

# ATELIERS & FORMATIONS



## AUTODÉFENSE MENTALE, ÉMOTIONNELLE & VERBALE



**Animée par Anne van Hyfte Morel**  
Directrice artistique de la compagnie SANS TITRE production,  
Formatrice & cofondatrice du mouvement HF  
(égalité femmes-hommes dans les arts & la culture)

cie  
**sans  
titre.**  
production



## DE L'INTIME AU POLITIQUE... FABRIQUER SA BOITE À OUTIL

### SE PERCEVOIR DANS LE MONDE ATTITUDES & LANGAGE STATÉGIES DE DÉTOURNEMENT

*« On joue tous des rôles. Le neutre n'existe pas.  
Le genre te colle à la peau tu performs à chaque pas. »*

Depuis plus de 15 ans, l'artiste formatrice Anne van Hyfte Morel propose des ateliers en lien avec ses recherches artistiques et ses formations complémentaires (formation en communication Ericksonienne, hypnose, communication bienveillante, maïeuthésie). Au fil des années et des expériences, elle a créé des modules mêlant expérimentations, mise en jeu et exercices pratiques. Ces ateliers sont en lien avec les créations de la compagnie que ce soit « Gender Conférence », « Cabaret Quizz : les saveurs de l'égalité » ou actuellement « Air Cérébral, voyage au coeur de notre cerveau » (Art et neurosciences).



Décryptage des mécanismes de conditionnement du langage, du sexisme, et expérimentation d'outils pour y faire face. Ces ateliers pratiques proposent des pistes concrètes pour trouver plus d'apaisement dans nos relations avec nous même et autrui, augmenter notre sentiment de légitimité, notre sécurité, notre joie de vivre dans le cadre du travail, de l'espace public et de l'intime.

Identifier, Comprendre, Apprendre, Pratiquer dans une ambiance coopérative et chaleureuse.

## LE LANGAGE

### AUTO

*« Tout ce qui va donner l'opportunité de  
gagner en autonomie va nous intéresser. »*

Les ateliers entre 4h et 2 jours. La transmission d'outils à utiliser de façon autonome va être favorisée. Prenez tout ce qui vous est utile et pratiquez. Soyez autodidacte de votre santé émotionnelle, mentale et verbale. Essayez expérimentez et faites vous votre méthode.

**L'empuancement de groupe est également un atout de ces ateliers.**

### DÉFENSE

*« Arrêter de se débattre et être tranquille avec le  
fait de se défendre »*

Faire une différence entre se défendre et se débattre.

*« Ce qui va toujours nous intéresser : c'est l'économie d'énergie. Ce que l'on va viser c'est: comment vivre le plus de rapports pacifiées avec soi et avec les autres, avec le moins d'efforts possible. Pour cela, je vous propose d'arrêter de vous débattre (ménager la chèvre et le chou, voir même la chèvre et le loup) et être complètement ok avec le fait de vous défendre si besoin est, et même de faire usage de la force contre autrui si nécessaire... Eh oui ! Plus j'attends pour indiquer mes limites à autrui, plus l'action pour le faire demandera de l'énergie. »*



« Contre le sexisme ordinaire, on est souvent démuni.e. On aimerait avoir la phrase juste, le geste sûr. Mais la plupart du temps, on reste muet.te et froid.e de rage, humilié.e et/ou blasé.e. On a le droit de se protéger, et même de se défendre ! Il faut apprendre à évaluer le contexte et puis... s'autoriser à le faire... »



## QU'EST-CE QUE L'AUTODÉFENSE MENTALE, ÉMOTIONNELLE & VERBALE ?

### AUTODÉFENSE MENTALE

« Mettez votre masque à oxygène avant d'aider les autres ! »



L'autodéfense mentale c'est le fait de prendre la décision concrète et pragmatique, ici et maintenant, hors de la pression, qu'en cas de besoin, on se défendra et que l'on fera même usage de la force contre autrui, pour se protéger soi-même.

L'autodéfense mentale c'est prendre conscience que l'on est la personne la plus importante de sa vie (pas la plus importante du monde, mais de sa vie) et que l'on est ok avec le fait de se défendre, de se protéger, de se faire passer avant l'autre si besoin.

L'autodéfense mentale c'est se faire une sorte de promesse pour soi - et pour les êtres aimés - que désormais « On s'applique son masque à oxygène à soi avant d'aider les autres ».

Prenez un temps, prononcez la phrase suivante et voyez comment cela résonne en vous.

« Je suis la personne la plus importante de ma vie. Je suis ok avec le fait de me protéger et de me faire passer avant l'autre si nécessaire. J'ai le droit de ne pas porter la responsabilité des problèmes des autres. Personne ne peut prendre mieux soin de moi que moi. »

Les femmes notamment ont tellement été conditionnées à passer après le besoin des autres, qu'elles en oublient parfois le pragmatisme de devoir rester en santé en priorité (notamment si elles veulent prendre soin d'autrui).



## AUTODÉFENSE ÉMOTIONNELLE

« Se simplifier la vie et revenir à la confiance en ce que nous ressentons »

Pour indiquer mes limites à autrui j'ai besoin de les connaître. Comment connaître ses limites ?

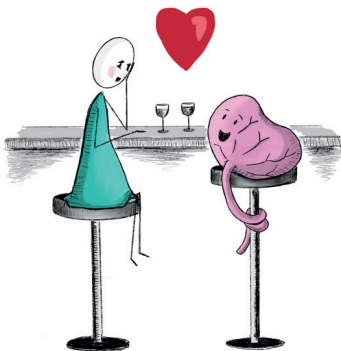
Une série d'exercices pratiques mettra notamment en lumière nos limites spatiales. Et nous pratiquerons comment les faire respecter. Mais les meilleurs indicateurs pour connaître ses limites sont en nous. Dès qu'elles ont été transgressées, le corps l'indique. L'atelier propose donc d'identifier les signaux d'alarme (comportementaux, mentaux, émotionnels, physiologiques), et d'apprendre à utiliser nos ressentis corporels (respiration, recul mental, auto-empathie) comme alliés.

Nos émotions sont nos meilleures amies. L'atelier propose des exercices pour apprendre à en faire des atouts certains, et des forces actives.

Les ateliers d'autodéfense mentale, émotionnelle et verbale s'inscrivent dans l'axe de la lutte contre les inégalités entre les femmes et les hommes. Ces ateliers donnent des clés de décryptage et des outils pour pouvoir mieux appréhender son environnement social, culturel et professionnel, comprendre comment les inégalités façonnent notre quotidien dans la sphère privée et dans celle publique, et comment réveiller nos ressources pour y faire face.

## MODALITÉS DU STAGE

Ces modules de 4h, destinés à des groupes de 15 à 20 personnes, adaptables à toutes les personnes quel que soit leur milieu social et culturel ont déjà fait leur preuve dans de nombreux contextes et ce depuis plus de 15 ans dans toute la France et même au Canada.



## AUTODÉFENSE VERBALE

« En tous temps et en toutes situations, je suis libre du choix de ma stratégie de défense, même si c'est la fuite ! Et même, si je choisis de subir, (parce que je me dis que c'est le plus judicieux, et que je n'ai pas les moyens de faire autre chose), c'est moi qui décide si je subis, en toute conscience ! Je peux aussi décider la confrontation, la désescalade, ou le scandale, mais je dois avant tout essayer de rester libre et créative ! »

Les ateliers proposent d'expérimenter plusieurs types de stratégies. A chacun et chacune de faire ses choix en fonction de la situation, de ses envies et de son expérience.

Comment apprendre à ne plus se faire « couper la parole », comment s'empuissancer en groupe, comment trouver de nouvelles pratiques individuelles et collectives, pour vivre le plus librement et le plus harmonieusement possible, ses relations et notre rapport au monde ?

- Elèves de 12 à 18 ans en établissements scolaires
- Personnels administratifs et enseignants d'établissements scolaires (primaires, collèges, lycées et universités)
- Personnels gardien.ne.s d'immeubles
- Personnes issues de milieux associatifs travaillant à la lutte contre les discriminations
- Personnes en situation d'handicap (notamment mental)
- Artistes et acteurs sociaux culturels

## À QUI S'ADRESSENT LES ATELIERS-FORMATIONS ?

### Destination

Les ateliers-formations peuvent être à destination d'acteurs et d'actrices de la culture, personnels enseignants, élèves, personnels associatifs en lien avec des personnes ayant besoin d'éléments intellectuels, émotionnels, langagiers, pour faire face à un contexte d'inégalité. Ils peuvent également s'adresser à des personnes dans le cadre d'un parcours de développement personnel. Ces ateliers permettent le renforcement de la confiance, sentiment de bien-être et de sécurité intérieure et extérieure (mise en réseau, sortie de l'isolement). Ils invitent à la réjouissance! Il s'agit de redonner aux personnes leur pouvoir et leur force d'agir et d'augmenter leur possibilité de vivre harmonieusement.

### Co-création

Chaque atelier-formation est préparé et adapté aux besoins des personnes présentes. L'expérience d'un très grand nombre de personnes venues d'horizons divers permet une adaptabilité aux individus, quels que soient les secteurs sociaux professionnels auxquels elles appartiennent. Les inégalités ont toutes un socle commun et nos ressources internes et politiques sont universelles.

### Mixité

Les groupes peuvent être mixtes, mais des ateliers-formations peuvent également être réservés à un groupe non mixte pour travailler les questions d'égalité sous un angle spécifique (ex : groupe de filles permet un travail d'empuancement et de confiance en soi plus approfondi). Les objectifs sont différents selon la constitution du groupe. Celle-ci reste à la discrétion de la structure qui accueille.

### Formation en ligne

Les ateliers-formations peuvent également être réalisés en ligne via des plateformes interactives (exemple : zoom).



Comédienne, metteuse en scène, autrice et directrice artistique de La Compagnie SANS TITRE production - arts mêlés - qu'elle a créée il y a 25 ans (10 ans à Paris et 15 ans à Poitiers). Elle est co-fondatrice du collectif HF Nouvelle Aquitaine (égalité femmes-hommes) et du mouvement inter-régional HF depuis 2009. Juriste de formation, c'est à partir de son expérience et de sa pratique d'artiste, qu'elle a pu élaborer des outils tant artistiques que performatifs. Praticienne en hypnose Ericksonienne et formatrice en autodéfense mentale, émotionnelle et verbale, elle intervient autour des questions d'égalité et de l'empuancement. Accompagnante et intervenante artistique depuis 25 ans, sa grande pratique de terrain lui permet de développer un travail à la croisée de l'art, du social et du thérapeutique.

### CONTACTS

**Anne Morel van Hyfte, directrice artistique**

06 83 20 85 92 ou [annevanhyftemorel@gmail.com](mailto:annevanhyftemorel@gmail.com)

**Jade Patrier, chargée d'administration**

07 82 81 52 89 ou [santitreproduction@gmail.com](mailto:sanstitreproduction@gmail.com)

**Site internet :** [www.ciesanstitre.com](http://www.ciesanstitre.com)

**Facebook :** [ciesanstitre](https://www.facebook.com/ciesanstitre)

