

# REVUE DE PRESSE

## Défoncé

Récit François Créton

Adaptation et mise en scène Marie Desgranges



© Jeremie Levy

**Du 3 au 31 mai 2026**

*Lundi à 19h15 - Mardi à 21h15  
et Dimanche à 19h30.  
Relâche le 5 mai.*

**Théâtre de Belleville**

*16 passage Piver, 75011 Paris  
Accès : Métro Goncourt (ligne 11)  
Belleville (lignes 2 et 11)*

### CONTACT PRESSE

FRANCESCA  
Relations Presse et Communication

**MAGNI**

**FRANCESCA MAGNI**

**RELATIONS PRESSE ET COMMUNICATION**

06 12 57 18 64

francesca@francescamagni.com



# LISTE PRESSE

## Théâtre de Belleville

### Interviews et annonces :

**France Inter** / Interview de François Creton et Marie Desgranges par Camille Marigaux.  
Diffusion le 24 mai 2026 dans les journaux de France Inter. Passage entre 19h18 et 19h20.

**Pour le dire** / Interview de François Creton par Clara Passeron.  
Mise en ligne sur ses réseaux sociaux le 17 mai 2026.

**Instagram et podcast Axel Prince** / Interview de Marie Desgranges et François Creton par Alex Prince.  
Mise en ligne le 15 mai 2026.

**RFI / Emission L'art de raconter le monde.** Interview de Marie Desgranges et François Creton par Jean-François Cadet.  
Diffusion le 17 mai 2026 à 19h40.

### Théâtre de Belleville

#### **Générale de presse**

##### **Dimanche 3 mai 2026**

Alain Girodet / Science infuse

Eric Demey / La Terrasse

Mireille Davidovici / Blog Arts-Chipels

Viviane de Boutiny / Choses Vues

Clara Passeron / Pour le dire

Carla Boi / TV5 Monde

Brigitte Baronnet / Réseaux sociaux ou\_est\_le\_queer

Jean François Cadet / RFI

Camille Marigaux / France Inter

David Season / Les chroniques d'Alceste

Fabienne Pascaud / Télérama

Armelle Héliot / La Tribune du dimanche et Théâtre au quotidien

#### **Générale de presse**

##### **Lundi 4 mai 2026**

Marie Plantin / Théâtre(s)

Aurélien Gerbault / La Croix

Axel Prince / Instagrammeur, Podcasteur

Bruno Fougny / Regart.org et la Revue du Spectacle

Christian Kazandjian / La grande parade

# LISTE PRESSE

## Théâtre de Belleville

### **Dimanche 10 mai 2026**

Esteban G / Tribu Move

Christophe Moulin / TF1 & LCI

### **Lundi 11 mai 2026**

Nicolas Brizault / Un fauteuil pour l'orchestre

### **Mardi 12 mai 2026**

Catherine Correze / Manithea

Gérald Rossi / L'Humanité

### **Lundi 18 mai 2026**

Olivier Frégaville / Coups d'œil

Yves Poey / De la Cour au Jardin

### **Dimanche 24 mai 2026**

Aurélien Martinez / Têtu

### **Lundi 25 mai 2026**

Prisca Cez / 20h30 lever de rideau

### **Mardi 26 mai 2026**

Denis Sanglard / Un fauteuil pour l'orchestre

Nina Lacour / Libération

### **Dimanche 31 mai 2026**

Edwige Brelier / On Suzane

# ANNONCES

---



l'actualité du spectacle vivant

## **François Créton dans « Défoncé »**

François Créton raconte, sur scène, le parcours d'une vie cabossée dès l'enfance, faite d'excès, de ruptures et de tentatives pour se relever.

Accompagné par la présence bienveillante de Marie Desgranges pour faire émerger cette parole nécessaire, où cocasserie et pudeur se mêlent à l'intensité et à l'urgence de dire.

Porté par l'énergie du rock et du punk, le spectacle traverse une époque où musique et intensité de vie deviennent des moyens de tenir debout. Entre humour, lucidité et émotion à vif, Défoncé dit le chemin pour comprendre, se reconstruire, et continuer.

# QUOTIDIENS

---

# L'Humanité

Théâtre • **H**

## « DÉFONCÉ » : SUR SCÈNE, FRANÇOIS CRÉTON LIVRE LE TÉMOIGNAGE FRANC ET DIRECT D'UN GARÇON VIOLÉ, PROSTITUÉ, DROGUÉ...

**Dans « Défoncé », François Créton témoigne de son passé. Le théâtre offre au comédien un espace vivant pour dire l'espoir et les souffrances qu'il ne veut plus cacher.**

Sur la scène, guitare électrique plaquée au corps en mode punk rock avec décibels à haute dose pour accueillir le public, François Créton joue son propre rôle. L'aventure n'est pas banale. Le comédien, dans un livre témoignage au titre sans illusion : *Fuck off les années 80* a raconté sa vie. En 2021, il a écrit avec le réalisateur Maxime Roy scénario et dialogues, de *Les Héroïques*, inspiré du livre. Dans *Défoncé*, il pousse plus loin le témoignage, sans fausse pudeur. Sans honte et sans esprit de vengeance non plus.

Marie Desgranges, qui signe l'adaptation et la mise en scène, l'accompagne dans son récit, en complice amicale. Pudiquement, le dossier du spectacle parle d'un « *parcours cabossé* ». En vérité, c'est bien plus grave. Enfant placé, pour cause de mère défailante, le jeune François est brutalisé, puis traité en objet sexuel par le plus grand des garçons de la famille de remplacement, qu'il considérait comme son frère.

Jamais il ne se plaindra, ne dénoncera, ne dira. Par peur. Même quand il découvre que le père de cette famille épouvantable se glisse la nuit dans le lit de ses petites filles. Heureusement, si l'écriture de Créton est aiguë comme des pointes de poignards, elle porte aussi des respirations, de l'humour et de la musique.

## Tout commence avec la bière à la table du pensionnat

Quelques courtes années plus tard, le jeune garçon découvre les drogues. D'abord l'alcool, avec de la bière à la table du pensionnat, puis les substances plus graves encore, héroïne et compagnie. Il se prostitue. Avec des hommes. Il tombe amoureux d'un garçon et l'histoire, va durer plusieurs années.

Aujourd'hui François Créton regarde ce passé sans trembler. Il en parle. C'est comme une thérapie. Il explique *« 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 »*.

Le comédien est aujourd'hui père. Les drogues ne sont plus que des souvenirs. Les plaies demeurent. Tous ces fragments de vie sont portés au théâtre. Pas pour en faire un spectacle de voyeurs. *« Ce texte est un cri d'espoir autant que de colère »*, dit Marie Desgranges. *« 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 »*, ajoute l'auteur. Sur la scène, le témoignage est percutant, violent, cru, nécessaire.

**Gérald Rossi**

# LA CROIX

Critique

## « Défoncé », le récit sans filtre d'une vie de violences

Par Aurélien Gerbeault

Publié le 10 mai 2026 à 15h32 · 🕒 Lecture : 2 min

**Avec *Défoncé*, François Créton raconte une vie marquée par les abus, la drogue et l'alcool. Un spectacle dans lequel l'acteur opère une véritable mise à nu sur les planches du Théâtre de Belleville, à Paris.**



Dans *Défoncé*, le comédien François Créton déroule son récit et enchaîne les événements : une mère absente et malade, une famille d'accueil où ont lieu les premiers viols, un internat dans lequel règnent les sévices physiques... / Jérémie Levy

À lire le résumé du spectacle, on pouvait s'attendre à un récit choquant. Et de fait, il l'est. La vie de François Créton est marquée par des années de violences, entre abus sexuels, maltraitance, addiction à l'alcool puis à l'héroïne. Alors forcément, quand l'acteur de 61 ans écrit *Défoncé* (1) pour mettre à plat son histoire, le résultat peut heurter.

Dès l'entrée dans la salle, le ton est donné. François Créton est déjà sur scène quand le public s'installe, jouant de sa guitare électrique un rock fort, au rythme effréné. Une musique elle-même empreinte de violence. Son solo terminé, l'acteur s'explique : depuis son adolescence, le rock est une échappatoire, un moyen d'exprimer les blessures laissées par les traumatismes.

### **Une mise en scène marquée par la sérénité**

C'est donc tout naturellement que la musique vient ponctuer le spectacle, signe de l'importance qu'elle a pris dans la vie de François Créton. Elle donne aussi une respiration à la pièce, surtout quand les souvenirs évoqués deviennent difficilement soutenables. Le comédien déroule ainsi son récit et enchaîne les événements : une mère absente et malade, une famille d'accueil où ont lieu les premiers viols, un internat dans lequel règnent les sévices physiques, et même la prostitution.

François Créton se confie sans filtre face au public. Avec lui sur les planches, Marie Desgranges, qui signe également la mise en scène dont la sérénité contraste avec l'intensité du texte, agit tel un catalyseur. Elle accompagne le comédien, l'aide à se recentrer et l'encourage à poursuivre quand l'histoire devient trop dure. Sans le brusquer, simplement pour lui montrer son soutien, et lui permettre d'aller au bout de la démarche. Sa présence bienveillante apporte une lumière nécessaire dans la gravité.

### **Talent de conteur**

Car si l'histoire est sombre, on ne ressort pas abattu de la salle. François Créton déploie un talent remarquable de conteur. Il teinte son récit de touches d'humour noir pour mieux faire passer le propos. Surtout, l'espoir transperce le texte. Le comédien ne se contente pas d'énumérer les faits dont il a été victime, il insiste plus encore sur la manière de faire face.

Sobre depuis une quinzaine d'années, il évoque sans détour l'alcool et les stupéfiants qui lui ont longtemps servi de refuge pour oublier les autres maux : « *Plus tard, je serai junkie* », s'entend-il dire à la sortie de l'enfance, déjà conscient des effets de certaines substances. De véritables clartés émergent aussi dans ce chaos, offrant des instants de tendresse comme l'évocation d'un premier amour, ou l'arrivée d'un enfant qui annonce la fin de décennies de tempête.

Si le spectacle sonne comme une thérapie, François Créton, en se mettant à nu, nous permet surtout de comprendre ce qui se passe dans la tête d'un enfant, d'un adolescent puis de l'adulte qu'il devient, quand la violence sous toutes ses formes traverse sa vie.

**Aurélien Gerbeault**

# HEBDOMADAIRES

---

The logo for Télérama Paris features a stylized location pin icon on the left, followed by the word "Télérama" in a large, white, sans-serif font, and "Paris" in a smaller, white, sans-serif font to its right. The entire logo is set against a red background.

# Télérama Paris

Supplément Télérama N° 3983 – Du 13 au 19 mai 2026

## Défoncé

De François Creton, mise en scène de Marie Desgranges.  
Durée: 1h15. Jusqu'au 31 mai, 19h30 (dim.), 19h15 (lun.), 21h15 (mar.), Théâtre de Belleville, 94, rue du Faubourg-du-Temple, 11<sup>e</sup>, 01 48 06 72 34. (12-28€).

**TT** Depuis l'enfance, l'horreur l'a défoncé. Abandon de la part des parents, viol et violences commis par le frère d'adoption, errance, prostitution, drogue, alcool, solitude. Le calvaire junkie de François Créton le mènera pourtant à la lumière. Maigre, tatoué, punk jusqu'au bout de ses ongles rouge sang, il se raconte avec sa guitare électrique, accompagné, dans un coin, de la metteuse en scène et complice Marie Desgranges. Elle relance au bon moment l'homme rompu mais bardé d'humour, de bienveillance. Qui explique être sorti de l'enfer par le pardon et l'amour. La joie est sa vengeance. Sans pathos, devenu l'acteur de sa propre vie, Créton est saisissant. Oblige à écouter le témoignage d'un de ces invisibilisés qu'on traite avec indifférence. Il avoue avoir eu toujours peur de porter plainte. Du côté des hommes, la vieille société patriarcale a aussi fait des massacres. — *F.P.*

Fabienne Pascaud

# RADIOS

---



**Reportage et interview de François Créton et Marie Desgranges par Camille Marigaux.**  
**Émission du dimanche 24 mai 2026**  
*Passage entre 19h18 et 19h20.*

A screenshot of a podcast player interface. The top section has a dark blue background with the France Inter logo on the left. The main title is "Le journal de 19h du week-end" in white, with a subtitle "Par Éric Delvaux. Le rendez-vous d'information de 19h. [En savoir plus](#)". To the right is a red square with the text "LE JOURNAL DE 19H DU WEEK-END" in white. Below the title are two buttons: "Épisodes" and "Podcasts similaires". The bottom section has a light blue background and shows a specific episode: "Le journal de 19h00 du week-end du dimanche 24 mai 2026" with the date "Dimanche 24 mai 2026". There is a small thumbnail of the episode cover, a plus sign, a vertical ellipsis, and a button that says "Déjà lu • 21 min" followed by an "Écouter" button with a play icon.

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-journal-de-19h-du-week-end>



L'ART DE RACONTER LE MONDE

## «Défoncé» au Théâtre de Belleville, François Créton joue avec ses trip(e)s

Publié le : 17/05/2026 - 07:00



Écouter - 19:21



Partager



Ajouter à la file d'attente

Un témoignage brut, punk et rock sur les violences, les addictions et la reconstruction.

<https://rfi.my/Chvn>

### Interview de François Créton et de Marie Desgranges

Diffusion le 17 mai à 19h40

Son visage n'est pas totalement inconnu. Et pour cause : depuis plus de 20 ans, François Créton a prêté son talent à plusieurs personnages au cinéma, à la télévision ou sur les planches. Mais cette fois, le personnage déginglé mais debout qu'il joue sur scène, il en connaît chaque faille, chaque gouffre, chaque souffrance, chaque trou noir, chaque lutte et chaque rebond aussi, le long d'un parcours heurté par la violence. Celle de la société, celle des autres, mais aussi celle que l'on peut nourrir contre soi-même.

#### Sans fausse pudeur

C'est qu'il a tout encaissé ou presque, cet homme qui se met à nu, sans fausse pudeur, devant les spectateurs. L'absence des parents dès après la naissance, les mauvais traitements dans sa famille d'adoption mais aussi de la part d'éducateurs sadiques - eux-mêmes victimes d'une société où l'autorité se dévoie -, les abus sexuels que l'on tait et qui resurgissent telle la lave d'un volcan des années après... Avant de tomber dans l'alcool, première addiction d'une longue série qui le mènera à la prostitution et à l'errance. Mais aussi de se relever, mû par une incroyable pulsion vitale qui s'exprime par une langue brute et ciselée à la fois, par une présence scénique intense et évidente, et par la musique, jouée la plupart du temps en live par l'artiste, guitare électrique sur l'épaule. Elle se veut à la fois une arme, un refuge, un outil cathartique.

Sur le plateau aux côtés du comédien, Marie Desgranges -qui signe aussi l'adaptation et la mise en scène- participe à la libération d'une parole qui se mue en élan salvateur et joyeux.

#### Humour et poésie

*Défoncé* est inspiré du récit autobiographique *Fuck off les années 80*, écrit par François Créton, adapté et mis en scène par Marie Desgranges, qui l'accompagne au plateau de ses mots d'encouragement, de son regard bienveillant et de sa voix de chanteuse et de comédienne. Le tandem fonctionne à merveille, et apporte des moments de respiration bienvenus, et même de temps à autre quelques brefs moments de rires, l'humour et la poésie ayant plus que droit de cité, aux côtés de la musique.

#### Message d'espoir

La pièce est aussi un message d'espoir puisque François Créton a su trouver les ressources pour se reconstruire. Un texte qui résonne des traumatismes longtemps enfouis et que la société ose désormais dire, partager et affronter. Un spectacle qui touche et ébranle, et qui peut aussi sans doute conduire à une forme de libération.

*Défoncé*, récit de François Créton, adaptation et mise en scène de Marie Desgranges, avec François Créton et Marie Desgranges, au Théâtre de Belleville (du 3 au 31 mai) et au 11-Avignon pendant le Festival d'Avignon Off (du 4 au 23 juillet).

Jean-François Cadet

# **PRESSE DIGITALE**

---



## Défoncé, récit et mise en scène de François Créton, Théâtre de Belleville, Paris

Défoncé est, comment dire, davantage une histoire vraie qu'une pièce de théâtre, François Créton, sur scène, s'inspire d'un texte autobiographique qu'il a écrit, *Fuck off les années 80*, dont le titre est peut-être un peu moins direct que celui de ce spectacle présenté au Théâtre de Belleville, et que Marie Desgrange, présente également sur scène...

Nicolas Brizault-Eysette  
12 mai 2026

**Défoncé** est, comment dire, davantage une histoire vraie qu'une pièce de théâtre, François Créton, sur scène, s'inspire d'un texte autobiographique qu'il a écrit, *Fuck off les années 80*, dont le titre est peut-être un peu moins direct que celui de ce spectacle présenté au Théâtre de Belleville, et que Marie Desgrange, présente également sur scène comme sorte de soutien, second personnage, celle qui écoute cette longue histoire a adapté et mis en scène. François Créton va nous raconter les années sombres qu'il a traversé, depuis une enfance complexe et une adolescence dans laquelle came et prostitution vont débarquer, jusqu'à un aujourd'hui où sauvegarde et sérénité sont enfin là.

Un tel sujet peut évidemment laisser un peu dubitatif. On en a entendu parler de mille façons différentes, et là, un homme qui va développer devant nous sa propre histoire, d'après un texte qu'il a écrit... On peut s'attendre à une version « Caressez-moi dans le sens du poil et louez-moi ? » avec ce titre puissant et clair, *Défoncé*, qui, en fait, ne vole pas un instant sa puissance. François Créton et Marie Desgrange sont sur une scène presque vide, un peu de lumière, un écran et pas grand-chose d'autre. Et hop, François Créton raconte une enfance plus que complexe où heureusement une nourrice magique est là, parce que les parents sont invisibles mais le sombre, la tentation de l'enfer débarque très tôt. Avant l'adolescence drogue, prostitution, viols et silence. Une vie qui glisse vers le bas à grande allure. Cet homme aux tatouages véritables, ceux d'avant la mode, parle avec nous, la salle n'est parfois pas dans le noir complet. La vérité est là aussi, gigantesque. François Créton continue, ne cache rien, la puissance du Rock'n'roll, il partage la musique, sa guitare est là, avec Les Rolling Stones ou Nico et The Velvet Underground par exemple. Pergolèse et Stabat Mater aussi, eux emballant certains souvenirs, et provenant de l'ordinateur de Marie Desgrange, la bonne âme ou plus, qui écoute tout, pose quelques questions, permet d'avancer.

Il ne faut cependant pas imaginer une soirée ayant épousé le fond d'un puit sombre et sinistre. Non, loin de là. François Créton est sincère, il raconte ce qu'il a vécu, traversé, les mots sont présents, ne se dissimulent pas, le vrai est sur scène. Mais Créton accompagne tout cela d'une joie de vivre indissimulable. L'humour parsème tout ce récit, comme une sorte de bouée ? Il fonctionne en tout cas, rapproche la scène et la salle. **Défoncé** donne un exemple de ce que sont ces descentes qui peuvent paraître si « faciles ». L'alcool, la drogue, les mensonges de fêtes assourdissantes, aveuglantes, au propre et au figuré. Meurtrières parfois. La difficulté de s'en sortir, même si la décision est prise et que tout se casse la gueule. Tout recommence, ambulances, flics, doutes et peurs immenses, indéchiffrables parfois. Et là, sur scène, un homme qui certes semble marqué, ombre curieuse au loin dans le regard, mais un homme qui a décidé de tout raconter, dans une belle lumière pour qu'on l'écoute jusqu'au bout, un homme qui nous montre comment sa vie est revenue, et pas sur un simple claquement de doigts. Un homme qui remercie, qui fait réfléchir sur tous les sens de ce terme, « défoncé ». Coup de poing géant dans une vie qui peut se remettre en route, se relever. Ce récit est courageux, tout autant que l'idée de l'avoir mis en scène. Le doute s'est effacé, vérité, humour, douleur et joie de vivre lui ont fait la peau.

**Nicolas Brizault**

## DE LA COUR AU JARDIN

Même pas mort !

Et pourtant, ça avait plutôt mal commencé...

Viols multiples dès la prime enfance, coma éthylique le jour du brevet des collèges, prostitution dès l'âge de quinze ans, addiction à l'héro dans la foulée...

Bref, une jeunesse pas franchement dorée...

Lui, sa mère alcoolique au plus haut degré et accro aux cachetons avait de grands projets pour lui : qu'il devienne chef d'orchestre et homosexuel.

Lui, c'est François Créton.

Lui va nous raconter son histoire. Une histoire vraie, donc...

Une histoire de violences, d'addictions en tous genres.

Eros et Thanatos sont sur le coup, à tour de rôle, se tirant en permanence la bourre...

Une histoire de résilience. Aussi.

Ca va mieux : la preuve, il s'est remis à la guitare électrique.

Cette histoire, c'est au départ un récit intitulé *Fuck off les années 80*.

Un texte écrit à l'acide, aux formules à la fois tragiques et réjouissantes, aux images qui vous percutent et vous marquent, à la langue ultra-contemporaine qui colle à la perfection à la réalité, à la fois implacable et sordide.

François Créton ne nous cache rien. Les mots sont acérés, mais tellement réalistes. (Le spectacle est déconseillé aux moins de 16 ans.)

Des mots encore et toujours nécessaires, des mots qui percutent, des mots qui témoignent

Son parcours, c'est lui d'un garçon sur le berceau duquel aucune fée ne s'est penchée, si ce n'est celle de l'inéluctable descente aux enfers.

Une fée impitoyable, à la baguette magique foudroyante.

Personne pour le protéger, personne pour veiller sur lui. Personne pour l'aimer.

La trilogie mythique : sex, drugs and rock n' roll !

Un puissant et souvent délétère cocktail..

Les coups, les blessures, la rage, la fatalité, l'inéluctabilité d'un destin...

Et puis la prise de conscience, le refus de cette fatalité, la volonté de s'en sortir, d'aller mieux. Alors évidemment ça ne marche pas du premier coup, il faut sans arrêt recommencer, encore et encore...

Et puis trouver les Autres, ceux qui vous aident à vous reconstruire, à exister mieux, pour reprendre la formule de l'auteur.

Marie Desgranges, bien connue des lecteurs de ce site, a adapté ce texte pour en faire une heure et quart d'un théâtre poignant et bouleversant.

Une entreprise artistique qui vous assène un coup de poing, en vous montrant ce que souvent, l'on refuse de voir.

Un spectacle qui vous touche, parce qu'il parle d'une humanité foncièrement perdue puis difficilement retrouvée.

Il nous attend de dos, François Créton. A cour.

Guitare électrique noire (pour gaucher) dans les mains, à distiller une rythmique quasi punk. Les amateurs de saturation, de distorsion, de riffs puissants et intenses, ces amateurs-là se régaleront.

Elle, Marie Desgranges, se tient à jardin, un casque anti-bruit sur les oreilles.

Elle nous fait penser à une animatrice radio, un micro devant elle.

De fait, nous allons vite comprendre qu'elle est une sorte d'intervieweuse chargée de tirer les vers du nez de son invité.

Le propos dramaturgique est très pertinent. Les questions qu'elle pose, et les réponses qui lui sont apportées constituent la trame narrative du spectacle.

Une sorte de maïeutique kepon se met en place.

La vérité finira par émerger par couches successives.

Le geste sera joint à cette formule, dans un parti-pris très judicieux, que je vous laisse découvrir.

Les deux comédiens ne nous laissent aucun répit.

Sur un rythme intense et soutenu, François Créton nous raconte.

Il nous captive à parler sans complaisance et avec le plus grand réalisme de sa jeunesse, de ses addictions, de ses blessures profondes.

On ne peut qu'être bouleversé par ce destin raconté sans filtre et avec une volonté permanente de témoigner, qui elle aussi, par le biais de l'écriture, a participé à une forme de reconstruction.

Pédagogie : à l'issue de ce spectacle, vous saurez l'importance du citron et du petit morceau de coton dans la confection d'un shoot d'héroïne. Cette description concourt elle aussi à brosser le tableau vériste général.

Et puis un bien beau message humaniste conclura ces soixante quinze minutes.

Lui a pu trouver la force de revenir du bon côté, et a pu et su éviter la rencontre avec la Faucheuse.

Nous saurons précisément comment.

Je vous conseille vivement d'aller découvrir ce spectacle très abouti, qui ne peut laisser personne indifférent. On ressort du Théâtre de Belleville secoué, mais en ayant reçu un témoignage de grande importance.

Et sinon, vous, vous êtes plutôt Mamas and Papas, ou bien Psychic TV ?

**Yves Poey**

# 20h30, lever de rideau

*le théâtre, une ouverture sur l'imaginaire*

## Défoncé – Théâtre de Belleville

INCLASSABLE

*Défoncé* frappe comme une décharge électrique. Guitare saturée, rage punk et parole brute se mêlent dans le récit touchant de François Créton, qui transforme son histoire personnelle en cri de survie profondément humain. Une claque rock'n roll, violente et lumineuse à la fois.

L'affiche annonce la couleur. Le visage marqué de François Créton raconte déjà quelque chose des excès, des blessures et des nuits sans sommeil. Puis les premières notes de guitare électrique explosent très fortement et l'on comprend immédiatement que la soirée ne cherchera jamais le confort. Très vite, l'artiste plonge dans ses souvenirs d'enfance, d'adolescence et d'homme. Les violences sexuelles commises par un religieux, le pensionnat, de clients qui paient, les humiliations, la brutalité et celle des autres adolescents apparaissent frontalement, sans détour inutile. Le récit impressionne par sa sincérité totale et directe. Il parle avec une détermination troublante de ce qui aurait pu le détruire définitivement : l'alcool, les drogues, la prostitution, les rencontres avec des adultes prédateurs et ce besoin constant d'anesthésier la douleur ainsi que la peur. Cette parole n'a pourtant rien d'écrasant. Le punk rock apporte une énergie vitale qui transforme peu à peu le chaos en une forme de résistance joyeuse et radicale.

L'une des grandes forces de *Défoncé* réside dans sa capacité à parler des violences subies par les garçons avec une honnêteté rare. François Créton interroge directement cette société masculiniste où les hommes devraient tout encaisser sans jamais montrer leurs émotions et poser des mots. Le silence imposé aux victimes traverse toute la pièce. Le pensionnat protège les agresseurs, les autres ferment les yeux, les humiliations deviennent normales et secrètes. Cette mécanique de domination apparaît avec une grande lucidité et une colère profondément légitime. Ce qui bouleverse aussi, c'est la manière dont il raconte le besoin de parler encore et encore pour tenir debout. Comme dans les réunions des alcooliques anonymes, répéter son récit devient une manière de reprendre possession de sa vie, de son histoire et de mettre à distance les souvenirs les plus sombres. Le texte ne cherche jamais à idéaliser la reconstruction, bien au contraire. Vouloir changer semble possible, changer réellement demande un combat permanent et difficile. Puis arrivent les enfants, l'amour, le désir de transmettre autre chose que la violence reçue. Cette évolution donne au récit une immense puissance émotionnelle sans jamais tomber dans le pathos gratuit et larmoyant.

François Créton occupe la scène avec une présence impressionnante. Il parle, joue, chante et balance son histoire avec une énergie presque sauvage qui capte immédiatement l'attention. On sent qu'il ne cherche pas à séduire le public, seulement à être vrai. Cette sincérité crée une proximité très forte. Les moments de rage alternent avec des instants d'humour noir, des souvenirs absurdes ou des phrases simples qui résonnent longtemps après la représentation. Le punk rock accompagne parfaitement cette trajectoire de vie cabossée. Les moments de guitares saturées deviennent un prolongement direct de la colère intérieure et de cette envie furieuse de continuer malgré tout. C'est une soupape de sécurité. Ce qui reste surtout, c'est cette célébration inattendue de la vie. Après avoir traversé tant d'horreurs, il choisit finalement la joie, la transmission et la liberté. Il raconte qu'avoir soif peut simplement signifier boire de l'eau. Une phrase toute simple qui résume peut-être l'immense chemin parcouru. Un spectacle nécessaire, qui donne envie de parler, de dénoncer et de refuser enfin le silence.

*Défoncé* est une expérience théâtrale aussi brutale que profondément vivante. François Créton transforme ses blessures en une parole puissante, rock et profondément humaine. Une soirée coup de poing qui célèbre la survie, la musique et la liberté de dire enfin les choses.

**Prisca Cez**



À lire le résumé du spectacle, on pouvait s'attendre à une plongée glauque dans la noirceur d'une vie fracassée. Et choc il y a, car François Créton raconte sans détour l'inceste, l'abandon, l'alcool dès l'enfance, la drogue, la prostitution, les violences. Une existence cabossée où chaque souvenir semble plus sordide que le précédent. Mais ce qui frappe dans ce spectacle, ce n'est pas l'horreur du récit. C'est la lumière qui en surgit.

Inspiré de son texte autobiographique *Fuck Off les années 80*, ce presque seul-en-scène évite un piège évident dans ce type de récit : celui du voyeurisme. La pièce ne cherche jamais à provoquer une fascination malsaine pour la souffrance. Elle ne transforme pas non plus son histoire en conte de résilience lisse et rassurant. Elle reste à un endroit très juste, franc, brut et profondément humain.

Marie Desgranges accompagne François Créton sur scène avec une grande douceur. Elle est là comme un appui, une présence bienveillante, une main tendue. Elle l'écoute, le guide, soutient son récit, le reconforte parfois. Dans un texte traversé par la violence, leur complicité donne au spectacle une véritable tendresse.

Ce qui bouleverse aussi, c'est l'absence totale de pathos. François Créton ne demande jamais qu'on le plaigne. Il raconte, simplement, avec beaucoup de lucidité, et parfois même avec humour. On se surprend en effet à sourire, alors qu'il évoque ses années de destruction. Parce qu'il y a chez lui une manière très particulière de regarder son passé : sans rancœur, sans haine, sans complaisance. Juste avec une immense honnêteté.

Le comédien nous explique que « Le contraire de l'amour, ce n'est pas la haine, mais la peur. » Et toute son existence semble avoir été guidée par cette peur : peur d'être abandonné, peur de souffrir, peur de lui-même.

Il raconte sa première gorgée d'alcool comme une révélation, une échappatoire immédiate. Mais l'alcool puis la drogue sont vite devenus une prison autant qu'un refuge. « Quand je serai grand, je serai junkie. » Une phrase dite en l'air quand il était tout jeune et qui s'avèrera prémonitoire. Des décennies plus tard, après trente-cinq ans de consommation, un tout autre besoin le fera enfin réagir : « Je ne veux pas mourir junkie. »

La mise en scène accompagne subtilement cette renaissance. François Créton commence le spectacle de dos, vêtu de noir, s'acharnant sur sa guitare électrique. Puis tout au long du spectacle, il se dépouillera peu à peu de ses couches de vêtements comme s'il retirait les différentes peaux qui l'ont construit.

Il finit face au public, torse nu, au propre comme au figuré, après la longue confession de ce récit intime.

La musique traverse tout le spectacle. Les références à The Rolling Stones, et à The Velvet Underground racontent une génération, une manière de survivre. Et puis ce moment magnifique où il nous partage le rap de son fils. Un instant suspendu, intime et doux.

Le spectacle impressionne surtout par ses contrastes. Une parole extrêmement crue portée avec une infinie douceur. Une mise à nu violente et pudique à la fois. Rien n'est facile ni idéalisé, rien n'est magique. Il parle franchement des rechutes, de la culpabilité, de la difficulté à trouver une volonté suffisante. Et c'est ce qui rend cette renaissance si puissante.

On ressort du spectacle le sourire aux lèvres parce qu'on vient d'assister à quelque chose de profondément vivant. Et que cela est doux et beau de voir qu'un être humain peut traverser l'horreur sans perdre totalement sa capacité d'aimer et d'espérer.

**Catherine Corrèze**

# LA GRANDE PARADE

## Défoncé : le long chemin d'une rédemption

***Témoignage, des ténèbres à la lumière, d'une vie confrontée à la violence, le sexe, la drogue, avec le rock, le punk, la dérision et le rire comme exutoire.***

Le son d'une guitare électrique énervée sature l'espace. Un homme, maigre, de noir vêtu, santiags râpant les planches, s'acharne sur le manche. Une femme, belle, tout sourire, parvient à calmer la rage déversée par l'instrument. Marie Desgranges, qui met en scène ce Défoncé, lance le spectacle, le présente au public. La pièce tient de l'exercice cathartique comme de la revendication d'être, de vivre enfin, après la traversée des cercles de l'enfer. François Créton n'est pas un Dante qui écrirait l'histoire de personnages dérivant sur le Styx ; il dévide, aidé, guidé par la voix de celle qui, au fil des échanges est devenue sa partenaire de scène, son existence hérissée de viols, de violences, d'addictions létales, une vie, toutefois, surfilée de parenthèses d'amour, d'apaisement. François Créton a tout connu des rencontres interlopes, de la drogue, de l'alcool, de la prostitution. Il a tout connu et vécu de ce qui, résumé en trois mots : drogue, sexe et rock and roll, fut une existence cabossée, chaotique. Mais sans le glamour littéraire et la fascination attachés à la formule pour esprits paresseux de « génération perdue ». Lui, comme tant d'individus rejetés aux marges de la société, a été défoncé, violenté, dès l'enfance et pendant près de quatre décennies. Il a, longtemps, intériorisé ce déchaînement de violence à son encontre, croyant être, lui, le coupable, le pervers, plutôt que la victime. Il nomme, entre deux riffs furieux de guitare, qui, étrangement, lui apporte la sérénité, la peur qui a régi sa vie, et en livre l'antidote : l'amour. L'amour pour ses enfants qui l'ont protégé, accompagné sur le chemin sinueux de la délivrance et du pardon pour ses compagnons de déchéance et pour ses bourreaux.

### ***Un récit brut, salutaire***

Le décor épuré, la présence complice de Marie Desgranges, les duos musicaux, libèrent le nécessaire espace de la parole, lui confère sa force. Les lumignons accrochés à leur support évoquent les perfusions, la seringue, la drogue et l'hôpital : la proximité de la mort, mais également, dans leur faible éclat, la renaissance, l'espoir. Le comédien se défait, peu à peu, des maillots floqués de slogans morbides, dévoilant le torse nu, marquant, ainsi, les étapes d'un parcours jalonné de drames et de violences jusqu'à la délivrance. François Créton, sans afféterie ni pathos, joue son propre rôle, avec ses mots qui balancent entre trivialité et poésie, gravité et humour. Il transmet une émotion brute d'une douloureuse et lucide sincérité. Marie Desgranges se prête au jeu, avec délectation. Leur complicité est vivifiante et donne à entendre, ce que conventionnellement on nommerait un cri, qui, ici, est le récit d'un naufragé qui ne craint pas de remuer un passé douloureux, pour exorciser sa peur et ses démons, pour se libérer, goûter chaque instant de bonheur. Et aimer. Une belle leçon d'humanité, donnée sur le vif, loin de ces émissions de « télé-réalité » où un voyeurisme malsain, exacerbé par le filtre de l'écran, nie l'humanité de femmes et d'hommes exhibés comme phénomènes de foire. Défoncé : un spectacle, où, le comédien narre, sans voile, son histoire, qui, loin de choquer ou d'apitoyer, décharge une énergie salutaire, non dénuée d'humour et d'autodérision.

**Christian Kazandjian**



APERÇUS

## ***Défoncé* : Sexe, drogues et repentances**

Dans une mise en scène de Marie Desgranges, qui a adapté son récit autobiographique *Fuck off les années 80*, François Créton plonge en apnée dans sa vie fracassée, de la descente aux enfers à une renaissance aussi flamboyante que douloureuse. Créé au Théâtre de Belleville, le spectacle poursuit cet été son chemin à Avignon.



Olivier Frégaville-Gratian d'Amore  
19 mai 2026

Au plateau, quelques instruments, une table, un banc suffisent à planter le décor. Pas besoin de plus pour être percuté par la terrible existence de **François Créton**. Ses parents le délaisent, une nounou aimée le recueille mais son fils en fait son souffre-douleur, un homme en gabardine le viole avant ses dix ans. Alors, pour ne plus voir, ne plus subir, ne plus sentir, il plonge très tôt dans les paradis artificiels. La drogue, l'alcool, il a à peine douze ans et a déjà tout connu de l'horreur du monde.

### ***Une rage presque animale***

Ce récit noir, glaçant, François Créton le porte sans pathos, mais sans l'édulcorer non plus. Sa parole est brute, parfois heurtée, souvent drôle. Un humour cabossé qui surgit au détour des pires souvenirs, comme une manière de rester vivant. Guitare électrique à l'épaule, nourri par une énergie rock et punk qu'il revendique, il avance dans les décombres de sa propre existence avec une rage presque animale.

À ses côtés, **Marie Desgranges** accompagne le mouvement, relance le récit, chante, respire avec lui. La complicité du duo ne fait pas de doute, mais quelque chose résiste. À trop coller au récit autobiographique sans chercher à le théâtraliser, le spectacle peine à dépasser le seul cadre intime, celui du cas particulier. Reste pourtant cette mise à nu frontale, portée par la présence rocailleuse et fragile de François Créton. Il expose ses cicatrices sans pudeur, mais sans voyeurisme non plus. Il arrive sur scène avec ses failles, ses trous noirs, ses blessures encore ouvertes.

En permettant à cet artiste touche-à-tout de se délester d'une partie de ses fantômes, *Défoncé* possède quelque chose de troublant. Pourtant, malgré la violence du récit et sa dureté, le spectacle reste trop sage, trop maîtrisé, et manque d'un peu de soufre et de vertige. Difficile toutefois de rester indifférent face à ce roqueur au cœur tendre qui a vécu l'indicible. Ses enfants, dit-il, l'ont sauvé à leur manière. Abstinents à tout sauf à la vie, François Créton avance désormais avec une niaque renouvelée.

**Olivier Frégaville**



## CHOSSES VUES

### SPÉCIAL D'AVIGNON, OFF.

**DÉFONCÉ** de et par **François Créton**, adaptation et mise en scène de **Marie Desgranges**. C'est sur la scène du **théâtre de Belleville** que l'auteur accompagné de **Marie Desgranges** raconte avec sincérité son enfance malmenée et son épouvantable adolescence. Une descente aux enfers entre sexe, alcool, drogue et sa reconstruction. Un spectacle bouleversant et éprouvant à voir jusqu'au **31 mai, lundi à 19h15, mardi à 21h15 et dimanche à 19h30. Du 4 au 31 juillet à 17h, 11 . Avignon**

**Viviane de Boutiny**

# PODCASTS

---



## Axel Prince

@axel.prince · 42 abonnés · 57 vidéos

Bienvenue sur ma chaîne ! Je m'appelle Axel, journaliste, podcaster et créateur de contenu...plus

Abonné ▾

Vidéos Shorts Podcasts Playlists Posts 🔍



### François Créton & Marie Desgranges ou Osez dire : « Aide-moi »



Axel Prince  
42 abonnés



<https://www.youtube.com/@axel.prince>

# RÉSEAUX SOCIAUX

---

# labobine\_\_

La Bobine - Mouvement Créatif

547 publications 13,7 k followers 442 suivi(e)s

Média et évènements ✨

Par @charlottesoulinac & @antonin\_soulinac  
aussi sur labobinemedia.fr

Podcast : @pasdeplanb

[linktr.ee/labobine\\_\\_](https://linktr.ee/labobine__) @labobine\_\_



labobine\_\_ Paris, France

labobine\_\_ NOTRE SELECTION DES SPECTACLES À NE PAS RATER À PARIS EN MAI !! ✨

DÉFONCÉ – Théâtre de Belleville  
François Créton et Marie Desgranges  
Du 3 au 31 mai 2026  
12 € (-26 ans)  
Trigger warning : mentions de violences sexistes et sexuelles ❤️

ສຽງເອງຍ່າ (La voix de ma grand-mère) – Théâtre 13  
Vanasay Khamphommala  
Du 4 au 7 mai 2026  
10 € (-25 ans)

LA PUCE À L'OREILLE – Théâtre des Amandiers  
Mise en scène : Lilo Baur  
Jusqu'au 10 mai 2026  
À partir de 16 €

Le Ring de Katharsy – Théâtre du Rond-Point

👍 🗨️ 🔄 📌

Aimé par delismickael et 46 autres personnes  
30 avril

😊 Ajouter un commentaire... Publier

[https://www.instagram.com/p/DXvrYK7AqSX/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DXvrYK7AqSX/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)



## **pour\_le\_dire** ...

Pour le dire

524 publications 5 613 followers 334 suivi(e)s

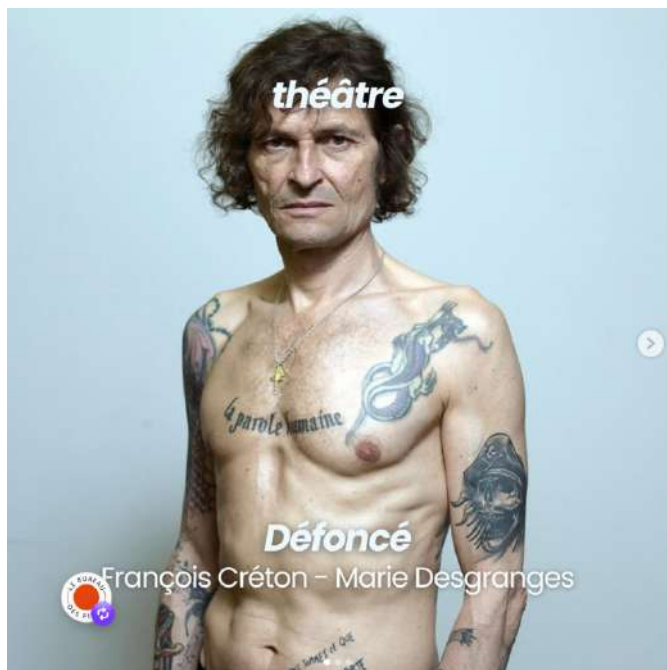
Média culturel ciné et théâtre basé à Paris et Lyon

👤 Clara

✉ contactpourledire@gmail.com

🌐 [www.pour-le-dire.fr](http://www.pour-le-dire.fr) et 1 de plus

📍 [pour\\_le\\_dire](#)



**pour\_le\_dire** et 2 autres  
Théâtre de Belleville

**pour\_le\_dire** À partir de son texte autobiographique "Fuck off les années 80", écrit par François Créton, "Défoncé" devient son adaptation théâtrale mis en scène par Marie Desgranges.

Tous deux sur scène, Marie Desgranges accompagne François Créton dans son récit, comme s'il le disait pour la première fois. Écrire est une chose, dire, en est une autre. Se confronter à l'écho de ses propres mots, de son propre vécu, n'est pas toujours chose aisée.

François Créton a traversé très tôt les violences sexuelles, les abus de l'autorité, l'alcoolisme, l'errance, la prostitution, les regards d'hommes plus âgés sur lui. Il a traversé tout ça en étant jamais vraiment ancré, toujours à-côté, consommé par l'alcool parfois, la drogue d'autres. Malgré tout, ce jeune enfant né à Croix de Chavaux, à Montreuil, réussit une carrière artistique le menant au rock, terre de nouvelles tentations destructrices mais aussi de salvation.

Avec Marie Desgranges, une complicité et une humanité

👍 🗨 🔄 🚩

👤 Aimé par **lebureaudefiles** et autres personnes  
il y a 2 jours

😊 Ajouter un commentaire... [Publier](#)

[https://www.instagram.com/p/DYPUk2gicnU/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DYPUk2gicnU/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)



## **pour\_le\_dire** ...

Pour le dire

525 publications 5 758 followers 335 suivi(e)s

Média culturel ciné et théâtre basé à Paris et Lyon

👤 Clara

✉ contactpourledire@gmail.com

🌐 [www.pour-le-dire.fr](http://www.pour-le-dire.fr) et 1 de plus

📍 pour\_le\_dire



**pour\_le\_dire et mariedesgranges**

Audio d'origine

...



**pour\_le\_dire** François Créton, enfant de Montreuil (93) grandit dans une famille d'accueil. Très tôt, il connaît les abus d'adultes autour de lui et découvre l'alcool et la drogue pour s'évader.

Après avoir vu sa pièce au théâtre de Belleville, on a parlé des souvenirs qui peuvent ressurgir et des schémas qui se répètent quand on est une victime.

Un récit salutaire qui marque un chemin vers la reconstruction.

🎭 **Défoncé** de François Creton mis en scène et avec Marie Desgranges.

📅 Prochaines dates : les 17, 18, 19, 24, 25, 26 et 31 mai 2026

📍 @theatrebelleville - Paris 11e

22 h



**cyrielle.rayet** 💜💜💜

8 min Répondre ...



👤 Aimé par lamanouche2022 et 81 autres personnes  
il y a 22 heures



Ajouter un commentaire...

Publier

[https://www.instagram.com/reel/DYb42gQtyv7/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRlODBiNWFiZA==](https://www.instagram.com/reel/DYb42gQtyv7/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFiZA==)

# axelprnc ...

Axel Prince

244 publications 3047 followers 1025 suivi(e)s



Création digitale

Spectacle vivant · Culture · Podcast

Créateur de contenu 📍 Paris

Membres du collectif @influen.scene

CQLT? &... plus

[linktr.ee/axelprince](https://linktr.ee/axelprince)



axelprnc et 3 autres

Audio d'origine



Aujourd'hui, je reçois François Créton et Marie Desgranges pour leur création « Défoncé », une pièce bouleversante sur les excès, les blessures invisibles et la des constructions/reconstruction

👉 Interview complète sur YouTube et dans mon podcast.  
🔗 Lien en bio.

#theatre #interview #santeMentale #resilience #addiction

2 j



Toi, je t'ai toujours kiffé! Merci François de savoir bien parler de ce triste constat et de dire ta lumineuse vérité! 🙌🙌🙌🙌

2 j 1 J'aime Répondre

— Afficher les réponses (1)



Encore une pièce que j'ai trop envie de ...



Aimé par lebureaudefilles et autres personnes

il y a 2 jours



Ajouter un commentaire...

Publier

<https://www.instagram.com/p/DYY8t82ouyL/>



## ou\_est\_le\_queer ...

Où est le queer ?

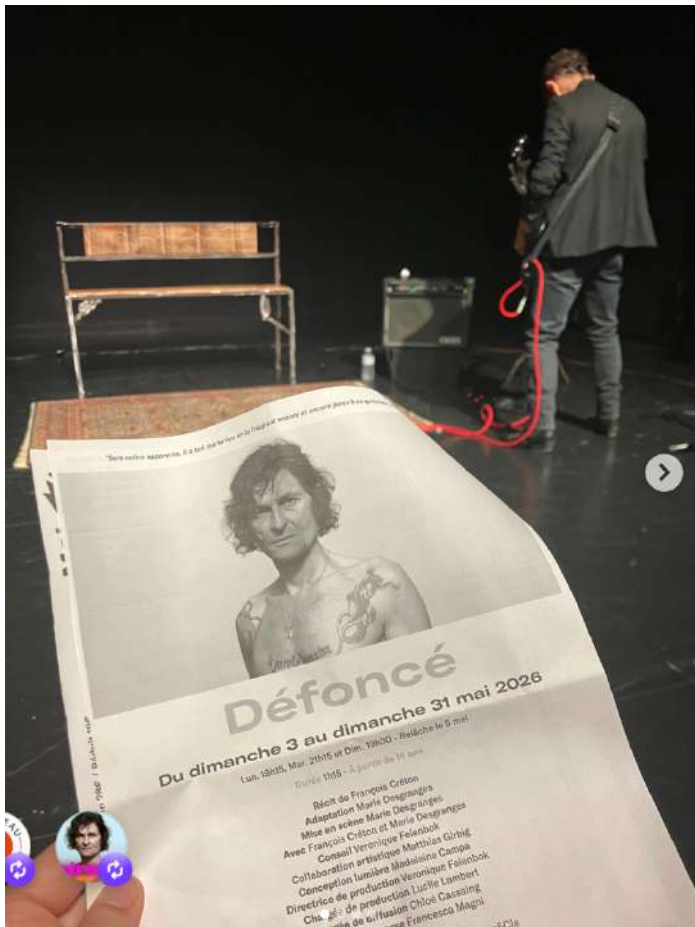
387 publications 2 824 followers 1 455 suivi(e)s

Média

Tout ce qu'on a repéré / aimé de queer dans la culture  
[#lgbt](#) [#lgbtfrance](#)



touslesjoursdelavie, julien\_lewkowicz et 18 autres personnes suivent



**ou\_est\_le\_queer**  
Théâtre de Belleville

Suivi(e) ...



**ou\_est\_le\_queer** Modifié · 1 sem  
[THEATRE] Où est le queer a pu assister à la toute première représentation d'une création que l'on vous recommande de tout coeur. Défoncé de François Créton & Marie Desgranges est un spectacle dont la sincérité, le courage, et la pudeur ne pourront que vous toucher, vous bouleverser. Le comédien François Créton revient sur son parcours de défoncé et sa rédemption. Les mots sont précis, choisis. Sans détour, il raconte sa jeunesse, les agressions dont il a été victime, le tapin, les premiers hommes avec qui il a des relations sexuelles, le premier homme dont il tombe amoureux... Un récit qui résonne fort avec d'autres témoignages récents comme celui de Frédéric Pommier. La parole des hommes au sein du mouvement MeToo reste rare, et plus particulièrement le MeToo gay.



27



2



3 mai



Ajouter un commentaire...



<https://www.instagram.com/p/DX5D6Q5jLwU/>