

# DÉFONCÉ

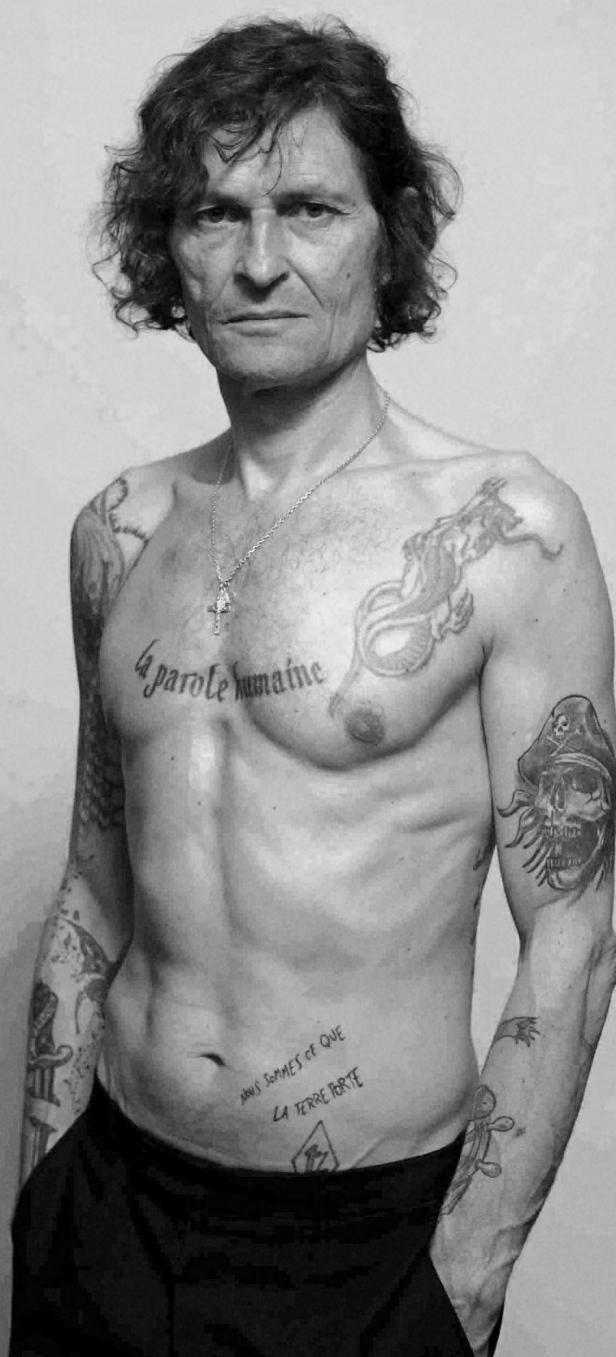
Inspiré du récit autobiographique de François Créton :  
*Fuck off les années 80*

**Interprétation :** François Créton accompagné par Marie Desgranges

**Adaptation :** Marie Desgranges accompagnée par François Créton

**Mise en scène :** Marie Desgranges

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



**Production :**

Véronique Felenbok  
veronique.felenbok@yahoo.fr  
+33 6 61 78 24 16

**Diffusion :**

Chloé Cassaing  
ccassaing.diffusion@gmail.com  
+33 6 56 58 13 59

**DÉFONCÉ**, 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, confronté dès l'enfance à la violence, devenu un homme en rupture, puis en reconstruction.

À ses côtés, Marie Desgranges l'accompagne par sa présence bienveillante pour faire émerger cette parole nécessaire, où cocasserie et pudeur se mêlent à l'intensité et à l'urgence de dire.

**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.

**DÉFONCÉ**, c'est un témoignage brut et précieux, traversé par 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 pulsation de survie, 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.

## 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.**

## LA MISE EN SCÈNE ET LE DISPOSITIF

La mise en scène du spectacle *Défoncé* tente de créer un écrin simple et profondément sensible, qui laisse toute sa place au récit.

La mise en scène se veut pudique, sobre et viscérale.

Elle fait le choix de ne pas illustrer, mais de soutenir.

Elle cherche à mettre en lumière ce qu'il y a de plus humain dans le chaos vécu : **la capacité de dire, et donc de transformer.**

## 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 cœur 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.

## LE RÔLE DE LA 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.



## DES CHOIX DE CHANSONS

Refuges : **Cheree de Suicide.**

Souvenirs : **Rolling Stones, Velvet, Turtles, Mamas and papas**

Expression de la douleur : **Psychic TV, Throbbing Gristle, Metz.**

Langage parallèle au récit : **la guitare jouée parfois avec un sustainer, soutient ce que la parole ne peut pas toujours exprimer.**

Pour le plaisir : **Daniel Darc**



Genesis P-Orridge

## LA 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.

## LE 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.

## CHAPITRAGE DU SPECTACLE

- = Ouverture musicale
- = Accueil du public par Marie
- = L'enfance
- = Le surgissement de la mémoire : sortie de la sidération
- = Découverte des Rolling Stones : Quand je serai grand, je serai junkie
- = La pension : découverte de l'alcool, Jean François, la maltraitance
- = Promesse tenue : la dope
- = Le tapin
- = Première rencontre Amoureuse : Arnaud
- = La chance de ne pas être mort : Accident de moto, Sida, overdose
- = Ses enfants
- = La rédemption, le pardon
- = Chanson en duo
- = Débat avec le public

Ce récit comporte des changements de registre :  
de l'humour noir (la tentative de suicide ratée de sa maman),  
à la tendresse (Micheline, sa maman, la rencontre avec son amoureux Arnaud),  
à l'horreur brute (les scènes d'abus).  
**Cela crée un rythme émotionnel permanent.**

Durée de la pièce : Environ 1 heure 15 - 20

## LES INTENTIONS

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, cadenas, 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 !

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

## EXTRAIT DU TEXTE

Je suis nu.

J'ai juste sur moi un slip en pilou-pilou, cette matière un peu éponge.

J'aime bien c'est doux.

Il est jaune, jaune canari, avec de petites bandes de couleurs sur les côtés.

J'ai à peu près cinq ans, c'est le printemps ou le début de l'été, il fait beau, il fait chaud ...

Je suis attaché à un arbre, les liens sont serrés, très fort. Ça me blesse.

Comme il fait chaud, la sueur coule dans mon dos.

A cause de la peur, cette sueur est acide.

Elle me fait sentir de façon encore plus douloureuse la morsure de l'écorce.

Sur mon ventre, le garçon - mon "frère" - qui m'a attaché a fixé une petite planche de bois pour jouer aux fléchettes dessus. Je suis terrorisé. J'ai peur.

J'ai peur que, s'il rate la petite planche, une fléchette finisse fichée dans mon ventre.

Il prend un malin plaisir. Il savoure ma peur, mais je ne pleure pas.

Je ne veux pas pleurer, je serre les dents.

Sa maman nous avait offert à chacun une tortue quelque temps auparavant.

La mienne avait une tache de peinture blanche sur le haut de sa carapace, la sienne une tache verte.

Il prend la mienne et il commence à la jeter par terre, sur le ciment de la cour, jusqu'à ce que la carapace se fende.

Comme je ne pleure toujours pas, il finira cette pauvre tortue à coups de marteau.

C'est là que j'ai pleuré. Il n'y avait aucun mot qui sortait de ma bouche, mais j'ai pleuré.

Il a recommencé, encore et encore.

Ça crie pas une tortue, mais j'avais l'impression de ressentir en moi sa douleur.

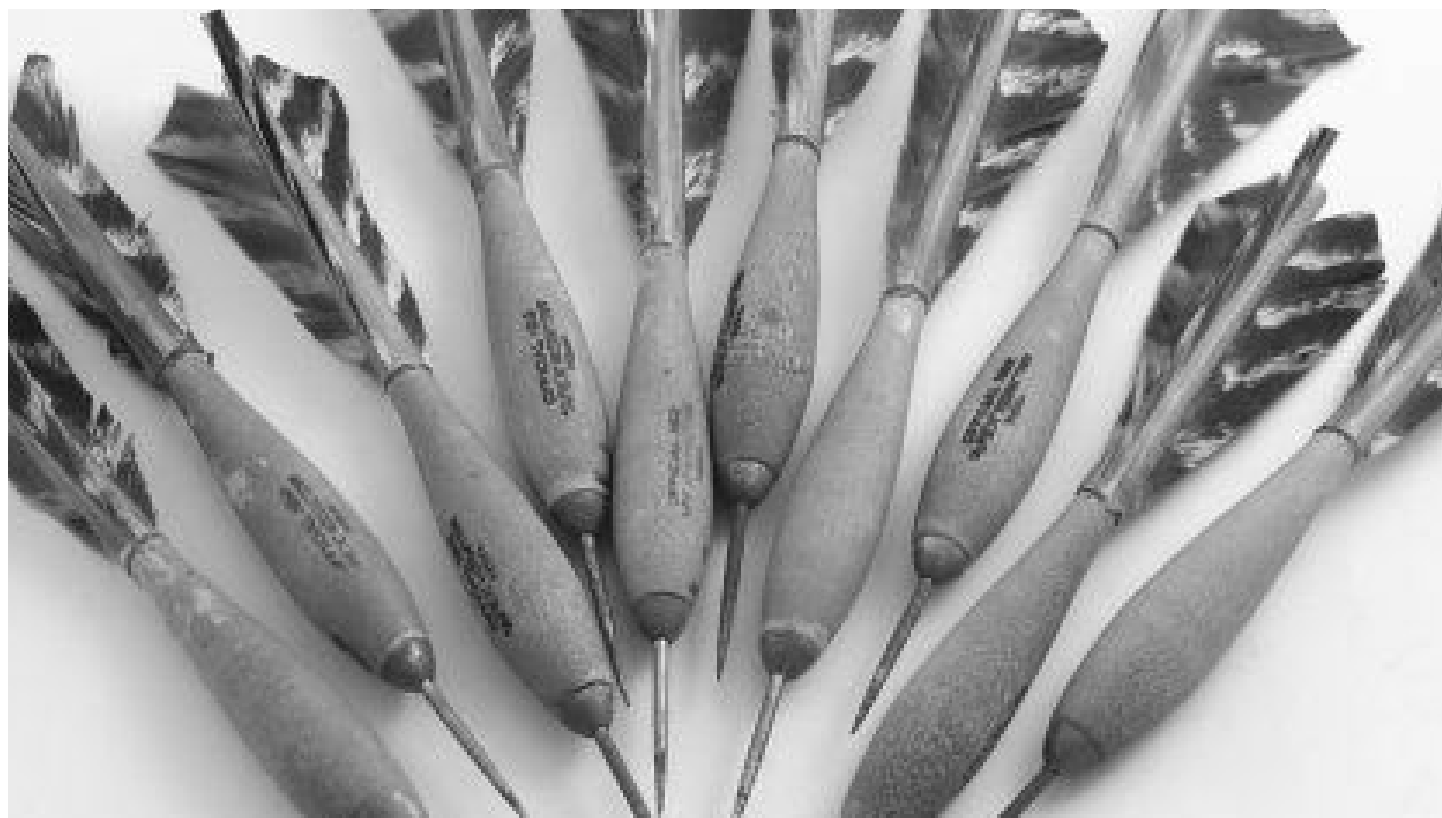
Sa carapace commençait à être e de partout. Sans colère apparente, il a tué ma tortue, en la frappant jusqu'à ce qu'éclate la carapace. C'est rose, la chair d'une tortue... Rose.

J'ai vécu cette expérience traumatisante, je ne peux ni l'oublier, ni la nier, c'est ainsi, c'est inscrit dans ma chair, dans ma mémoire, je ne peux pas la changer.

Mais ce que je peux faire maintenant, en revisitant ce souvenir, c'est arrêter de regarder ce garçon dans sa folie.

Je peux maintenant, avec cet enfant que j'étais, attaché à l'arbre, lever les yeux, regarder en l'air,

voir que cet arbre est un cerisier, que c'est l'été, que le soleil brille au travers de ses magnifiques fleurs blanches et me souvenir qu'il donnait des cerises délicieuses. Je ne peux pas changer le passé, mais je peux changer mon point de vue, en regardant ailleurs.





**LIENS VERS LES FILMS** qu'a écrits François et dans lesquels il joue son propre rôle, toujours inspiré par son parcours et son "chemin de reconstruction".

**LES HÉROÏQUES** film de Maxime Roy – Sélection officielle Festival de Cannes 2021

**BEAUTIFUL LOSER** court métrage réalisé par Maxime Roy (code LOSER2018)

**MALTRAITANCE, POLYTOXICOMANIE ET RÉSILIENCE HÉROÏQUE!** Podcast, François Creton

**Attention**, le récit de François Creton, acteur, peut heurter la sensibilité de certain.e.s.

Nous avons décidé d'enregistrer et de publier cet épisode dans le seul but de faire passer un message d'espoir, d'amour et de rétablissement.

**DOCUMENTAIRE SUR FRANÇOIS CRÉTON** diffusé sur France 3 Normandie.

Les Héroïques



Beautiful Loser





## BIO 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*.

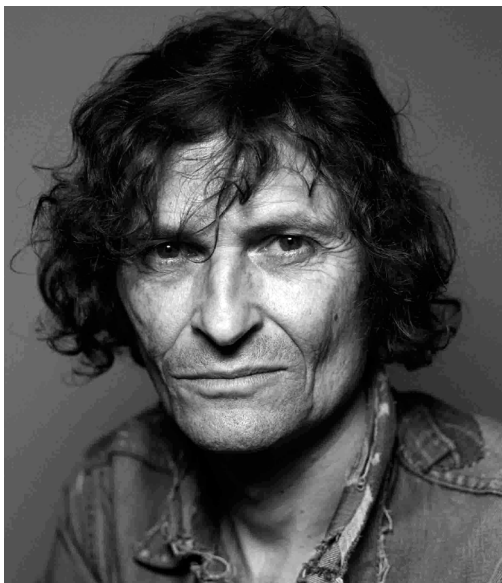
Elle a également travaillé avec Bernard Sobel, Simon Abkarian, Catherine Marnas, Georges Lavelli, Robert Cantarella et Gérard Watkins. Au cinéma, elle joue dans des films réalisés par Bertrand Tavernier et Dante Desarthe et apparaît dans les films de Mathieu Amalric, Jeanne Balibar, Maxime Roy.

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.

## BIO 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 : *des Mots qui restent des 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*, être père en étant junkie, 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. Sa collaboration avec Maxime Roy donnera ensuite : *Les Héroïques*, un long métrage qui raconte un papa junky qui sort de quarante années de consommation ce film est une extension de *Beautiful loser* (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 Lupano et Rodguen, en production et bientôt en tournage. Il écrit *Fuck off les années quatre vingt*, récit autobiographique d'un parcours chaotique. "Je continue d'explorer dans mon travail le long chemin de la reconstruction Je me sers de mon expérience personnelle pour alimenter cette recherche et mettre ma vie en œuvre, sorte de catharsis et autant que de témoignage qui peut aider à ouvrir la parole de l'autre". 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. [CV](#)



---

Quand j'écris je pose une balle en face de moi.  
Une balle de neuf millimètres, le flingue est dans le tiroir.  
J'écris parce que je n'ai pas le choix, sinon je vais mourir.  
J'ai arrêté de boire parce que je n'ai pas le choix, sinon je vais mourir.  
J'ai arrêté les drogues parce que je n'ai pas le choix, sinon je vais mourir.  
J'ai pardonné à ceux qui m'ont battu, violé, torturé, parce que je n'ai pas le choix,  
sinon la colère m'emmènera avec elle dans sa tombe.  
Et moi je veux mourir en paix, c'est pour cette raison que je me bats.

FRANÇOIS CRÉTON

---

