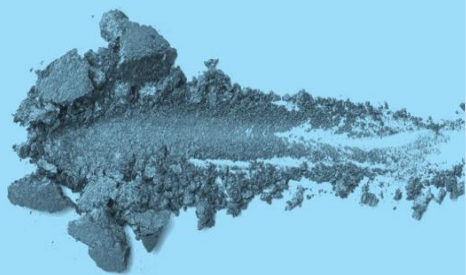


Catherine Côté

**TRANSFORMER SES RUINES
EN OMBRE À PAUPIÈRES
EN DIX ÉTAPES FACILES**



M
poésie

Fiche pédagogique

Titre : *Transformer ses ruines en ombre à paupières en dix étapes faciles*

Autrice : Catherine Côté

Genre : poésie (l'autrice a adapté son recueil pour la scène théâtrale : *The Quarterlife Crisis. Transformer ses ruines en ombre à paupières*)

Éditeur : Hamac, 19,95\$, ISBN: 9782925311829

Envoi rapide d'un format pdf, puis envoi d'un service de presse lors de la commande du livre

« Ce recueil est une véritable catharsis où la crise du quart de siècle éclate au grand jour. La poète, désemparée par une vie qu'elle trouve vide de sens et insaisissable, exprime sa détresse avec une intensité brute. [...] En somme, *Transformer ses ruines en ombre à paupières en dix étapes faciles* est un recueil bruyant, mais essentiel. Catherine Côté réussit brillamment à utiliser la détresse comme outil d'apprentissage. » (PagePar Page, février 2025)

« Par son ton décalé, lucide et plein d'humour, Catherine Côté nous montre que cette crise n'est pas un "luxe". [...] Loin d'être un gage de bonheur, l'éventail de choix (ou d'étiquettes) et la liberté dont jouissent les jeunes générations s'accompagnent d'une exigence tacite de performance et d'épanouissement personnel. » (Pascaline Lamarre, *Québec Réveille*, CKIA, février 2025.)

L'auteure

Diplômée du baccalauréat en arts littéraires de l'Université Laval et du Conservatoire d'art dramatique de Québec en jeu, Catherine s'implique dans le milieu théâtral et littéraire depuis dix ans. Elle a œuvré comme comédienne, metteuse en scène et autrice, au sein de plus d'une vingtaine de productions. Parallèlement à sa carrière sur scène, Catherine a été chroniqueuse et coanimatrice à MATv pendant 3 ans. Ses deux premières pièces *Renversé à l'ananas* et *Baby Shower*, qu'elle a écrites et mises en scène, ont été créées à Premier acte, respectivement en 2021 et 2024. Le recueil a été adapté à la scène avec la complicité de Gabriel Cloutier Tremblay à la mise en scène sous le titre : *The Quarterlife Crisis. Transformer ses ruines en ombre à paupières*. La première de la création a eu lieu au Théâtre Périscope le 11 février 2025.

Résumé

Portée par une oralité dure et à fleur de peau, avec autodérision et insolence, Catherine Côté fait un pied de nez au livre de croissance personnelle en proposant un (faux) guide de survie pour votre crise du quart de vie.

Thèmes abordés

- Crise du quart de vie. Dépression.
- Quête identitaire et processus thérapeutique.
- Problème de consommation.
- Amour ou affection : partage, abus, relations sexuelles.
- Anxiété de performance.
- Société actuelle, ses pressions et ses gouffres.
- Engagement social et réflexion sur la prise de parole féminine.
- Pied de nez au livre de croissance personnelle et au discours psychopop.

Particularités du livre

- Hybridité entre la poésie et le théâtre, modernité du recueil.
- Autofiction liée à la littérature de l'intime.
- Reconstruction de soi, drama queen, adulescence, âge adulte.
- Crise du quart de vie passant du désastre personnel et sociétal à l'humour.
- Langue orale, crue, dure et à fleur de peau.
- Propos parfois impudique, toujours sans censure et authentique.
- Humour, ironie, autodérision.

Sujets de dissertations

- À quel point le personnage est-il une construction sociale ou un produit dépendant de son environnement ? Citez des codes imposés par la société que vous retrouvez dans le texte.
- Comment le personnage principal vous a-t-il touché·e ? Comment s'affronte-t-il à la société et comment pourrait-il être plus authentique ?
- Pouvez-vous faire un lien entre l'écriture du recueil (vocabulaire, images, voix et tonalité) et la notion d'adulescence ? Citez des passages et analysez le matériau artistique.
- Analysez les formes d'anxiété dans le texte, tout en les reliant au choix langagier de Côté.
- Répertoirez et expliquez quelques passages où vous sentez que l'autrice va vers la célébration de l'individualité humaine, où vous sentez que le personnage parvient à s'épanouir et à gagner contre les normes imposées, l'anxiété, l'environnement, etc.

Propositions d'ateliers d'écriture

- Choisissez une situation ou une émotion, et répondez-y ou allongez-la dans des mots frôlant le poétique et l'oralité.
- Écrire une lettre à la réalité contemporaine que vous traversez et qui déclenche ou a déclenché une crise existentielle chez vous ou chez une personne que vous connaissez.
- Écrire sous forme poétique une relation avec une personne réelle ou fictive qui vous aide à dépasser les carcans / les normes / les codes sociaux ou familiaux ou...
- Écrire des conseils ironiques et littéraires, en vous inspirant de ceux de Catherine Côté.

Rencontre en classe

L'écrivaine est disponible pour rencontrer vos étudiant·e·s. Veuillez faire la demande à anne.peyrouse@lit.ulaval.ca ou à a.peyrouse@hamac.qc.ca.