

ATELIER-FORMATIONS

À l'attention de tou.te.s

AUTODÉFENSE MENTALE, ÉMOTIONNELLE, INTELLECTUELLE, VERBALE & PHYSIQUE

selon l'approche d'Anne van Hyfte



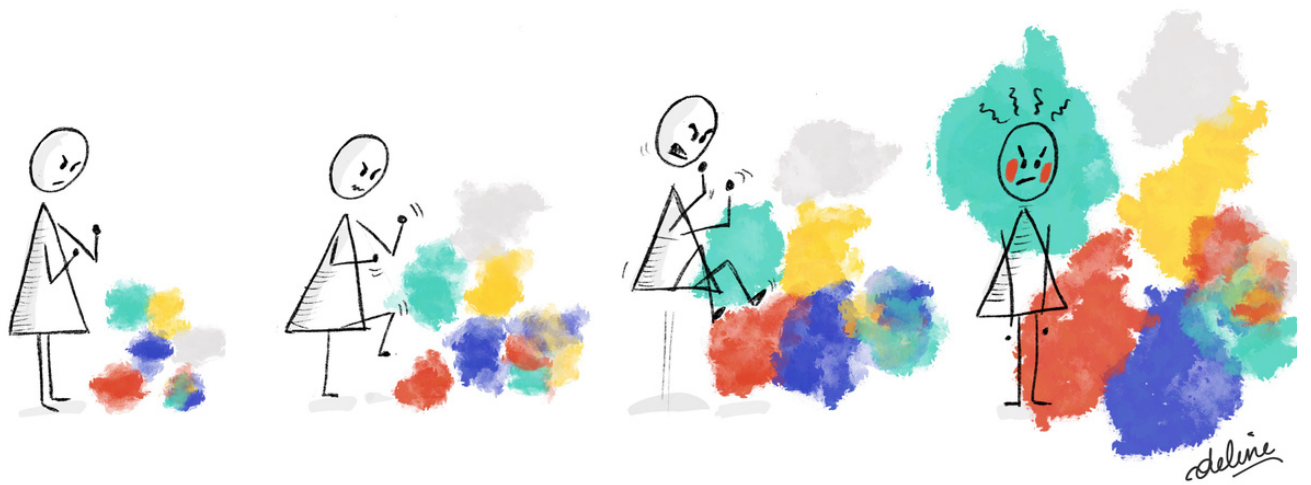
AFFIRMATION DE SOI ET AUTONOMISATION

HF+
Nouvelle
Aquitaine

Animé par Anne van Hyfte

Directrice artistique de la Compagnie Sans Titre production,
Formatrice & cofondatrice du mouvement HF
(égalité femmes-hommes dans les arts et la culture)

cie
**sans
titre.**
production



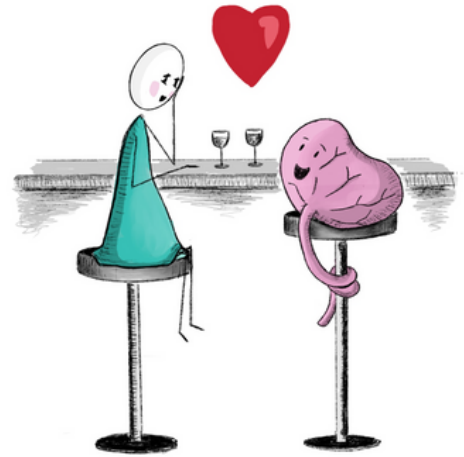
SOMMAIRE

- Introduction
- Autodéfense mentale
- Autodéfense émotionnelle
- Autodéfense verbale
- Autodéfense intellectuelle
- Historique
- Modalités de l'atelier-formation
- Compagnie Sans Titre production

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

SE PERCEVOIR DANS LE MONDE : ATTITUDE & LANGAGE, STRATÉGIES DE DÉTOURNEMENT

C'est une méthode d'accompagnement individuelle et de groupe, concrète, intégrative et ludique, au croisement de plusieurs courants de pensée. Elle rassemble des outils issus des neurosciences cognitives, du domaine juridique, de la communication thérapeutique, de la pratique théâtrale, et de l'autodéfense féministe. Elle a été mise au point par Anne van Hyfte (Directrice de la Compagnie SANS TITRE Production artiste et accompagnante) au cours de ses 30 années de pratique de terrain et de formations pratiques et théoriques. Formatrice, certifiée en communication et assertivité (Maieusthésie - Thierry Tournebise), Praticienne en hypnose Ericksonienne (formation ARCHE Paris), formée au théâtre forum et aux violences sexistes et sexuelles, ayant des bases en neurosciences de l'éducation - Cogni class elle a également étudié le droit pendant 5 ans.



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.

« 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. »

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 clefs 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 da



QU'EST-CE QUE L'AUTODÉFENSE ET AUTONOMIE MEIVP SELON L'APPROCHE ANNE VAN HYFTE ?

AUTODÉFENSE MENTALE

L'autodéfense mentale c'est **faire des choix**, prendre des décisions, adopter des postures qui correspondent à ce que l'on a envie d'être et de partager avec les autres et le monde.

C'est par exemple choisir **l'assertivité** (affirmation de soi dans le respect d'autrui) comme mode de communication, plutôt que la passivité, la victimisation ou la violence.

L'autodéfense mentale c'est prendre la décision concrète et pragmatique, ici et maintenant, hors de la pression, de **défendre des valeurs essentielles dans la construction du vivre ensemble**.

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* ».

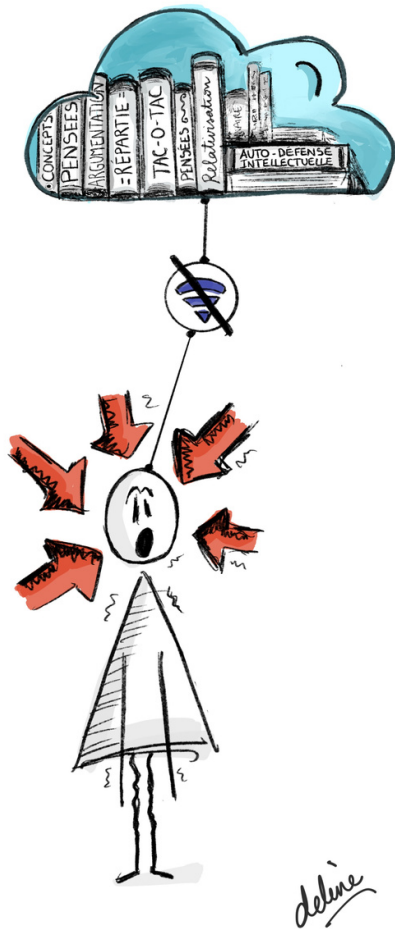


« Les femmes, entre autres, ont tellement été conditionnées à passer après le besoin des autres, qu'elles en oublient parfois le pragmatisme de devoir rester en vie. »

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. »

AUTODÉFENSE ÉMOTIONNELLE



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

Lorsque l'on aborde le sujet de l'égalité femmes hommes, **l'intime se mélange au politique**. Les personnes perdent leur objectivité et **l'émotion trouble la pensée**. Il s'agit alors de retrouver les moyens de s'exprimer dans un contexte où l'on a perdu l'accès à ses ressources : en atelier on appelle cela **recupérer sa wifi**.

L'autodéfense émotionnelle c'est identifier ses ressentis, faire confiance à ses émotions et apprendre à exprimer ses limites.

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.

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 ?



AUTODÉFENSE INTELLECTUELLE

Décryptage des mécanismes de conditionnement du langage, du sexisme, et expérimentation d'outils pour y faire face, cet atelier pratique propose des pistes concrètes pour construire un argumentaire et tester sa mise en oeuvre dans le cadre du travail, de l'espace public et de l'intime.

AUTO

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

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'empuissancement 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. »

Stéréotypes de genre : croyances, ou représentations rigides et simplificatrices, généralement partagées par un groupe et éventuellement par les membres d'une société entière (stéréotypes masculins et féminins).

Le sexisme : c'est considérer que l'organisation sociale est d'ordre naturel, que la société a organisé le partage des tâches, des fonctions, des espaces, selon un ordre naturel des sexes. Le sexisme est un terme apparu dans les années 1960. Ce mot est calqué sur « racisme ».

Autres concepts travaillés lors des ateliers :

- l'illusion d'égalité
- la discrimination positive
- le syndrome de la schtroumfette
- la culture de la séduction
- la politique du retrait de l'échelle
- le concept du double standard
- le mythe de la femme bavarde
- la pratique de lanterner
- le poulinage
- le mansplanning



HISTORIQUE

Ces ateliers ont déjà fait leur preuve dans le cadre des luttes contre les discriminations, de la prévention contre le harcèlement, et des risques psychosociaux, pour l'amélioration de la qualité de vie au travail et pour favoriser un climat propice à l'apprentissage depuis plus de 15 ans dans toute la France et même au Canada et en Belgique :

- Après de plus de 5 000 élèves de 12 à 18 ans en établissements scolaires
- Personnels administratifs et d'institutions et enseignant.e.s (primaires, collèges, lycées et universités)
- Personnels gardien.ne.s d'immeubles
- Personnes issues de milieux associatifs ou institutionnels travaillant à la lutte contre les discriminations, à la sensibilisation aux questions d'égalité et à la lutte contre les violences sexistes et sexuelles
- Personnes en situation d'handicap (notamment mental)
- Artistes et acteur.ice.s sociaux culturels
- Personnes victimes de violences sexistes et sexuelles

MODALITÉS DE L'ATELIER-FORMATION

POUR QUI ?

Ces modules sont destinés à des groupes de 8 à 20 personnes et s'adaptent à tous les milieux socio-culturels.

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.

MISE EN OEUVRE

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.

VISIO

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

DURÉE

Les ateliers-formations peuvent aller de 3h à 2 jours.

OBJECTIFS

Permettre aux personnes qui la pratiquent d'apprendre : à indiquer leurs limites, à communiquer avec assertivité, à renforcer l'affirmation et la confiance en soi dans le respect d'autrui et à créer leurs réseaux.

- Identifier et décrypter des situations d'agression et concevoir des stratégies pour y faire face
- Réagir en tant que cible ou témoin avec les outils d'autodéfense MEIVP (Mise en situation/Jeux de rôles)
- Pratiquer l'écoute active et la posture d'assertivité
- Fabriquer sa propre trousse de secours d'autodéfense MEIVP
- Pratiquer des outils d'empuancement / Renforcement de la confiance et de la légitimité / Encouragement à l'audace
- Renforcer ou commencer à créer son réseau d'allié.e.s

COMPAGNIE SANS TITRE PRODUCTION

ANNE VAN HYFTE MOREL



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 van Hyfte, directrice artistique

06 83 20 85 92 ou annevanhyftemorel@gmail.com

Laura Pereira Diogo, chargée d'administration

07 82 81 52 89 ou sanstitreproduction@gmail.com

Site internet : www.ciesanstitre.com

Facebook : [Cie Sans Titre Prod](https://www.facebook.com/CieSansTitreProd)

cie
**sans
titre.**
production

HF+
Nouvelle
Aquitaine

