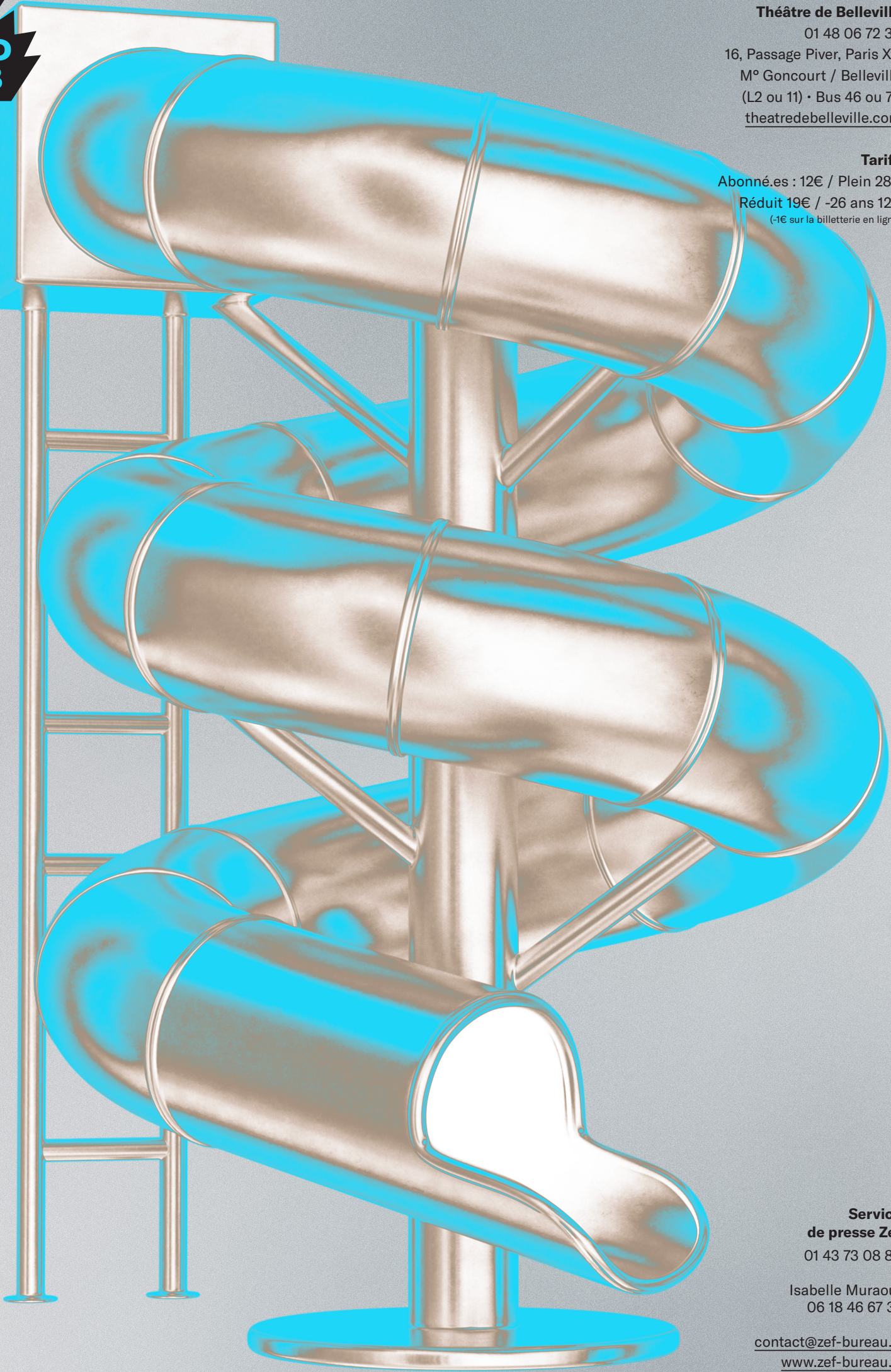




**Dossier de presse**

**Défoncé**



**Théâtre de Belleville**

01 48 06 72 34

16, Passage Piver, Paris XI<sup>e</sup>

M<sup>o</sup> Goncourt / Belleville

(L2 ou 11) • Bus 46 ou 75

[theatredebelleville.com](http://theatredebelleville.com)

**Tarifs**

Abonné.es : 12€ / Plein 28€

Réduit 19€ / -26 ans 12€

(-1€ sur la billetterie en ligne)

**Service  
de presse Zef**

01 43 73 08 88

Isabelle Muraour

06 18 46 67 37

[contact@zef-bureau.fr](mailto:contact@zef-bureau.fr)

[www.zef-bureau.fr](http://www.zef-bureau.fr)

"Sans colère apparente, il a tué ma tortue en la frappant encore et encore jusqu'à ce qu'éclate la carapace."



# Défoncé

**Du dimanche 3 au dimanche 31 mai 2026**

Lun. 19h15, Mar. 21h15 et Dim. 19h30 - Relâche le 5 mai

**Durée 1h15 · À partir de 16 ans**

**Récit de François Créton**

**Adaptation Marie Desgranges**

**Mise en scène Marie Desgranges**

**Avec François Créton et Marie Desgranges**

**Conseil Veronique Felenbok**

**Collaboration artistique Matthias Girbig**

**Conception lumière Madeleine Campa**

**Directrice de production Veronique Felenbok**

**Chargée de production Lucile Lambert**

**Chargée de diffusion Chloé Cassaing**

**Attachée de presse Francesca Magni**

**Production Le Bureau des Filles\* / Sorcières&Cie**

**Coproduction Théâtre le bled - Souspierre**

**Avec le soutien de l'Adami Déclencheur**

**Résidence La fabrique artistique 2R2C**

## Résumé

**Défoncé est un témoignage, traversé par le sexe, la drogue et le rock'n'roll. C'est l'histoire de François Créton, confronté dès l'enfance à la violence, devenu un homme en rupture, puis en reconstruction. Marie Desgranges l'accompagne sur scène pour faire émerger, cette parole nécessaire, où le rock et le punk comme pulsations de survie, côtoient la cocasserie, l'intensité et l'urgence**

## Tournée

**Du 4 au 23 juillet 2026 11 Avignon (Festival d'Avignon Off)**

## Résumé

*Défoncé*, c'est un texte inspiré du récit autobiographique *Fuck off les années 80*, écrit par François Créton, adapté et mis en scène par Marie Desgranges.

*Défoncé*, c'est l'histoire de François Créton. À ses côtés, Marie Desgranges l'accompagne par sa présence bienveillante pour faire émerger cette parole.

*Défoncé*, c'est le récit d'un parcours cabossé dès l'enfance, quand la vie déraile trop tôt et que personne n'est là pour veiller sur soi. Quand on devient la proie de ceux que la société continue de valider : figures d'autorité, dominants, garants d'un système patriarcal violent et silencieux. Les violeurs, les agresseurs, les abuseurs, les éducateurs sadiques – souvent eux-mêmes broyés mais jamais remis en question – qui déversent leur frustration sur les plus vulnérables.

Le sexe, la drogue et le rock'n'roll : ces emblèmes d'une génération en rupture, qui ont servi d'exutoire, de cri, de révolte, de refuge - parfois aussi destructeurs que ce qu'ils permettaient de fuir - mais porteurs d'une forme de jubilation, d'une intensité de vie. Le rock et le punk comme dernier bastion de liberté pour des enfants et des adolescents fracassés par le réel. C'est aussi l'histoire de la prise de conscience : comprendre ce qu'on a vécu, le nommer, le raconter. Puis, un jour, tenter de s'en sortir. Rater. Recommencer. Et parfois, réussir.

*Défoncé*, c'est un texte qui dit pourquoi cette énergie continue de vibrer chez les jeunes générations. Parce qu'elle parle d'eux. De leur rage, de leurs blessures, de leurs désirs de tenter d'exister mieux.

*Défoncé* c'est aussi des histoires d'amitié de paternité, de premier amour, d'amour et des souvenirs.

## Note d'intention

Malgré les luttes et la douleur, François Créton exprime son combat pour la paix intérieure et émotionnelle, envers soi et envers le monde, il explore les conséquences psychologiques du traumatisme, la banalisation du viol et la place que la souffrance prend dans sa vie. L'errance d'un junkie est mise en lumière : dépendance, rapports interpersonnels toxiques, et autodestruction. Il doit faire face aux démons du passé et à ses propres choix destructeurs. L'écriture devient un acte cathartique, un moyen de lutter contre ses blessures et de pardonner à ceux qui l'ont blessé.

Sa quête de réconciliation passe par le dialogue. Son récit souligne l'importance du pardon et de l'amour, tout en cherchant à comprendre et à accepter ses blessures. Au-delà de l'introspection personnelle, le texte pose des questions sociales, interrogeant la violence, la responsabilité, le système qui néglige les victimes, l'éducation patriarcale qui persiste, la précarité de la protection des droits des enfants. François Créton se dresse en témoin de son époque, partageant une réflexion sur la complexité des relations humaines et sur la nécessité d'une société plus empathique et bienveillante.

## Paroles de Marie Desgranges

J'ai rencontré François Créton lorsqu'il interprétait le rôle principal dans *Les Héroïques* de Maxime Roy, présenté au Festival de Cannes. François est un comédien d'une intensité rare, dont le parcours de vie atypique nourrit profondément le jeu. Il a longtemps collaboré avec le collectif les Souffleurs commandos poétiques, développant au fil des années un rapport très intime à la langue, à la poésie, et au pouvoir des mots. Cela se ressent dans sa manière de dire, toujours précise, habitée, sincère. Sa parole est profondément incarnée, sa voix porte la densité de son vécu, sa sensibilité affûtée. Il a cette capacité rare à transmettre une émotion brute, sans fard, tout en restant d'une extrême justesse.

Je crois profondément que *Défoncé* est un texte qui peut être libérateur, essentiel, en faisant tomber les tabous, il ouvre un espace de reconstruction. Venant moi-même d'une éducation patriarcale violente - une thématique que j'ai déjà abordée dans mon précédent spectacle *La famille s'agrandit* - il me semble aujourd'hui nécessaire d'aller encore plus loin, en m'approchant de l'histoire de François Créton. C'est pourquoi je ressens une nécessité personnelle et artistique de porter son histoire sur scène. Pour qu'elle résonne, qu'elle touche, qu'elle libère.

François a tout traversé : l'abandon, la violence, l'errance, la drogue et l'alcool, la prostitution, la solitude. Et pourtant, il s'est relevé et il aide aujourd'hui d'autres personnes à se libérer, à parler, à se reconstruire. Il y a derrière la douleur de François, une force de vie, un humour ravageur, une lucidité poétique. Il possède ce talent rare de pouvoir évoquer les pires violences - l'inceste, l'exclusion, l'addiction - sans pathos, avec une langue vivante, drôle, intense, et un regard incroyablement humain. Il parle de la musique comme un échappatoire, il parle du sexe, de la drogue, du rock'n'roll comme tentative de réponse à une violence sociale et intime trop longtemps tue.

Ce texte est un cri d'espoir autant que de colère. Un témoignage précieux d'une génération cabossée, mais debout. Ce qui m'importe aussi dans cette création, c'est de célébrer la survie, célébrer le courage de François, sa lucidité et son humour.

Ma présence sur scène s'est imposée au moment où l'on travaillait sur l'écriture, je le relançais, je le questionnais et grâce à notre complicité, il s'est dégagé la nécessité d'être ensemble sur scène. Les fous rires qui nous ont traversés m'ont donné envie de mettre en scène cette complicité pour faire un lien intime avec le public. Mais cette collaboration avec François est aussi une quête commune : celle de faire entendre une voix libre, sincère, radicale.

Ensemble, nous avons l'opportunité de libérer une parole qui donne envie de se venger par la joie.

## Paroles de François Créton

J'ai été violé, battu, attaché, séquestré, humilié, pendant des années par mon frère d'adoption, élevé ensemble, abîmé par lui. Je n'ai jamais porté plainte contre ce garçon qui est devenu un homme, j'ai simplement arrêté de le voir en espérant ne jamais le recroiser. Je n'ai jamais porté plainte et je ne le ferai jamais, je n'ai pas ce courage, le courage qu'ont toutes ces femmes qui ont donné naissance au mouvement Metoo, qui continue de se dresser contre cette culture masculiniste qui autorise le mâle à minimiser la culture du viol, et qui m'empêche moi en tant qu'homme à porter plainte. Je me raconte sans complaisance, avec l'éloignement parfois de la provocation, parfois

du dérisoire, pour essayer de me comprendre, de comprendre ma trajectoire, de l'abîme à la lumière. Trouver la voie, le chemin qui fera cesser l'étourdissement. J'interroge, je m'interroge sur mes comportements et sur les comportements de mes contemporains. *Défoncé* en est la trajectoire, celle que j'ai enfin pu saisir pour me reconstruire.

Ce que j'aimerais mettre en avant avec *Défoncé*, c'est comment après une vie difficile comme l'a été la mienne, il est possible de se remettre debout, de sortir de l'enfermement de la maltraitance, de la drogue, de la violence, ne plus perpétuer, apprendre à changer de point de vue. Comment en tant qu'homme blanc de soixante ans, éduqué dans une société judéo-chrétienne patriarcale, j'ai trouvé l'écoute et la bienveillance pour changer en profondeur, pour être capable de regarder ma vie sans colère, sans haine, sans ressentiment, comment éloigner la peur qui toujours menace, cadennasse, et rend con.

Après plus de quinze ans de partage en réunion Alcoolique Anonyme, je sais que la parole de l'autre libère. Qu'elle me reconstruit, elle me permet de trouver une porte de sortie, cette porte, c'est l'amour et le pardon. Le pardon sert à la reconstruction, sert à ouvrir une parole constructive des victimes et aussi des agresseurs. J'ai besoin moi de savoir que mes agresseurs se reconstruisent pour me reconstruire, car c'est la seule façon pour que cela ne recommence pas, et que la graine du viol et de l'inhumanité ne pousse pas dans le ventre d'un autre gosse. Je sais que beaucoup ne partagent pas mon point de vue, alors essayons ensemble de nous poser les questions qui pourraient peut-être aller vers des solutions pour que les enfants soient protégés avant de se faire défoncer.

En faisant, Marie et moi, une adaptation de *Fuck off les années 80*, nous tentons de délivrer de mon récit autobiographique une parole de théâtre à partager, à offrir. Un récit simple et dépouillé pour offrir ma parole à d'autres, ouvrir celle de tous ceux qui en sont dépossédés. J'offre ma parole aux Damné.e.s, aux effondré.e.s, aux brisé.e.s de la vie !

## Le titre

Le titre porte en lui une polysémie assumée. Il évoque d'abord la consommation de drogue et l'état d'intoxication qui en découle, avec des perceptions altérées. Il évoque l'addiction, la chute, la marge, l'errance physique et psychique. Le sens littéral est brisé, abimé par enfoncement, ce qui rejoint François qui très souvent utilise ce mot, quand il parle du fait qu'il se soit fait violé et violenté. Et il peut aussi désigner en creux une autre forme : celle de l'amour absolu, celle qui traverse et transforme, jusqu'à l'épuisement ou la reviviscence. C'est cette tension que nous explorons : entre le chaos et la tendresse, entre la violence subie et la possibilité d'une libération par l'amour.

## Sur scène

Le plateau est nu ou presque, comme un terrain de vérité : l'espace est volontairement épuré, pour laisser toute la place à la parole, au souffle, à la présence brute de François Créton.

Quelques éléments : micros, une guitare, ampli, luminaires, glacière, suffisent à dessiner le paysage de notre traversée. Une chaise, l'ampli Fender Hot Rod Deluxe, et la guitare de François forment son territoire intime, celui du récit et de la musique. À côté, la glacière posée au sol contient des bouteilles d'eau, disponibles également pour le public - comme un geste d'attention, d'hospitalité, presque un rituel.

À cour, une petite table accueille un ordinateur et une lampe de bureau : cet espace devient celui de Marie, co-interprète et metteuse en scène, qui crée un équilibre, une écoute, une tension douce, elle est une partenaire de scène, témoin actif du récit, et figure d'appui. Son regard parfois amusé autorise ainsi les spectateurices à rire de l'indicible, une respiration possible pour le spectateur. Marie joue le rôle de relais des émotions entre François et le public. Elle l'accompagne, le soutient, comme partenaire d'écoute, de relance, de partage et parfois l'accompagne au chant.

Cette présence à deux est au coeur de la mise en scène : elle permet que la douleur ne soit jamais isolée, que le récit, même dur, soit habité par une relation vivante, vibrante, et mise en valeur par leur complicité et leur pouvoir de dérision. Cette dualité d'espaces dessine une partition sensible à deux voix, sans jamais figer les rôles. La parole circule, parfois haletante, parfois suspendue, parfois des chants, des morceaux de musique diffusés.

## Musique

La musique joue un rôle essentiel dans la pièce : François l'interprète en direct. Dans sa vie, François écoute la musique comme certains prennent un calmant, c'est aussi un acte militant de par le contenu et un réconfort pour calmer ses fantômes qui parfois remontent. Elle est sa mémoire, son échappatoire, une émotion pure.

Dans le spectacle, elle surgit comme un écho intérieur du texte, un contrepoint émotionnel, une échappatoire poétique qui surgit au travers de saturation, de sustainer, à un volume fort. Le son soutient l'intensité du propos, tout en creusant des respirations.

La musique jouée majoritairement en direct par François fait partie intégrante de la narration. La musique devient un personnage à part entière : à la fois arme, refuge, catharsis, complice et révélateur, elle surgit comme un écho intérieur du texte. C'est un fil narratif parallèle à son histoire comme par exemple : sa rencontre décisive avec certains groupes, son histoire avec l'apprentissage de la guitare, puis sa relation particulière avec elle. Elle crée des respirations, des suspensions, des accès sensibles là où les mots parfois débordent ou se retirent.

## Lumière

La lumière accompagne cette simplicité : un plein feu chaleureux enveloppe la scène, créant une atmosphère de présence directe, presque frontale. Au début, la lumière de la salle demeure allumée pendant la présentation du spectacle par Marie, puis s'éteint lorsque l'introduction musicale de François commence - marquant ainsi le passage dans l'espace du récit. Aucune sophistication, mais une attention fine à ce qui éclaire le visage, le geste, le silence.

## Son

François est équipé d'un micro serre-tête de type DPA, pour préserver sa liberté de mouvement et la proximité de la voix. Marie utilise un micro chant type SM58, adapté à ses interventions. Un retour son unique permet une écoute confortable sur scène.

# Références

## **Musique**

*Cheree* - Suicide

*Heroin* - Nico et The Velvet Underground

*Sympathie for the devil* - The Rolling Stones

*The Glowing Man* - Swans

*La lumière* - Lucio

*La taille de mon âme* - Daniel Darc

*Stabat Mater* - Jean-Baptiste Pergolèse

## **Cinéma**

*Les Héroïques* - Maxime Roy

*Beautiful Loser* - Maxime Roy

## **Littérature**

*À propos d'amour* - Bell Hooks

*Sortie d'inceste* - Cécile Sé

*L'enragé* - Sorj Chalandon

*Que la lumière soit* - Parouïr Sévak

## Comédienne et metteuse en scène Marie Desgranges



Marie Desgranges est comédienne, autrice, metteuse en scène et musicienne. Elle se forme au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique avant de collaborer avec Julie Brochen sur des pièces comme *La Cagnotte* et *Penthésilée*. Elle fait partie de la troupe du Théâtre National de Strasbourg et joue dans des productions du Graal Théâtre. Elle joue dans les pièces et comédies musicales de David Lescot, depuis plusieurs années. Et avec Vanessa Larré dans *La passe*. Elle a également travaillé avec Bernard Sobel, Simon Abkarian, Catherine Marnas, Georges Lavelli, Robert Cantarella et Gérard Watkins. Au cinéma, elle joue dans des films réalisés

par Bertrand Tavernier et Dante Desarthe et apparaît dans les films de Mathieu Amalric, Jeanne Balibar, Maxime Roy. En musique, elle a été la chanteuse du groupe Marie et les Machines et compose des chansons pour divers projets théâtraux. Elle collabore avec Mohamed El Khatib sur différents projets, récemment, elle a mis en scène un récit musical, *La plus belle fille du monde* d'Agnès Desarthe, et a également écrit et joué un spectacle sur la famille intitulé *La famille s'agrandit* avec Marie Dompnier.

## Auteur et comédien François Créton



Formé à l'école Périmony, François débute d'abord à la télé. Il monte ensuite la compagnie le sâle timbanque avec Françoise Escobar, dans les années 80. La création *Les mots qui restent, les maux qui restent* offre un parcours des Béruriers Noirs à François Villon, ou quand la parole poétique revendique la révolte. Pendant une quinzaine d'années, il joue dans la rue avec la compagnie Les souffleurs commandos poétiques pour chuchoter de la poésie dans les oreilles du monde. Puis il monte *Junk box* : un chemin poétique dans les addictions, un regard sur l'enfermement des drogues. Le court métrage *Beautiful Loser*, qu'il écrit avec le réalisateur Maxime Roy,

et dans lequel il interprète le personnage principal, est sélectionné à Clermont Ferrand et aux Césars, et reçoit de nombreux prix en festival. Il collaborera avec Maxime Roy sur *Les Héroïques*, un long métrage qui raconte un papa junky qui sort de quarante années de consommation (sélection officielle Cannes 2022, prix d'interprétation à la Ciotat, et sélection aux révélations des Césars). Actuellement, toujours avec Maxime Roy et Ella Benoit, il vient de terminer l'écriture de *Ma révérence*, adaptation de la bande dessinée de Wilfried Lupanoet Rodguen, en production et bientôt en tournage. Il écrit *Fuck off les années 80*, récit autobiographique d'un parcours chaotique. Par ailleurs, il donne des cours de doublage régulièrement sur Paris, chez IMDA. Il encadre des femmes en difficultés à la MFR de Saint Valéry en Caux.



**Mai**

# Le Parfait Manuel

## À l'usage des futurs dictateurs

Mariana Lézin et Paul Tilmont

# Grand vide

Gary Guénaire

# Arrête avec tes mensonges

Valentin Nerdenne

# La France, Empire

## Un secret de famille national

Nicolas Lambert

Tarifs : Abonnés.es : 12€ / Plein 28€ / Réduit 19€  
-26 ans 12€ (-1€ sur la billetterie en ligne)

theatredebelleville.com • 01 48 06 72 34  
16, Passage Piver, Paris XI<sup>E</sup>