

A black and white portrait of Hélène Cabot, a woman with dark, curly hair, looking slightly to the right with a gentle smile. Her right hand is raised, touching her hair. The background is dark and out of focus.

# HÉLÈNE CABOT

COMÉDIENNE ET METTEUSE EN SCÈNE

CONTACT

[helenecabot73@gmail.com](mailto:helenecabot73@gmail.com)

06.70.48.20.24

## EN QUELQUES MOTS

Née à Rouen le 24 mai 1973, Hélène Cabot, devient comédienne en 1998 puis metteuse en scène en 2007. Ce sont des rencontres importantes, et particulièrement celle avec le metteur en scène belge **Koen de Sutter** dont elle va observer le travail de mise en scène sur la création "Plasticine" à Anvers qui seront déterminantes. Elle découvre alors une manière de mettre en espace, un univers trash, brutal et rock mais aussi poétique. C'est pour elle, un certain écho à son propre univers.

Mais la rencontre choc est avec le chorégraphe **Sylvain Groud** qui lui demande de participer comme danseuse interprète au projet "Si vous voulez bien me suivre", une pièce chorégraphique qui immerge totalement Hélène dans l'univers de l'hôpital et de la danse contemporaine et l'amène à utiliser le geste, le mouvement comme outil. C'est une révélation, elle en garde une gestuelle essentiellement tirée du quotidien.

Elle crée en 2015, le Collectif Artistique **Commune Idée** qu'elle dirige. Elle y crée ses spectacles accessibles aux publics élargis, met en place du théâtre forum et intervient dans les quartiers en mettant en place des événements avec son équipe artistique composée de comédien.ne.s, danseur.se.s, plasticien.ne.ss et musicien.ne.s.

## DIPLÔMES ET FORMATIONS

1990 Baccalauréat A3 Théâtre - Lycée Jeanne d'Arc de Rouen, sous la direction de M. Ravera et J. Danan

1998/1999 Master d'études théâtrales - Sorbonne Nouvelle Paris III sous la direction de Joseph Danan et Jean Pierre Ryngaert.

### THÉÂTRE

- de 1989 à 1996 Elève des cours d'Art Dramatique de la Scène Nationale de Petit Quevilly (anciennement Théâtre Maxime Gorki) jusqu'en 1996.

Travaux d'élèves publics :

*Les travaux et les jours* de Vinaver,

*L'augmentation* de Perec, ( Rôle de la Conclusion)

*Eclats* de Catherine Anne (Rôle de Marthe)

*Oublier* de Marie Laberge

- Travaux D'élèves sous la direction d'Ahmed Madani, Catherine Anne, Daniel Lemahieu, Michel Azama, Jean Pierre Sarrazac.

- Stages à la Cerisaie de Lectoure, training de l'acteur et travail du masque de Commedia dell Arte, avec Patrick Pezin et Bernard Bombeck en 1996.

- Stage autour de Shakespeare et de la construction du personnage avec Viviane De Muynck de la Needcompany.-

### CIRQUE

- Stage autour des techniques du jonglage avec Jérôme Thomas.

### CHANT

- Pratique du chant lyrique et jazz avec Marie-Ange Cousin, chants polyphoniques, techniques vocales avec Georgina Aguerre.

### DANSE

- Formations, stages en danse contemporaine avec Manuella Brivary, Carlotta Sagna, Sylvain Groud.

## PARCOURS

### COMÉDIENNE, DANSEUSE, ASSISTANTE /REGARDS EXTÉRIEURS, ÉCRITURES de 1995 à 2021

1995 : Lectrice et partenaire de M-H Garnier dans la commune d'Aumale pour le projet national autour des œuvres de Charlotte Delbo - **Cie Catherine Delattres**, projet à l'initiative de la **compagnie Bagages de Sable**.

1999 : - Comédienne dans "Sans titre" - **Cie Un train en cache un autre**. Projet théâtre, danse, arts plastiques, vidéo sur le mythe d'Icare.  
- Lecture publique de textes d'Edward Bond, mise en scène de **Mariette Lancelevée**.

2004 : - Regard extérieur sur le travail de mise en scène de **T. Schetting** sur Illischesto.  
- Regard extérieur sur le travail de **Koen de Sutter**, sur Plasticine (Anvers).  
- Comédienne et metteuse en scène : création *Dans la peau de Martine Langlois*  
**Cie Un train en cache un autre** Chapelle Saint Louis (Rouen).

2005/2010 : Comédienne et danseuse : *Si vous voulez bien me suivre* - création de la **Compagnie Sylvain Groud** – festivals Automne en Normandie – Mens Alors !

2006 : Regard extérieur et assistante sur le travail de mise en scène de **M-H Garnier** pour **La Dissidente** *Les Nuits en bleus* De Jean Pierre Levaray. Co- productions scènes nationales (Petit Quevilly, Alençon, Flers, Culture Commune )

2007 : Co-autrice, metteuse en scène et comédienne : *Poussez pas !* - création de la **Cie Un train en cache un autre** . Seule en scène sur la maternité et les Medecins.

2011: Assistante chorégraphe de Sylvain Groud sur l'inauguration des DOCK 76

2020 : Participation au 55  
- Sous la direction d'Eva Doumbia , Comédienne dans la lecture spectacle *Tar Baby* de Toni Morrison  
  
- Sous la direction D'Aurélié Edeline , comédienne dans la lecture spectacle *Suzy Storck* de Magalie Mougel ; Rôle de Madame Storck et de la recruteuse.

2021 : Comédienne dans la création mise en scène par **Angelo Jossec** - **Théâtre des Crescite** : *La folle idée*. Rôle de la Conseillère principale d'éducation. Tournée prévue sur le réseau National à partir de Novembre 2021.

### MISES EN SCÈNE De 2001 à 2021

2001 : Comédienne et directrice d'acteur.ice.s : création *Le cœur entre les poumons* – mise en scène Collective **Cie Un train en cache un autre**, Projet Théâtre, arts plastiques et vidéo sur la place des femmes – Atelier 231 (Sotteville Lès Rouen).

2003 : Comédienne et metteuse en scène : création *Dans la nef de Martine* - **Cie Un train en cache un autre**. Projet théâtre, arts plastiques et vidéo sur les rapports hommes / femmes – Atelier 231 (Sotteville Lès Rouen).

Depuis 2009, travail de plus en plus axé sur des créations dont certaines en lien avec le dispositif Culture à l'hôpital, notamment sur la question du Handicap.

2010 : Mise en scène de *Je Suis Né.e Mille fois*, spectacle Théâtre documentaire et danse et Arts Plastiques, commandé par Culture à l'Hôpital pour l'inauguration du nouveau pavillon Mère Enfant du Havre.

2011 : - co-Mise en scène avec **Alexis Armengol** des textes de Martin Crimp : création "Au bord de l'assiette".  
- Triptyque *Le cœur entre les poumons*. **Cie 1 train en cache un autre**.

2013/2014 : Mise en scène de la Création *Les Belles choses* mêlant artistes et personnes en situation de handicaps physique, psychique et mental.

2015 :- Co-mise en scène pour la **Cie Un train en cache un autre** : création jeune public avec théâtre forum sur les stéréotypes de genres : *Coco*.  
- Mise en scène : *Vies à vies*, spectacle déambulatoire pour La Foudre-Scène Nationale de Petit Quevilly/ Mont Saint Aignant. Spectacle participatif.

2016 : - Diverses lectures thématiques impromptues lors d'expositions de peintures. Lectrice et metteuse en scène. Lectures impromptues danse et théâtre et peinture en direct.  
- Mise en scène d'une création avec les artistes et les seniors d'un établissement pour personnes âgées (une RPA) de Mont saint Aignan. Avec le CCAS de Mont saint Aignan.

2017 : - Mise en scène d'après trois récits fantastiques de Maupassant *Un frisson de peur et d'angoisse* - spectacle accessible aux malvoyants. Son immersif à 360 ° avec Hubert Michel, Matthieu Farcy.  
- Mise en scène et écriture du Théâtre forum représenté pour la **Carsat Paris** sur la domotique et les enjeux de la robotique pour les personnes en situation de handicap.  
- Mise en scène et écriture Théâtre forum représenté sur la fin de vie , *Ecrire son histoire jusqu'au bout*. repéréésenté dans le milieu médical , les hôpitaux, les associations fin de vie et directives anticipées.

2018/2021 : Mise en scène et écriture *Entre fils* (le Genou, la Rate et l'Ovaire)- Création, danse et théâtre, bilingue Isf-français. Laboratoire de recherche sur le Bi modal. Avec Marion Soyer, Marine Chambrier, Elvire et Emilie Ozouf. Création 2021/2022.

2019 : Mise en scène *Du Banquet* , création participative avec les artistes de commune Idée et les habitants du Quartier Lalizel de Barentin. Ville de Barentin, CCAS de Barentin, théâtre Montdory(76).

2020 : Mise en scène de *First Perfect* , adaptation de la première partie du Roman de Lola Lafon *La petite Communiste qui ne souriait jamais*, sur la vie de Nadia Comaneci. Avec Charlotte Rousseau, Elodie Goudé, Manon Basille et Luc Moka. Théâtre /Danse.

2021 : - Mise en scène Pour **la Dissidente** de *La plus précieuse des Marchandises* de Jean Claude Grumberg, avec Marie-Hélène Garnier, Désiré Mbukulu, Alexandre Rasse et Karine Lemoine. Spectacle tout public.  
- Mise en scène Pour **La cie 411 coups de talon** de *La vie devant Soi* texte de Dominique Flau Chambrier Adapter du Roman de Romain Gary. Avec Ahmed Kadri. Spectacle tout public.

## ENCADREMENT DE PRATIQUES AMATEURES/ ACTIONS CULTURELLES/ INTERVENTIONS POUR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE

- 1995 Classes APAC Avec Le théâtre Maxime Gorki, puis la scène Nationale de Petit Quevilly / Mont Saint Aignan (76)
- Diverses interventions dans les écoles, les collèges, les lycées sous forme de résidences d'artistes (Lycée Corneille de Barentin, Ecole Poulbot-Sévigné-Corneille de Barentin, Ecole de Croix Mare) Vieux Manoir, Anceaumeville, Ancretieville Saint victor , Ouville l'abbaye, Ecole Pasteur de Petit Quevilly
- Intervenante option théâtre Bac Lycée la providence de Dieppe.
- Interventions avec l'inspection académique dans de nombreuses écoles particulièrement sur le territoire rural.
- Interventions et représentations de théâtre forum dans les établissements scolaires de la région Normande. (Lycées Val de Seine, Lycée Flaubert, Lycée Bartholdi, Lycée La Providence Dieppe)  
*Je suis né,e entre deux feuilles* (consommation cannabis,) *Discriminations*,  
*Mais qu'auriez vous fait à ma place* ( harcèlement / rôle du témoin).
- Intervenante depuis 5 ans à l'Université sciences du langage en master 2/LSF sur la gestion des émotions et la posture des futurs interprètes en langues des signes Française.
- Intervenante depuis 2019 à l'Université de Rouen auprès des Licences 1 Sciences du langage sur l'expression orale, L'art Oratoire et la pratique de L'argumentation.

## THÉÂTRE FORUM AVEC IMMERSION (depuis 2007)

Hélène Cabot écrit à partir des immersions des artistes, met en scène et dirige les comédiens. Elle encadre les échanges (maître du jeu).

### **Théâtre forum sur les questions de Santé**

- Octobre Rose – Sur le dépistage du cancer du sein. 5 Association Comité Féminin).
- Handicap et vous ? sur l'intégration des personnels en situation de handicap (CHU de Rouen, ANFH)
- Questions d'éthique . Ethique du soignant (CHU de Rouen)
- Etat d'urgence – état de stress des urgentistes ( CHU de Rouen)
- Annonce du diagnostic. Rapports soignants/soignés (ARS, ANFH)
- Écrire son histoire jusqu'au bout (soins palliatifs) directives anticipées – droits fin de vie)

### **Addictions**

- *Je suis né.e entre deux feuilles*. Consommation cannabis (Lycée Val de Seine)

## **Harcèlement/ sexisme/ Violences**

- *Qu'auriez vous fait à ma place ?* Harcèlement / Rôle témoin (Lycée val de Seine)
- *Discriminations* sur les stéréotypes de genres (Lycée Val de Seine, Lycée Bartholdi)
- *Sexisme(s)* (outrages sexuels et sexistes, violences faites aux femmes au travail – dans les Transports en commun) - déclinable selon les lieux d'interventions. Réseau ASTUCE, Transports agglomération Elbeuvienne, Métropole, INSA, préfecture.

## **Risques psychosociaux**

- Facteurs de risques (réorganisation et risques psychosociaux à la poste)

## **Vie/ société**

- Autonomie . Vie et bien-être des seniors.
- Domotique et technologies nouvelles. Sur les enjeux de la robotiques au quotidien pour les personnes en situation de handicap (Carsat Paris)
- la place et le rôle des séniors dans notre société (Résidence Mont Louis / CCAS Mont Saint Aignan) semaine bleue.

## **CINÉMA**

1995 : *Fruits et Légumes* D'arnaud Mercadier produit par Dabs Objectif 17. Figuration.

2002 : *Cours toujours* de Elvire . Rôle : La SDF enceinte.

2010 : *Porteurs d'homme* Court Métrage (30 min 26 ) de Antarès Bassis , produit par les films sauvages . Rôle parlant.

2011 : *Arthur Flèche* de Samuel Hercule (11 minutes ) avec Yann Barthès. Canal +. Rôle d'une ouvrière d'usine.