

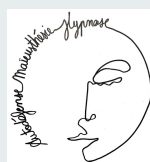
FORMATION À L'ANIMATION D'ATELIERS D'AUTODÉFENSE ET D'AUTONOMIE MENTALE ÉMOTIONNELLE INTELLECTUELLE VERBALE ET PHYSIQUE

selon l'approche d'Anne VAN HYFTE - autodéfense MEIVP

**DU 3 AU 7 JUILLET 2023
POITIERS**



*"Indiquer ses limites et
communiquer avec assertivité"*



L'AUTODÉFENSE MEIVP

QU'EST CE QUE L'AUTODÉFENSE MEIVP?

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. Elle rassemble des outils issus des neurosciences cognitives, de la pratique théâtrale, des techniques de développement personnel et de l'autodéfense féministe. Elle a été mise au point par Anne van Hyfte au cours de ses 17 ans de pratique de terrain et de formations théoriques.

A QUOI SERT L'AUTODEFENSE MEIVP ?

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, associatif, et professionnel, en entreprise, en milieux 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 MEIVP c'est s'autoriser soi-même à se déployer avec plus d'autonomie et de créativité dans tous les domaines de sa vie.

C'est prendre sa place.

OBJECTIFS DE L'AUTODÉFENSE MEIVP?

L'autodéfense MEIVP propose des outils, des postures, des réflexes d'autodéfense et d'autonomie pour pouvoir indiquer ses limites et apprendre à communiquer avec assertivité. Elle a pour objectifs :

- D'augmenter **la qualité de vie privée et professionnelle**
- 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 et relationner
- **De contribuer à prévenir agir et réagir aux violences sexistes et sexuelles et autres discriminations**
- **D'augmenter le leadership** des personnes qui en ont le plus besoin (empuissancement)

LES ATELIERS D'AUTODÉFENSE MEIVP OU COMMENT FABRIQUER SA PROPRE BOITE À OUTILS

POURQUOI L'AUTODÉFENSE MEIVP?

90% des femmes 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
- 37 % affirment avoir déjà **vécu des discriminations sexistes dans leurs choix d'orientation professionnelle**. Les femmes sont surreprésentées dans les filières les plus précaires
- 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'Egalité entre les femmes et les hommes
(instance gouvernementale) sur l'état des lieux du sexisme en France. Paru le 23 janvier 2023.

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.

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



Qu'est-ce que l'**autodéfense MEIVP** selon l'approche Anne van Hyfte ?

C'est :

- **S'autoriser à se défendre et à se protéger**
- Renforcer sa légitimité
- Apprendre à communiquer avec assertivité (affirmation de soi dans le respect d'autrui)
- S'écouter, se faire confiance
- Décrypter, décider, accepter ou refuser, choisir par soi-même, agir
- Créer du réseau, se ressourcer, déployer sa créativité
- Augmenter la capacité à gérer sa propre vie, avec plus de confiance et de joie

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 qui va nous aider
- **à prendre sa place**

L'Autodéfense **Émotionnelle** c'est **RE-SENTIR** et **FAIRE ALLIANCE** avec nos émotions pour :

- Récupérer « son cerveau du haut » ou « son wifi » (capacité à réfléchir) rapidement
- **Retrouver du pouvoir d'agir et de communiquer de façon plus créative et écologique**
- Repérer nos épuisements et/ou notre hyperactivité pré burn-out (ou autres alertes)

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

- Les biais cognitifs
- Les croyances utiles et celles limitantes
- Le langage (verbal et non verbal)
- Les mécanismes du sexisme (et autres discriminations)
- La constitution d'**un kit d'informations référencés (chiffres, études, rapports) et acquérir des 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
- à pratiquer certains gestes contre-intuitifs de combat pour « les avoir en magasin »
- à asseoir notre présence à soi-même pour augmenter notre confiance dans notre communication et nos relations.
- à combattre les neuromythes (ex : « une femme ne peut pas se défendre contre un homme »)
- **à expérimenter des situations physiques transposables dans un système de communication verbal.**

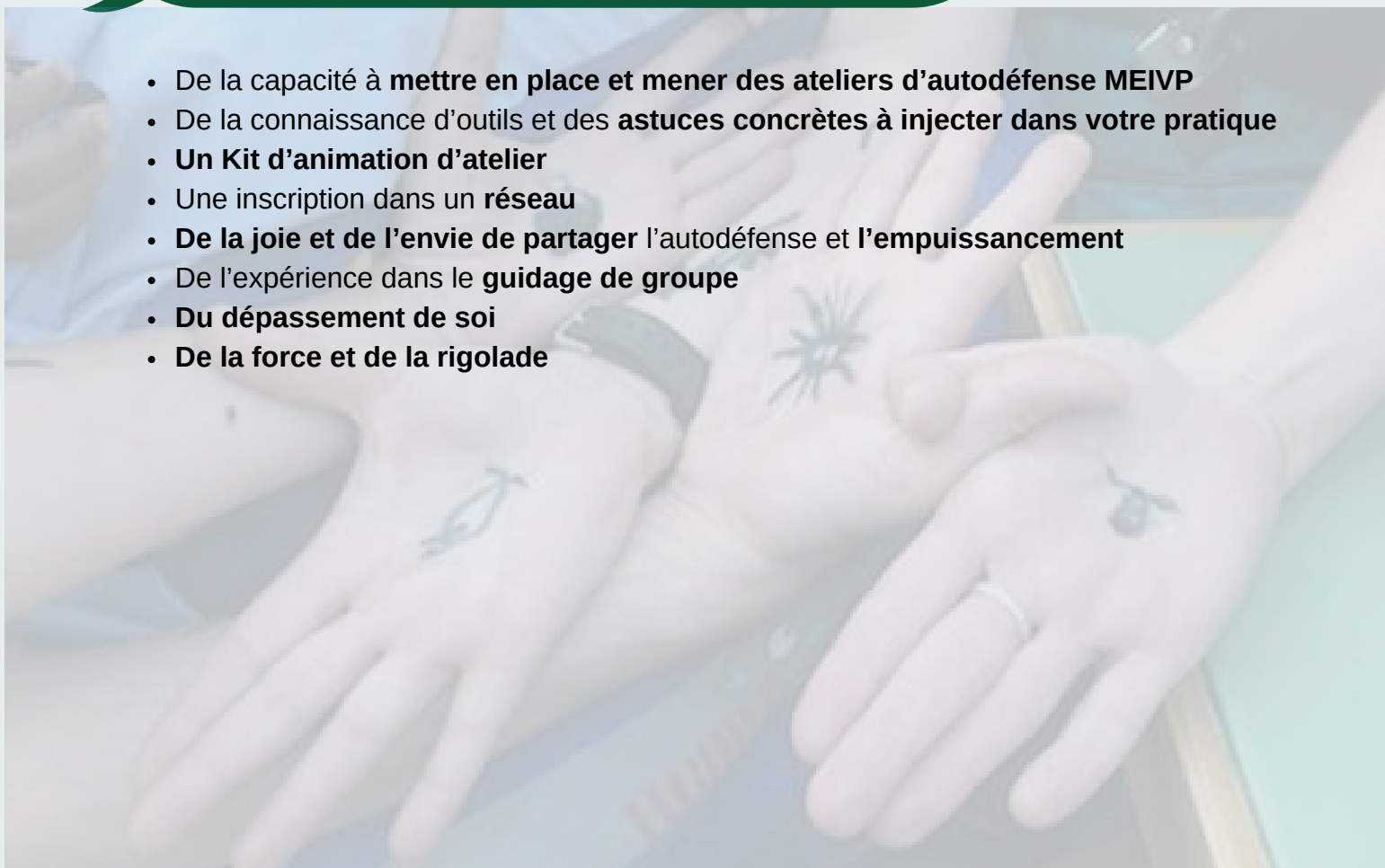
AU PROGRAMME DE LA FORMATION

- **Découvrir les éléments théoriques et pratiques** concernant l'autodéfense selon l'approche d'Anne van Hyfte / Autodéfense MEIVP
- **Pratiquer l'autodéfense** et les outils d'empuissancement.
- **Développer votre pouvoir d'agir** et déployer votre potentiel créatif
- **Décrypter des situations d'agression et s'entraîner** à utiliser les stratégies possibles pour y faire face
- **Neutraliser** les propos et les comportements vécus comme sexistes à partir de jeux de rôles et de mises en situations
- **Pratiquer l'écoute active et la posture d'assertivité**
- **Apprendre à diriger et animer** un groupe
- **Renforcer ou commencer** à créer son réseau

Cette formation vous propose de contribuer à votre échelle à la diffusion d'un apprentissage essentiel à la vie, à l'épanouissement et à la santé mentale de nombreuses personnes.

AVEC QUOI ALLEZ-VOUS REPARTIR DE CETTE FORMATION ?

- De la capacité à **mettre en place et mener des ateliers d'autodéfense MEIVP**
- De la connaissance d'outils et des **astuces concrètes à injecter dans votre pratique**
- **Un Kit d'animation d'atelier**
- Une inscription dans un **réseau**
- **De la joie et de l'envie de partager** l'autodéfense et l'empuissancement
- De l'expérience dans le **guidage de groupe**
- **Du dépassement de soi**
- **De la force et de la rigolade**



CRITÈRES POUR LA FORMATION

Elle est faite pour vous :

- Si vous êtes une **femme ou une personne issue des minorités de genre**
- Si vous voulez du concret et pouvoir mener un atelier d'autodéfense MEIVP **dès la fin de la formation**
- Si vous voulez partager **avec des groupes ou en individuel**, des outils et un état d'esprit qui permettent d'agir au quotidien sur les violences sexistes et les discriminations
- Si vous voulez contribuer à ce que davantage de personnes puissent **fabriquer elles-mêmes leur trousse de secours mentale, émotionnelle, intellectuelle et verbale**
- Si vous voulez **créer plus d'impact dans votre pratique professionnelle** : nouveaux outils mis en partage collectifs, prévention, création de réseaux
- Si vous avez envie de **diversifier votre pratique en créant une synergie** qui nourrit vos accompagnements individuels vers le collectif et vice versa
- Si vous voulez **acquérir des outils pragmatiques complémentaires à vos compétences déjà acquises qui permettent d'accompagner très concrètement en cabinet** (séance d'autodéfense individuelle, couple ou famille), dans les établissements scolaires et universitaires, auprès d'associations ou structures socioculturelles, auprès des agent.e.s de la fonction publique ou en entreprise.
- Si vous voulez **recharger vos batteries et contribuer à changer le monde**



QUELS SONT LES PRÉREQUIS ?

- Être un.e professionnel.le ayant déjà de l'expérience dans l'accompagnement (métiers du soin, de la relation d'aide, de l'animation, personnel enseignant et d'éducation, intervenant.e.s artistiques)
- Être sensibilisé.e aux enjeux des violences sexistes et sexuelles et souhaitant contribuer à prévenir agir et réagir aux discriminations

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- L'engagement actif et l'apprentissage par l'expérimentation sont le cœur de cette formation. Elle alterne entre apports théoriques et mises en situations.
- La formation propose des méthodes de pédagogie actives et collaboratives favorisant le partage des savoirs et des ressources. S'inscrivant dans une démarche d'intelligence collective, les échanges entre les participant.e.s sont favorisés.
- Le parti pris pédagogique est de favoriser la transmission d'outils simples, efficaces et transférables rapidement.
- Chacun.e ressort avec des premiers jalons pour mettre en place ses propres ateliers d'autodéfense MEIVP et un kit -livret avec des supports concrets.

QUE CONTIENT LA JOURNÉE "MISE EN SITUATION" ?

Encadré.e.s par la formatrice, dans un espace de jeu défini et sécurisé, un comédien et une comédienne se mettent à disposition pour improviser des cas pratiques proposés par les participant.e.s. Les actrices jouent les situations et **collectivement** des solutions sont élaborées puis essayées et mises en jeu **par "qui veut"**.

Par cet exercice les stagiaires sont accompagné.e.s à expérimenter les principaux outils de l'autodéfense MEIV *in situ* pour pouvoir les transmettre.

POURQUOI UNE FORMATION EN PRÉSENTIEL ?

Le choix du présentiel a été fait en conscience. Car il permet :

- De permettre l'expérimentation de pratiques et des validations ou retours sur erreurs (Feedback) immédiate
- De favoriser l'immersion dans les apprentissages en dehors du contexte du quotidien
- De réaliser des évaluations tout au long de la formation et d'adapter directement l'accompagnement des participant.e.s
- De faciliter les échanges et les interactions

Pour tout cela, nos groupes sont limités à 15 participant.e.s

CONDITIONS PRATIQUES DE LA FORMATION

→ Prochaine formation du 3 au 7 juillet à Poitiers
5 jours 35h

Adresse :

M3Q 25 rue du général Sarail 86000 POITIERS

Renseignements et inscription : sanstitreproduction@gmail.com

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

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

Coût

- Financement individuel : 790 euros
- Demandeur d'emploi : 690 euros
- Financement entreprise possible par votre OPCO
- Financement entreprise : 1300 euros

Formation portée par SkillConnection (Organisme certifié Qualiopi)

Formation non certifiante

Au vu du nombre limité de places, il est demandé **un CV et un court mail de motivation** à l'adresse suivante : sanstitreproduction@gmail.com



L'ÉQUIPE DE FORMATION

→ Une formatrice et deux comédien.n.es

La formatrice : Anne VAN HYFTE

Juriste de formation, artiste 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 MEIVP au fil de ses expérimentations.

Depuis 25 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, psychotraumatologie, formations aux violences sexistes et sexuelles... 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.

25 ans d'escrime, d'art martial et une pratique professionnelle d'artiste (théâtre-jeux, 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.



L'ÉQUIPE DE FORMATION

→ Une formatrice et deux comédien.n.es

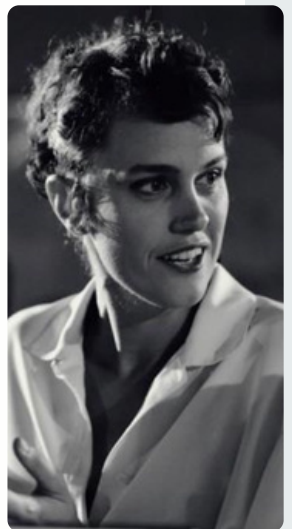
Les comédien.nes / Intervenant.es :

Sandrine PETIT

*Comédienne, musicienne et **assistante intervenante dans la formation autodéfense MEIVP***

Professionnelle depuis 2005, elle alterne entre spectacles musicaux (le Mmmhpff... Trio ! Les Troubagourdes , Las Gabacha), créations contemporaines (Hop Hop cie, Mash Up cie, Les FEDEMS, La D'âme de Cie et la Cie Sans Titre) et le théâtre-forum (La D'âme de Cie). Elle pratique également l'improvisation théâtrale d'abord au sein de l'ADIV, puis avec la Cie « Il n'y a pas que les flamants roses qui savent jouer du violon ».

Elle collabore avec la Compagnie Sans Titre depuis 2007.



Benjamin SAVARIT

Comédien et clown Intervenant dans la formation autodéfense MEIVP



Professionnel depuis 2005, il alterne entre spectacles de théâtre de rue (Cie Jacqueline Cambouis, Les Humains Gauches, la Baleine Cargo), créations contemporaines (La Clique d'Arsène, la Compagnie Sans Titre, la compagnie Infra Rouge) et théâtre classique (Cie La Base). Il pratique également l'improvisation théâtrale depuis une quinzaine d'années, d'abord au sein de l'ADIV, puis avec la Cie « Il n'y a pas que les flamants roses qui savent jouer du violon ».

Il collabore avec la Compagnie Sans Titre depuis 2019.

LES FORMATIONS À VENIR

- Formation spéciale **animation d'ateliers d'autodéfense MEIVP dans les milieux des arts et la culture.**
- **Atelier d'autodéfense** sur une demi journée, une journée ou 2 jours sur commande.
- **Atelier d'autodéfense niveau 2** avec comédien.ne.s. OCYTOSCÈNES.

→ NOUS CONTACTER : sanstitreproduction@gmail.com