

# AUTODÉFENSE ET AUTONOMIE MEVIP (MENTALE, EMOTIONNELLE, VERBALE, INTELLECTUELLE, PHYSIQUE)

selon l'approche d'Anne VAN HYFTE

## PRÉSENTATION



- Repérage et premiers secours émotionnelle des personnes victimes de discriminations .
- Savoir se protéger soi au quotidien et dans un accompagnement : être touché.e sans être affecté.e.
- Savoir repérer et faire face aux sexismes et autre discriminations « ordinaires »
- Augmenter son pouvoir d'agir et ajuster sa posture professionnelle
- s'empuissancer en groupe...
- ...



*"De l'intime au politique,  
indiquer ses limites et communiquer avec assertivité\*"*

# L'AUTODÉFENSE ET AUTONOMIE MEVIP

## QU'EST CE QUE L'AUTODÉFENSE MEVIP?

L'**autodéfense MEIVP** (Mentale Émotionnelle Intellectuelle Verbale et Physique) selon l'approche Anne van Hyfte, est une méthode d'accompagnement de groupes et de personnes en individuel, concrète, intégrative et ludique. Il est proposé à chaque participant.e de réaliser sa propre trousse d'autodéfense adaptée à ses affinités, ses besoins, son style. Elle rassemble des outils issus du domaine juridique, des neurosciences cognitives, de la communication thérapeutique (Communication et assertivité MAIEUSTHÉSIE), de l'hypnose Ericksonienne, de la pratique théâtrale (Théâtre forum), des arts martiaux et de l'autodéfense féministe. Elle a été mise au point par Anne van Hyfte au cours de ses 30 années de pratique de terrain.

## A QUOI SERT L'AUTODEFENSE MEVIP ?

L'**autodéfense MEIVP** est utilisée dans le cadre des luttes contre les violences sexistes et sexuelles et autres discriminations, de la prévention contre le harcèlement et les risques psychosociaux (Qualité de vie au travail), de la recherche de climats propices à l'apprentissage et à l'épanouissement. Elle peut être pratiquée auprès d'adultes et adolescent.e.s, en milieu scolaire, culturel, associatif, et professionnel, en entreprise, en milieu de soin, en mixité ou en non-mixité choisie.

## POURQUOI LE TERME "AUTODÉFENSE" ?

L'autodéfense est le fait de se défendre en recourant à ses propres moyens.

L'**autodéfense MEVIP** c'est **s'autoriser soi-même à se défendre pour pouvoir se déployer avec plus d'autonomie, de sécurité, d'économie d'énergie, de créativité dans tous les domaines de sa vie. C'est prendre sa place.**

**C'est une réponse individuel et collective .**

## OBJECTIFS DE L'AUTODÉFENSE MEVIP?

L'autodéfense MEVIP propose des outils, pour apprendre à indiquer ses limites et à communiquer avec assertivité. Elle a pour objectifs :

- D'augmenter **la qualité de vie privée et professionnelle** (prévention du burn out : approche individuelle et systémique)
- D'**améliorer le climat propice à l'apprentissage** (scolaire et autres structures d'éducation)
- **De développer de l'auto-connaissance et des compétences sociales** pour mieux communiquer, relationner et prendre sa place dans le respect d'autrui.
- **D'encourager à l'audace, d'augmenter le leadership** des personnes qui en ont le plus besoin: Affirmation de soi et empuancement.
- **De relancer l'élan et la créativité**
- **De contribuer à prévenir agir et réagir aux violences sexistes et sexuelles et autres discriminations**

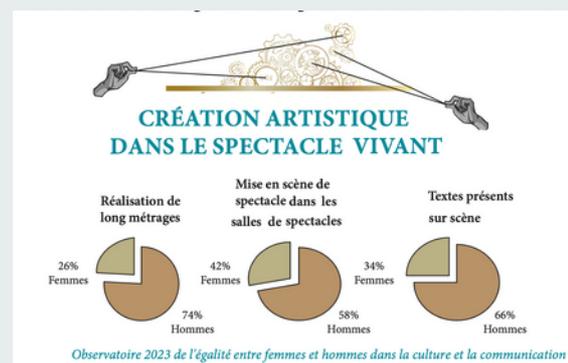
## POURQUOI L'AUTODÉFENSE MEVIP?

90% des femmes et personnes issues des minorités de genre adoptent des conduites d'évitement :

- 52 %, **ne s'habillent pas comme elles le souhaiteraient**
- 41 % veillent à **ne pas parler trop fort** ou hausser le ton
- 40 % **censurent leur propos par crainte** de la réaction des hommes cis genre
- 37 % affirment avoir déjà **vécu des discriminations sexistes dans leur domaine professionnelle**
- 31% déclarent que **le fait d'être une femme avait été un frein dans leur carrière.**

5e édition du rapport annuel du Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes (instance gouvernementale) sur l'état des lieux du sexisme en France. Paru le 23 janvier 2023.

Dans le domaine des arts et de la culture les inégalités sont désormais connues (Rapport Reine PRAT et veille du HCE) et les VSS commencent à être dénoncées. Dans ce secteur les femmes et personnes issues des minorités de genre sont parmi les plus précarisé.e.s et les discriminations constituent souvent des freins à leur carrière.



## A L'INTERSECTION DES LUTTES CONTRE LES DISCRIMINATIONS

Le sexisme ainsi que les autres formes de discriminations basées sur le genre, l'origine, la sexualité,... **créent un climat non-propice au travail et à l'apprentissage, génèrent des tensions dans les milieux professionnels et nuisent à la bonne santé mentale** (et parfois physique) **des personnes qui le(s) subissent.** Véritables fléaux qui touchent les personnes individuellement, les violence sexistes et sexuelles et autres discriminations dégradent, **de façon systémique**, l'Être, la cellule familiale, le milieu professionnel et la société tout entière...

**Par conséquent, sortir de la culture de la peur et s'autoriser à se protéger et à se défendre c'est retrouver de l'autonomie, de l'élan, du sens, du pouvoir d'agir et de la capacité d'émerveillement.**

**Et cela, ça s'apprend. Individuellement et collectivement.**

**Dans cette formation, vous allez apprendre à transmettre cet apprentissage.**



*Cie Joe Jack et John collaborant notamment avec des artistes professionnel·le·s ayant un handicap cognitif ou issu·e·s de divers horizons.*

**MONTREAL 2021**

## LES GRANDS PRINCIPES-CLÉS DE L'AUTODÉFENSE MEVIP

### 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 ou la croyance qui va nous aider
- **à choisir ce qu'on veut vivre (ex : avoir raison ou être libre?)**

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

- Permettre au corps d'être un allié
- Commencer à restaurer notre système d'alarme intérieur (Connaissances de la fonction des émotions et des perceptions et pratique régulatrice) pour augmenter nos capacités d'agir et d'être au monde.
- Repérer nos épuisements et/ou notre hyperactivité pré burn-out (ou autres alertes)
- Entretenir une bonne qualité de vie émotionnelle (prévention) et soigner son état émotionnel ("curatif") après l'agression.

### L'Autodéfense Intellectuelle c'est IDENTIFIER et DECRYPTER :

- Les biais cognitifs (ex : biais qui produisent des pensées culpabilisantes)
- Les croyances utiles, aidantes et celles limitantes / Choisir ses légendes
- Le langage (verbal et non verbal) et les discours qu'il sous-tend
- Les mécanismes du sexisme (et autres discriminations) et les systèmes d'oppressions divers (ex : Burn out : évaluation de la responsabilité individuelle et de celle de l'entreprise).
- Se constituer un kit d'informations référencés (chiffres, études, rapports) et acquérir de réflexes de pensées critiques (et constructives !)

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

- 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. Prendre la mesure de ce que cela coûte pour intégrer l'importance d'indiquer ses limites très tôt et clairement.
- à pratiquer certains gestes contre-intuitifs de combat pour « les avoir en magasin »
- à asseoir notre présence à nous-même pour augmenter notre confiance dans notre communication et nos relations.
- à expérimenter des situations physiques transposables dans un système de communication verbal.

## LA FORMATRICE

### Anne VAN HYFTE

Juriste de formation, metteuse en scène et comédienne, directrice de la Compagnie Sans titre production (art mêlés - Poitiers) 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 MEVIP au fil de ses expérimentations.

Depuis 30 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, psychopathologie, psychotraumatologie, approche systémiques, formations aux violences sexistes et sexuelles et autodéfense féministe.

Elle a rencontré plus de 20 000 personnes et a transmis à de très nombreux groupes de diverses façons : atelier-formations, conférences théâtralisées, théâtres invisibles, spectacles-outils, formes participatives et interactives.

Elle intervient à l'université de Poitiers autour des questions de genre.

25 ans d'escrime, d'art martial et une pratique professionnelle d'artiste (théâtre-jeu, 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 ou encore 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 d'éducation et administratif, des agricultrices, des gardienne.s d'immeuble, 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 de personnes issues d'associations luttant contre les violences sexistes et sexuelles et discriminations.

Elle a aussi développé une formation spéciale autodéfense MEIVP dans les arts et la culture.

Elle intervient en entreprise ou milieu associatif en France, et au Québec.



<https://annevanhyfte.com/autodefense/>

<https://www.ciesanstitre.com/autodéfense/>