

Autodéfense et autonomie Mentale Émotionnelle Verbale Intellectuelle Physique MEVIP

Public : établissements scolaires,
apprenti.e.s et jeunes apprenant.e.s



PRESENTATION

Incivilités ? Tensions ? Violences verbales ? Harcèlement ? Discriminations ? Perte de motivation ? Décrochage scolaire ?...

L'autodéfense et l'autonomie MEVIP propose des outils individuels et de groupe pour travailler à l'amélioration de la qualité de vie en milieu scolaire et pour favoriser un climat propice à l'apprentissage.

Pratiquée en groupe classe, ou en atelier périscolaire, avec ou sans les parents et les équipes enseignantes en mixité ou en non mixité choisie, s'adressant aux élèves et/ou aux équipes enseignantes et personnels d'éducation, ces outils de communication, d'indication de limites, et de renforcement de confiance, permettent de retrouver de la qualité de vie dans l'espace scolaire.

Portés par la compagnie SANS TITRE, agréée éducation nationale depuis plus de 15 ans et ayant une expérience de terrain de 30 ans auprès d'élèves et d'enseignant.e.s, ces ateliers sont à la fois ludiques, pratiques et étayés de solides connaissances.

Après avoir évalué vos besoins nous co-construisons avec vous le cadre le plus opportun pour la réalisation de ces ateliers. Le plus souvent il s'agit d'atelier de 3 ou 4 heures, ou de 2 fois 2 heures. Ils sont animés par 1 ou 2 intervenant.e.s pour des groupe de 15 à 28 personnes maximum.

LA METHODE MEVIP

Qu'est-ce que l'autodéfense et autonomie MEVIP selon l'approche Anne van Hyfte (Mentale Émotionnelle Intellectuelle Verbale et Physique)

"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 (Théâtre et Arts mêlés) artiste et accompagnante thérapeutique au cours de ses 30 années d'expériences de terrain et de formations pratiques et théoriques. Titulaire d'un certificat de compétences professionnelles en création de formation, elle est certifiée en communication et assertivité (Maieusthésie- Thierry Tournebise) praticienne en hypnose Ericksonienne (formation ARCHE Paris), formée au théâtre forum et aux luttes contre les violences sexistes et sexuelles. Elle détient des bases de psychopathologie, psycho-traumatologie, et de neurosciences de l'éducation (Cogni class). Elle a étudié 5 ans le droit.

Dans quel cadre l'autodéfense et autonomie MEIVP a-t-elle déjà été utilisée ?

Elle a déjà fait ses preuves 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.

LES OBJECTIFS DE CETTE METHODE

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.

Objectifs généraux et pédagogiques :

- 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



Par qui peut-elle être pratiquée ?

Elle peut être partagée avec des adultes et adolescent.e.s, en milieu scolaire, associatif et professionnel, en entreprise, en milieu de soins, en mixité ou en non mixité choisie. Elle permet d'accompagner les personnes en groupe ou en séance individuelle.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION

Que fait-on dans les ateliers
d'autodéfense MEIVP ?

On apprend et on s'entraîne.

Les ateliers proposent des méthodes de pédagogie active et collaborative favorisant le partage des savoirs et des ressources. Reprenant l'esprit des groupes de paroles, les échanges entre les participant.e.s sont favorisés.

L'engagement actif et l'apprentissage par l'expérimentation est au coeur de ces ateliers qui alternent apports théoriques et mises en situations.

Le parti pris pédagogique est de favoriser la transmission d'outils simples, efficaces et transmissibles rapidement. Chacun.e ressort avec de premiers jalons pour mettre en place sa propre trousse de secours d'autodéfense MEIVP avec des outils concrets.

"MISES EN SITUATION"

Encadré.e.s par la ou les animateurices, dans un espace défini et sécurisé, les participant.e.s sont invité.e.s à se mettre en jeu pour s'entraîner et trouver collectivement des solutions à des situations critiques.

Par le biais de cet exercice les participant.e.s sont encouragé.e.s à expérimenter les principaux outils de l'autodéfense MEIV in situ pour pouvoir les intégrer et les transmettre par la suite à leurs proches.

LES GRANDS PRINCIPES CLÉS DE LA MÉTHODE MEIVP

Qu'est-ce que l'autodéfense
MEIVP selon l'approche
Anne van Hyfte ?

C'est :

- s'autoriser à se défendre et à se protéger
- renforcer sa légitimité,
- apprendre à communiquer avec assertivité (affirmation de soi dans le respect d'autrui),
- s'écouter, se faire confiance,
- décrypter, décider, accepter ou refuser, choisir par soi-même, agir,
- créer du réseau, se ressourcer, déployer sa créativité,
- augmenter sa capacité à gérer sa propre vie avec plus de confiance et de joie.

L'Autodéfense Mentale c'est s'AUTORISER :

- à dire non, à dire oui,
- à indiquer ses limites,
- à mettre en premier son masque à oxygène,
- à ne pas se sentir responsable des problèmes des autres,
- à choisir l'état d'esprit qui va nous aider.

C'est s'autoriser à prendre sa place.

L'Autodéfense Émotionnelle c'est RE-SENTIR et FAIRE ALLIANCE avec nos émotions pour :

- récupérer « son cerveau du haut » ou « son wifi » (capacité à réfléchir rapidement),
- retrouver du pouvoir d'agir et de communiquer de façon plus créative et économique (assertivité),
- repérer nos épuisements et/ou notre hyperactivité pré burn out (ou autres alertes).

LES GRANDS PRINCIPES CLÉS DE LA MÉTHODE MEIVP

L'Autodéfense Intellectuelle c'est IDENTIFIER et DECRYPTER :

- les biais cognitifs,
- les croyances utiles et celles limitantes,
- le langage (verbal et non verbal),
- les mécanismes du sexisme (ou autre discriminations).

C'est se constituer un kit d'informations référencées (chiffres, études, rapports) et acquérir des réflexes de pensées critiques (et constructives !).

L'Autodéfense Verbale c'est EXPERIMENTER des stratégies comme :

- différer sa prise de parole mais la prendre,
- se confronter oralement,
- inventer ses interventions paradoxales,
- appliquer la méthode du "disque rayé",
- s'exprimer avec la technique des 3 phrases,
- travailler son argumentaire, apprendre à prendre sa place dans une négociation,
- utiliser l'écoute active (désescalade),
- prendre la parole, la garder et dire ce qu'on a à dire,
- créer un réseau d'allié.e.s.

L'Autodéfense physique c'est s'ENTRAINER :

- à donner un coup pour augmenter nos chances de ne pas avoir à le faire,
- à pratiquer certains gestes contre-intuitifs de combat pour « les avoir en magasin »,
- à assoir sa propre présence pour augmenter sa confiance dans la communication et dans ses relations,
- à combattre les neuro-mythes (ex : « une femme ne peut pas se défendre contre un homme »),
- à expérimenter des situations physiques transposables dans un système de communication (« Phrase d'arme »).

CONDITIONS PRATIQUES

- Les ateliers sont animés par 1 ou 2 animateurice.s.
- Les groupes ne doivent pas dépasser 28 participant.e.s. (groupe classe). Le nombre le plus favorable est de 15 participant.e.s.
- Groupe mixte ou non mixte (femmes et minorités de genre). Les ateliers ne sont pas adaptés aux groupes non mixte de garçons (sauf projet spécifique).
- Présence obligatoire d'un adulte de l'établissement lors de l'atelier. Les intervenant.e.s en Autodéfense MEIVP ne sont pas habilité.e.s à rester seul.e.s avec les élèves.
- Lieu : salle dans laquelle il est possible de se mettre en rond, le nombre de chaises correspondant aux nombres de participant.e.s.
- Paperboard + feutres souhaités

FINANCEMENT

Les ateliers d'autodéfense et d'autonomie MEIVP en milieu scolaire et pour les apprenant.e.s sont proposés à 400€ TTC (hors frais de déplacement et repas) pour 4 heures selon le format qui correspond le mieux à l'établissement et 800 euros la journée. Un projet pour tout un niveau classe est possible à co-construire

Les intervenant.e.s viennent de Poitiers.

Pas de déplacement pour un seul atelier à plus de 20 km.

Possibilité de financer par le Pass Culture

LA FORMATRICE

Anne van Hyfte



Juriste de formation, artiste au croisement de l'art, du social et du thérapeutique, Anne van Hyfte hypnothérapeute et accompagnante en Maieusthésie, est une praticienne de terrain qui ajuste et cisèle son approche de l'autodéfense MEIVP au fil de ses expérimentations.

Depuis 25 ans, la formatrice élabore sa propre démarche en puisant dans ses expériences et les connaissances qu'elle acquiert dans divers domaines : Neurosciences cognitives de l'apprentissage, communication-thérapeutique, psychotraumatologie, formations aux violences sexistes et sexuelles... Elle a rencontré plus de 20 000 personnes et a transmis à de très nombreux groupes de diverses façons : atelier-formation, conférence théâtralisée, théâtre invisible, spectacles outils, formes participatives et interactives.

25 ans d'escrime, d'art martial et une pratique professionnelle d'artiste (théâtre-jeux, mise en scène) l'ont rodé aux mécanismes de la mise en jeu du corps dans l'espace et dans la relation. Jouer pour s'exprimer, pour prendre sa place et s'il le faut pour se défendre, pour se soigner. Rester créative en situation de stress et en faire une force.

Elle intervient dans des cadres très variés auprès de professionnel.le.s tels que des artistes, des équipes enseignantes ou du personnel scolaire et administratif, des agricultrices, des gardiennes d'immeubles, des actrices du secteur des arts et de la culture, des élèves (de l'école primaire à l'université en passant par les collèges, lycées et autres CFA), des personnes âgées et adultes handicapé.e.s, et bien sûr auprès d'associations luttant contre les violences sexistes, sexuelles et discriminatoires.

En entreprise ou milieu associatif.

En France ou au Québec.

LA COMPAGNIE

SANS TITRE PRODUCTION

Croisement théâtre, musique, danse, slam, sensibilisation aux luttes pour l'égalité des chances.

Depuis plus de 20 ans, la compagnie SANS TITRE Production travaille autour des questions de citoyennetés, d'égalité filles-garçons, de notions inter-culturelles, en direction notamment de la jeunesse, à travers différentes propositions artistiques et culturelles. L'art est travaillé comme un outil « d'empuissancement et objet de fierté » à partager entre artistes professionnel.le.s et amateur.ice.s et le public. L'action culturelle et artistique est au centre de nos créations.

Agrée éducation Nationale depuis plusieurs années, conventionnée Région Nouvelle-Aquitaine et ayant réalisée de nombreux projets d'éducation artistique financés par la DRAC, la compagnie SANS TITRE Production a acquis une solide expérience et réputation dans le domaine de la médiation artistique et culturelle.

En plus du conventionnement avec la Région Nouvelle-Aquitaine, la compagnie est soutenue par la DRDFE, le Conseil Départemental de la Vienne, la ville de Poitiers, agréée par l'Académie de Poitiers.

Elaborés avec les acteur.ice.s pédagogiques et culturel.le.s, nos projets portent **le partenariat au coeur de leur démarche.**

CONTACTS

sanstitreproduction@gmail.com / 07 82 81 52 89

Artistique : Anne VAN HYFTE

annevanhyftemorel@gmail.com / 06 83 20 85 92

25, rue du Général Sarrail, 86000 POITIERS

www.ciesanstitre.com / Facebook Cie sans titre

cie
**sans
titre.**
production