



# SOMMAIRE

INTENTIONS.....	P2
ATELIERS GRAFF - Mur d'expression libre .....	P3
ATELIERS GRAFF - Fresque .....	P4
MON ABÉCÉDAIRE - Écriture .....	P6
MON ABÉCÉDAIRE - Écriture et mise en voix .....	P7
FIGURES POP & MYTHOLOGIQUES - Écriture et mise en voix.....	P8
LES GRANDES VICTOIRES - Écriture et vidéo.....	P9
INTERVENTION LORS DE TABLES RONDES OU DE COLLOQUES.....	P10
EXEMPLE DE MASTERCLASS.....	P11
CONTACTS.....	P14

## INTENTIONS

Tapez « autodéfense » sur un moteur de recherche... Vous tomberez entre autres sur des cours d'arts martiaux ou des sites de vente d'armes. Autant donc, avant d'expliquer ce qu'est l'auto-défense féministe, préciser ce qu'elle n'est pas !

Elle n'est ni une idéologie sécuritaire, ni un sport, ni un loisir, ni un art martial !

Pas de recettes miracles, mais une boîte à outils à partager à l'infini.

L'autodéfense féministe est une méthode qui propose une large palette d'outils et de stratégies verbales, mentales, émotionnelles ou physiques utiles pour se défendre. Et ce, dans les espaces publics, privés ou professionnels.

Rythmé par des temps collectifs de réflexion, de discussion, d'écriture et de mise en jeu des différents éléments éprouvés et découverts, chaque atelier est différent en fonction des femmes et des hommes qui le composent.

Les ateliers sont accessibles à tous.tes.

Et ce, sans distinction d'âge, de poids, de taille, de condition physique, d'origine, d'appartenance religieuse ou d'orientation sexuelle.

Il s'agit d'une démarche de prévention des conditionnements, des peurs, des violences et menaces spécifiques qui font obstacle à nos parcours dans l'espace public comme dans nos vies privées, professionnelles ou scolaires. Il s'agit de prendre conscience collectivement et intimement des fonctionnements séculaires du sexisme dans notre société, et de participer à une émancipation collective.

Se défendre, c'est bien plus que donner un coup bien placé.

C'est surtout déconstruire ses peurs, s'autoriser à se défendre, connaître ses propres capacités, savoir repérer les mécanismes de domination en jeu, ou encore développer de multiples stratégies pour oser être soi.

L'objectif des ateliers mènera à la présentation soit d'un abécédaire de l'auto-défense constitué par les participant.e.s eux même, nouvelle boîte à outils mise en partage, soit à la lecture publique des textes écrits en atelier d'écriture, soit à l'exposition sous forme de photos des fresques réalisées.

L'enjeu pour la compagnie est de poursuivre le mouvement impulsé par le projet lui-même, de rencontres et débats avec les publics, et de donner la parole à tous.tes.

Prendre la parole c'est agir, c'est être là, maintenant. Que ce soit en prenant la parole lors des conférences gesticulées mises en scène, ou en déléguant cette affirmation de présence à des dispositifs : des textes, des photos... Ou encore en ouvrant des espaces pour une prise de parole plurielle et collective. Rester en silence, à l'écoute, pour laisser d'autres voix émerger, fait aussi partie de nos techniques de prise de parole.

## **ATELIERS GRAFF - mur d'expression libre**

### **PUBLIC CIBLÉ :**

amateur.trice, lycéen.ne, adolescent.e, enfant

### **NOMBRE DE PERSONNES :**

15 (femmes / hommes)

### **DÉROULÉ :**

En lien avec les street artistes Maeva ou Luce, le groupe créera un mur d'expression libre. Il s'agira ici de revendiquer l'acte d'être poète comme un acte qui appartient à toutes et à tous. Et de passer à l'action.

L'atelier se déroulera en 2 temps. Un premier après-midi sera consacré au fait d'interpeller l'opinion, par le biais de questions, ou de phrases-chocs, choisies et directement inscrites sur le support - mur.

Le second après-midi sera consacré au fait de donner des réponses aux questions posées, et d'annoter ses souhaits.

L'écriture se fera sur un support papier, qui sera ensuite collé sur le support - mur.

Des photos du mur seront réalisées, et restituées lors d'une exposition.

### **ENJEU :**

Quelles questions avons-nous envie de poser, d'écrire, d'écrire sur un mur ?

Quels mots avons-nous envie de partager ? A qui nous adressons-nous alors ?

Qu'avons-nous à dire aux autres ? Revendiquons-nous la paternité, la maternité de nos mots ? Ou au contraire souhaitons-nous être anonymes ? Comment nous organisons-nous pour écrire anonymement ? A qui est réservé le droit de s'exprimer publiquement ? Quel est le lien entre la poésie et la vie ? Entre l'acte de création et la vie ?

### **DURÉE :**

Le projet peut se dérouler sur un week-end, ou sur une période de vacances scolaires.

Au minimum, 2 ateliers de 3h sont nécessaires.

**NB : Le lieu doit prévoir un espace dédié au collage (panneau, mur...)**

**La graffeuse amènera le matériel nécessaire à l'atelier.**

**Un devis d'achat du matériel sera fourni au préalable au lieu d'accueil.**

### **INTERVENANTE(S) :**

1 graffeuse

ET

1 photographe

## **ATELIERS GRAFF - Fresque**

### **PUBLIC CIBLÉ :**

amateur.trice, lycéen.ne, adolescent.e, enfant

### **NOMBRE DE PERSONNES :**

15 (femmes / hommes)

### **DÉROULÉ :**

En lien avec les street artistes Maeva ou Luce, le groupe créera une fresque sur un mur dédié.

Il s'agira ici de revendiquer l'acte d'être poète comme un acte qui appartient à toutes et à tous. Et de passer à l'action.

L'atelier se déroulera en 2 temps. Un premier après-midi sera consacré au choix du dessin, et à réaliser les contours de l'œuvre.

Le second après-midi sera consacré au remplissage, et aux finitions.

La peinture se fera directement sur un mur dédié.

Le lieu d'accueil devra au préalable obtenir l'autorisation auprès des services compétents.

### **ENJEU :**

Quelle peinture ou fresque réaliser pour interpeller ludiquement les passant.e.s sur les questions de genre ?

A qui souhaitons-nous nous adresser ?

Que met-on en jeu lorsque l'on peint sur les murs à plusieurs ? Que transgresse-t-on ?

Qu'avons-nous à dire aux autres ? Souhaitons-nous revendiquer la paternité, la maternité de notre œuvre ? Ou au contraire souhaitons-nous être anonymes ? Comment nous organisons-nous alors ? A qui est réservé le droit de s'exprimer publiquement ? Quel est le lien entre la poésie et la vie ? Entre l'acte de création et la vie ?

### **DURÉE :**

Le projet peut se dérouler sur un week-end, ou sur une période de vacances scolaires.

Au minimum, 2 ateliers de 3h sont nécessaires.

**NB : Le lieu doit avoir un mur dédié.**

**La graffeuse amènera le matériel nécessaire à l'atelier.**

**Un devis d'achat du matériel sera fourni au préalable au lieu d'accueil.**

### **INTERVENANTE(S) :**

1 graffeuse

**[LIEN VIDÉO / FRESQUE RÉALISÉE AU LYCÉE MENDES FRANCE - MONTPELLIER](#)**



EXIT - Lycée Mendès France - Montpellier - Mai 2021

## **MON ABÉCÉDAIRE / Écriture**

### **PUBLIC CIBLÉ :**

amateur.trice, lycéen.ne, adolescent.e

### **NOMBRE DE PERSONNES :**

15 (femmes / hommes)

### **DÉROULÉ :**

En lien avec une des 6 autrices du manuel : Marine Bachelot NGuyen, Marie Dilasser, Mariette Navarro, Solenn Denis, Claudine Galéa, Magali Mougel, ou une autre autrice associée au travail de la compagnie, le groupe travaillera à la constitution d'un abécédaire de l'auto-défense, et sur la proposition de nouvelles définitions concernant le genre, en partant de son vécu.

Une lecture des textes écrits lors des ateliers pourra être présentée au public.

Une mise en forme des textes pourra être réalisée, photographiée et rendue publique lors de l'exposition de ces photos.

### **ENJEU :**

Le groupe, en écrivant et déconstruisant les assignations de genre, se questionne sur la liberté d'être soi, ses stratégies intimes pour exister, et prendre place.

### **DURÉE :**

Le projet peut se dérouler sur plusieurs week-ends, sur une période de vacances, ou sur un temps déterminé. Il peut se dérouler durant toute la saison, venir ponctuer les représentations des différents chapitres du manuel, ou sur un temps plus court.

Prévoir 2 ateliers de 2h minimum.

### **INTERVENANTE(S) :**

1 autrice

OU

1 autrice + 1 photographe

## **MON ABÉCÉDAIRE - Ecriture et mise en voix**

### **PUBLIC CIBLÉ :**

Lycéen.ne, adolescent.e, amateur.trice.s

### **NOMBRE DE PERSONNES :**

15 (femmes / hommes)

### **DÉROULÉ :**

Le groupe travaille tour à tour sur les techniques d'auto-défense physiques et verbales; avec une autrice associée au projet MADAM ou au travail de la compagnie sur les mots de l'auto-défense et sur la proposition de nouvelles définitions; avec la metteuse en scène Hélène Soulié ou une actrice, sur la constitution d'un abécédaire de l'auto-défense queer et sa représentation sous forme de conférence.

### **ENJEU :**

Le groupe s'empare du sujet, propose ses propres stratégies d'auto-défense intimes et publiques, en partant du principe féministe que le privé est politique, le met en partage avec le public, et échange ensuite avec lui.

### **DURÉE :**

Le projet peut se dérouler sur plusieurs week-ends, sur une période de vacances, ou sur un temps déterminé. Il peut se dérouler durant toute la saison, venir ponctuer les représentations des différents chapitres du manuel, ou sur un temps plus court.

Prévoir 1 atelier de 3h minimum.

### **INTERVENANTE(S) :**

1 autrice

OU

1 autrice + 1 actrice

## **FIGURES POP & MYTHOLOGIQUES - Ecriture et mise en voix**

### **PUBLIC CIBLÉ :**

Lycéen.ne, adolescent.e

### **NOMBRE DE PERSONNES :**

15 (femmes / hommes)

### **DÉROULÉ :**

En lien avec une des 6 autrices du manuel : Marine Bachelot NGuyen, Marie Dilasser, Mariette Navarro, Solenn Denis, Claudine Galéa, Magali Mougel, ou une autre autrice associée au travail de la compagnie, le groupe travaillera à la constitution d'un abécédaire de l'auto-défense.

Pour cela, le groupe sera invité à écrire sur des figures de la culture pop comme Madonna, et sur des figures mythologiques comme Circée, à faire le lien entre ces figures, et à parler de lui et de son ressenti en filigrane.

Une lecture des textes écrits lors de l'atelier sera ensuite mise en voix par l'autrice et/ou une actrice du projet.

### **ENJEU :**

Le groupe, en écrivant sur le parcours de figures exemplaires féminines, se questionne sur la liberté d'être soi, et les stratégies intimes pour exister, et prendre place.

### **DURÉE :**

Le projet peut se dérouler sur plusieurs week-ends, sur une période de vacances, ou sur un temps déterminé. Il peut se dérouler durant toute la saison, venir ponctuer les représentations des différents chapitres du manuel, ou sur un temps plus court.

Prévoir 1 atelier de 3h minimum.

### **INTERVENANTE(S) :**

1 autrice

OU

1 autrice + 1 actrice

## **LES GRANDES VICTOIRES / Écriture et vidéo**

### **PUBLIC CIBLÉ :**

Enfant, adolescent.e, lycéen.ne

### **NOMBRE DE PERSONNES :**

15 (filles / garçons)

### **DÉROULÉ :**

Ces ateliers consisteront dans un premier temps à raconter une histoire dont on a été l'héroïne ou le héros. Comment a-t-on réussi à obtenir quelque chose que l'on voulait absolument, à se défendre d'un.e adulte, à confectionner un gâteau, à gagner une course d'escargot, à s'organiser collectivement pour empêcher une injustice, etc ?

Des capsules vidéos seront ensuite réalisées avec la vidéaste Maia Fastinger, dans lesquelles chacun.e racontera son histoire.

Ces capsules pourront éventuellement être diffusées dans le théâtre, à la médiathèque, dans les établissements scolaires...

Si tel est le cas, il faudra prévoir en plus un temps pour l'installation avec une technicien.ne du théâtre.

### **ENJEU :**

Le groupe, en écrivant sur ses grandes victoires, se questionne ludiquement sur les stratégies intimes pour exister, et prendre place.

### **DURÉE :**

Prévoir 8 heures minimum (2x4 h ou 4x2h...)

### **INTERVENANTE(S) :**

1 autrice

+ 1 vidéaste

## INTERVENTION LORS DE TABLES RONDES OU DE COLLOQUES

### PUBLIC CIBLÉ :

universitaire, et tout public

### DÉROULÉ :

Si vous souhaitez tisser des liens avec différentes associations, structures universitaires, écoles de votre territoire, si vous souhaitez organiser une rencontre, un débat, sur l'écriture inclusive, la place des femmes artistes, les autrices dans les écritures contemporaines, les femmes et l'espace public, ou autre, nous pouvons vous aider à préparer ce moment, et intervenir.

### LES INTERVENANTES :

Metteuse en scène : **Hélène Soulié**

Actrice : **Claire Engel**

Autrices : **Marine Bachelot NGuyen, Marie Dilasser, Mariette Navarro, Solenn Denis, Claudine Galéa, Magali Mougel**

Les expertes :

**Maboula Soumahora** - chercheuse et maîtresse de conférence à l'Université

François-Rabelais de Tours / French diaspora studies

**Rachele Borghi** - enseignante-chercheuse en géographie sociale et culturelle, maîtresse de conférence à la Sorbonne / Espace, genre et sexualité

**Eliane Viennot** - historienne et grammairienne / Langage et écriture inclusive

**Delphine Gardey** - historienne contemporaine et sociologue. Ses enseignements actuels à l'Université de Genève portent sur l'histoire sociale / Histoire de genre; les femmes et le genre dans l'histoire de la science et de la technologie

## EXEMPLES DE MASTERCLASS

### ELIANE VIENNOT

Éliane Viennot est professeuse émérite de littérature française de la Renaissance. Elle est l'une des plus grandes spécialistes de l'étude de la démasculinisation de la langue française. Elle est l'autrice de *«Non, le masculin ne l'emporte pas sur le féminin ! Petite histoire des résistances de la langue française»*.

#### **L'écriture inclusive bientôt interdite ?**

Lors de cette masterclass, Eliane Viennot reviendra sur l'histoire et les enjeux de la masculinisation de la langue française ainsi que sur l'actualité récente quant aux tentatives de l'interdire et répondra à vos questions !

#### **Genre, comment tu causes ?**

“Professeuse, vraiment ? Voltaire n’aurait pas tordu le nez : c’est le mot qu’on utilisait, à son époque. Il disait aussi officière, et inventrice. Pourquoi ces mots nous semblent-ils bizarres ? Parce que la langue française a été masculinisée. On verra comment, pourquoi, et par qui !”

#### **La France, les femmes et le pouvoir.**

L'absence des femmes dans le récit historique français (scolaire, livresque, muséal, monumental...) ne nous prive pas seulement de notre patrimoine. Elle masque aussi - et surtout - que la question du partage du pouvoir se pose dans ce pays depuis son origine, que des périodes ont été plus favorables que d'autres, et que le monopole masculin actuel ne s'est pas construit tout seul.

L'historienne et autrice Éliane Viennot rendra compte du grand nombre de femmes ayant exercé seules le pouvoir suprême et des relations des femmes au pouvoir.

## **EXEMPLE DE MASTERCLASS**

### **RACHELE BORGHI**

Rachele Borghi est maître de conférences en géographie à l'Université de la Sorbonne mais est aussi une « pornactiviste » académicienne.

Elle travaille sur les transgressions performatives dans l'espace public comme réaction aux normes imposées et sur le corps en tant que lieu, laboratoire et outil de résistance. Ses recherches se concentrent sur la « visibilité » des normes dans les espaces publics et les espaces institutionnels (notamment l'université), sur les pratiques pour les briser et sur les espaces de contamination entre milieux académiques, artistiques et militants.

#### **(S')adapter, détourner, voler, se réapproprier : stratégies de contaminations de mots, d'objets, de corps et d'espaces.**

Performance et savoirs scientifiques font-ils bon ménage ? Est-il possible de contaminer les théories et les pratiques ? Comment les codes de la performance et celles de la lecture des textes peuvent-ils s'adapter en dépassant la dichotomie théorie/pratique ? Quel est le rôle des émotions dans le processus de création et de diffusion des savoirs ? Peut-on adapter/détourner des objets, des mots, des espaces pour les transformer en outils de résistances aux normes et discours dominants ? Et surtout, quel est le lien entre ces questions ?

#### **D'autres thématiques de masterclass peuvent être envisagées**

## **EXEMPLE DE MASTERCLASS MABOULA SOUMAHORO**

Maboula Soumahoro, spécialiste en études africaines-américaines et de la diaspora noire/africaine, présidente de l'association Black History Month, dédiée à la célébration de l'histoire et des cultures noires.

En lien avec son dernier livre : *Le triangle et l'Hexagone* (La découverte, février 2020), elle propose d'intervenir sur différents sujets autour de l'identité noire en France, le colonialisme, les diasporas noire/africaine...

▶ **Maboula Soumahoro : "La France se pense aveugle à la race"**

▶ **Maboula Soumahoro, une identité noire**

**D'autres thématiques de masterclass peuvent être envisagées**

## **CONTACTS**

### **CONTACT ACTIONS AVEC LES PUBLICS :**

HÉLÈNE SOULIÉ - metteuse en scène  
exit.helenesoulie@gmail.com / 06 70 38 65 91  
CLAIRE ENGEL - actrice  
engelclaire@orange.fr / 06 02 52 99 38

### **CONTACT DEVIS ATELIERS :**

JESSICA RÉGNIER  
j.regnier@lagds.fr / 06 67 76 07 25

### **CONTACT LOGISTIQUE :**

PAULINE ROYBON  
p.roybon@lagds.fr / 06 38 17 48 71



[WWW.EXITLEBLOG.WORDPRESS.COM](http://WWW.EXITLEBLOG.WORDPRESS.COM)