ATELIER-FORMATIONS

À l'attention des professionnel.le.s du secteur artistique et culturel

AUTODÉFENSE MENTALE, ÉMOTIONNELLE & VERBALE

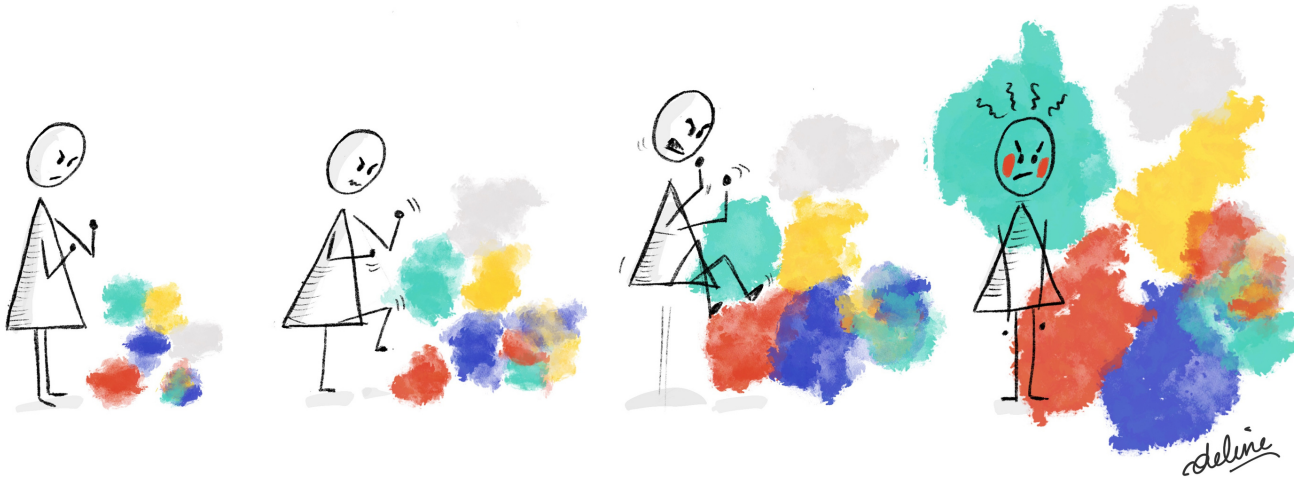
DE L'INTIME AU POLITIQUE

Animé par Anne van Hyfte Morel

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

HF Nouvelle Aquitaine

cie sans titre. production



SOMMAIRE

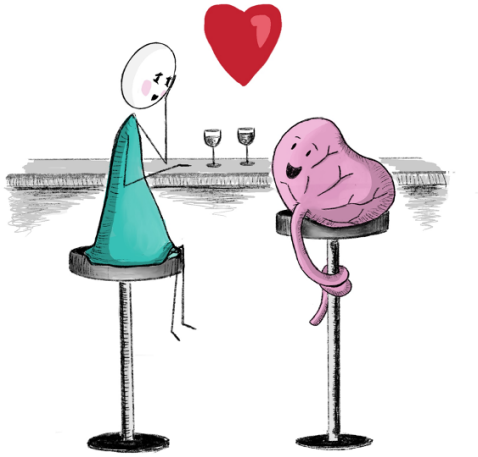
- Introduction
- Autodéfense intellectuelle
- Autodéfense mentale
- Autodéfense émotionnelle
- Autodéfense verbale
- Modalités de l'atelier-formation
- Historique
- Compagnie Sans Titre production

INTRODUCTION

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 présupposées, 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 BOÎTE À OUTILS

SE PERCEVOIR DANS LE MONDE : ATTITUDE & 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 performes à chaque pas. »

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'entrainer 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 « Air Cérébral voyage au coeur de notre cerveau » (Art et neurosciences).

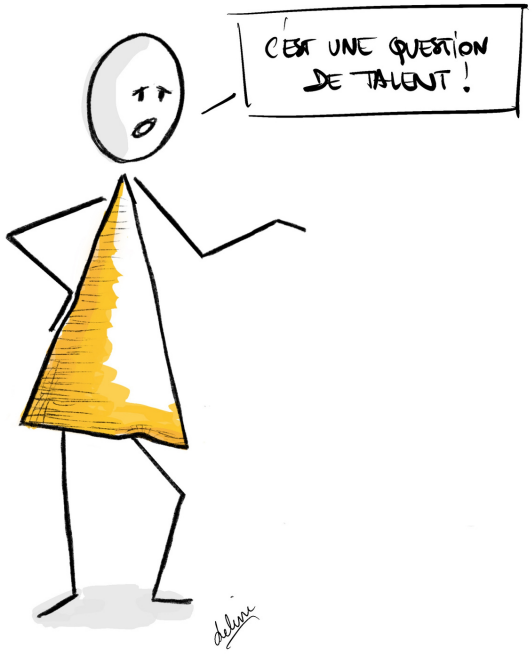
Identifier, Comprendre, Apprendre, Pratiquer dans une ambiance coopérative et chaleureuse.

« 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... »

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

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.



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 mansplanning

Inégalités femmes hommes : spécificité de la Culture

- la notion de talent
- les pratiques de cooptation
- un milieu réfractaire
- la gratification symbolique
- la légitimité
- le retard social

« Dans le domaine de l'Art et la Culture, la croyance est entretenue que le talent est inné et explique seul la qualité d'une oeuvre et la réussite d'un parcours professionnel. Hors, il est bien évident que les moyens de productions ont une part importante dans la réalisation d'une œuvre. Les femmes créent avec moins de moyens que les hommes et leurs œuvres sont évaluées sur les mêmes critères que celles des hommes. »

AUTODÉFENSE MENTALE

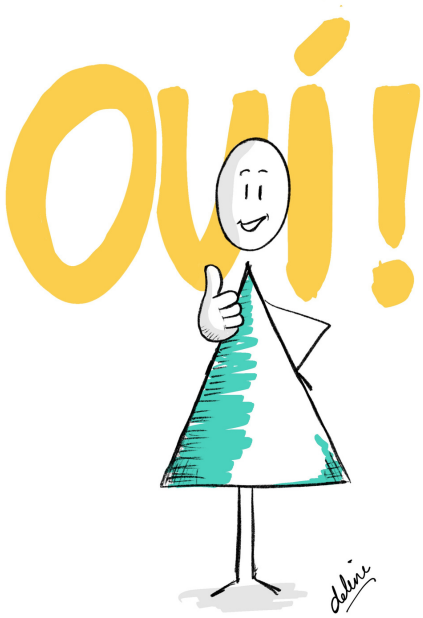
L'autodéfense mentale c'est **faire des choix,** prendre des décisions, adopter des postures qui correspondent à ce que l'on a envie d'être et de partager avec les autres et le monde.

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.

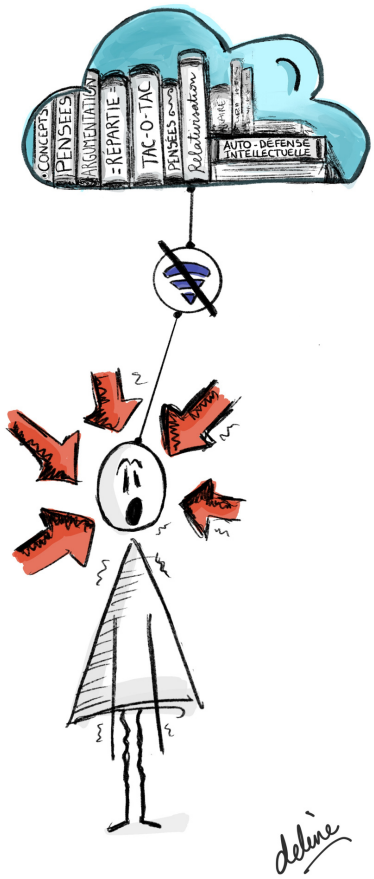
L'autodéfense mentale c'est prendre la décision concrète et pragmatique, ici et maintenant, hors de la pression, de **défendre des valeurs essentielles dans la construction du vivre ensemble**.

C'est organiser ses priorités et agir pour faire de son environnement professionnel un environnement safe.

Atelier **construction d'argumentaire** autour de la mise en oeuvre de l'égalité femmes hommes dans les métiers des Arts et de la Culture.



AUTODÉFENSE ÉMOTIONNELLE



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 **récupérer 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 ?

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 invient 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-CRÉATIOIN

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'empuissancement 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 4h à 2 jours.

PRIX

À partir de 400€ TTC par atelier de 4 heures.

HISTORIQUE

Ces ateliers ont déjà fait leur preuve dans de nombreux contextes et ce depuis plus de 15 ans dans toute la France et même au Canada et en Belgique :

- Auprès 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 acteurs sociaux culturels
- Femmes victimes de violences sexistes et sexuelles

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'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 : Cie Sans Titre Prod