



**AUTODÉFENSE MENTALE,
ÉMOTIONNELLE & VERBALE**

À L'ATTENTION DES PROFESSIONNELLES DU SECTEUR ARTISTIQUE ET CULTUREL

Les métiers de l'art et de la culture ne sont pas uniquement des métiers de passions, se sont aussi des métiers. L'abnégation et le travail en dehors de la sphère des droits sociaux sont souvent coutumiers, de même le déni face aux inégalités (notamment entre les femmes et les hommes) est fréquent. La culture ainsi que les milieux associatifs et le domaine public posent l'égalité comme faisant partie de leur ADN et donc ne travaillent pas concrètement le concept. Or, ce n'est pas parce que l'on érige un principe qu'il est de fait mis en œuvre.



Depuis presque 15 ans maintenant, les arts et la culture se sont dotés d'études chiffrées précises et reconnues faisant état de ces inégalités (Rapports Reine Prat 2006 et 2009, nombreuses études régionales, chiffres clefs de l'égalité). Le mouvement interrégional HF (égalité femmes hommes dans les arts et la culture), siège au Haut Conseil à l'égalité et fait état d'une situation catastrophique dans le secteur.

D'excellents ouvrages s'adressent à notre raison et montrent combien les inégalités entre les femmes et les hommes sont contraires à la démocratie, à l'efficacité économique et à la cohésion sociale et pourtant... cela avance à peine (4% d'amélioration dans le milieu du spectacle vivant en 15 ans).

L'ORIGINE DE LA MISE EN PLACE DE CES FORMATIONS

Ces formations à destination des professionnel.les du secteur artistique et culturel s'appuient sur des demandes de professionnel.les dému-ni.es et épuisé.es. Comme le cite **Brigitte Grésy**, ancienne secrétaire générale du Conseil supérieur de l'égalité professionnelle dans son « **Petit traité contre le sexisme ordinaire** » :

« Le besoin de reconnaissance et celui d'être respectée comme femme, font partie des besoins essentiels dans le monde du travail et doivent être objectivés et satisfaits comme tels. Il ne s'agit pas de se positionner comme des victimes mais de devenir actrices de notre propre destin. Pas question de raviver le spectre de la guerre des sexes ! L'enjeu est bien de jouer avec les hommes pour l'avènement d'un nouvel humanisme. Lutter contre le sexisme ordinaire, c'est lutter pour l'égalité entre les femmes et les hommes, facteur de progrès pour tous. »

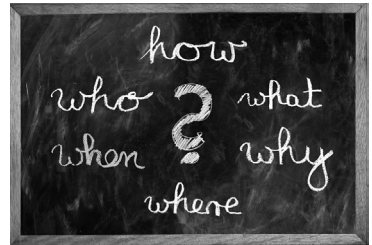
Ces formations d'autodéfense mentale, émotionnelle et verbale, proposent d'apprendre à se repérer dans son environnement (connaître, comprendre, décrypter les règles et le langage des arts et de la culture), afin de prolonger son « existence » professionnelle (faire l'inventaire de ses compétences et savoir-faire, renforcer son sentiment de légitimité, apprendre et s'autoriser à se protéger et à se défendre) et de s'épanouir dans son métier (renforcer son professionnalisme, s'entourer, agir, inventer, ressourcer sa créativité).

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 BOÎTE À OUTIL

SE PERCEVOIR DANS LE MONDE / ATTITUDES & LANGAGE / STATÉGIES 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 «**privileges**» 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 champ 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 démun.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 durent au minimum 4 h. 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.

DEFENSE

« 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; 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 mensplanning »...

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

AUTODEFENSE MENTALE

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

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

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

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, prononcer 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).

*Mettez d'abord
votre masque
à oxygène !*

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 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 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.

- 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

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 ! »

L'atelier propose 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 ?

A QUI S'ADRESSENT LES ATELIERS-FORMATION ?

Destination

Les ateliers-formation 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.

Il s'agit de redonner aux personnes leur pouvoir et leur force d'agir et d'augmenter leur possibilité de vivre harmonieusement leur insertion ou leur vie professionnelle.

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).



Directrice artistique de la Compagnie SANS TITRE Production, qu'elle dirige plus de 20 ans (Arts mêlés) Anne Morel Van Hyfte est également formatrice en autodéfense verbale, technicienne en communication Ericksonienne, accompagnatrice d'artistes, et co-fondatrice du collectif HF (Egalité femmes hommes dans les arts et la culture) de Nouvelle Aquitaine et du mouvement inter-régional depuis 2009. Juriste de formation, c'est à partir de sa pratique d'artiste et de son expérience, qu'elle a pu élaborer des outils de survie en tant que femme dans les milieux des arts et de la culture.

CONTACTS

Artistique

Anne van Hyfte Morel // 06 83 20 85 92// annevanhyftemorel@gmail.com

Administratif

Aude Lipmann // 07 82 81 52 89 // sanstitreproduction@gmail.com

Site internet : www.ciesanstitre.com

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