15 ans dans la communication, je suis également revenue à l’une de mes passions, la nature humaine. Aujourd’hui, je suis Psycho-Somatothéra peute, diplômée de l’EEPSA (Ecole Euro péenne de Psychothérapie Socio Somato Analytique) et partage ma vie entre Paris et la Bretagne.

Je suis enfin Fondatrice et animatrice du projet RESILIENCEZ-VOUS au travers du quel je propose des actions de sensibilisa tion et d’accompagnement comme le one woman show, des conférences, des ateliers sur le sujet de la résilience et bien d’autres sujets encore.

LA CHAUVE SOURIT

« Mon cancer va vous faire mourir... de rire ! »

DE CAROLINE LE FLOUR

PITCH : La Chauve SouriT alias Caroline raconte avec humour, authenticité et désinvolture son combat contre le cancer. La force de ce récit est d'être aussi drôle que poignant, donnant avec légèreté à cette aventure personnelle une dimension universelle.

RÉSUMÉ

« Vous voulez rire de la maladie ?
Ressentir à quel point il y a de la vie ? C'est par ici... »

Caroline a été militaire puis marketeuse « burnoutée ». Pour lui rappeler qu'il y avait pire dans la vie un cancer lui est tombé dessus.
Ça pourrait plomber l'ambiance ? Bien au contraire ! Elle a décidé d'en rire et d'en profiter pour donner un sens à sa vie.
Surtout qu'elle sait nous rappeler que potentiellement tout le monde est concerné. Du coup vous repartirez avec des trucs et astuces au cas où.

De l'annonce à la famille « pourquoi tu me fais ça ? », aux amis « oh non pas toi t'étais trop sympa » , du speed dating sans cheveu aux pénibles colocataires d'hôpitaux dépressives... Tout le monde y passe.
Heureusement il y aussi des avantages : organiser son enterrement ou être VIP aux urgences : « Tu es ce fameux cas plus urgent que les autres... » et peut être s'en sortir.

Lorsque Caroline a appris la terrible nouvelle de son cancer elle a repensé au sketch de Jean Marie Bigard.
C'est l'histoire d'une chauve souris qui se déguise et arrive à se faire passer pour un pote à lui. Tout au long de ce sketch, on se dit « admettons, admettons qu'elle y arrive... » Caroline s'est toujours dit cela pour les autres alors pourquoi pas pour elle ?

Elle nous raconte son combat avec l'authenticité et la désinvolture qui la caractérise.Cette « femme chauve qui sourit » de sa maladie, c'est bien elle et toute ressemblance avec des personnages existants ou ayant existés n'est pas forcément fortuite.



https://www.youtube.com/watch?v=JQPRCJ1lxX0

POURQUOI CAROLINE A ÉCRIT CE TEXTE ?

1

Parce que c'était moins une et que caroline souhaitait laisser une trace. D'abord l'intention était de laisser une trace à sa famille, à ses amis, à ses proches. Au cas où elle ne passe pas le cap. Leur expliquer que cela n'avait pas été si grave. Leur expliquer qu 'elle avait bien ri et surtout les faire rire.

2

Parce qu'elle a puisé sa force dans le rire. Ces écrits étant aussi thérapeutiques pour elle que pour sa famille. Un de ses maîtres mots pendant la maladie étant rire de tout. Rire jusqu'au bout. Puis elle a souhaité partager son expérience avec ceux qui seraient ou auraient à passer par là.

3

Parce qu'elle s'est demandée pourquoi ?
Est-ce qu'elle avait fait quelque chose pour ça ?
L'Armée ? La Burn-outée ?

4

Parce qu'elle s'est demandée pourquoi elle ?
Tout est-il écrit ? Tout est-il programmé ?
Est-ce le jeu de la vie ?

5

Parce que c'est elle qui a dû l'annoncer,
qu'elle a halluciné des réactions et
beaucoup rigolé !

6

Parce qu'elle a dû affronter, qu'elle a puisé sa force auprès de ses invités et qu'elle en a chié.

7

Parce qu'elle s'est dit et après ?
Y-a-t-il un accès illimité à la sérénité ?

8

Parce qu 'elle a écrit son premier texte à 8 ans : « Les abeilles butinent sur le blé doré, sur les pétales des muguets, au soleil couchant de l'été. Les paquerettes ont vêtu leur jupette pour ce jour de fête. Et moi je suis attristée de savoir que bientôt des gens vont se hâter de venir les couper. »

9

Parce que l'écriture l'a toujours sauvé.

POURQUOI AVOIR FAIT DE CE TEXTE UN ONE WOMAN SHOW ?



À l'origine ce texte était **à mi-chemin entre un témoignage littéraire et une pièce de théâtre comique**.
Valérie Roumanoff en le découvrant a conforté Caroline dans l'idée d'en faire un spectacle vivant.
Ses leitmotiv ? Soutenir, sensibiliser et démocratiser la prise de parole sur ce sujet grâce au RIRE !

Propos recueillis par Youenn L.

LE PUBLIC EN PARLE !

« Rien de tel que les **retours du Public à Chaud !** C'était à la Manufacture des Abbesses à Paris ! »

https://www.youtube.com/watch?v=qn93UI_JwRE

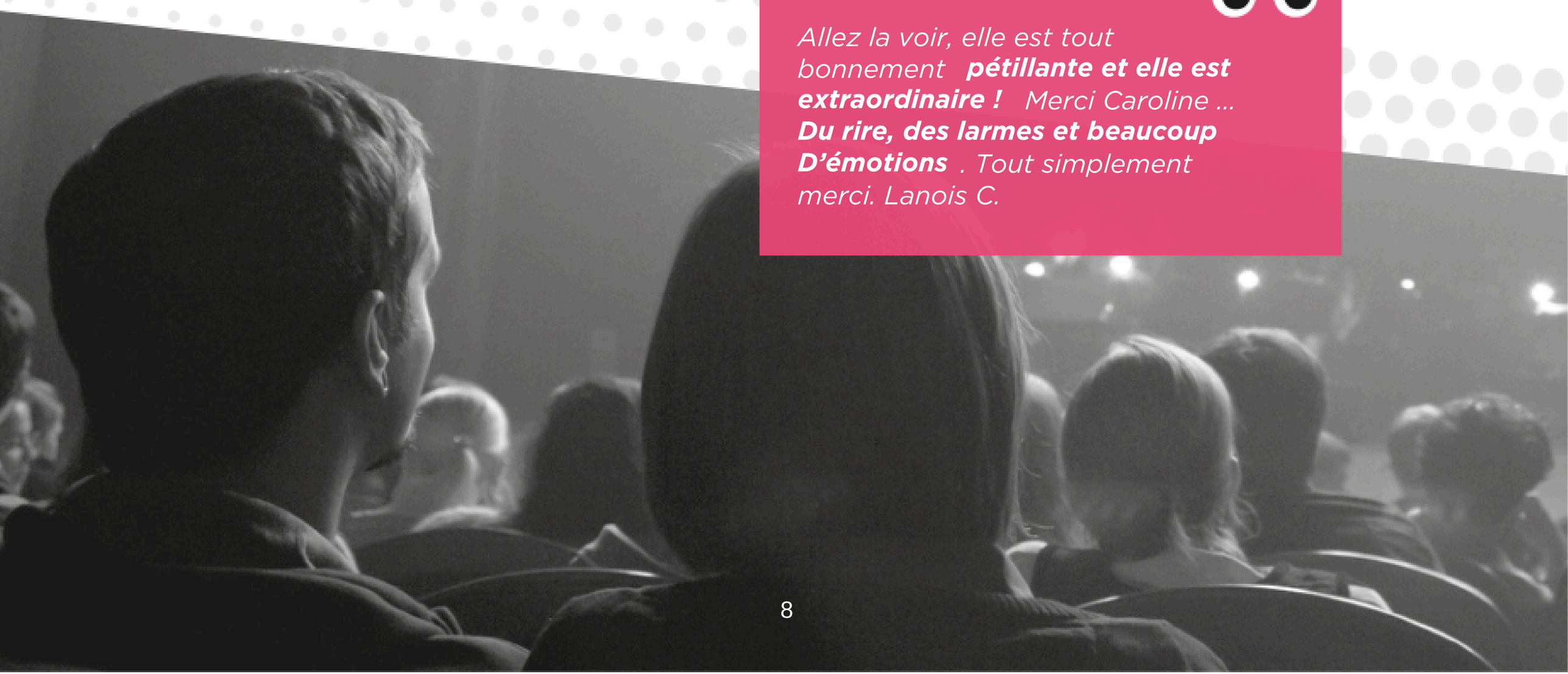


Excellent ! Une Chauve-souriT poilante *qui arrive à nous faire rire d'un sujet nettement moins drôle.* **Un *grand moment de bonheur mais aussi beaucoup d'émotions. On espèrerait presque une rechute pour un second spectacle... Presque !*** *Monique Q.*

> *Génial ! C'est* ***culotté, drôle, émouvant et franc !*** *À la fin de ton spectacle on te connaît et c'est limite si on a* ***l'impression que t'es notre pote !*** *Je le conseille sans hésitation !" Thomas W.R.*

> *Un excellent moment, nous sommes* ***sortis de votre spectacle enrichis par ce que vous nous avez offert, du rire bien sûr et une belle preuve de résilience*** *, bravo ! Sarah*

> *Caroline arrive à nous* **faire *vivre plein d'émotions en un spectacle, entre rires et larmes.*** *Myrtille C.*



Allez la voir, elle est tout bonnement ***pétillante et elle est extraordinaire !*** *Merci Caroline ...* ***Du rire, des larmes et beaucoup D'émotions*** *. Tout simplement merci. Lanois C.*

Excellente prestation ! Beaucoup d'humour, de tendresse pudique, de réalité déguisée de moqueries des autres et de soi, des frissons assurés ! *Un spectacle à voir absolument ! Cyril M.*

Très drôle et très émouvant, parfois sarcastique (rhoooo !! Elle a osé !). Un sens du rythme parfait. On imagine déjà un numéro 2 sur le burn out, un numéro 3 sur les chasseurs alpins... Etc... *Claire P.*

Super spectacle ! *Bravo Caroline* ***pour votre interprétation et vos qualités d'impro. Faire rire une salle entière du début à la fin d'un spectacle sur un sujet qui la fait habituellement pleurer*** *, il faut être sacrément talentueuse et vous l'êtes. Lydie B.*

Le spectacle se termine... Que dire... ***Fantastique, merveilleux, émouvant, rassenerant...*** *Je suis* ***admirative. J'aimerais voir plus souvent des spectacles de cet qualité !*** *Amandine S.*

Pièce formidable... On sort *de ce spectacle* ***avec la pêche...*** *Un grand bravo et surtout continuez..." Evelyne D.*

Beaucoup de sincérité, *on aime le côté cinglant de certaines scènes. Ali N.*



VOUS VOULEZ PLUS D'AVIS ?

Revue DE PRESSE

LOU MEDIA
Interview
21/05/2026

TV NOTELE
Interview TV
Janvier 2026

REBELLE SANTE
Couverture et dossier
Janvier 2026

FRANCE INFO
Article web
25/10/2025

FESTIVAL INTERNATIONAL DU RIRE de LIÈGE
16 octobre 2025 à 20h

RTL CHRONIQUE
La Chauve SouriT
par Philippe Caverivière
2025



Revue DE PRESSE

EUROPE 1
Interview - La libre antenne
15 février 2024

MAXI
Magazine - Article
11 février 2024

RÉEL MEDIA
Interview
13 décembre 2023

DR. GOOD
Magazine - Article
18 novembre 2023



RTL CHRONIQUE
La Chauve SouriT par Philippe Caverivière
11 septembre 2023

FRANCE INFO REPORTAGE
Des ateliers de résilience
pour les patients mais aussi
pour les soignants
22 juin 2023
https://www.francetvinfo.fr/france/ilsontlasolution/des-ateliers-de-resilience-pour-les-soignants-a-l-hopital-saint-jean-de-maurienne-en-savoie_5891980.html

VIVRE FM
Interview vivre fm radio
20 mai 2021

Le Mag de la santé
Participation à l'émission
11 mai 2022

Simone Média
Comik Out
23 avril 2021

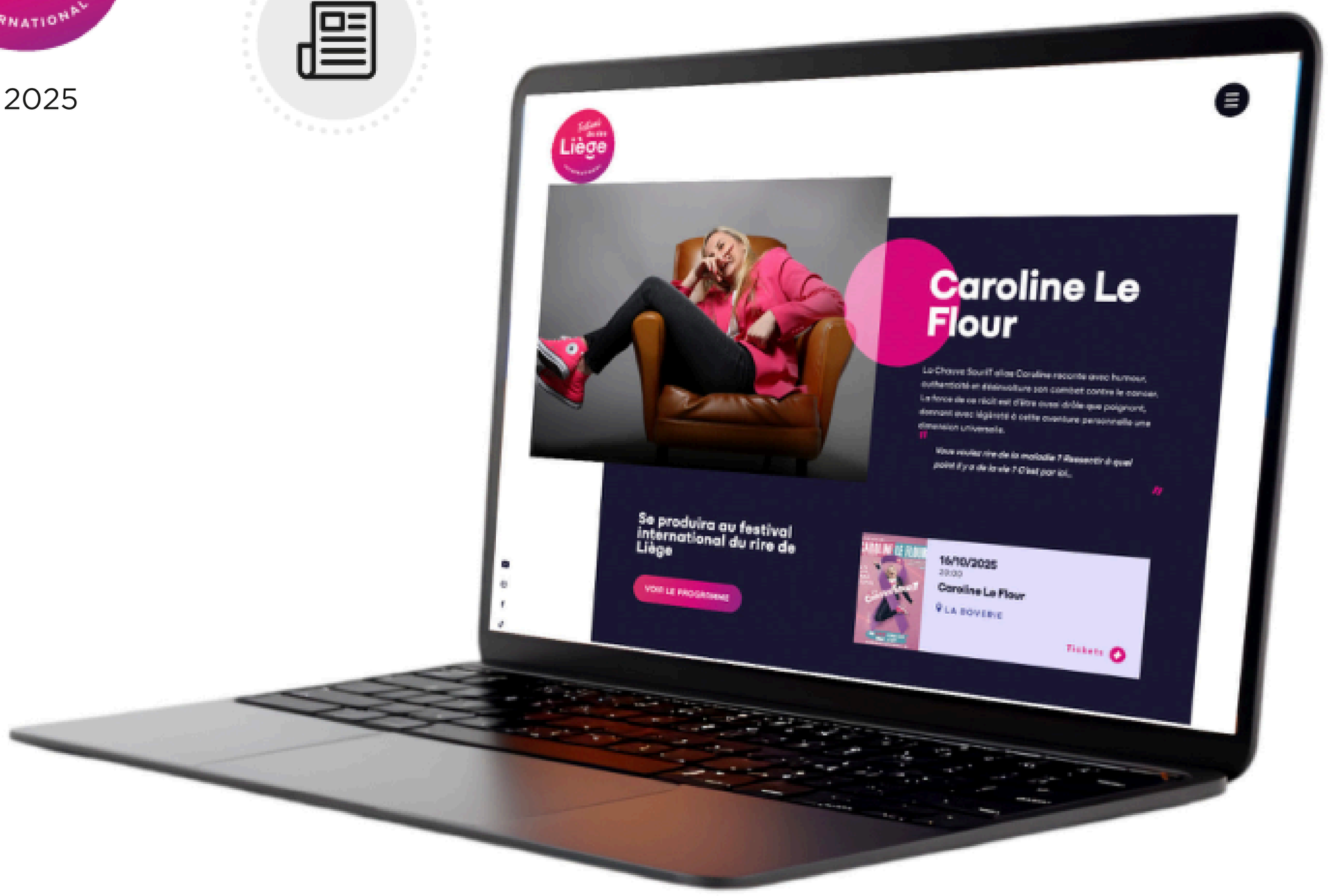
LAUREATE
AU PRIX DE LA RESILIENCE PROFESSIONNELLE
Catégorie CULTURE
CNAM Paris
Association Envie 2 Résilience
17 juin 2021

WE ARE PATIENTS
(WAP)
8 juin 2021

TOUCHE PAS À MON POSTE
Chroniqueuse anonyme - C8
30 octobre 2020

M6 INFO
Interview au JT 12h45
15 octobre 2020

› Année 2025



“

La Chauve SouriT
Mon cancer va vous faire mourir… de rire !

Caroline a été militaire puis marketeuse « burnoutée ». Pour lui rappeler qu’il y avait pire dans la vie un cancer lui est tombé dessus. Ça pourrait plomber l’ambiance ? Bien au contraire ! Elle a décidé d’en rire et d’en profiter pour donner un sens à sa vie. Surtout qu’elle sait nous rappe ler que potentiellement tout le monde est concerné. Du coup vous repartirez avec des trucs et astuces au cas où.

De l’annonce à la famille « pourquoi tu me fais ça ? », aux amis « oh non pas toi t’étais trop sym pa » , du speed dating sans cheveu aux pénibles colocataires d’hôpitaux dépressives… Tout le monde y passe.

Heureusement il y aussi des avantages : organiser son enterrement ou être VIP aux urgences : « Tu es ce fameux cas plus urgent que les autres… » et peut être s’en sortir.

Lorsque Caroline a appris la terrible nouvelle de son cancer elle a repensé au sketch de Jean Marie Bigard. C’est l’histoire d’une chauve souris qui se déguise et arrive à se faire passer pour un pote à lui. Tout au long de ce sketch, on se dit « admettons, admettons qu’elle y arrive… » **Caroline s’est toujours dit cela pour les autres alors pourquoi pas pour elle ?**

Elle nous raconte son combat avec l **’authenticité et la désinvolture qui la caractérise.** Cette « femme chauve qui sourit » de sa maladie, c’est bien elle et toute ressemblance avec des personnages existants ou ayant existés n’est pas forcément fortuite.

Article disponible sur le site du Festival de Liège.
> https://www.festivalrireliege.com/artistes/caroline-le-flour/





› Décembre - Janvier 2026



Maxi
› 05 février 2024

ELLES NOUS RACONTENT

Par Véronique Mahé

Un spectacle et une BD pour rire de la maladie

“L’HUMOUR AIDE *à tout traverser !*”

Elle se définit elle-même comme une résiliente multirécidiviste : malgré un burn-out, un cancer, l’annonce de son infertilité et une dépression, Caroline a gardé son humour envers et contre tout.



Quand le radiologue m’a tendu un mouchoir et un verre d’eau alors que je venais de faire une radio des poumons, j’ai compris que ce qu’il s’apprêtait à m’annoncer n’allait pas être très drôle. En patientant dans son cabinet, j’avais vu un cliché où une énorme masse sombre envahissait une cage thoracique. J’avais pensé que je n’aimerais pas être à la place du « gars » à qui appartenait cette radio. En fait, le gars, c’était moi ! J’ai filé direct à l’hôpital. Une chambre seule m’attendait. J’ai pensé que cela, non plus, n’était pas bon signe : habituellement, il faut faire des pieds et des mains pour obtenir un tel privilège ! Quelques examens plus tard, quand j’ai vu les médecins s’interroger sur la taille de la tumeur – avait-elle la circonférence d’une orange, d’un pamplemousse, d’un melon ou d’une pastèque – j’ai su que j’allais passer une sale épreuve. Dans ma tête, j’entendais la chanson de Bourvil, « Salade de fruits jolie, jolie, jolie… » Et quand l’expression « masse tumorale » a été prononcée, j’ai aussitôt pensé à ma professeure de français qui nous indiquait l’étymologie des mots : « Tumoral, du latin *tumora*, qui signifie : tu mourras ou pas, on verra ! » De même, quand le médecin m’a annoncé que cette tumeur était maligne, je lui ai répondu qu’effectivement, je ne l’avais pas vue venir ! Je n’ai pas eu à me forcer : j’ai toujours eu un humour assez cash et il s’est imposé à moi pour traverser cette épreuve.

Ainsi, avant même de commencer la chimiothérapie, j’ai su que mes cheveux tomberaient. Cette perspective m’a mise sacrément en colère : mes cheveux, c’était mon capital féminité. Au lieu de désespérer, j’ai décidé d’organiser une « rasade party ». J’ai invité mes proches, nous avons ouvert une bouteille et ma sœur a appelé un ami barbier qui m’a fait une boule à zéro. À la fin, plus rien ne pouvait me défriser ! Je sais que ce genre de bons mots peut heurter et je ne prétends pas que c’est ainsi qu’il faut vivre les choses, mais l’humour est, pour moi, une manière de prendre à contrepied la maladie, de me ressourcer et d’avoir du recul face aux maladresses de certains. Je me souviens d’une amie, à qui je venais d’annoncer ma maladie, me dire « Oh non, pas toi, tu étais trop sympa ! » Si je n’en avais pas ri, je ne sais pas dans quel état cela m’aurait plongée !

“Être positive était comme une protection”

Durant tous les traitements, j’ai essayé de rester sur cette voie. Je n’avais pas choisi de vivre cette épreuve, mais je pouvais choisir la façon de l’affronter. Être positive était comme une protection. Cela ne signifie pas que je n’ai pas été triste et déprimée. J’ai pleuré, mais je me suis accrochée à cette ressource que j’avais en moi : le rire. Très vite, j’ai eu envie de consigner tout ce que je vivais dans un cahier. Pour m’en souvenir et laisser une trace à mes proches si cette histoire devait mal se terminer…

Finalement, après un an de traitement, j’ai été en rémission. J’ai pensé que je pouvais reprendre mon travail, où j’avais pourtant subi un burn-out 6 ans plus tôt. Mais même s’il était convenu que je reprendrais doucement, je me suis vite retrouvée avec la même montagne de travail. Cela ne pouvait pas recommencer ainsi ! Entre-temps, j’avais appris, après plusieurs FIV (fécondations in vitro) infructueuses que je ne pourrais pas être enceinte. Une dépression a suivi.

Il était temps que je retrouve du plaisir dans ma vie. Je me suis souvenue que durant la maladie, j’avais écrit une liste de mes « En-vie ». Je l’ai ressortie ainsi que toutes les notes que j’avais prises : tout ce qui m’avait fait rire, pleurer et mise en colère, comme certaines réactions de mes proches, les maladresses des médecins, mes peurs… J’ai essayé de donner forme à tout cela pour témoigner de ce vécu, et un matin d’hiver, ma sœur l’a lu. Quand elle m’a dit qu’il fallait que je partage cela avec d’autres afin d’aider ceux qui vivaient une épreuve similaire, une nouvelle idée a germé, portée par des rencontres que j’avais faites : j’allais en faire un seule-en-scène.



L’avis de l’expert

Docteur Alain Toledano, cancérologue, fondateur de l’institut Rafaël*

Les bienfaits du rire sont infinis !

L’humour est un rempart aux idées noires et permet de laisser libre cours à des émotions en offrant la possibilité d’exprimer autrement l’intensité d’un désespoir. Il aide à mettre à distance la maladie, à changer nos représentations mentales et à mieux admettre l’épreuve. Rire contribue à s’approprier la maladie et les traitements ainsi que tous les sentiments qui vont avec. Les bienfaits du rire sont infinis. Physiquement, rire est bénéfique pour le cœur, le cerveau, l’oxygénation. Psychologiquement, l’humour aide à lutter contre le stress. En support de soin, nous proposons, entre autres, des séances de yoga du rire. C’est une forme de résilience et une façon de retrouver de la vitalité.

** Rens. : institut-rafael.fr.*

Un an plus tard, j’ouvrais le Congrès international du Cancer à Toulouse avec mon spectacle *La Chauve SouriT*. Les rires et les applaudissements des 500 personnes présentes m’ont fait un bien fou. Depuis 2018, j’ai joué ce spectacle plus de deux cents fois. À la fin du spectacle, des personnes du public me demandaient souvent s’il existait une BD tirée du spectacle. C’est désormais chose faite. J’espère qu’elle aidera ceux qui en ont besoin. ■ **Caroline**

Caroline Le Flour a écrit *La Chauve SouriT* (éd. Le Courrier du livre). Pour en savoir plus sur son spectacle : facebook.com/carolineleflourofficielle.

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d’enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n’engagent que les témoins eux-mêmes.

Vivre.

› 14 septembre 2023



Les belles rencontres

_ L'initiative _

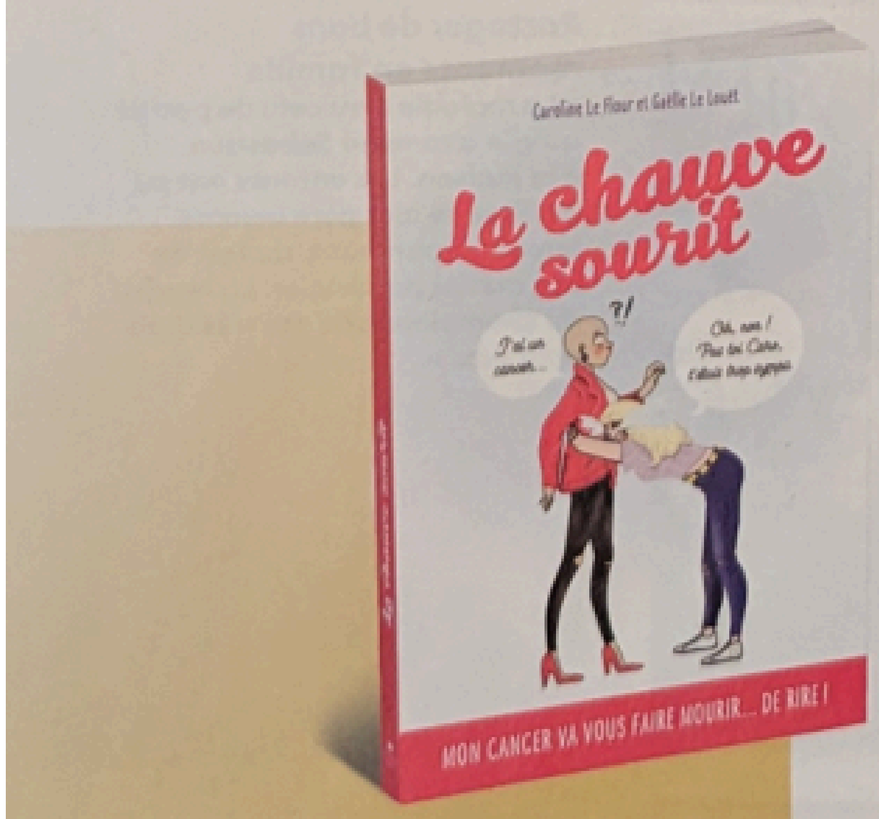
Une BD qui parle du cancer autrement

Après avoir fait elle-même l'expérience du cancer à l'âge de 32 ans, Caroline Le Flour a créé un seule-en-scène sur son vécu : *La Chauve SouriT*. Il est aujourd'hui adapté en bande dessinée. Une sortie soutenue par la Ligue contre le cancer.

Propos recueillis par **Chloé Dussère**

« Mon cancer va vous faire mourir... de rire ! », annonce la couverture de la nouvelle bande dessinée de Caroline Le Flour. Directement adaptée de son *one woman show La Chauve SouriT*, cette nouvelle publication ne manque pas de piquant. *« Quand j'étais traitée pour mon cancer du médiastin, j'ai toujours écrit pour m'amuser des situations et prendre du recul »*, raconte-t-elle. Un spectacle est né de son histoire, elle l'a joué, la première fois, pour répondre à une sollicitation dans le cadre d'un congrès sur le cancer organisé par la Ligue contre le cancer de Haute-Garonne à Toulouse, en 2018... Caroline foule les planches, découvre les rires du public et ne les quitte plus. Elle produit ce show pour des villes, des associations, des entreprises et dans des théâtres. Elle l'a notamment joué pour quelques Comités départementaux de la Ligue. *« À la sortie, les spectateurs me disent que ça leur fait du bien, de rire du cancer ; je pense que c'est justement parce que c'est grave, qu'il faut en parler et que le rire le permet,* explique-t-elle. *Nombreux sont ceux qui me demandaient s'il existait une version de mon spectacle en bande dessinée pour l'offrir et partager ce qu'ils avaient vécu en tant que spectateurs. J'avais déjà cette petite idée en tête et le public a provoqué le déclic : j'ai donc tout naturellement voulu créer cette BD, qui est une belle manière de faire passer des messages de fond de façon ludique et impactante pour toucher un public plus large. »*

Pour mettre au point son projet, Caroline Le Flour repère une illustratrice *via* les réseaux sociaux : Gaëlle Le Louët. *« J'ai aimé son style proche de celui de Margaux Motin, un trait doux et sensible qui tranche avec le côté incisif de mes mots,* ajoute Caroline. *C'est un équilibre parfait qui se traduit dans notre relation de travail : nous nous sommes tout de suite comprises. »* Exprimant tant la désinvolture que la joie, la tristesse et la colère, l'illustratrice réussit à mettre en images le récit de Caroline Le Flour, un parcours riche en rebondissements dans la traversée du cancer, jalonné de rencontres et de dialogues improbables que la narratrice a préféré traiter avec humour. *« L'objectif est de sensibiliser le grand public en rendant le sujet du cancer accessible, en dédramatisant,* explique-t-elle. *Il s'agit aussi d'accompagner les personnes malades et leurs proches avec un support humoristique, accessible et facile à lire. »* Objectif réussi !





« Résiliente multirécidiviste »… et fière de l'être !

« Moi Caroline, 39 ans, résiliente multirécidiviste après un burn-out à 28 ans, un cancer à 32, un parcours de PMA à 35, une infertilité déclarée à 36… Une belle vie de merde ! Mais j'ai décidé d'en tirer des leçons positives et de donner un sens à ma vie », peut-on lire dans le premier livre de Caroline Le Flour, *Le complexe du trampoline* (Éd. Flammarion, 2021). Suivra une première BD en 2022 : *Résiliencez-vous !* (Éd. Le Courrier du Livre). Psychopraticienne, elle a fondé le mouvement Résiliencez-vous ! au travers duquel elle donne des conférences et anime des ateliers sur le sujet de la résilience. Elle joue également son seule-en-scène autobiographique, *La Chauve SouriT*, depuis 2018. Même si la bande dessinée, adaptation de ce *one woman show*, sera disponible en librairie fin septembre 2023, Caroline a souhaité lancer une opération de financement participatif soutenue par la Ligue contre le cancer afin de pouvoir l'offrir, en avant-première, à des lieux d'accueil de personnes malades, de proches mais également à tous les donateurs (particuliers, entreprises, villes…) qui ont souhaité participer. Son prochain projet ? Caroline en a plusieurs ! Si vous souhaitez les découvrir, n'hésitez pas à la suivre sur Facebook et Instagram.

www.facebook.com/carolineleflourofficielle/
www.instagram.com/caroline_le_flour/
www.lachauvesourit.com/

25

franceinfo:

› 21 juin 2023

Des ateliers de résilience pour les soignants à l'hôpital Saint-Jean-de-Maurienne en Savoie

Publié le 22/06/2023 14:33

Durée de la vidéo : 4 min



Isabelle Pham
France Télévisions - Rédaction Culture

Le mouvement "Résiliencez-vous" de Caroline Le Flour est né il y a 8 ans lorsqu'elle est tombée gravement malade. Ses textes écrits à l'hôpital ont donné un spectacle humoristique intitulé "la Chauve Sourit". La jeune femme transmet son expérience en organisant des ateliers au sein des structures de soin.

Sa vie de jeune cadre battante a basculé lorsqu'elle a pris conscience que ses pratiques professionnelles n'étaient pas les bonnes. Un burn-out à 28 ans, suivi d'un cancer à 32 ans, un parcours de PMA avant une infertilité déclarée à 36 ans ainsi que de multiples opérations du coeur ont transformé la vie de Caroline Le Flour, son regard sur elle et sur les autres. Aujourd'hui elle parcourt la France grâce au bouche-à-oreille pour embarquer les équipes soignantes et instiller les bonnes pratiques. Son objectif, faire de la résilience un mode de vie au quotidien, pour renforcer le lien entre les professionnels de santé et les patients, en les incitant à prendre soin d'eux-mêmes pour mieux s'occuper des malades.

La résilience c'est la vie

Dans son lit d'hôpital, elle s'est mise à écrire sa propre histoire avec autodérision. Le rire, a été sa solution pour ne pas sombrer. L'humour et la créativité, ses leviers de résilience, lui ont permis de traverser ces épreuves et de prendre de la hauteur. Un spectacle, *La Chauve Sourit* est né, puis des livres, des BD, ainsi que des ateliers. A Saint-Jean-de-Maurienne, les infirmières, aide-soignantes, secrétaires médicales, agents d'accueil ont commencer à prendre du recul et à se protéger. Elle invite ses stagiaires à regarder différemment leur quotidien, à activer leur "trempoline intérieur " pour apprendre à rebondir en fonction des situations. Objectif : mieux vivre les aléas professionnels et mettre des limites à un investissement parfois trop émotionnel. Chaque mot résonne quelque soit le métier exercé. Certaines stagiaires ont la double casquette : soignante et patiente. Caroline Le Flour a fait plusieurs fois le tour de France pour ses spectacles, sa force de vie embarque les équipes quelque soit leur fonction. Les formations s'adressent à tous les publics

franceinfo:





› 02 octobre 2022



ENTRETIEN

CAROLINE LE FLOUR : UN PARCOURS DE RÉSILIENCE

« Dès que j'ai commencé à faire des choses parce que ça me procurait du plaisir, ma vie a changé.»

CAROLINE LE FLOUR A CHOISI L'HUMOUR POUR PARLER DE SON CANCER, UNE FAÇON DE LE METTRE À DISTANCE ET DE L'APPRIVOISER AVEC DOUCEUR.



Caroline LE FLOUR

Dans la pièce qu'elle a écrite « La chauve sourit », et qu'elle jouait au théâtre de Dix Heures à Paris en juin dernier, la comédienne revient sur son parcours qu'elle décrit comme un récit de résilience.

« Tout ce qui est écrit dans ma pièce est vécu ,» annonce-t-elle d'emblée comme pour dire qu'elle y a mis courageusement toutes ses émotions, tout son ressenti...

« Quand j'annonce à une amie que je suis malade et qu'elle me répond : Oh non pas toi, tu étais trop sympa, ça sort comme une bombe, ça semble incroyable », s'exclame-t-elle. Le public rit aux éclats et parfois reste médusé.

« Avec tous ces crânes rasés, on dirait une secte. Je dois aller chez le coiffeur, je suis au bout de ma vie et j'ai pris trois kilos. », lui assène une amie alors que Caroline est devenue chauve et pèse à peine 40 kilos ! Des personnages trop humains qui nous bousculent dans notre idée qu'en pareille circonstance on devrait être bienveillants. L'énergie de Caroline est communicative. Pas une fois on ne verse une larme car il y a trop d'énergie, trop de volonté de vivre.

DE LA MALADIE À LA DÉLIVRANCE

La vie de Caroline s'apparente à une suite d'épreuves ultimes. Après un burn-out à 28 ans, elle déclenche un cancer à 32 ans. A l'annonce du cancer, elle se pose naturellement la question : pourquoi moi ?

Alors pour remonter la pente, elle s'adonne à la méditation qui lui fait du bien. Mais c'est le rire qui est sa planche de salut.

« Il fallait que je me ressource un maximum et rire me rechargeait en énergie. J'ai alors écrit ce que je vivais, d'abord pour moi et puis pour ma famille... j'ai couché sur le papier des anecdotes que je trouvais drôles... Mon texte est devenu un livre : " Le complexe du trampoline " aux Editions Flammarion à mi-chemin entre un récit de vie et un développement existentiel thérapeutique ».

DE L'ÉCRITURE À L'ACCOUCHEMENT DE SOI

En rémission de son cancer, au moment où elle veut revenir sur son projet de maternité, on lui apprend à 36 ans son infertilité. Une annonce qui la précipitera dans une dépression. C'est une connaissance, Valérie Roumanoff avec qui elle faisait du théâtre en amateur qui lui propose alors de tenter avec elle des séances d'hypnothérapie. Une aubaine ..

« Au bout de trois séances, je comprends qu'il faut remettre le plaisir au centre de ma vie et mon plaisir c'est d'écrire... », dit-elle.

Valérie Roumanoff la met en lien avec Mathieu Vervisch avec qui elle commence des sessions d'écriture qui lui font du bien. Le travail de remaniement de ses écrits prendra neuf mois, ensuite tout va très vite. *« Dès que j'ai commencé à faire les choses parce que ça me procurait du plaisir, ma vie est devenue positive »* dit-elle.

L'organisateur du congrès international du cancer de Toulouse qui a lu sa pièce lui demande de la jouer. Ce qu'elle fera sur scène le 3 février 2018. Puis elle invitera des personnes l'ayant soutenue à venir à la Manufacture des Abbesses la voir jouer pendant deux soirs. C'est un succès... Un éditeur Flammarion s'intéresse à son histoire et lui propose d'éditer un livre. L'agence de communication Talentéo décide de la prendre dans son équipe de talents et la fait jouer en entreprise.

Aujourd'hui, le talent de Caroline est reconnu. Elle aménage son temps, la moitié du temps dans l'entreprise EDF, où elle est salariée, et consacre l'autre partie de son temps à des activités d'écriture, d'humoriste, de thérapeute et de conférencière, un équilibre dont elle a besoin.

VERS LA RÉSILIENCE

Caroline admet qu'elle a vu chez beaucoup de femmes de la colère après l'annonce du cancer, mais également après la maladie, dont elles parlent peu. Il n'y a pour elle de personnes ni fortes ni faibles face à la maladie, l'évènement est vécu de manière singulière et relative en fonction de chaque personne, de son vécu, de sa personnalité. *« Ce qui est important, c'est de savoir tirer une leçon de ce qu'on a vécu, d'en faire quelque chose et de le transmettre. »* dit-elle, passionnée par la résilience, le thème de son prochain livre, Résiliencez-vous aux Editions Trédaniel. Elle se forme, devient psycho-somatothérapeute, une thérapie englobant les émotions, le corps et l'esprit. A travers toutes ses activités, et en proposant des ateliers individuels et en groupes, elle répond à son besoin de transmission, aider les autres, *« ma nouvelle mission de vie »* conclut-elle.

https://www.instagram.com/caroline_le_flour

ouest france
› 20 août 2021

CAROLINE LE FLOUR,

FAIRE RIRE POUR VAINCRE LE CANCER

Peut-on rire de tout ? Assurément pour Caroline Le Flour. De son combat contre le cancer, elle en a fait un spectacle drôle et émouvant, salué à l'unanimité. Trois questions à…

Caroline Le Flour , humoriste.

Pouvez-vous résumer votre parcours et comment en êtes-vous arrivée à monter sur scène ?

Je suis ce que l'on peut appeler une résiliente multirécidiviste, après un burn-out à 28 ans, un cancer à 32, un parcours Procréation médicalement assistée – fécondation in vitro à 35 ans et une infertilité déclarée à 36 ! Ça aurait pu plomber l'ambiance mais j'ai préféré en rire. J'ai commencé à écrire ce spectacle lorsque j'étais en chimiothérapie.

Tout au long de mon parcours, j'ai été interpellée par la richesse des situations et des ressentis provoqués par la maladie et c'est forte de cette expérience, unique et universelle à la fois, qu'est né La Chauve SouriT, un one woman show décapant, très humoristique et poignant à la fois. J'ai commencé à le jouer en 2018, à l'occasion du Congrès international du cancer. Cette première est un véritable triomphe !

Depuis, mon spectacle est sollicité dans toute la France grâce au bouche-à-oreille. Je suis également autrice d'un livre tiré de mon histoire Le complexe du trampoline, un récit de vie humoristique et thérapeutique. Enfin, je suis psychopraticienne et fondatrice du mouvement Résilience & Vous au travers duquel je propose des conférences et des ateliers d'accompagnement pour surmonter les chocs traumatiques.

Votre spectacle raconte votre combat face au cancer. Est-ce un spectacle drôle ou plutôt triste ?

Mon leitmotiv est le rire ! Vous voulez voir à quel point il y a de la vie dans la maladie ? C'est par ici ! Venez voir La Chauve SouriT. Le rire a été mon mécanisme de protection, de mise à distance, d'acceptation de ce qui m'arrivait sans pour autant tomber dans le déni. Il est aussi vertueux dans de nombreuses situations et permet notamment parfois de dire des choses difficiles un peu plus facilement.

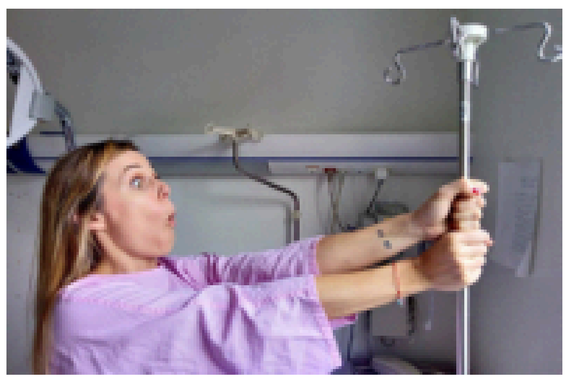
Ce spectacle permet de libérer la parole et je le constate notamment à travers le public. Certains malades viennent avec leurs proches pour leur dire « regarde ce que j'ai vécu, ressenti ».

Le rire permet de sensibiliser et de démystifier un sujet qui est encore trop tabou à mon goût auprès du grand public.

Qu'aimeriez-vous dire aux Vendéens pour leur donner envie de vous voir en spectacle ?

Je partage ma vie entre Paris et Vannes. Je suis originaire de Surgères, j'ai traversé donc très souvent la Vendée !C'est avant tout un one woman show humoristique et pour vous rassurer : le cancer n'est pas contagieux ! Je vous rappelle que, potentiellement, tout le monde est concerné, sans vouloir vous mettre la pression ! Dans ce spectacle, tout le monde y passe, de l'annonce à la famille « pourquoi tu me fais ça ? », aux amis « oh non pas toi tu étais trop sympa », du speed dating sans cheveux jusqu'aux pénibles colocataires d'hôpitaux dépressifs.

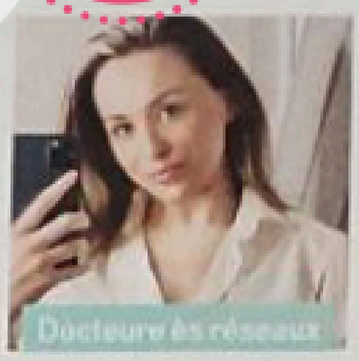
Attention, toute ressemblance avec des personnages existants ou ayant existé n'est pas forcément fortuite !



Samedi 4 septembre, 20 h, Salle aquarelle, La Chauve SouriT, spectacle de et avec Caroline Le Flour . Organisé par la troupe théâtrale des Nouveaux Nez. Tarif 10 € au profit de La Ligue contre le cancer et France Lymphome Espoir. Réservations au 02 51 06 39 17

Closer

LEUR HISTOIRE



Docteure ès réseaux

"Je suis devenue une star de TikTok en faisant des vidéos de vulgarisation santé" p.34

A 23 ans, Carla Valette allie cours de médecine et vidéos sur les réseaux sociaux, où le succès est fulgurant.



La love story

"Mon mari m'a versé un salaire en tant que mère au foyer" p.35

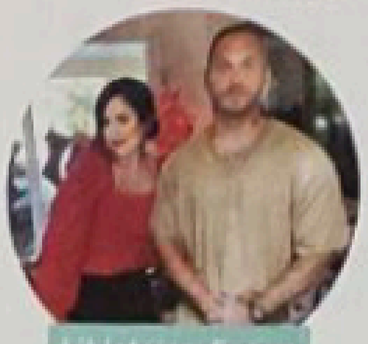
Quand ils sont devenus parents, Arran et Melissa ont décidé qu'elle serait payée pour garder leur fils. Une bonne intention devenue un enfer pour la jeune femme...



Le fait divers

"Placée dans une famille d'accueil contre mon gré, ma fille s'est donné la mort" p.36

Kimberley avait 15 ans. Dans sa lettre d'adieu, elle accuse l'aide sociale à l'enfance de son suicide. Ses parents réclament justice.



L'histoire dingue

"Je vis avec l'impression de la silhouette grandeur nature de mon mari" p.38

Elle n'en pouvait plus de souffrir de la solitude de femme de prisonnier. Alors Jade a reproduit son mari en carton-pâte et elle l'emmène partout.



De ses combats, Caroline a tiré un livre et un one-woman-show.

Une optimiste à toute ÉPREUVE !

CAROLINE

"Burn-out, cancer, infertilité: mes épreuves m'ont permis d'aider les autres"

Dans *Le Complexe du trampoline* (éd. Flammarion), un livre-boîte à outils où se mêlent leçons universelles et "trucs et astuces perso", Caroline Le Flour délivre les leçons tirées de son burn-out, de son cancer et de ses problèmes d'infertilité!

PAR AGATHE WARD

VANNES, LE 1er AVRIL

Caroline donne rapidement le ton : « Dans la famille, on adore rire ! » Et c'est ce qui transparaît tout au long de son ouvrage, dans lequel elle livre son témoignage, donne des conseils de développement personnel et de lecture, le tout saupoudré d'un petit côté ludique. Très jeune, Caroline Le Flour faisait déjà le clown dans sa bande, composée de ses quatre frères et sœurs. Puis, elle a continué en chimiothérapie sur


Par solidarité, son frère Sébastien s'était lui aussi rasé le crâne.


Aujourd'hui, la jeune femme est mariée à un Breton et est devenue psycho-somatothérapeute.

son lit d'hôpital, à 32 ans, ce qui est plus rare! C'est pendant cette période qu'elle prend des notes sur un petit carnet pour « être actrice de la maladie, partenaire des médecins et pas victime, comme pour transmettre en testament ce que j'avais appris de la vie, au cas où... », explique-t-elle. Six ans plus tard, elle en tirera, son one-woman-show*, *La chauve souriT*, où l'on découvre que même la chute de cheveux liée aux traitements peut être l'occasion d'un pied de nez au destin. D'ailleurs, son frère Sébastien avait organisé une « rasage party » durant laquelle il s'est rasé le crâne en signe de solidarité!


A 38 ans, elle veut transmettre sa positive attitude.

APRÈS AVOIR QUITTÉ L'ARMÉE, ELLE SE LANCE DANS LE MARKETING

Dingo, Caroline? Pas du tout! Plutôt résolument décidée à faire face. « J'avais appris, petite, à être un bon petit soldat. C'est d'ailleurs comme ça qu'à 18 ans, je me suis retrouvée dans l'armée de terre, catégorie chasseurs alpins! » Debout dans la neige à 4 heures du matin, sac de pierres sur le dos, Caroline part creuser des trous pour les reboucher. « J'ai fait *Koh-Lanta* avant l'heure et, un jour, je me suis demandé ce que je fichais là! », se souvient-elle. Sa vraie passion, depuis toujours, c'est la psychologie qui lui fait dévorer des kilos de livres. Après avoir quitté l'armée, elle se lance dans le marketing en se concentrant sur l'aspect psy, l'art de se mettre « au plus près du profil du client ». « C'était compter sans ma cheffe dont la personnalité se situait entre Hitler et Hannibal Lecter, résume Caroline toute en nuances. J'aurais dû partir, mais on n'apprend pas forcément à dire non. Il faut pourtant le faire quand on risque d'y laisser sa peau! » A 28 ans, courtes nuits et stress intense l'entraînent au burn-out sévère et, quatre ans plus tard, elle est atteinte d'un cancer du sang, qui traduit physiologiquement l'enfer enduré. Elle s'applique alors à rire d'elle-même, se comparant à une sucette Chupa, corps efflanqué et tête boursouflée par la cortisone au plus fort de la maladie. Caroline est une battante et se décide à « travailler » sa personnalité, quitte à faire de l'autosuggestion. « Par exemple, raconte-t-elle, je me disais: "Non, je n'aurai pas la nausée", parce que je déteste vomir, et je n'ai pas eu la nausée! » Elle teste sans a priori toutes les méthodes pour bien mourir ou bien vivre, ce qui lui permet de nous présenter aujourd'hui un véritable catalogue dans lequel chacun peut puiser des pépites: le rebirth (revisiter sa naissance), toutes sortes de thérapies, les ateliers de parole... Elle s'inspire de toutes ses réflexions pour mettre au point sa propre méthode, qui reste en permanente évolution. La rémission est au bout du chemin. Les obstacles semblent derrière elle. Mais la vie lui réserve d'autres surprises.

"ON NE PEUT PAS TRAITER LE PSYCHIQUE SANS L'ÉMOTIONNEL ET LE CORPOREL"

A 38 ans, alors qu'elle a traversé le cancer en couple et compte passer à plus gai, elle découvre son infertilité! Une autre se serait laissé abattre, mais Caroline a appris à s'interroger: son corps ne serait-il pas en train de lui souffler un message? « Les épreuves et le travail sur moi m'avaient enseigné à bouger. Alors j'ai tourné toutes les pages d'un coup, celles des galères qui me soudaient à mon compagnon depuis des années. Je suis tombée amoureuse d'un Breton, direction Vannes, et on s'est mariés. Ensuite, je me suis reconvertie en psycho-somatothérapeute. On ne peut pas traiter le psychique sans l'émotionnel et le corporel. Il faut vivre aligné, c'est ce que je souhaite transmettre! » A 40 ans, Caroline est alignée, elle a « payé » pour en arriver là. Elle voudrait que les autres le soient à moindres frais... en apprenant à bouger les lignes! ●

courrier@closermag.fr

* Retrouvez les dates de sa tournée sur carolinelefleur.com ou sur lachauvesouriT.com

© ASTRID DI CIOLLALANZA - FLAMMARION - DR



L'YONNE RÉPUBLICAINE

UNE CURE DE RIRE CONTRE LE CANCER

Théâtre. Peut-on rire de tout ?
La question est souvent posée. La comédienne Caroline Le Flour a en tout cas apporté un élément de réponse, en montrant que l'on peut rire du cancer. Et c'est déjà beaucoup. Seule sur scène, elle interprétera La chauve souriT ce soir à 20 h 30, dans le cadre des Vendredis de Debussy. Une pièce qui raconte son propre vécu, avec humour et aplomb. Pour ne plus voir dans le cancer qu'une seule fatalité. Programmé au cœur d'Octobre rose, la campagne de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, ce spectacle est gratuit.

ouest france

CAROLINE LE FLOUR RACONTE SON COMBAT CONTRE LE CANCER

Dans le cadre d'Octobre rose, samedi soir à l'Hermine, la mairie proposait un spectacle intitulé « La Chauve sourit », de Caroline Le Flour, Un one woman show sur le thème du cancer. Un spectacle comique et émouvant.

La Chauve sourit, alias Caroline Le Flour, originaire de Plouha, y abordait le sujet de la maladie et de son combat personnel contre le cancer. Le spectacle « Mon cancer va vous faire mourir… de rire ! » écrit par cette dernière et Mathieu Vervisch, et, mis en scène par Mathieu Vervisch, a également raconté avec authenticité et désinvolture, son combat.
Une partie des recettes sera reversée à la Ligue contre le cancer.

Le Télégramme

TABLEAU D'HONNEUR POUR CAROLINE LE FLOUR

Samedi soir, à l'issue du spectacle intitulé « La Chauve Sourit », le maire, Philippe Delsol, a remis le tableau d'honneur de la ville à l'artiste. Une distinction bien méritée pour un woman show exceptionnel qui aurait dû faire couler des larmes. C'était sans compter sur le talent d'écriture de cette artiste hors pair qui a su transformer les angoisses de la maladie en un véritable scénario comique. Le public a, en tout cas, beaucoup applaudi Caroline Le Flour et a ri d'un bout à l'autre de cette représentation donnée en soutien à l'opération Octobre Rose et dont une partie des recettes a été reversée à la Ligue contre le cancer.



Sport2Job by TalentéO

Caroline Le Flour - Autrice, Comédienne

Présidente du Jury

Dans son spectacle «La Chauve Sourit», Caroline raconte avec humour, authenticité et désinvolture son combat contre le cancer. Aussi drôle que poignant, son récit marque les esprits et brise les tabous sur la maladie.



Le Télégramme

« LA CHAUVE SOURIT » A SÉDUIT

« La chauve Sourit » est le spectacle qui s'est déroulé, samedi soir, à l'Hermine. Un one woman show étonnant puisqu'il y est question du parcours d'une jeune femme atteinte d'un cancer. On ne sait pas, au départ, comment elle parviendra à s'en sortir.

Péripéties de la vie, à la suite de ses premières années au sein d'un régiment de chasseurs alpins, d'un burn-out, résultat d'un travail acharné au sein d'une entreprise qui se préoccupe moins de la santé de ses employés que de ses bénéfices. Caroline se retrouve seule face à la maladie. Une occasion pour cette femme de se dépasser et d'aller chercher la lumière dans ses moindres recoins. Elle en ressort, guérie. Il fallait être costaude.

Le Télégramme

OCTOBRE ROSE. CAROLINE LE FLOUR À L'HERMINE



Durant le mois d'octobre, des projecteurs roses éclaireront la mairie et l'Hermine. Samedi 6 octobre, à 20 h 30, à l'Hermine, Caroline Le Flour présentera son dernier spectacle intitulé « La chauve sourit ». Il s'agit d'un one woman show sur le cancer, spectacle comique et émouvant. Une façon comme une autre de rire de la maladie, pour mieux ressentir la vie qui passe. Caroline, 37 ans, a été militaire puis marketeuse.

Pour lui rappeler qu'il y avait pire dans la vie, un cancer lui est tombé dessus. Probablement la raison pour laquelle Caroline a décidé d'en rire… et en a profité pour donner un sens à sa vie. Elle nous raconte son combat avec l'authenticité et la désinvolture qui la caractérise. Cette « femme chauve qui sourit » de sa maladie, c'est bien elle et toute ressemblance avec des personnages existants ou ayant existé n'est pas forcément fortuite.

SUR SCÈNE, « LA CHAUVE SOURIT »



Sur scène, «La Chauve sourit» de Caroline La Flour, ou le quotidien d'une femme sous chimio vu sous l'angle de l'autodérision, un humour décapant, direct, émouvant. Suivra la représentation de «La Boîte aux chansons» pour que le public retrouve et reprenne en cœur des chansons du répertoire français et international.

Ce spectacle sera aussi l'occasion de découvrir le clip «chansigné» réalisé par le Comité féminin 47. Le titre est destiné à devenir l'hymne d'Octobre rose. Il est interprété par des artistes dont certains utilisent le langage des signes afin que le message passe auprès des personnes malentendantes. C'est une prouesse artistique et technique orchestrée par David Lion, auteur et interprète du magnifique «Le Son de vos mains».

NÎMES « LA CHAUVE SOURIT »

RIRE ENSEMBLE CONTRE LE CANCER

L'association "Nature Libre" vous propose le spectacle "la Chauve SouriT" sur l'espoir face au cancer, le 21 septembre à 21 h à l'IFME de Nîmes et le 22 septembre à 21 h au théâtre du chêne noir à Avignon.
La Chauve SouriT alias Caroline raconte avec humour, authenticité et désinvolture son combat contre le cancer. La force de ce récit est d'être aussi drôle que poignant, donnant avec légèreté à cette aventure personnelle une dimension universelle.
« Vous voulez rire de la maladie ? Ressentir à quel point il y a de la vie ? C'est par ici… »
Caroline 37 ans a été militaire puis marketeuse « burnoutée ». Pour lui rappeler qu'il y avait pire dans la vie un cancer lui est tombé dessus. Ça pourrait plomber l'ambiance ? Bien au contraire ! Elle a décidé d'en rire et d'en profiter pour donner un sens à sa vie. Surtout qu'elle sait nous rappeler que potentiellement tout le monde est concerné. Du coup vous repartirez avec des trucs et astuces au cas où.
De l'annonce à la famille « pourquoi tu me fais ça ? », aux amis « oh non pas toi t'étais trop sympa », du speed dating sans cheveu, aux pénibles colocataires d'hôpitaux dépressives… Tout le monde y passe. Heureusement il y aussi des avantages organiser son enterrement ou être VIP aux urgences : « Tu es ce fameux cas plus urgent que les autres… » et peut-être s'en sortir.
Lorsque Caroline a appris la terrible nouvelle de son cancer elle a repensé au sketch de Jean-Marie Bigard. C'est l'histoire d'une chauve-souris qui se déguise et arrive à se faire passer pour un pote à lui. Tout au long de ce sketch, on se dit « admettons, admettons qu'elle y arrive… » Caroline s'est toujours dit cela pour les autres alors pourquoi pas pour elle ?
Elle nous raconte son combat avec l'authenticité et la désinvolture qui la caractérise Cette « femme chauve qui sourit » de sa maladie, c'est bien elle et toute ressemblance avec des personnages existants ou ayant existés n'est pas forcément fortuite.
De CAROLINE LE FLOUR et MATHIEU VERVISCH.

« UN SPECTACLE DÉCAPANT ET ÉMOUVANT !

RADIO FRANCE BLEU
Interview





Ça commence AUJOURD'HUI

« CE SPECTACLE EST MON PREMIER BÉBÉ ET J'ÉSPÈRE QU'IL Y EN AURA BEAUCOUP D'AUTRES !

La Provence

AU CHÊNE NOIR, « LA CHAUVE SOURIT »

Samedi, au théâtre avignonnais du Chêne Noir, Mathieu Vervischmet en scène Caroline Le Flour dans le spectacle «La Chauve SouriT». Une soirée au profit de l'association «Nature Libre», qui a pour objet de promouvoir l'accompagnement des personnes sur leur arcours de vie à travers la mise en place de ressources et services proposant des actes thérapeuthiques, de bien-être... «La Chauve SouriT» raconte avec humour, authenticité et désinvolture, le combat d'une femme contre le cancer.



CAROLINE LE FLOUR ENTRE ÉMOTIONS ET FOUS RIRES

le dauphiné LIBÉRÉ

Caroline Le Flour, en chauve-souris, et Annie Bonnardel, de Coeur de douceur qui organisait la soirée.

Caroline Le Flour a bien mérité la standing ovation après son spectacle donné vendredi à l'amphithéâtre du lycée Saint-Denis, qui était plein à craquer.

«La Chauve SouriT» a ému le public mais a aussi déclenché d'innombrables fous rires. Cette femme est exceptionnelle. À la loterie des ennuis, elle aurait décroché la médaille. Engagée dans les chasseurs alpins (l'imitation de son adjudant-chf a été un grand moment!), victime d'un burn out à cause d'une supérieure vacharde, touchée à 32ans par un lymphome, puis déclarée infertile à la suite d'une FIV, Caroline Le Flour trouve le moyen d'en rire et d'en faire rire.

Les symptômes, le verdict, l'annonce aux proches, le traitement, la vie à l'hôpital, la dépression post-traitement, le risque de rechute, tout a été prétexte à des répliques désopilantes. «Cancéreux semble parfois signifier cancérigène», une phrase à méditer.

Annie Bonnardel, présidente de l'association «Coeur de douceur» dont le but est d'aider les malades en traitement contre le cancer, commente : «Caroline a su mettre des mots sur des maux. Cette soirée est réussie au-delà de mes espérances. Les gens malades ont dû se retrouver dans tout ce que Caroline a dit et garderont un souvenir moins dramatique parce qu'elle a su transformer tout ce malheur en quelque chose de drôle et de très fin. Elle a positivé tout ce qui était négatif. C'est un message optimiste.»



RIRE DU CANCER, LE PARI RÉUSSI DE « LA CHAUVE SOURIT »

Sensibiliser au handicap en l'abordant de manière décalée est l'une des raisons d'être de talenteo.fr. Lorsque Caroline Le Flour, alias La Chauve SouriT, dédramatise le sujet du cancer avec humour, nous ne pouvons qu'applaudir ! Rencontre avec une jeune femme de talent !

POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER AINSI QUE VOTRE PARCOURS ?

Rire du cancer, le pari réussi de «La Chauve SouriT»!Je suis Caroline Le Flour, alias La Chauve SouriT. J'ai 38 ans, je vis à Paris depuis 17 ans et suis originaire de La Rochelle...enfin plus exactement de Surgères !
J'écris depuis l'âge de 8 ans et je fais du théâtre depuis l'âge de 14 ans.
A 22 ans j'obtiens un BTS Action commerciale, à 27 ans un BAC+5 Master Business School.
À 34 ans je passe un diplôme en coaching, à 36 ans j'obtiens en diplôme en Somato thérapie et aujourd'hui je suis Chef de Projet Marketing au sein d'EDF.

VOUS LANCEZ LE SPECTACLE «LA CHAUVE SOURIT», COMMENT VOUS EST VENUE L'IDÉE ?

Le texte initial était à mi chemin entre un roman et une pièce de théâtre. En 2016, j'ai rencontré Mathieu Vervisch, le co-auteur. Il a été séduit par mon enthousiasme et mon humour et c'est tout naturellement que nous avons décidé d'unir nos talents pour faire de ce récit personnel une véritable pièce de théâtre.
Le titre est une idée de ma sœur et j'ai adoré l'idée. J'ai tout de suite pensé au sketch de Jean-Marie Bigard, « la chauve souris » car on se demande toujours « admettons... admettons qu'elle y arrive ? »

COMMENT S'EST DÉROULÉE L'ÉCRITURE DE CE SPECTACLE ? QUELLE A ÉTÉ VOTRE PRINCIPALE SOURCE D'INSPIRATION ?

Ce prisme de lecture très théâtral de la vie n'a eu de cesse m'armer et me permettre de toujours percevoir le côté théâtral des situations. J'ai été interpellé par la richesse des situations et des ressentis provoqués par la maladie.
J'ai appris ma maladie en avril 2012 et j'ai commencé à écrire lorsque j'étais en chimiothérapie, pour ne pas oublier et parce que c'était moins une et que je souhaitais laisser une trace.
Je souhaitais expliquer à mes proches que cela n'avait pas été si grave, leur montrer que j'avais bien ri et surtout les faire rire.

QUELLES ONT ÉTÉ LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES ? LES MEILLEURS MOMENTS ?

Ma famille et mes amis ont réagi de manières très diverses : acceptation, déni. Aujourd'hui ils trouvent génial que je souhaite sublimer cette expérience de vie. A contrario, pendant mon traitement mon équipe médicale était au top, d'ailleurs je m'en sentais un membre à part entière.
Concernant mes moments magiques, j'en garderais 2 : le jour de ma dernière chimio et la première de la pièce qui s'est joué à Toulouse devant 500 personnes avec la Ligue Contre le Cancer !
J'ai reçu des rires et beaucoup d'émotion. Cette soirée était juste magique. Dans la salle il y avait des médecins, des bénévoles, des malades, des personnes non concernées par le cancer et pourtant nous étions tous ensemble à partager un moment de communion.

QUELLES SONT VOS PROCHAINES ACTUALITÉS ?

Aujourd'hui, je suis toujours marketeuse mais également autrice et interprète. Comme je le dis plus haut, j'ai également complété mon parcours de différentes cordes en plaçant le plaisir au centre de mes apprentissages avec le coaching et la somatothérapie.
J'apprends beaucoup dans ce projet car je suis également agent, régisseuse, ou encore attachée de presse. J'ai hâte que cette pièce puisse prendre de l'ampleur afin d'être accompagnée. Avis : la Chauve SouriT cherche son producteur !
Une version roman est également prête et est en attente de son éditeur. Je poursuis également mes écrits afin de partager les joyeusetés d'un parcours FIV (ndlr : procréation médicalement assistée) !

QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS PASSER À NOS LECTEURS EN SITUATION DE HANDICAP ?

La seule chose que je peux partager, c'est la manière dont j'ai abordé la maladie : en riant pour lui faire un joli pied de nez !
Je partage donc avec vous cette phrase de Reinhold Niebuhr que j'aime beaucoup « Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence. »

Toute l'équipe de Talentéo vous recommande ce spectacle ! N'hésitez-pas à la faire connaître en partageant cet article sur les réseaux-sociaux !

« L'HUMORISTE, AUTRICE ET PSYCHOPRATICIENNE EST DÉCRITE COMME UNE « RÉSILIENTE MULTIRÉCIDIVISTE »

https://www.youtube.com/watch?v=E03IJHrAgPg



ACTU SOCIÉTÉ

MALADIE, HANDICAP *Ces comédiennes en jouent* pour aller mieux



Face aux épreuves, ces artistes ont pris le parti de rire. Sur scène, elles témoignent de leur vécu, pas toujours drôle, avec aplomb et impertinence. PAR CLAUDINE COLOZZI

Peut-on rire d'une tumeur ou d'une myopathie ? Une question inconcevable il y a encore quelques décennies. En 2015, la comédienne Noémie Caillault a ouvert la voie avec son spectacle *Maligne* . « Quand on a 27 ans et qu'on apprend qu'on a une boule de 6 centimètres dans le sein gauche, forcément on a peur. Et puis on se bagarre. Et on pleure. Et on en rit. La vie, quoi ! » Aujourd'hui, des humoristes et comédiennes puisent dans leur vécu pour créer des spectacles autour de la maladie ou du handicap. Dédramatiser, témoigner, lutter contre les préjugés… En montant sur scène, avec leur sincérité, leur fragilité et leur force, ces femmes se font du bien, mais aussi aident d'autres personnes, concernées par les mêmes difficultés à avancer et à aller mieux. ●







« La dérision pour mettre à distance la maladie »

Prendre des cours de théâtre m'a aidée à ne plus me cacher, à ne plus avoir honte de mes mains traversées de mouvements incontrôlables en raison de ma maladie, une dystonie myoclonique diagnostiquée à l'âge de 10 ans. En 2015, j'ai écrit un premier sketch sur la sclérose en plaques dont je suis aussi atteinte. Puis, j'ai écrit mon one-woman-show* où j'aborde tout ce que l'on vit quand on souffre d'une affection chronique et invalidante. Tourner en dérision les réalités difficiles du quotidien me permet de tenir à distance la maladie. Faire rire en parlant de fuites urinaires, ce n'était pas gagné ! Mais le public a accroché. Et ça m'a confortée dans mon envie de continuer. La période que nous venons de traverser a été compliquée et j'ai hâte de remonter sur scène !

Anne-Alexandrine, 35 ans

** « MalAAde », en novembre à la Peña Komedia (Paris). Toutes les dates sur doubleahumoriste.com.*



« Un regard décalé sur le monde du handicap »

Hyperactive, j'ai décidé un jour de prendre des cours de théâtre. Une vraie révélation ! Mise au défi par mon mari, j'ai écrit un spectacle* qui a vu le jour en juin 2019. J'y évoque avec humour le quotidien des personnes en situation de handicap. Tétraplégique depuis l'âge de 14 ans à la suite d'un accident de gymnastique, j'ai toujours porté un regard décalé sur le monde du handicap. Je ne prends rien au premier degré. J'adore monter sur scène, comme cet été au festival off d'Avignon. Avec ma prof Amélie Zaroukian, devenue ma metteuse en scène, nous venons de créer la compagnie Laurelle et Landie. En duo, nous allons continuer de parler du handicap différemment.

Stéphanie Binon, 46 ans

** « One Woman Sit-Up Show », toutes les dates du spectacle sur stef-binon.fr.*



« Arriver à rire des moments difficiles »

La première fois que j'ai joué mon spectacle, j'ai eu l'impression de sauter en parachute ! Mais j'ai adoré. J'ignorais que j'en serais capable. Quand j'ai commencé à écrire des textes de *La Chauve SouriT**, mon objectif était de mettre à distance le cancer dont j'étais atteinte, de raconter aussi à mes proches ce que je traversais. Ma résilience passait par le fait d'arriver à rire des moments difficiles. Ça me redonnait de l'énergie. Certains ont du mal à comprendre qu'on puisse vouloir dédramatiser une épreuve aussi traumatisante. En sortant, les gens sont conquis !

Caroline Le Flour, 39 ans**

** Toutes les dates sur lachauvesourit.com. ** Auteure de « Le Complexe du trampoline », éd. Flammarion.*

QUENTINPROD ; ANNACLICK ; JEAN-LUC CHICOT ; DENIS VASILOV



« LES GENS RIENT ET DISENT QUE ÇA LES DÉCOMPLEXE EN FAIT...

FRANCE 3
reportage
3 février 2018



« L'ART POUR ABORDER LA MALADIE AVEC UN REGARD NOUVEAU ET DÉCALÉ. C'EST PARFOIS ABRUPT, « C'EST LA VRAIE VIE » MAIS C'EST SURTOUT TRÈS DRÔLE !



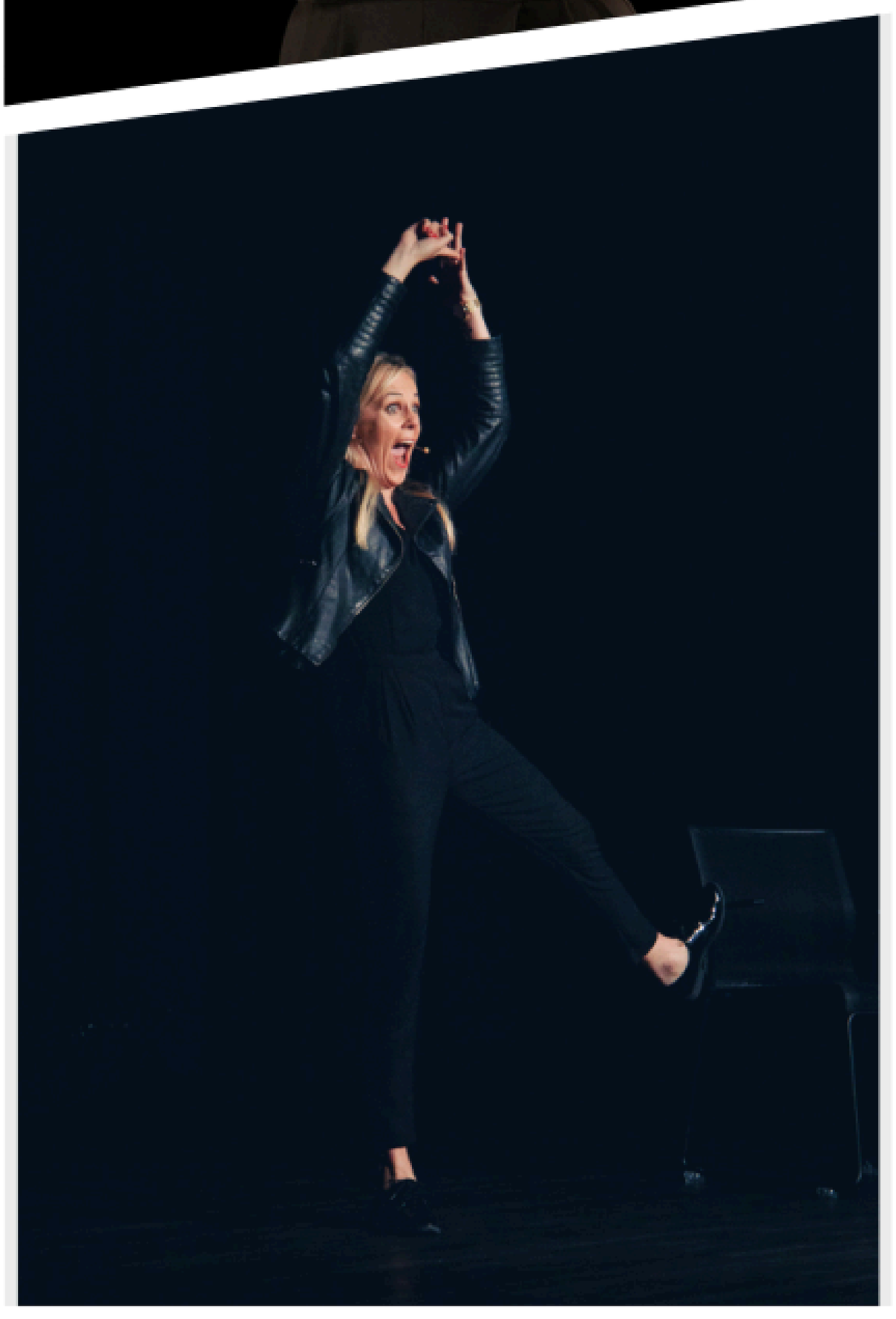
CAROLINE

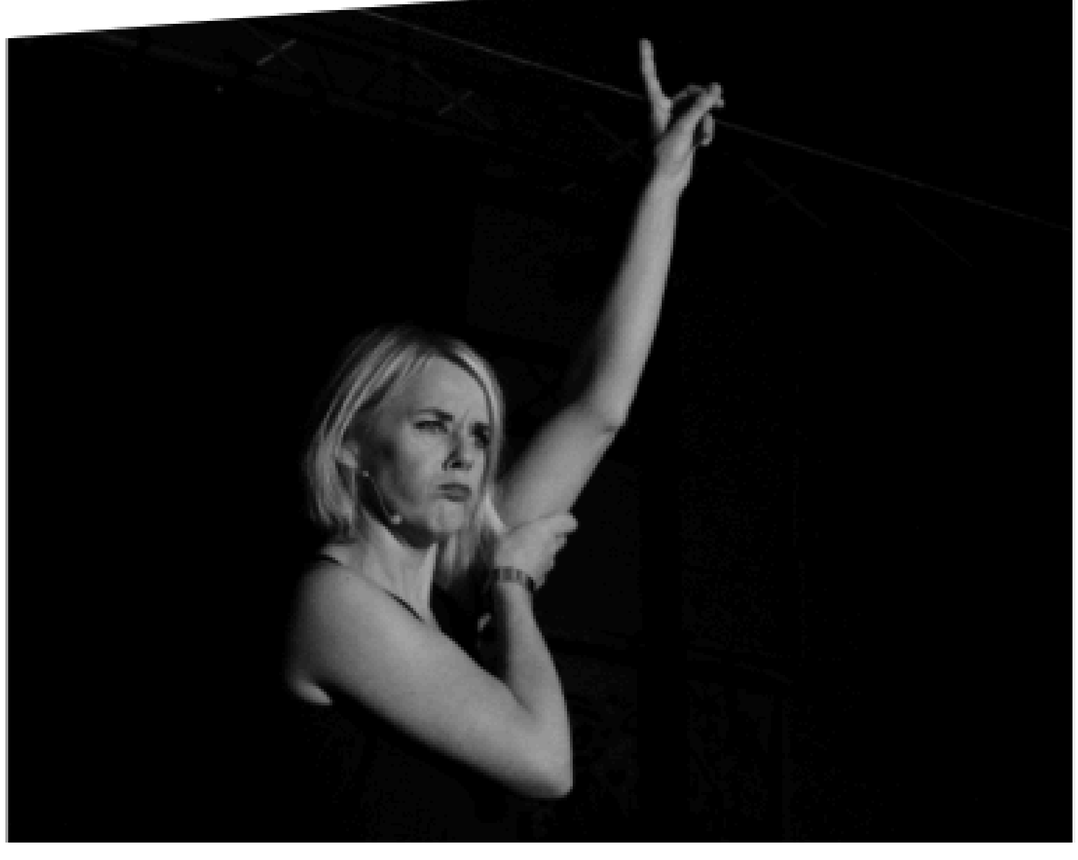
SUR SCÈNE





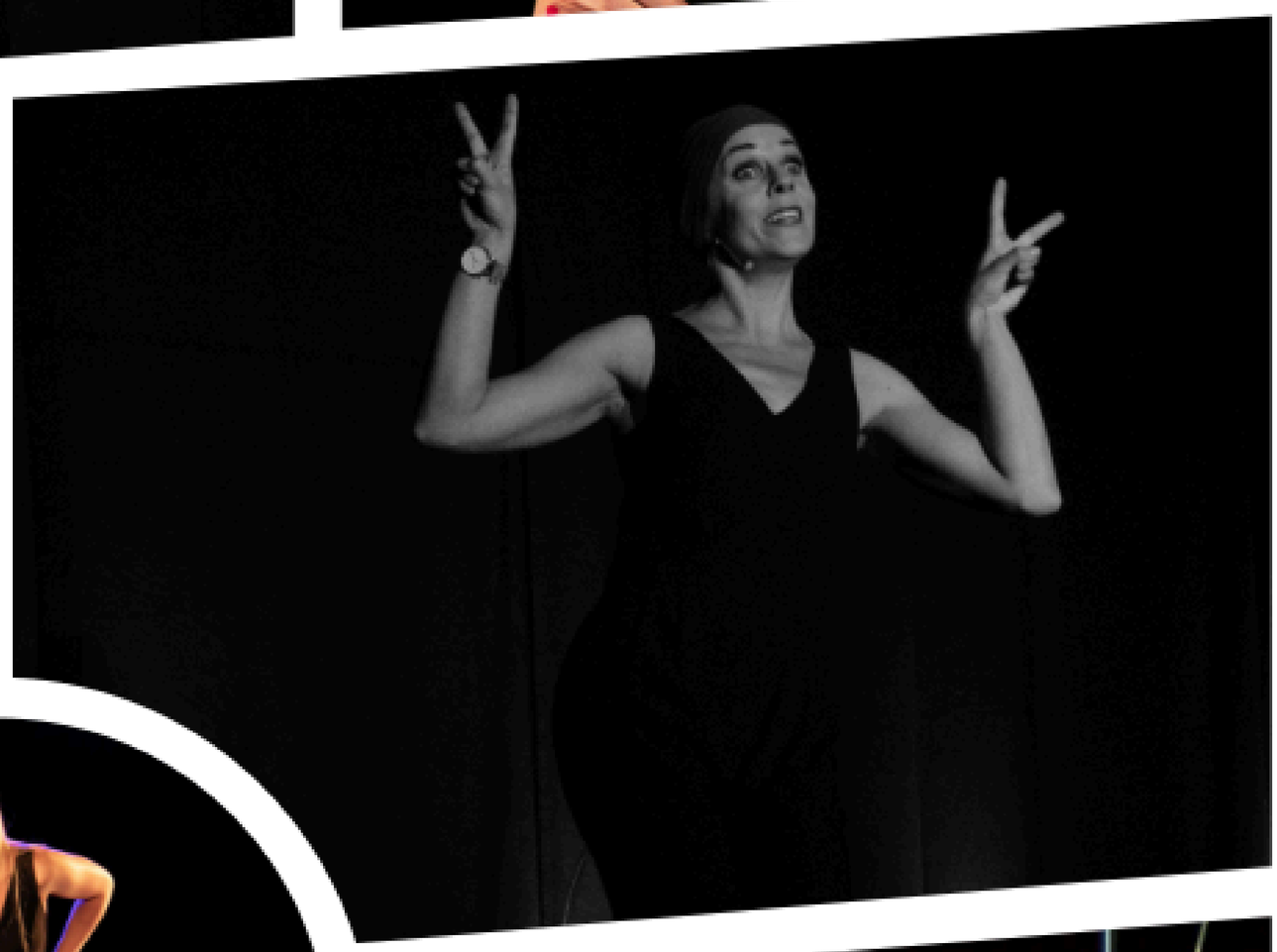






















MES LIVRES



LA CHAUVE SOURIT - LA BD

« Mon cancer va vous faire mourir... de rire ! »

Le Courrier du Livre - 2023, Adaptation du one woman show La Chauve SouriT

RÉSUMÉ

C'est l'histoire d'un cancer qui se finit bien
mais c'est surtout l'histoire d'une femme chauve qui sourit !

Après un burn-out, Caroline apprend, à 32 ans, qu'elle a un cancer. Ça aurait pu plomber l'ambiance ? Bien au contraire ! Elle décide d'en rire et d'en profiter pour donner un sens à sa vie. Caroline nous raconte son combat, pendant et après la maladie.
Elle nous partage ses joies, ses doutes, ses peurs, sa quête de sérénité, son parcours de résilience avec l'authenticité, l'optimisme et l'humour qui la caractérisent. Ses leitmotivs ? Soutenir les malades et les accompagnants, mais également sensibiliser le grand public grâce au rire !
Cette BD s'adresse à tous, que vous soyez ou non malade. Sachez d'ailleurs que, comme tout le monde est potentiellement concerné par le cancer, vous repartirez avec des trucs et astuces, au cas où...
«Parce que le cancer est un sujet encore trop tabou, il faut parler pour pouvoir inciter au dépistage mais également pour rompre l'isolement des malades et des accompagnants.
Et le rire le permet !
Le cancer peut également représenter un handicap invisible. Le rire est un vecteur très puissant qui contribue au bien-être mental et physique des patients et de leurs proches. Il libère la parole, ressource, favorise l'expression des émotions, provoque l'échange, fédère...
Il permet de parler de sujet grave de manière légère et ludique. Alors faites du bruit pour La Chauve SouriT !

Grâce à une cagnotte lancée début 2023, j'ai réussi à collecter des fonds ce qui a permis d'offrir 1 715 BD à des lieux d'accueil de malades, associations, hôpitaux afin de soutenir les malades et leurs proches. Des entreprises ont également contribué à cette cagnotte et l'ont offerte à leurs collaborateurs afin de les sensibiliser ! Nous sommes tous très fiers de ce projet !
raconte son combat avec l'authenticité et la désinvolture qui la caractérise.Cette « femme chauve qui sourit » de sa maladie, c'est bien elle et toute ressemblance avec des personnages existants ou ayant existés n'est pas forcément fortuite.

> **« Une BD drôle, touchante et unique. »**
> Philippe CAVERIVIÈRE, Humoriste RTL, Chroniqueur France TV, Emission Quelle époque !



RÉSILIENCEZ-VOUS !

« La première BD inspirante pour surmonter les épreuves ou vivre une vie plus épanouie ! »

Le Courrier du Livre - 2022

RÉSUMÉ

Depuis la mort de son poisson rouge, Ben ne trouve plus goût à rien. Une rencontre inopinée le pousse à se lancer dans une thérapie.

Sous les traits de la psy de Ben, Caroline Le Flour enseigne ici l'art de la résilience. Riche de sa double expérience de thérapeute et de « résiliente multirécidiviste », elle dévoile les leviers à actionner et les capacités à développer pour affronter les difficultés de la vie. Les aventures de Ben, savoureusement illustrées par Gaëlle Le Louët, sont entrecoupées de nombreux éclairages psy et de fiches pratiques pour vous aider à franchir les 10 principales étapes du processus de guérison. Comment accepter ce que l'on ne peut pas changer ? Exprimer ses peurs et ses émotions ? Rebâtir sa confiance en soi et en la vie, ou encore s'engager pour donner du sens à son vécu ?
Des témoins racontent également comment, malgré la maladie, le handicap ou le deuil, ils ont réussi à se reconstruire et à faire naître du positif de leurs souffrances.
Ils ont fait la devise de Caroline Le Flour, qui deviendra peut-être la vôtre, « Résilient-e un jour, résilient-e toujours !

« J'ai appris beaucoup sur la résilience et surtout sur moi, sur mes capacités ! Merci pour cette nouvelle étape passée grâce à ce livre. »
Catherine F.

Pour la commander : https://www.interforum.fr/Affiliations/accueil.do?refLivre=9782702922026&refEditeur=172&type=P



LE COMPLEXE DU TRAMPOLINE

« Ou comment j'ai réussi à rebondir face aux galères de ma vie ! »

RÉSUMÉ

Moi Caroline, 39 ans, résiliente multirécidiviste : burn out à 28 ans, cancer à 32, FIV à 35, infertilité déclarée à 36… Une belle vie de merde ! Mais j'ai décidé d'en tirer des leçons positives et de donner un sens à ma vie. »

Dans ce développement existentiel humoristique et thérapeutique, sous forme de petit guide pratique, je vous livre avec authenticité et désinvolture mon expérience, mes principales leçons de vie. Je vous invite à vous questionner pas à pas sur votre histoire et sur le sens que vous souhaitez donner à votre vie. Je vous offre aussi, mes « trucs et astuces au cas où ! » accompagnés de mots d'experts psychologues.

**« J'ai trouvé ce livre vraiment génial !
Caroline nous fait voyager dans sa vie avec facilité et
on se sent rapidement très proche d'elle, c'est très prenant
et particulièrement touchant en même temps. Bravo ! »**
Valérie ROUMANOFF

Pour la commander : https://www.fnac.com/a14039611/Caroline-Le-Flour-Le-complexe-du-trampoline



MES ACTIVITÉS

ONE WOMAN SHOW | CONFÉRENCES
ATELIERS | WEB SÉRIES | EXPO |
CAFÉ DISCUSSION | DÉDICACE

Résiliente multirécidiviste je sensibilise, soutiens, transmets, accompagne et brise les tabous liés à la vulnérabilité : à la maladie, au cancer, au handicap invisible, à la santé mentale, à la résilience grâce au rire ! Ma mission ? ***Activer votre trampoline intérieur !***

QUI SUIS-JE ?

Je suis une boule à facettes de résilience après un burn-out, un cancer, infertilité, problème cardiaque...
Derrière chacune de mes facettes se cache une épreuve de vie. Certaines m'ont fragilisée. Toutes m'ont révélée.
Elles m'ont permis de découvrir des ressources que je ne soupçonnais pas. Après 15 ans, en tant que cadre dans un grand groupe, je suis devenue celle que je suis vraiment, une femme authentique, multiple et engagée à la fois humoriste, autrice, psychopraticienne, conférencière... et fondatrice de Résiliencez-Vous.
J'ai créé le mouvement Résiliencez-vous ! pour sensibiliser et accompagner à la vulnérabilité (maladie, cancer, handicap, santé mentale..). Je mets cette boule à facettes de vécus, d'expertises et de rencontres au service des personnes et des organisations entreprises, villes, associations, hôpitaux.
Ma conviction ? Les ressources que nous cultivons face aux épreuves sont aussi celles qui nous permettent de vivre plus pleinement notre vie. Ma mission ? Vous permettre d'activer votre trampoline intérieur.

JE PROPOSE

ONE WOMAN SHOW I CONFÉRENCES I ATELIERS
WEB SÉRIES I EXPO I CAFÉ DISCUSSION I DÉDICACE

DES ACTIONS LUDIQUES

avec l'humour qui me caractérise

EN PRÉSENTIEL
OU EN DISTANCIEL

Parce que nous ne choisissons pas forcément les épreuves que nous traversons mais que nous avons la possibilité d'agir sur la manière de les appréhender.

Parce que la résilience est un prisme de lecture de la vie.

C'est une habitude qui peut s'apprendre et vous permettre de voir la vie autrement.
C'est une posture qui vous tourne vers l'espoir, vers l'avenir.

Expérimenter la résilience, trouver vos propres ressources, votre style, votre forme de **résilience vous donne une force mentale et vous connecte à votre élan vital. Cette force vous apporte toute la protection et la sécurité qui vous permettent de vivre pleinement votre vie.**

PARCE QUE LA RÉSILIENCE EST UN VÉRITABLE LEVIER DE MIEUX-ÊTRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL & PERFORMANCE PROFESSIONNELLE ACCESSIBLE À TOUS POUR SURMONTER LES ÉPREUVES OU VIVRE UNE VIE PLUS ÉPANOUIE.

pour + d'infos : resiliencezvous.com

CONTACT

carolineleflourcontact@gmail.com

06.83.89.66.20

WWW.CAROLINELEFLOUR.COM

www.facebook.com/carolineleflourofficielle/

www.instagram.com/caroline_le_flour/

ONE WOMAN SHOW LA CHAUVE SOURIT
lachauvesourit.com

Dépôt SACD 000189107 et SACD 000244274 - Tous droits réservés