



REVUE DE PRESSE – AVRIL 2025



NOS ÉMISSIONS-PODCASTS

GRILLE DES PROGRAMMES

« Lève-toi », le spectacle musical de Sarina, chaque mercredi au Théâtre Essaïon – Avec Sud Radio, partenaire de l'événement

lundi 14 avril 2025 à 10:51

Dans l'actu de "Faut que ça change"



Sud Radio est partenaire de la pièce musicale *Lève-toi*, une œuvre poétique, intime et puissante à découvrir tous les mercredis à 21h au Théâtre Essaïon à Paris, jusqu'au 2 mai. Un rendez-vous à ne pas manquer, porté par la voix unique et le parcours hors du commun de Sarina, jeune artiste franco-belge qui brise les silences, les plafonds de verre... et les clichés.



Une voix, une vie, un combat

Malvoyante depuis sa naissance, **Sarina perd totalement la vue à l'âge de 16 ans**. Mais loin de se laisser enfermer dans une identité imposée par le handicap, elle construit peu à peu sa propre voie, **grâce à la musique transmise par sa grand-mère, pianiste et professeure de chant**. Dès l'enfance, Sarina comprend que son histoire sera différente, mais qu'elle ne sera pas définie uniquement par ses limites physiques.

Avec "**Lève-toi**", elle propose un spectacle musical à la fois autobiographique, engagé et profondément universel, où se mêlent **témoignages intimes, anecdotes historiques, engagement sociétal et puissantes performances**

vocales. Un moment rare de sincérité artistique, dans lequel le spectateur est invité à écouter, à ressentir, et surtout à voir autrement.

Une mise en scène audacieuse : l'obscurité pour mieux éclairer

Le spectacle débute dans **le noir complet**, plongeant le public dans les sensations que Sarina expérimente au quotidien. Cette mise en scène minimaliste, dépouillée, crée immédiatement un lien sensoriel, émotionnel, presque tactile avec l'artiste.

Seule sur scène avec un piano et une guitare, Sarina partage ses doutes, ses colères, ses élans, ses espoirs – toujours en musique, avec une sincérité désarmante et un humour plein de vie. Au fil du récit, elle évoque aussi **les grandes figures féminines qui l'ont inspirée** et dont elle reprend les titres avec émotion et respect.

Nina Simone, Joséphine Baker, Mercedes Sosa, Fairuz, Billie Eilish... et Sarina

« *Lève-toi* » est un hommage vibrant à **celles qui, avant elle, ont transformé le monde par leur art, leur voix et leur courage**. Sarina interprète les standards de Nina Simone, Joséphine Baker, Joan Baez, Anne Sylvestre, Myriam Makeba ou encore Billie Eilish – mais toujours à sa manière, entre pop, classique et musiques du monde.

Ces artistes ont en commun d'avoir brisé des barrières, ouvert des chemins et incarné des combats. Tout comme Sarina aujourd'hui.

Sa voix claire, son jeu au piano ou à la guitare, sa présence sobre et magnétique font de ce spectacle **un moment suspendu**, à la fois personnel et universel, bouleversant et profondément lumineux.

Une artiste complète et engagée

Diplômée en psychologie, musicologie et chant lyrique, Sarina chante dans plus de **15 langues**, de l'anglais à l'arabe en passant par le xhosa ou l'espagnol. Révélée dès l'adolescence sur la scène belge, elle a depuis multiplié les projets, les enregistrements, les concerts et les engagements.

Pendant la pandémie, elle propose un rendez-vous quotidien en ligne, où elle interprète 150 chansons en 65 jours. Ce défi donnera naissance à l'album *Tea Time*, après un premier EP très remarqué. Invitée à chanter pour la Reine Mathilde, sur la Grand-Place de Bruxelles ou au Parlement européen, Sarina s'impose aujourd'hui comme **une voix nouvelle, rare, inspirante et libre**.

« *Lève-toi* » : un appel à trouver sa propre lumière

Dans son texte d'intention, Sarina confie :

"Je pense qu'on ne se lève pas le matin en se disant : Je vais changer le monde. Ce sont les petits gestes, les idées simples, qui mis bout à bout, font la différence. J'espère que « Lève-toi » encouragera chacun à trouver sa propre raison de se lever chaque jour, et ce qu'il souhaite faire pour améliorer le monde."

C'est cette humilité, cette humanité, cette sincérité, qui transparaît tout au long de la pièce. « *Lève-toi* » est bien plus qu'un spectacle musical : **c'est un message**, un souffle, un cri doux mais ferme adressé à chacun de nous.

Informations pratiques

Tous les mercredis à 21h jusqu'au 2 mai 2025

Théâtre Essaïon - 6 rue Pierre au Lard, 75004 Paris

Réservation sur le site du [Théâtre Essaïon](#) ou via les billetteries en ligne
L'album du spectacle « *Lève-toi* » est disponible sur toutes les plateformes musicales (Wistaria Music Production)

Sud Radio, partenaire engagé

Sud Radio est fière de soutenir cette création originale qui allie engagement, émotion, musique et vérité. À travers *Lève-toi*, **nous accompagnons celles et ceux qui osent se raconter, défendre des idées fortes et ouvrir des voies nouvelles.**

« [Sud Radio, Faut que ça change !](#) » est un miroir tendu entre ceux qui prennent les décisions et ceux qui vivent le handicap au quotidien, pour un moment de radio intense, humain et authentique. Parce que la vraie vie, c'est ici et maintenant, sur Sud Radio.

Le Canard enchaîné

Numéro 5447 - Du mercredi 2 au mardi 8 avril 2025

Le coin-coin des Variétés

Lève-toi

(... et ça marche !)

EN OUVERTURE de ce concert, la salle est plongée dans une totale obscurité. A cappella, une voix s'élève, claire et mélodieuse : « *Seras-tu celui qui veille dans l'ombre tandis que le monde dort ?* ». La lumière revient, Sarina, jeune chanteuse et auteure-compositrice non voyante, explique avoir ainsi voulu faire partager la peur qu'elle éprouvait, enfant, à rester comme enfermée dans une boîte.

La première clé pour en sortir fut la musique. Et, s'accompagnant joliment au piano ou à la guitare, elle raconte son histoire atypique, avec une sen-

sibilité non dénuée d'humour. Un récit qui rend aussi un bel hommage à des chanteuses qui l'inspirèrent pour avoir fait de la musique une force émancipatrice, de Joséphine Baker à Billie Eilish en passant par Joan Baez, Violeta Parra et Miriam Makeba. Des interprétations personnelles qui n'en restituent pas moins la portée toujours actuelle de ces chansons, comme la reprise de « *Non tu n'as pas de nom* », d'Anne Sylvestre, ou celle, en arabe, de « *Le Peirut* », de la chanteuse libanaise Fairouz. **A. A.**

● A l'Essaïon, à Paris, jusqu'au 21/5.

WE CULTURE!
mag
CULTURE

Sarina rend un vibrant hommage aux chanteuses qui l'ont inspirée

Par Annie Grandjanin - 14 avril 2025

Musique/Sarina. Avec « *Lève-toi* », Sarina, chanteuse et pianiste non-voyante originaire de Belgique, rend un vibrant hommage aux femmes qui l'ont inspirée. Outre une composition originale qui donne son titre au spectacle (et à l'album), elle revisite avec talent des titres de Nina Simone, Joan Baez, Billie Eilish, Myriam Makeba, Anne Sylvestre... A découvrir au **Théâtre Essaïon** à Paris, chaque mercredi, jusqu'au 21 mai 2025.

Son nom ne vous est pas encore familier mais on prend le pari que le talent de **Sarina**, devrait bientôt dépasser les frontières de sa Belgique natale. Avec « *Lève-toi* », elle a choisi de raconter son histoire: celle d'une jeune fille qui, à l'âge de 16 ans, perd totalement la vue. Elle évoque alors sa grand-mère qui lui donne la clef pour surmonter cette épreuve : la musique !

Au début du spectacle, aucune poursuite ne vient éclairer l'artiste dont la voix s'élève a cappella dans une salle plongée dans le noir. Après quelques instants de surprise, on se focalise sur les mots, les sensations... L'émotion est palpable. Puis Sarina apparaît derrière son piano, vêtue d'un long jupon en tulle blanc et d'un perfecto qui lui donnent des allures d'adolescente.

Entre anecdotes personnelles et références historiques, elle cite alors le nom des artistes qui l'ont inspirée: Nina Simone, Billie Eilish, Joséphine Baker, Myriam Makeba, Joan Baez... Sans oublier Anne Sylvestre. « *Grâce à elle, j'ai appris à faire mes lacets et à reconnaître les feux de signalisation* » confie-t-elle en riant. Des femmes indépendantes, des guerrières qui, par leur musique, leur engagement, ont éclairé son chemin.

Après des interprétations particulièrement réussies de « *Black is the color of my true love's hair* », « *Lovely* », « *J'ai deux amours* », « *Non, tu n'as pas de nom* », « *Pata Pata* » ... elle prend sa guitare pour nous transporter à Woodstock, le temps de revisiter « *We shall overcome* », popularisé par Joan Baez, enchaîne avec l'entraînant « *Gracias a la vida* » de Mercedes Sosa avant de nous cueillir littéralement en offrant une bouleversante relecture de « *Li Beirut* » de la diva libanaise Fairouz.

Un spectacle qu'elle termine avec une composition personnelle, intitulée « *Lève-toi* » qui résonne comme un mantra.

Outre son timbre d'une incroyable musicalité, Sarina maîtrise le don de capter et renvoyer la lumière. Une artiste avec laquelle il faut désormais compter...

Annie Grandjanin

Instant's Spectacles

DU THÉÂTRE
POUR RÊVER

DU THÉÂTRE
POUR
IMAGINER

DU THÉÂTRE
POUR SE
DIVERTIR

DU THÉÂTRE
POUR
VOYAGER

DU THÉÂTRE
POUR OSER

www.leguideotheatroux.com

ACCUEIL CATEGORIES PAGES ARCHIVES CONTACT



INSTANTS SCÉNARIÈRES, THÉÂTRE MODÈRES, SPECTACLES MUSICAL, HISTOIRE, MUSIQUE,

FEMMES

SARINA DANS "LÈVE-TOI". QUAND LE THÉÂTRE ET LA MUSIQUE NOUS ENVOÛTENT ET NOUS DONNENT L'ENVIE D'OSER

14/09/2023

By Laurence Crozier



NEWSLETTER

Insérer votre email ici

Envoyer

LE GUIDE DU THÉÂTREUX



Chers Théâtroux,

Dans cette nouvelle lettre, je vais vous parler de passion, de musique, de femmes qui ont marqué l'histoire, d'une jeune femme déficiente visuelle qui décide de monter sur scène pour raconter son histoire avec humour et émotion, et surtout d'un véritable moment suspendu passé au théâtre. C'est ce que j'ai pu ressentir en me rendant au **Théâtre Essalon** pour y découvrir **SARINA** dans son spectacle "**Lève-Toi**".

“ Seule sur scène avec piano et guitare, c'est en musique et en chansons que la jeune artiste bruxelloise se confie avec humour sur son quotidien, partage son parcours et son vécu au fil d'un récit intime mêlant anecdotes historiques et autobiographiques, et dévoile avec émotion ses sources d'inspiration et les causes intemporelles qui lui sont chères, notamment l'égalité de genre et de couleur, la liberté d'expression et de choix. ”

Depuis qu'elle a quatre ans, Sarina est déficiente visuelle. Aujourd'hui, elle a trente ans et elle a eu envie de parler de son quotidien dans un seul-en-scène musical.

Au début du spectacle, nous sommes plongés dans le noir. Sarina joue du piano et chante. Nous vivons alors, le temps de quelques minutes, son quotidien. On l'écoute sans la voir. On s'immerge doucement dans son univers. Puis les lumières se rallument petit à petit et nous laissent découvrir cette artiste dont on est déjà enthousiasmé par la voix...

Quelques mois après les jeux paralympiques de Paris, Sarina est un peu comme ces athlètes impressionnants qui continuent de croire en leurs rêves : une femme audacieuse et battante qui ne se laisse pas enfermée dans la case du handicap...

D'ailleurs, quel est le point commun entre Ray Charles, Amadou et Mariam, Beethoven, Cervantes, Gilbert Montagné, Stevie Wonder, Glenn Gould, ou encore Melody Gardot ? Il me semble qu'on se souvient plus de ce qu'ils ont fait que de leur handicap qu'ils ont - chacun à leur manière - dépassé et transcendé en suivant leurs rêves.

Aussi, **Sarina** décide de monter sur scène, seule, pour raconter son histoire. Elle nous raconte son propre parcours entre reprises de chansons et moments plus théâtraux, ou comment elle a elle aussi dépassé et transcendé son handicap en osant.

Et elle le fait en s'inspirant de grandes femmes qui ont marqué l'histoire, en leur rendant hommage sincère, émouvant et entraînant. Alors, en chanson, elle convoque de vraies battantes comme **Nina Simone**, **Simone Veil**, **Dolly Parton**, **Joséphine Baker**, **Joan Baez**, **Fairouz**, ou plus récemment **Billie Eilish**, revisitant leurs œuvres à sa manière, au piano ou à la guitare. Chacune de ces héroïnes l'ayant inspirée dans sa vie de femme et d'artiste. Elle nous conte notamment, sous la forme d'anecdotes, en quoi ces femmes lui ont permis de se construire, d'avancer et d'oser.

En créant ce spectacle avec la complicité de **Tania Garbarski** et de **Charlie Dupont**, **Sarina** nous embarque aisément dans un moment de douceur, de poésie et d'émotion mêlant l'intime à l'histoire : elle nous fait voyager dans le temps depuis les Années Folles jusqu'à nos jours, nous emmenant même jusqu'à Woodstock.

A l'image de ces dames héroïnes qui l'ont inspirée, la jeune **Sarina** est de celles qui fédèrent en apportant un message positif par sa musique, nous incitant à avancer vers nos rêves "*car c'est par nous que tout commence.*"

Sarina dans "**Lève-Toi**", c'est un spectacle original et atypique et avant tout une véritable expérience à venir savourer sans hésiter. Et il se pourrait que vous sortiez du théâtre en chantonnant.

Sur ce, je vous dis à très vite, et au plaisir de se croiser dans une salle de spectacles, dans la vraie vie, ou bien ici-même, pour un nouveau récit d'aventure théâtrale.



"Lève-toi"

un spectacle musical à voir au Théâtre Essaïon

[Aurore Dethonnet](#) 19 mars 2025



Sarina, chanteuse belge à la vision singulière, célèbre les voix iconiques qui ont transcendé les frontières du possible. Sarina est aveugle et depuis toute petite elle a peur d'être réduite à son handicap et mise dans une boîte. C'est sa grand-mère qui lui donnera une première clé pour en sortir : la musique. Au travers des titres mythiques d'artistes qui ont elles aussi brisé un plafond de verre, Sarina nous raconte sa vie de chanteuse. De Nina Simone à Billie Eilish en passant par Josephine Baker ou encore la libanaise Fairouz, elle nous fait vibrer de sa voix cristalline et rend hommage à celles qui ont changé le monde grâce à leur musique. La force de son récit captivant nous fait voir des images, ressentir des émotions et voyager dans le temps et l'espace.



Sarina depuis sa naissance est atteinte d'une déficience visuelle. Des l'âge de 4 ans, sa grand-mère, professeur de chant et de piano, lui enseigne les bases de la musique. Elle lui ouvre une porte qui va la délivrer de son handicap. À 16 ans Sarina perd totalement la vue. A 30 ans cette jeune artiste bruxelloise monte sur scène avec son piano et sa guitare, pour nous raconter son parcours et son quotidien. Son récit aborde des thèmes qui lui tiennent à cœur comme l'égalité homme-femme, la négation de la notion de race, ou encore l'égalité devant la liberté. Cette plaidoirie est illustrée par des chanteuses célèbres qui ont défendu ces thèmes, souvent avec courage, et modifié dans une large mesure la vision de leurs contemporains. C'est dans cet esprit que Sarina interprète avec son magnifique timbre de voix, des chansons de chanteuses engagées telles que **Josephine Baker, Anne Sylvestre, Joan Baez, Billie Eilish, Nina Simone** et bien d'autres encore.

Son spectacle autobiographique « Lève toi » est né en 2022. Cette année-là elle a remporté le prix « Wilde women in culture » décerné à la femme inspirante de l'année dans l'art et la culture, en récompense de son talent et de sa réussite.

Sarina, autrice et metteuse en scène sous le regard bienveillant de Tania Garbarski et Charlie Dupont, démontre ici que même avec un handicap il y a toujours une voie de sortie.

Un spectacle musical à ne surtout pas manquer **au théâtre de L'Essaion**, 6 rue Pierre au Lard, 75004 Paris, les mercredis à 21 heures, du 2 avril au 21 mai 2025. Téléphone: 01 42 78 46 42



SARINA REND UN BOULEVERSANT HOMMAGE AUX FEMMES QUI L'ONT INSPIRÉE



Son nom ne vous est pas encore familier mais on prend le pari que le talent de Sarina, devrait bientôt dépasser les frontières de sa Belgique natale. Avec "*Lève-toi*", elle a choisi de raconter son histoire: celle d'une jeune fille qui, à l'âge de 16 ans, perd totalement la vue. Elle évoque alors sa grand-mère qui lui donne la clef pour surmonter cette épreuve: la musique !

Au début du spectacle, aucune poursuite ne vient éclairer l'artiste dont la voix s'élève a cappella dans une salle plongée dans le noir. Après quelques instants de surprise, on se focalise sur les mots, les sensations... L'émotion est palpable. Puis Sarina apparaît derrière son piano, vêtue d'un long jupon en tulle blanc et d'un perfecto qui lui donnent des allures d'adolescente. Entre anecdotes personnelles et références historiques, elle cite alors le nom des artistes qui l'ont inspirée: Nina Simone, Billie Eilish, Joséphine Baker, Myriam Makeba, Joan Baez... Sans oublier Anne Sylvestre. "*Grâce à elle, j'ai appris à faire mes lacets et à reconnaître les feux de signalisation*" confie-t-elle en riant. Des femmes indépendantes, des guerrières qui, par leur musique, leur engagement, ont éclairé son chemin.

Après des interprétations particulièrement réussies de "*Black is the color of my true love's hair*", "*Lovely*", "*J'ai deux amours*", "*Non, tu n'as pas de nom*", "*Pata Pata*"... elle prend sa guitare pour nous transporter à Woodstock, le temps de revisiter "*We shall overcome*", popularisé par Joan Baez, enchaîne avec l'entraînant "*Gracias a la vida*" de Mercedes Sosa avant de nous cueillir littéralement en offrant une bouleversante relecture de "*Li Beirut*" de la diva libanaise Fairouz.

Un spectacle qu'elle termine avec une composition personnelle, intitulée "*Lève-toi*" qui résonne comme un mantra.

Outre son timbre d'une incroyable musicalité, Sarina maîtrise le don de capter et renvoyer la lumière. Une artiste avec laquelle il faut désormais compter...

Annie Grandjanin





L'Onde Bleue

SPECTACLE MUSICAL

Sarina dans « Lève-toi »...Un spectacle musical, une histoire touchante, un talent certain !



Lorsque l'on découvre Sarina, sa présence, sa musique, sa voix nous enveloppent dès l'ouverture de son spectacle. Sans fard et avec pudeur, elle nous confie des bribes de sa vie à travers des reprises de chansons interprétées par des artistes féministes qui ont marqué les deux siècles qui se sont écoulés. De Nina Simone à Anne Sylvestre, en passant par Joséphine Baker, Joan Baez ou même par Fayruz, cette promenade intime et musicale n'a rien d'anodin : Sarina veut marquer elle aussi les esprits ! Elle y réussit d'autant plus qu'avec sa voix splendide, son interprétation sensible et son parcours résilient, elle nous confie sa bataille dans l'ombre pour revenir à la lumière.

LEVE TOI (Sarina 2025)

Auteure-compositrice interprète, pianiste et guitariste, cette artiste talentueuse nous transporte dans son univers. Elle nous parle de son combat pour ne plus être enfermée dans une boîte, elle qui est déficiente visuelle depuis sa petite enfance et qui à l'âge de seize ans a été privée de voir le monde ... Elle se lève pour clamer bien haut son existence, sa résilience, sa raison d'être, toujours avec beaucoup de douceur et de don de soi. Le public entonne les chansons et les notes enflammées et même des mouvements dansés improvisés par quelques uns sur le titre de Myriam Makeba se propagent dans la lumière diffuse du Théâtre Essaïon.

LEVE TOI (Sarina 2025)

C'est beau et ce moment nous élève à autre chose que notre moi, notre nous, mais bien à ce partage unique d'être soi en parfaite empathie et en belle harmonie avec l'autre. Quels instants sublimes suspendus à l'âme délicate et forte de cette intense artiste qu'est Sarina, vivant en Belgique et dont l'album vient de sortir en 33 tours. Comme parolière, compositrice, au début et à la fin de son spectacle, elle nous fait don ainsi d'un de ses titres *Lève toi*, son mot d'amour !

Les spectateurs l'ovationne lors de sa deuxième représentation. Alors, en ce printemps renaissant, courez la découvrir à votre tour ! Le spectacle musical *Sarina, Lève-toi* est à l'affiche tous les mercredis à 21h au [Théâtre Essaïon](#).

Safia Bouadan



Bonfils Frédéric - 10 avr. - 2 min de lecture



Lève-toi – Quand la voix de Sarina devient un cri d'espoir

Et si on éteignait la lumière... pour mieux entendre ?

C'est ainsi que commence *Lève-toi*, le seul-en-scène musical de **Sarina**, jeune artiste non-voyante à la voix puissante et à l'âme lumineuse. Un piano, une guitare, un silence. Puis une voix. Et tout s'éclaire.

Ce spectacle, c'est **l'histoire d'une femme, d'une voix, d'un combat**. Le sien d'abord, celui d'une enfant malvoyante devenue artiste, pianiste, chanteuse, compositrice. Mais aussi celui de toutes les femmes qui ont osé briser des barrières, et que Sarina convoque en musique : **Nina Simone, Anne Sylvestre, Myrlam Makeba, Billie Eilish, Fairouz...**

Un concert comme un manifeste

Chaque chanson est un hommage. Chaque mot résonne. De *Feeling Good* à *J'ai deux amours*, de *We Shall Overcome* à *Non, tu n'as pas de nom*, Sarina revisite des titres emblématiques avec une émotion brute, une sincérité désarmante, et surtout **une capacité rare à incarner ce qu'elle chante**. Ce n'est pas une reprise : c'est une transmission.

Entre deux morceaux, elle parle. De sa grand-mère, de son enfance, de ses doutes, de ses douleurs, de ce besoin farouche de ne pas être définie par son handicap. Elle le fait avec humour, avec délicatesse, avec une **force tranquille** qui bouleverse.

Un moment suspendu, vibrant, nécessaire

Pas d'effets de mise en scène spectaculaires ici. Juste elle, son piano, sa guitare. **Et ça suffit.**

Car ce qu'elle donne, c'est bien plus que de la musique : c'est une énergie, une tendresse, une conscience. Elle ne cherche pas à impressionner. Elle veut **inspirer**. Et elle y parvient, avec une grâce rare.

À la fin, elle chante son propre morceau, *Lève-toi*. Et dans la salle, on sent une vibration collective, presque physique. Comme si chacun·e, à sa manière, se préparait à se lever.

Pourquoi il faut voir ce spectacle

Parce qu'on a besoin d'artistes comme Sarina.

Parce que sa voix nous rappelle que la fragilité peut être une force.

Parce que ses chansons font du bien à l'âme.

Et parce qu'après une heure avec elle, **on ressort différent**. Plus léger. Plus vivant.

Avis de Foud'art **👍👍👍**



SARINA dans Lève-toi, spectacle musical au Théâtre de l'ESSAION 6, rue Pierre au Lard 75004 PARIS du 19 Mars au 21 Mai 2025, les Mercredis à 21 H.

▲ Cécile Tran · Non classé · 17 avril 2025 · 2 Minutes

Dans l'une des caves médiévales du Théâtre ESSAION une chanteuse belge se produit actuellement tous les mercredis à 21 H jusqu'au 21 Mai 2025. Sans nul doute son passage à Paris fera date et les belles pierres qui ne manquent pas de mémoire ni de présence auront tout autant que le public venu combler la salle, frémi en entendant la voix de SARINA.

Cette toute jeune artiste d'à peine 30 ans, également pianiste, auteure, compositrice, est une interprète hors pair des chansons d'artistes internationales.

Il faut l'avoir entendue interpréter *Li Beiruth* de FAIRUZ ou *Non, je n'ai pas de nom* d'Anne SYLVESTRE, pour comprendre l'engouement que suscite SARINA. Elle dispose d'une voix pure et puissante et comme elle est habitée par les textes des chanteuses qui l'inspirent, son chant semble couler de source.

Son tour de chant très varié permet de dévoiler les facettes de SARINA qui passe de la gravité à la fantaisie ou la drôlerie avec une aisance remarquable.

Toute menue, SARINA dégage une forte personnalité que ne dément pas son joli sourire. Elle ne voulait pas être catégorisée chanteuse aveugle et on la comprend. Lors du spectacle, elle

raconte son parcours très simplement tant il est vrai qu'elle n'a pas besoin d'afféteries pour s'exprimer; elle est une chanteuse engagée, résolue, la tête haute qui chante au nom des valeurs des femmes qu'elle admire et qui mobilisent tout son talent.

Le spectacle se termine par la chanson qu'elle a écrite Lève-toi, magnifique.

Il n'y aurait qu'une exclamation toute banale pour traduire l'émotion du public à l'issue du concert : c'est beau !

Un ange passe, oui nous avons été émus.es par la voix de SARINA mais pas seulement car nous avons été aussi captivés.es par sa présence sur scène, simple et heureuse, tendre et lumineuse !

Evelyne Trân

Le 17 Avril 2025

N. B : Une interview de SARINA sera diffusée sur Radio Libertaire 89.4, le samedi 26 Avril 2025, en 2ème partie de l'émission Deux sous de scène (de 15 H 30 à 17 H) qui sera ensuite en podcast sur le site de Radio Libertaire.



Propos rapporté par Jean Davy, le 09 avril 2025 pour clicinfospectacles
Crédit photo : Patrick Berger

LÈVE-TOI DE SARINA

Solo oral et musical, autobiographique et militant

Publié par Michel Voiturier | 31 mars | Critiques | Musical | 0  | [W](#) [W](#) [W](#)



Sarina, artiste non-voyante, retrace un parcours de vie qui l'a menée du handicap au partage créatif. Ses jalons sont des chansons de femmes ayant milité en faveur d'un monde plus solidaire, davantage ouvert au partage et au plaisir conscient d'être vivantes.

Seule en scène, au centre d'un espace meublé par la présence de son piano et de sa guitare, Sarina témoigne et offre. La sobriété livre sans artifice un message positif contagieux. Être victime d'un handicap physique n'empêche nullement de trouver une place au sein d'un monde où la majorité des humains possèdent l'usage de leurs cinq sens. Le manque ne doit pas être une fatalité subie. Plutôt l'occasion offerte d'aller au-delà, de cultiver le potentiel positif qui sommeille en chaque personne.

Le parcours commence par un hommage à sa grand-mère qui a stimulé sa créativité. Les suivantes ont été choisies pour le rôle qu'elles ont joué dans l'histoire, pour les combats qu'elles ont menés. Chacune invitée à être présente au cœur de ce récital par l'intermédiaire d'une chanson.

Nina Simone lui succède avec son engagement contre le racisme étasunien endémique, suivie par Joséphine Baker qui s'exila entre autres à cause de cela en France. Le projet mené par Simone Veil afin que soit reconnu le droit pour les femmes de choisir librement si elles ont la possibilité d'être mères ou pas est illustré par la très émouvante chanson d'Anne Sylvestre : « *Non, tu n'as pas de nom* ». Avec

Joan Baes, militante des droits civiques, ce sera « *We shall overcome* ». Le tout associé au symbole mythique de Woodstock.

La libanaise Fairuz emmène vers d'autres engagements liés aux événements du Moyen Orient et aux tentatives de reconnaissance des droits des femmes dans des régimes à dominante religieuse conservatrice. Ensuite, une étape à tango grâce à Mercedes Sosa dont la chanson « *Gracias a la vida* » résume parfaitement la démarche de Sarina : une farouche croyance en la vitalité de l'existence à travers tout ce qu'elle permet de réaliser lorsque la volonté vient atténuer le handicap par l'élan de la créativité.

Ce récital n'étant pas restreint à la pensée critique ni à la réflexion philosophique, l'artiste invite au partage et incite à la participation. Elle conve celles et ceux qui le désirent de la rejoindre sur scène pour que les corps viennent exprimer leur connivence avec la musique. Le « *Pata Pata* » de Myriam Makeba qui tant milita contre l'apartheid y correspond rythmiquement. Billie Eilish, née d'une fécondation in vitro, propose alors, avec « *Lovely* », l'obstination à sortir d'une dépression, l'espoir d'y parvenir.

Les derniers couplets aux paroles de Barbara Pravi ont donné son titre à ce récital : « *Lève-toi* » : « *Ne laisse pas s'installer la violence, le rejet de l'autre et l'ignorance / Que nos voix ensemble se soulèvent / Et nos mains unies enfin nous relèvent, enfin nous relèvent* ».

La démarche de Sarina allie la confiance individuelle et le message universel, l'intime et le collectif. Elle convient bien à sa volonté de transmettre un message féministe solidement relié à une évolution progressiste des volontés démocratiques. Elle s'inscrit en filigrane des valeurs sociétales qu'elle défend. Sa voix - contrairement à celle d'une majorité de chanteuses au mince filet de voix et à la diction incertaine - porte et vibre soutenue par les notes de son piano ou de sa guitare. Plus que jamais le positif est à semer afin de récolter un avenir moins enténébré.

"Sarina dans Lève-toi" avec le Club CultureLLeS.

Laurence Trinquet 03/04/2025

Lève-toi – Un moment de grâce.

C'est un coup de cœur CultureLLeS !

A l'Essaïon Théâtre.

Il est des spectacles qui ne font pas de bruit en arrivant... mais qui laissent une empreinte profonde. *Lève-toi*, interprété par Sarina, fait partie de ceux-là.

Avec beaucoup d'élégance, cette artiste classieuse nous embarque dans un voyage intime et émouvant.

Seule en scène avec son piano et sa guitare, elle nous livre les étapes de sa propre histoire, avec pudeur, intensité et sincérité. Elle chante en plusieurs langues, avec une voix cristalline pleine de nuances, habitée par les figures féminines qui l'ont inspirée : Nina Simone, Mercedes Sosa, Anne Sylvestre, Fairouz...



La mise en scène est sobre, raffinée. Sarina, vêtue d'un tutu blanc et d'un perfecto noir, incarne cette force douce, cette volonté de se tenir debout malgré les vents contraires.

C'est un moment suspendu, comme une confidence musicale à la fois intime et universelle.



SARINA pour Lève-toi



Photo Patrick Berger

Sarina, bonjour et bienvenue sur Regarts.org

Pour commencer, pouvez-vous présenter à nos lecteurs ?

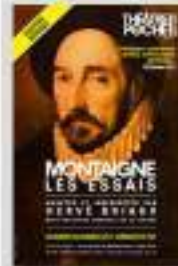
Je m'appelle Sarina, j'ai 30 ans et je suis chanteuse et autrice-compositrice. *Lève-toi* est le premier spectacle que j'écris, et l'album qui en est issu est le troisième (ndlr il y a eu *PREMIERE* en 2019 et *TEA TIME* en 2022). J'ai une licence en psychologie, un master en musicologie et je suis diplômée en chant lyrique au conservatoire de Valenciennes. Je suis née à Paris, très malvoyante et je vis en Belgique.

[...]

Propos recueillis par Jean Davy Dias

Mis en ligne le 9 avril 2025

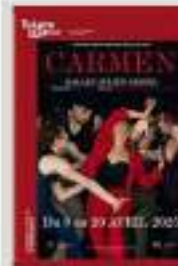
DERNIERS ARTICLES



Montaigne, les Essais
POCHE
MONTPARNASSE



Nasr et Dinn, deux
idiots sublimes
MANUFACTURE DES
ABBESSES



Carmen
THÉÂTRE LIBRE



L'île des rêves
13ème ART



tatouvu.com

avec Starterplus

Conseil et réservation de spectacles

01 43 72 17 00

du Lundi au Vendredi de 10h à 18h

Accueil

Qui sommes nous

Les services offerts

Comment adhérer au club



D.R.

Zoom par Patrick Adler



Lève-toi À L'Essaïon.

Il était une fois... une jolie jeune fille née déficiente visuelle qui s'enfermait dans une boîte imaginaire. En devenant aveugle, aidée par sa grand-mère professeure de piano et de chant, elle sortit de sa boîte et tour à tour devint pianiste, chanteuse, accumula les diplômes (elle est aujourd'hui psy, musicologue et prof de chant lyrique).

Il était une fois... une jolie jeune femme - elle a trente ans aujourd'hui - qui a su faire fi de son handicap, s'amuse de tout et a même rencontré l'amour.

Il était une fois... surtout une jeune femme devenue une immense artiste. Elle nous donne une leçon de vie et cette vie qu'elle savoure, elle lui dit même : MERCI ! en chantant le "Gracias a la vida" de l'iconique Mercedes Sosa.

Elle est jute incroyable, Sarina. Dans ce tour de chant de très très haut niveau, elle égrène les moments-clefs de sa vie qui en font aujourd'hui... un conte de fées ! Elle est solaire, a chassé les vents contraires, les nuages noirs, de toutes façons elle ne les voit pas ! Elle veut être libre, à l'instar de ces femmes à qui elle rend hommage en chansons, ces femmes qui ont acquis une notoriété planétaire, ces femmes en qui elle se reconnaît. Elle a acquis une technique vocale irréprochable, à l'oreille et la foi absolues car elle sait qu'elle peut monter haut, très haut. Et elle impressionne, passant avec agilité d'une langue à une autre, d'une chanteuse à une autre, de Nina Simone à Fairuz, de Joan Baez à Billie Elish. Elle a, malgré son handicap, un sens inné de la scène, fait participer son public, ne perd jamais l'occasion de blaguer avec lui, elle sait faire sens aussi quand, comme Simone Veil, elle détache ses cheveux. "Toute libération est bonne à prendre, même si ça ne commence que par la coiffure", dit-elle en souriant. Elle n'oublie pas le combat des femmes.

Sarina, c'est un bain de jouvence, une symphonie du bonheur et quelle voix ! Les trophées, les récompenses s'accumulent depuis quelques années mais son plus beau cadeau est, chaque soir, la standing-ovation d'un public qui, conquis en une heure seulement, répond comme un seul homme à l'invitation "Lève-toi !"

Alors... Viva Sarina !

Paru le 20/03/2025


Sarina dans Lève-toi ! (jusqu'au 21 mai)

le 19/03/2025 au théâtre Essaïon, 6 rue Pierre-aux-lards 75004 Paris (mercredi à 21h sauf le 26/03)

Mise en scène de Sarina, Tania Garbarski et Charlie Dupont avec Sarina écrit par mais surtout interprété par Sarina

Lorsque tout le monde est enfin assis, la salle s'éteint et l'on entend alors une petite voix douce et claire d'abord chantée à cappella puis parlée posément, alors que nous sommes toujours plongés dans le noir le plus profond du théâtre Essaïon. Et pendant 10 bonnes minutes, on se laisse aller nous aussi à fermer les yeux pour écouter ce joli timbre vocal au léger vibrato, aussi maîtrisé qu'agréable à entendre. Puis la lumière revient et l'on découvre une

jeune pianiste - et également guitariste - derrière un piano à queue, le regard cherchant à attraper quelque chose ou bien quelqu'un.

La musicienne et interprète belge Sarina nous le précise tout de go : elle est née « très mal voyante » et a perdu l'usage de la vue à 13 ans. Ceci expliquant cela (elle n'a « pas eu envie d'être catégorisée »), on a alors le droit à un récital des plus féminins qui soit, 12 chansons puisées dans le vaste répertoire d'icônes de la musique, celui de ces grandes dames de la chanson française et internationale, des femmes qui ont un sacré parcours et surtout une drôle d'histoire que Sarina nous raconte, telle des petites anecdotes captivantes, de façon plus ou moins joyeuse, voire espiègle, un peu sautillante et parfois drôle. Car oui, outre le fait de se réapproprier à sa manière quelques-unes de ces mélodies intemporelles - des titres pour certains très connus devenus des classiques (les mythiques 'I ai deux amours de Joséphine Baker, Je ne me souviens de Dolly Parton, Li Beirut de Fairuz, ou encore Pata pata de Myriam Makeba) -, Sarina utilise tour à tour l'assurance, l'aplomb, la désinvolture et bien sûr l'humour pour faire passer judicieusement ses messages en forme d'hommages, afin de nous toucher à notre tour.

Et ça marche ! Les spectateurs sont aux anges et peu importe le handicap de l'artiste, l'effet de surprise et la curiosité sont passés au second plan pour ne laisser la place qu'à un rassemblement communicatif, à une communion émotionnelle entre le public et elle. Pari tenu comme l'ont réussi avant elle d'illustres prédécesseurs que furent notamment Ray Charles, et que sont encore aujourd'hui pour d'autres (Stevie Wonder, José Feliciano, sans oublier notre Gilbert Montagné national) !

C.LB

par Laurent Schreiber | 27 Mars 2025

Sarina, jeune chanteuse belge, nous a conquis au théâtre de Hesbain à un merveilleux spectacle musical, *Lève-toi*. Lève-toi, Lève-toi avec pudeur sur son handicap de malvoyance. Sarina nous invite à partager son intimité avec une pudeur qui n'a d'égalé que sa simplicité. Choissant de transformer son handicap en une chance de nourrir son talent de compositrice et d'interprète, Sarina nous est allée décrocher les étoiles pour notre plus grand plaisir.

Il y a dix ans cette jeune femme une passionnante traversée de fragilité musicale s'est faite derrière son piano. Malvoyante dès l'âge de 4 ans, elle est initiée au piano par sa grand-mère, professeur de piano, de chant et concertiste. Sa passion pour cet instrument de musique se la quittera plus jamais, quitte bien même lorsqu'elle perd définitivement la vue à 15 ans. Elle poursuit son chemin de vie musical avec force et détermination.

La vie est enrichie par des interprètes féminines qui ont respiré au plus profond de son être. Ces figures, toutes des femmes battantes et triomphantes ont su lui montrer le sens de sa réussite. Toutes ont dû surmonter des épreuves afin de l'accompagner. De Juan María à Joséphine Makar en passant par Anna Tyvockta, Nina Lemire ou encore Feyrouza pour ne citer qu'elles. Chacune de ces interprètes, à sa façon, a représenté une étape décisive dans sa vie.

Chantant en français, anglais, espagnol ou en arabe, s'accompagnant du piano ou de la guitare, cette artiste éminente nous comble de bonheur par la pureté de sa voix assise le cœur même de notre être. Lorsqu'elle antenne *Le Dieu de l'Amour*, un silence de cathédrale régit dans cette salle où le spectateur est saisi par ce flot de voix qui l'envoûte. Non la qualité de sa transmission ne se limite pas à son organe passagère réussit à établir un contact simple et direct avec le public. Chantant et dansant, ce dernier se révèle au soir à ses côtés. Le talent de Sarina se défend par une simplicité déconcertante et une volonté à tout prix de créer le plafond de verre ou son handicap fût-elle emprisonné. Pour réussir pour cette magnifique artiste à venir passer un délicieux moment en sa compagnie au théâtre de Hesbain.

Laurent Schreiber



« Lève-toi » d'après une idée originale de Sarina

Mise en scène de Sarina

Avec la complicité de Tasia Garbarski et Charlie Dupont

- Direction musicale de Jean-Alain
- Scénographie de Nilsan Cohn
- Crédit photo / Patrick Berger

Disponible :

Too Time

Accueil > Paroles & Musique



PAROLES & MUSIQUE

Sarina "Lève-toi" Un hommage aux femmes artistes militantes qui ont construit sa vie de chanteuse

Malvoyante dès sa naissance, Sarina, jeune femme trentenaire d'origine bruxelloise, perd totalement la vue à l'âge de seize ans et, dès lors, elle appréhende d'être réduite à son handicap et d'être enfermée dans une "boîte" dont elle serait tenue prisonnière. Mais Sarina a une grand-mère, professeure de piano, de chant et concertiste, qui lui enseignera les bases du piano et du chant, lui donnant ainsi une première clé salvatrice pour briser les barrières et déployer à tous vents ses ailes d'artiste. Car cette cage, tout compte fait, existait-elle vraiment ? Et, finalement, ce handicap n'était-il pas plutôt qu'une simple projection virtuelle qu'elle s'était imposée...



© Patrick Berger

son histoire qu'elle a choisi de raconter pour la première fois, son histoire de femme, d'artiste et de personne porteuse de handicap

"Cette idée est née lorsque j'ai remporté en 2022 le Prix "Wyde Women in Culture" dédié à la femme inspirante de l'année en Art et Culture. Je me suis demandé, à ce titre, quelles avaient été les femmes qui, par leur parcours, leur engagement et leur musique, avaient été pour moi des sources d'inspiration...", indique-t-elle.

Ce n'est pas un choix "à la va vite" que Sarina a fait dans ce spectacle au titre évocateur, car les chanteuses qu'elle a choisies, et dont elle reprend les titres de sa voix toute évanescante et cristalline, ont toutes dû briser un plafond de verre, chacune à leur manière, pour exister, avant même qu'elles soient connues pour la plupart.

"On ne se lève pas un matin en disant qu'on va changer le monde ! Mais on peut trouver en soi un idéal, avoir le désir d'un combat et posséder une vision du monde qui dépasse tout le reste. À mon avis, ce sont des petits gestes et des idées qui, mis bout à bout, font la différence. Pour connaître une femme, il faut la chercher là où on ne l'attend pas", poursuit-elle.



© Patrick Berger

vous y invite...
■ Brigitte Corrige

C'est à travers une expérience immersive de 4 minutes 30 que le spectacle commence, plongeant le public de la petite salle Intimiste et chaleureuse de l'Essaion dans un noir total. Des trélements de vêtements, des petits sons discrets se font entendre, comme venus d'une bulle d'ailleurs, laissant présager que la lumière apparaîtra bien à un moment donné. Ces quelques minutes nous sent d'une infinie plénitude, tandis que notre abnégation encore plus forte et intensément agitée.

Puis la lumière fut, en effet, nous faisant découvrir une frêle silhouette aux cheveux bruns réunis dans un chignon impeccable et vêtue d'une longue jupe blanche vaporisée en tulle et d'un "perfecto" de cuir noir, association de plus bel effet, nous invitent à y voir, post-49a, un choix délibéré de la part de l'artiste d'une féminité affirmée et d'un soupçon quelque peu plus "contestataire" ou bien révolte. "Révolutionnaires" a été, au début, le titre potentiel du spectacle.

Puis, très vite, sous les feux des projecteurs, des notes de musique vibrent sous les doigts fins et agiles de Sarina qui confie en toute intimité



© Patrick Berger

Ce n'est pas "un petit geste" dont fait preuve Sarina dans ce nouveau spectacle, mais c'est un grand pas pour la différence, mais aussi pour le féminisme. Appuyé par son talent exceptionnel d'artiste jusqu'au bout des doigts sur les touches de son piano ou sur les cordes de sa guitare, et par sa voix à la fois envoûtante et fragile, "Lève-toi - Mon histoire" est un pur moment de grâce duquel se dégage tout en finesse et sage investissement un délicat clin d'œil féministe duquel l'artiste tire les ficelles avec grande poésie. La beauté du chant et des notes de musique est magnifiée par des lumières fort justement imaginées.

C'est un moment comme hors du temps qui se déploie lorsque Sarina interprète le titre "Li Beirut" de Fairuz, durant lequel des odeurs de jasmin envahissent la petite cave voûtée et tout en pierres de l'Essaion. Un hommage, s'il en est, à la période déplorable que nous traversons en ce moment et dont on se dit qu'il serait merveilleux qu'il réapparaisse un jour... Ne manquez pas ce moment de spectacle exceptionnel au Théâtre de l'Essaion, au cours duquel de nombreuses vibrations vous envelopperont à la fois avec un mélange de force et de douceur savamment dosé.

Il est possible que, vous aussi, vous pourriez sortir de "vos boîtes" si tant est que vous y soyez enfermés de quelque manière que ce soit ! Ce spectacle

Huit conseils de spectacles : de Molière à Zweig, de Sylvie Joly à **Sarina**, de Gilles Dyrek à Bastien Ossart

Publié par [Redaction Singulars](#) le 28 mars 2025

Théâtre de l'Essaïon,

6, rue Pierre au lard, 75004 Paris - chaque mercredi à 21h



[photo Patrick Berger]

Lève-toi, mon histoire, spectacle musical, de Sarina (Essaïon)

Avant d'être un combat et un exemple, le tour de chant de Sabrina (le cd est aussi disponible) reste avant tout un merveilleux moment de musique. Seule sur scène avec piano et guitare d'une voix cristalline, mais assurée dans plusieurs langues, la chanteuse embrasse une véritable playlist de voix féminines, de **Nina Simone** à **Joséphine Baker**, de **Myriam Makeba** à **Fairuz** sans oublier **Joan Baez** ou **Dolly Parton**.

Au fil d'un récital qui associe mêlant anecdotes historiques et autobiographiques, elle dévoile les raisons ou les sources de son inspiration. Toutes ont pris fait et cause pour des causes humanistes qui pouvaient les mettre en risque de carrière ou même physiques, notamment l'égalité de genre et de couleur, la liberté d'expression. Leur *point commun* : *elles ont toutes dû briser un plafond de verre pour exister.* »

Leur engagement comme leur envie de rendre le monde meilleur n'a donc pas attendu qu'elles soient connues et reconnues. Elles avaient un combat, un idéal et une vision qui dépassait tout le reste, ce qui leur a donné la force d'avancer.

Sarina assume. C'est pour se construire en tant que femme et artiste, qu'elle associe ces grandes voix. Oui Sabrina est aveugle, ce n'est évidemment pas un détail, car ce tour de chant est surtout la révélation d'un talent. Pas d'un handicap. Portée par l'envie de chanter pour créer un monde meilleur.

It ART Bag®

de l'Art & de la Culture

ART BAG - CONCEPT STORE

Sarina dans « Lève-toi », un spectacle musical bouleversant

Lève-toi est un merveilleux spectacle musical mis en scène par Sarina au théâtre Cocoon, y ont également le titre d'opéra de sa (théâtre, merveilleux) en). Avec cela de tout est prêt, j'espère qu'il le fit de cet artiste, vous d'après (toute chose que de prendre ses places pour y assister.

ART BAG - CONCEPT STORE

SARINA

2018

LÈVE-TOI

SPECTACLE MUSICAL
MON HISTOIRE

JOAN BASS
COLT PARTON
MERCEDES SOGA
LUDOVIC MAER

JOHN SILVERTS
ALINA SIMONE
BILLY SIMON
WYKIO WAKERA
FAIQUE

PHOTO: J. J. / PHOTOLIA

castings- 100%

Essaïon **JUSQU'AU 21 MAI**
CHAQUE MERCREDI À 21H00
RÉSERVATIONS: 01 42 78 46 42 / WWW.ESSAION.COM

France THEATRE Direct Media & Distribution Ticket.com

Née malvoyante, **Sarina** a totalement perdu la vue à l'âge de 16 ans. Le spectacle commence dans le noir. Un écho à sa cécité, à sa peur d'être enfermée dans une boîte. Sa voix résonne, posée, maîtrisée. Elle ne fait que parler mais nous sommes déjà emportés. Puis sa voix enchante délicieusement nos oreilles lors de ses interprétations musicales.

Le spectacle oscille entre anecdotes autobiographiques et historiques. Elle y rend hommage à sa grand-mère, celle qui lui a enseigné les bases du piano et du chant, en même temps qu'elle nous fait redécouvrir, voire découvrir, de grandes artistes du monde de la musique.

Nina Simone, Joséphine Baker, Dolly Parton, Anne Sylvestre, Joan Baez, Mercedes Sosa, Fairouz, Myriam Makeba, Bille Ellish. Ces noms vous évoquent quelque chose ? Ces femmes ont toutes jouées un rôle dans le parcours de Sarina et elle leur rend honneur dans son spectacle. **Sarina** s'inscrit dans la lignée de ces artistes fortes et inspirantes que l'on prend comme modèle. C'est une artiste complète : auteure, compositrice, chanteuse, musicienne, c'est elle qui a créé ce spectacle et qui le fait vivre. Elle joue du piano, de la guitare. Elle chante en français, anglais, espagnol, arabe et xhosa. Je n'ai qu'une chose à rajouter : impressionnant.

Son spectacle porte une profonde réflexion sur le handicap. En évitant les écueils du dénigrement et de l'essentialisation, Sarina remet en question le statut de sa cécité avec justesse. Elle ne se définit pas par son handicap mais ce handicap fait aussi d'elle la personne qu'elle est aujourd'hui. C'est émouvant mais ce n'est jamais triste. C'est sérieux mais ce n'est jamais plombant. Ce spectacle est plein d'humour, l'ambiance est chaleureuse, ses performances vocales invitent à la participation active et enjouée du public. Tous les ingrédients pour passer un merveilleux moment sont réunis.

J'admets mon ignorance initiale à propos de cette artiste belge pourtant bien accomplie. Ce spectacle est parfait pour la découvrir. En d'autres termes, courez voir **Sarina** ! Vous ne le regretterez pas.

Mathilde Rémy

du 19 mars au 21 mai 2025 – Tous les mercredis à 22h

Théâtre Essaión, 6 rue Pierre au Lard, 75 004 Paris
