

# **AUTODÉFENSE MENTALE, ÉMOTIONNELLE & VERBALE**

Animée par Anne van Hyfte Morel

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 faite 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 pacifiés 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).



## AUTODEFENSE EMOTIONNELLE

*« 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 mettront 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.



## AUTODEFENSE 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 ?

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 Ericksonnienne, 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// annemorel2@free.fr

#### Administratif

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

**Site internet :** [www.ciesanstitre.com](http://www.ciesanstitre.com)

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