

(S'il n'y a plus de chocolat à cet endroit, c'est que la Poste l'a mangé.  
Coquins de facteurs)

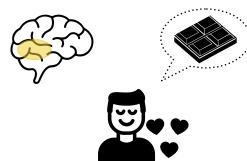
Je pose un diagnostic.

Au moment où vous avez vu ce chocolat, votre cerveau a activé le circuit dopaminergique :

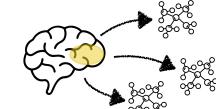
Votre cortex visuel a dit  
« Tiens, c'est du chocolat ! »



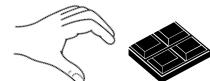
Votre amygdale (déTECTIVE des émotions) s'est rappelé :  
« On aime le chocolat ! »



L'aire tegmentale ventrale (ATV) a libéré de la dopamine jusqu'au noyau accumbens :  
« Oh oui, j'en veux ! »



Votre cortex moteur était motivé par la dopamine. Vous avez bougé la main.



De là, une proposition de spectacle pour 2026-2027



# DOPAMINE

Un spectacle de la Cie Calmez-vous! co-produit par l'Echandole, en quête de coproduction ou pré-achats pour la saison 2026-2027

## Le spectacle en quatre lignes

Dopamine est un spectacle interactif sur notre envie du « toujours plus », nos mécanismes de motivation et nos addictions. Sur scène, Donatiennne Amann & Yvan Richardet alternent entre conférence théâtralisée sur le cerveau, adaptation de la légende de Faust et chansons de comédie musicale décroissantes.

## L'équipe du spectacle est super



Sophie Pasquet-Racine

Dream Brother,  
Sorcière, Les Absolues

Mise en scène

Donatiennne Amann

La Revue de Lausanne,  
En Slip, Brut

Jeu, chant

Yvan Richardet

La Visite du Futur  
Imparfait, MERCURY

Texte, jeu, chant

Renaud Delau & Jean-Samuel Racine

La Comédie Musicale Improvisée,  
Le Collectif Eustache

Composition musicale

Lorène Martin

Western, La Soirée,  
Cirque Helvetia

Costumes

## Le spectacle va vous intéresser ...

... si vous avez aimé Vice-Versa (Pixar)



Le spectacle alterne entre conférence scientifique sur le cerveau et illustrations théâtrales où on est « dans » la tête d'une spectatrice choisie en début de soirée. *Dopamine* s'appuie ainsi sur une force des deux comédien·nes (leur capacité d'improvisation) pour créer une soirée exclusive, édifiante et drolatique. Le spectacle livre des enseignements précieux sur l'étendue de notre libre arbitre, des conseils pour arrêter de fumer, et tente de répondre à une question actuelle : comment convaincre l'humanité de renoncer à la consommation des ressources fossiles ?

... si vous trouvez que les addictions sont un souci pour notre (jeune) génération



En multipliant les exemples autour de nos comportements addictifs (réseaux sociaux, sucres transformés, shopping en ligne) *Dopamine* s'adresse à un large public. Au-delà de nos comportements individuels, le spectacle résonne à un niveau plus global : le « toujours plus » du corps humain fait écho à notre société capitaliste et sa course sans limites. Le texte est révisé par un professeur de neuroscience et une doctorante en Durabilité de l'UNIL; sa diffusion dans les écoles est supervisée par une enseignante.

... si vous aimez le théâtre engagé



En 2025, La Cie Calmez-vous! est devenue troupe associée au théâtre de l'Echandole pour trois saisons dès 2026. Dirigée par Yvan Richardet, la compagnie crée des spectacles en lien avec l'écologie. À ce titre, les spectacles sont conçus avec un souci de sobriété sur 4 axes : alimentation, mobilité, consommation d'énergie et recyclage du matériel. Depuis 2024, la compagnie est également soutenue par la Ville d'Yverdon-les-Bains.

Là c'est la page plus intello et dense si vous voulez vérifier que ça n'est pas juste de la poudre aux yeux

#### Note d'intention

L'idée de départ du spectacle, c'était de partir de notre envie du "toujours plus". L'ouvrage *Le Bug Humain* de Sébastien Bohler m'avait beaucoup troublé dans le lien qu'il tirait entre fonctionnement cérébral et crise écologique, comme si nous étions « damnés » à orchestrer notre propre fin, consumé·es par un trop-plein d'envies. Je cherchais une fable pour créer là-autour, et j'ai trébuché sur le mythe de Faust (chez Marlowe et Goethe, notamment) : scientifique dévoré par une curiosité inextinguible, le docteur Faust scelle un pacte démoniaque pour tenter d'avoir toutes les réponses à l'univers. Triste ironie de se rendre compte que ce qui a causé notre succès en tant qu'espèce (la curiosité et le désir de vouloir améliorer ses conditions de confort) peut aussi tout gâcher.

#### La grande bataille de notre temps

Nous vivons une étape-charnière dans le développement humain, où l'espèce va devoir apprendre à vivre avec sa capacité de toute-puissance ET EN MÊME TEMPS

l'harmoniser avec les limites planétaires et les conséquences fâcheuses. Nous voilà enchaîné·es à une contradiction méphistophélique : placé·es devant un défi de très long terme, mais mû·es par des neurotransmetteurs programmés pour le court-terme.

Sur le plateau, il faut imaginer qu'on va osciller entre les bureaux de l'aire tegmentale-ventrale ET une conférence très interactive, truffée de quizz récompensés par des bonbons, de témoignages de « petites histoires qu'on se raconte pour justifier qu'on a repris un carré de chocolat » ou de sondages impromptus pour dresser le classement de l'addiction la plus valorisée socialement.

Je tiens beaucoup à ce que soit édifiant et profond, AUTANT que drôle et physique : à la manière du film *The Big Short*, qui expliquait la crise des subprimes de 2008, *Dopamine* utilisera plein de petites bêtises<sup>1</sup> dramaturgiques (théâtre d'objets, trucages et chansons) pour passer d'une simple vulgarisation scientifique<sup>2</sup> à une expérience drôle, énergique et immersive.

Yvan Richardet

---

<sup>1</sup> De Cambrai, bien sûr.

<sup>2</sup> *Un monde sous dopamine* (Anna Lembke) et *Dopamine* (Lieberman & Long) présentent le rapport entre circuit dopaminergique et addiction. *Neuromania* (Albert Moukheiber) pondère le lien entre nos structures cérébrales et la crise climatique. *Génération Anxieuse* (Jonathan Haidt) et *In The Realm Of Hungry Ghosts* (Dr Gabor Maté) décrivent les relations entre addictions, anxiété et monde contemporain

# Dopamine

## Générique

Jeu : Donatiennne Amann, Yvan Richardet

Texte : Yvan Richardet

Mise en scène : Sophie Pasquet-Racine

Compositions musicales : Jean-Samuel Racine, Renaud Delay

Collaboration scientifique : Dr. Sarah Koller, Pr. Manuel Mameli

Consultante scolaire : Laurence Chiri

Costumes : Lorène Martin

Regard extérieur : Alain Borek

Administration : Léna Rossel

Technique : (à définir)

## Crédits iconographiques et infos allergènes

logo du cerveau par Nurfajri Aldi, logo du chocolat par Amos Kofi Commeu, logo de l'oeil par Komardews, logo de la main par Oleksandr Panasovskij, logo du plaisir par Alice Design, logo de la molécule par 8-bit icons, tous trouvés sur de Noun Project (CC BY 3.0) — Affiche de Vice-Versa © Disney & Pixar — Génération Anxieuse est paru chez Les Arènes Editeurs — Photo de La Visite du Futur Imparfait © Julien Mudry

Le chocolat a été produit par « Onde de Choc » à Echallens, fèves de cacao écalées éthiques, traçabilité de ouf et ingrédients super LACTOSE



Ça c'est une capture d'écran assurément médiocre de notre labo de recherche de fin juin 2025 à l'Echandole. On nous voit porter des patins à roulettes, pour nous déplacer de manière agile sur le circuit dopaminergique. Depuis, le concept a beaucoup évolué.