



Mes
petites
(& grandes)
ra

vulnérabilités
de compagnie

Document
jeune
public

Palais
de
Tokyo

3
avril
13
septembre
2026

Certains  enfants
ont
un chien,

un chat,



un poisson rouge

ou une gerbille.

D'autres n'ont pas d'animal...

Mais tout le monde

a des vulnérabilités de compagnie.

 Une vulnérabilité, c'est une zone sensible en nous. 

Un endroit où l'on se sent moins à l'aise,
un peu fragile, ou différent·e des autres.

Ça peut être la peur,

la fatigue, le manque de confiance en soi,

un corps ou des goûts qui ne ressemblent pas tout

à fait à ceux de la majorité. Ces vulnérabilités nous suivent

partout. Elles ne mangent pas de croquettes,

mais elles demandent de l'attention.

Parfois elles font du bruit.

Parfois elles nous ralentissent.

Parfois elles nous surprennent.

En traversant les expositions du Palais de Tokyo,


tu découvriras des Œuvres qui parlent de corps différents,

de fragilités

et de forces cachées.

Elles te présenteront

de drôles

de compagnons 



☆
Jesse Darling

Grosse grosse fatigue

Sous
la grande
verrière
se dessine
une forêt de pupitres.

On s'attendrait à des discours
politiques très sérieux... et très longs.

On imagine des président-es, des reines,
des rois. Mais il n'y a personne.

À leur place : des drapeaux.

Des ventilateurs les font bouger.

Ils dansent. Ils bruissent,
comme s'ils parlaient sans voix.

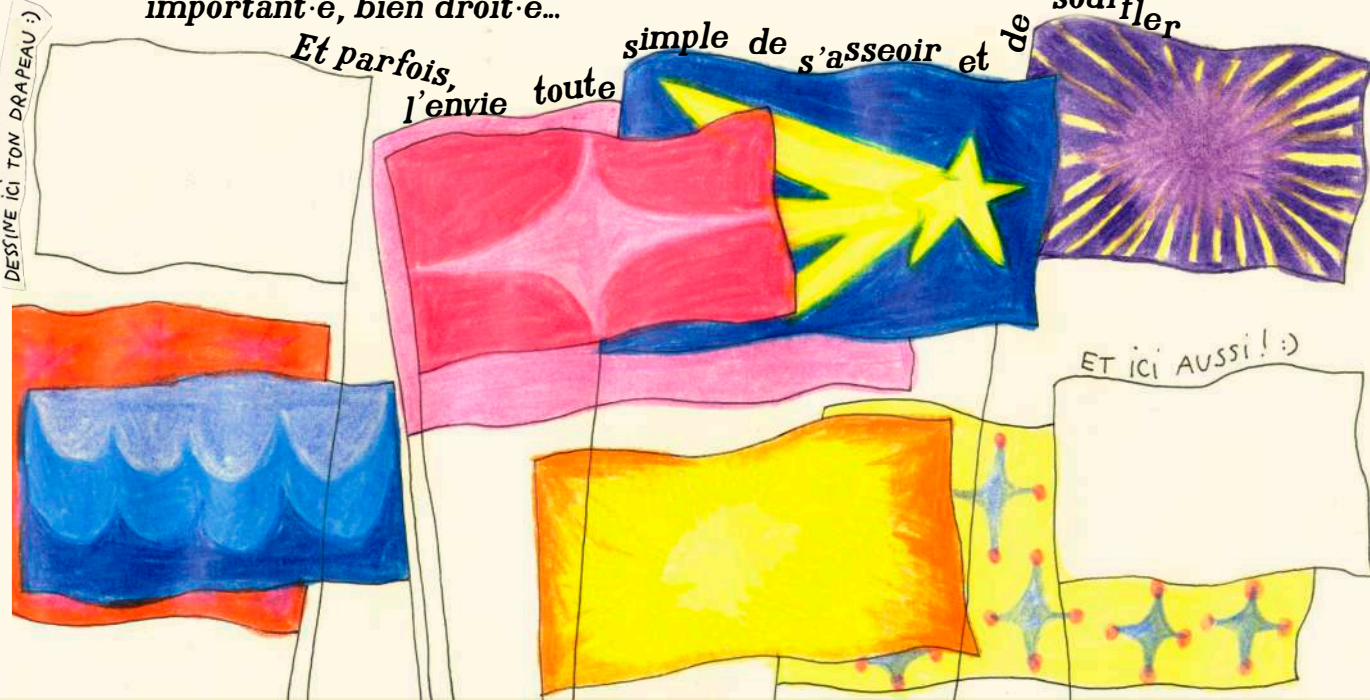
Regarde bien : les couleurs
sont un peu passées, le bois est abîmé.

On dirait qu'ils ont trop travaillé.

Cette exposition parle d'une vulnérabilité
de compagnie : la fatigue.

La fatigue de devoir toujours être solide,
important-e, bien droit-e...

Et parfois,
l'envie toute
simple de s'asseoir et de souffler



Petit exercice :
TIENS-TOI TRÈS DROÏTE SI TU PEUX.
INSPIRE FORT, PUIS RELÂCHE TOUT
DOUCEMENT EN SOUFFLANT LE PLUS LENTEMENT POSSIBLE.
FAIS UN LONG SOUFFLE, COMME UN VENTILATEUR FATIGUÉ. REPÈTE
UNE DIZAINE DE FOIS ET REMARQUE COMMENT TON CORPS SE SENT :
PLUS LÉGER, PLUS CALME OU JUSTE UN PEU DIFFÉRENT ? 😊

ET ICI AUSSI ! 😊

☆
Cathy Monchaux

Se protéger

☆
Cette exposition est gardée par une licorne.
Enfin... plutôt son squelette en bronze.

Comme si quelque chose de très fragile avait besoin d'être soutenu.
Pour l'artiste, cette sculpture rappelle un souvenir d'enfance :

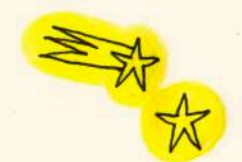
une chute à cheval.
Elle était blessée.

Son cheval aussi.

Parfois, quand on a eu peur ou qu'on a été blessé,
on se fabrique une armure.

Pour pouvoir remarquer, une nouvelle ossature, des béquilles.
Ou alors plus métaphoriquement, on se renforce.

Petit exercice : PENSE À CE QUI TE PROTÈGE
QUAND ÇA NE VA PAS TRÈS BIEN. UN OBJET,
UN SOUVENIR, UN ANIMAL RÉEL OU IMAGINAIRE.
DESSINE SON ARMURE. ELLE PEUT ÊTRE SOLIDE
COMME L'ACIER, BRILLANTE ET COLORÉE,
OU TOUTE MOLLE, DOUCE COMME UN NUAGE:



*Pauline
Guznier
Jardin*
Rire
de ce qui
nous fait peur

QUAND IL FAIT SOMBRE, QUAND
LA PEUR EST LÀ, ON PEUT ALLUMER
UNE PETITE LUMIÈRE.

RIRE, PLEURER, FAIRE UN CALIN CONSENTI,
DESSINER SA PEUR, TAPER DANS UN COUSSIN,
PARLER AVEC UN·E AMI·E... TOUT ÇA PEUT ÊTRE
UNE PETITE LUMIÈRE.
C'EST QUOI TOI TES PETITES LUMIÈRES ?


Dans
cette
exposition,
on joue à se faire peur.
Il faut traverser
une grotte.
Puis une forêt.

*Des endroits sombres, terrifiants.
Quand on quitte un chemin bien droit pour entrer dans l'inconnu,
on se sent plus fragile.
Un peu plus loin, tu découvres un Colisée.
À Rome, il y a presque 2 000 ans, le Colisée était une immense arène.
Des gladiateurs s'y battaient devant la foule. Ils n'avaient pas le choix.*

*Mais ici, surprise :
le Colisée est tout mou.*

On dirait presque un gros gâteau affaissé.

*Quand quelque chose nous fait peur,
on peut essayer d'en rire,
de le rendre un peu ridicule,
de le tourner en dérision.
L'humour devient alors un outil pour affronter ce qui nous effraie.
C'est une manière d'appivoiser sa peur
et de devenir plus courageuse ou courageux.*

Joseph
Grigely

Pourquoi
tout le monde
n'aurait
pas le droit d'entrer ?



Joseph Grigely
pose une question très simple :
*qui peut entrer ici
dans l'espace d'exposition ?*

Certains bâtiments
ont des escaliers partout.

Alors qu'on sait bien que tout le monde ne peut pas monter les marches.

Alors l'artiste a imaginé un nouvel objet : une *stramp*
Ce mot inventé mélange deux mots en anglais.

Stairs (les marches) et *ramp* (la rampe).

En créant une rampe qui est aussi un escalier,
et un escalier qui est aussi une rampe,
il imagine un chemin commun que tout le monde peut emprunter.

Car pourquoi certaines personnes
n'auraient pas le droit d'entrer dans l'exposition ?
Ce n'est pas le corps qui est "en trop".
C'est le lieu qui n'a pas été pensé pour tous les corps.

Ici, on parle d'un mot important : le validisme.

Le validisme,

c'est quand on organise le monde
comme si seules les personnes

qui marchent, voient ou entendent
"comme la majorité" comptaient vraiment.

Comme si certaines personnes, ou certains corps,
avaient moins de valeur que d'autres.


Benoit
Piéron

Des paillettes dans le quotidien

Petit exercice :

CHOISIS UN OBJET ORDINAIRE DE TA JOURNÉE.
UNE LAMPE, UNE CHAUSSURE, UN BIJOU...
IMAGINE QU'IL DEVIENNE SPECTACULAIRE !
DESSINE-LE AVEC DES COULEURS INATTENDUES,
TRANSFORME-LE EN UN SPECTACLE MAGIQUE.

*il y a parfois beaucoup de beauté dans
chacune de tes journées "ordinaires", compte
les le soir avant de te coucher. Tu peux en
faire part aux étoiles, à la lune et en parler
à tes amis, tes parents le lendemain à ta veuve.*

Dans cette exposition,
un lampadaire
n'est pas seulement
un lampadaire.

Sa lumière
change de couleur.
Elle clignote, elle brille.
Une fenêtre
n'est pas une simple fenêtre.

Elle se transforme
en écran de cinéma.
Benoît Piéron transforme
des objets ordinaires
en petits spectacles.

Cette exposition parle
d'une vulnérabilité :

ces moments
où l'on n'a pas d'autre choix
que de rester immobile,
tout-e seul-e, à contempler
par la fenêtre.

Tout paraît banal,
lent et un peu ennuyeux.
Mais ici, ces instants
deviennent précieux.
Ils ouvrent la porte
à notre imagination.


Cheryl
Marie Wade

Transformer ses vulnérabilités en fierté !

Cheryl Marie Wade était une poète.

*Elle montait sur scène avec son fauteuil roulant
pour raconter sa vie, nous faire rire, pleurer,
pour nous chanter des chansons
et nous réciter des poèmes.*

*Dans ses poèmes,
elle parlait souvent de ses mains.*

Souvent, on s'est moqué de ses mains.

Les gens les trouvaient bizarres.

Mais au lieu de les cacher, elle en a fait une fierté.

Sur scène, elle célébrait la beauté de ses mains.

Cette exposition parle d'une vulnérabilité très sensible : la honte.

*La honte quand on se sent différent-e,
la honte quand les autres rient de nous.*

Transformer la honte en fierté ne se fait pas en un jour.

Il y a des jours où on avance. Et d'autres où on recule de trois pas.

Ce que les autres trouvent bizarre

peut devenir ce qui nous rend uniques.

Ce qui fait notre force et notre singularité.

Et si ça prend du temps, ce n'est pas grave.

*Les artistes sont aussi là pour nous montrer
qu'on peut transformer sa différence en fierté.*

Conception et écriture :
équipe de médiation culturelle

NOUS NE VOULONS PAS DE VOTRE PITIÉ ET DE VOTRE
GÉNÉREUSE INCLUSION. NOUS SOMMES FIÈRES ET FIERS DE CE QUE NOUS
SOMMES, NOUS ALLONS LE DIRE HAUT ET FORT, SUR SCÈNE ET DANS LA RUE,
AVEC DES PANCARTES ATTACHÉES A NOS FAUTEUILS ROULANTS !!!

Cheryl Marie Wade
Disability Culture Rap,
1992.

Illustrations :
Justine Thevenin

Design graphique :
Lisa Derocle Ho-Léong