

ATELIERS & FORMATIONS



AUTODÉFENSE MENTALE, ÉMOTIONNELLE & VERBALE

À L'ATTENTION DES PROFESSIONNEL.ES DU SECTEUR ARTISTIQUE ET CULTUREL



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

Dans ces formations, il s'agit à la fois « d'outiller » les professionnel.les sur le terrain et en même temps de faire avancer le secteur.

PERCUTER L'ILLUSION DE L'ÉGALITÉ

« L'illusion de l'égalité, est le sentiment partagé par une majorité de la population, que les progrès ont été tellement important ces dernières années dans le domaine de l'égalité femmes hommes, que nous serions presque arrivé à l'égalité. »

Dans le secteur des arts et de la culture, domaine où la circulation des idées et l'ouverture d'esprit sont présumées, cette illusion est encore plus difficile à dissoudre. Elle constitue l'un des freins principaux pour travailler ensemble à la construction d'un monde plus juste.

FABRIQUER SA BOITE À OUTIL

SE PERCEVOIR DANS LE MONDE ATTITUDES & LANGAGE STRATÉGIES DE DÉTOURNEMENT

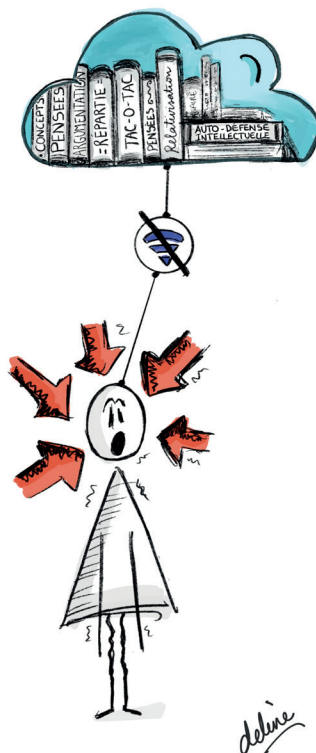
Comment augmenter son sentiment de légitimité dans son milieu professionnel ?

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

Il s'agit de prendre connaissance de son interface (apparence, sexe, genre, origines, âge,...), de connaître les assignations et les « privilèges » qui y affèrent (inconscient collectif lié aux apparences), et de choisir, en conscience, ses façons « d'être » et de se comporter dans son métier. Modifier ses perceptions pour ouvrir le champs des possibles.

Déjouer ses oppressions intégrées et ses pratiques inconscientes (« Mes petits projets, mon petit spectacle », « mon petit album jeunesse », « le retrait de l'échelle », « le syndrome de la schtroumpfette »). Valorisation de toutes ses compétences, même celles qui semblent innées.

S'entraîner à déjouer les rouages des langages et situations aliénantes : autodéfense verbale (construction de son argumentaire, stratégies de détournement).





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, communication bienveillante). 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 « la Gender conférence », « Cabaret Quizz : les saveurs de l'égalité » ou actuellement « Vous avez vu passer la gorille ? » (Art et neurosciences).

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 œuvre 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... »

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. »

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 lanternage », « le poulinage », « le mensplanning »...

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

AUTODÉFENSE MENTALE

« Mettez votre masque à oxygène 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).

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* ».



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.



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'empuissancement. 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

Jade Patrier, chargée d'administration

07 82 81 52 89 ou sanstitreproduction@gmail.com

Site internet : www.ciesanstitre.com

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

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 ?

