

**DE L'INTIME AU POLITIQUE**  
**Formation théorique et pratique pour porteur.se.es de projets artistiques et culturels**  
**ANNE MOREL**  
Arcueil, 26 et 27 janvier 2018

***Le premier frein à l'égalité c'est l'illusion de l'égalité Anne Morel***

Ces deux journées dirigées par Anne Morel, de H.F Nouvelle Aquitaine, nous ont permis, entre autres, de décrypter les stéréotypes des comportements et des attitudes déclarés genrés par les préjugés et les préconçus sociétaux et politiques.

**Exercices en groupe, ludiques mais pas innocents, pour démarrer ces journées**

*Consignes :*

Se regrouper selon la couleur des yeux ; se ranger en fil du plus clair au plus foncé.

Idem selon la grandeur des oreilles

Selon le nombre d'heures de travaux ménagers

Selon le nombre d'heures de temps de parole par jour

Tout cela sans paroles si possible mais les rires fusent !

**Le classement femme/homme est artificiel**

On voit que l'on peut classer les gens en fonction de leur taille, de leur couleur des yeux, de leur genre. Ainsi pour un travail égal, il serait bizarre de moins bien payer quelqu'un qui a des petites oreilles plutôt que des grandes ou inversement. Là, nous sautent aux yeux que c'est une ineptie, que cela n'a rien à voir sauf si on croit profondément que les petites oreilles sont moins performantes que les grandes, c'est donc une question de croyance. Si on peut créer des hiérarchisations alors on peut les déplacer. La catégorisation des individus par «les dons naturels pour certaines tâches» est une utopie face à toute étude sociale, politique, économique, familiale.

Se ranger par ordre de grandeur c'est une observation du réel, Comment on le ressent ?

Est-ce que c'est mieux d'être du côté des grands, des petits ?...Pourquoi ?

**La déconstruction des stéréotypes**

Travailler sur la déconstruction des stéréotypes, c'est travailler sur nos croyances.

Les stéréotypes de classement sont des perceptions imprégnées de croyances et des constructions. Nos perceptions sont influencées par nos croyances. Il faut dénicher, dans ce que nous percevons comme une réalité objective, les croyances qui s'y logent. Il faut donc travailler sur nos croyances et enlever les croyances limitantes que l'on a sur l'autre, les autres, soi.

Par exemple : aucune enquête ne prouve que les femmes sont bavardes mais le stéréotype perdure.

On peut faire bouger ces perceptions, enlever ces filtres et changer les critères de classement :

La couleur des yeux, taille des oreilles sont des critères « objectifs » et partageables.

Le temps quotidien alloué aux tâches ménagères, le temps de prise de parole publique par jour ou par mois sont des critères « subjectifs »: l'autoévaluation est difficile.

Tout ce que je suis ou crois être ne sont que des croyances. Mais ce n'est pas moins réel<sup>1</sup> et impactant individuellement et collectivement.

Il faut faire la différence entre la notion de croyance comme seul domaine possible et la notion du réel ; connaître les filtres pour pouvoir les enlever ; éviter de faire des choses négatives (même pour plaisanter) parce que c'est impactant.

On est chacun.e sur sa planète, tous et toutes différents. C'est un miracle qu'on puisse se connecter. L'argumentaire « on est tous d'accord » oui mais avec l'extérieur comment on fait ? Le "bon sens" réactionnaire, nous dit, par exemple : « les pauvres, les migrants, les femmes accaparent les allocations » etc. (Cf. expo Urban House). Il y a les croyances mais on peut les réinterroger et revoir les jugements pour les assouplir.

Le combat constitue à mettre son lion (peur, crainte, frayeur, complexe) loin de soi et d'être dans le soi-expansion, à bannir toute minoration de nos projets et les remplacer par la grandeur de nos projets. L'impression n'est en aucun cas un diagnostic. Les croyances ne peuvent pas trahir les valeurs. On n'est pas sur la plainte mais sur « Qu'est-ce que je veux ? »

### **Décrypter ce qui nous rend vulnérable dans les métiers des Arts et de la Culture**

Si on est dans ce métier c'est que l'on a des idées utopiques (transfiguration des sexes et des formes : il faut nourrir cette flamme...)

Les artistes doivent avoir absolument conscience que leurs pratiques traitent des utopies au-delà d'eux-mêmes.

Par exemple : les femmes sont égales aux hommes et elles ont même gagné la liberté de se mouvoir dans l'espace public et d'entreprendre librement. Mais : le milieu artistique est l'exact contraire de cette affirmation courante. Il y a la réalité des chiffres et c'est un paradoxe insupportable : c'est un milieu sexiste et raciste.

Les choix des réalisations des spectacles se font par cooptation et non par le talent et comme l'environnement artistique est tenu par 80% d'hommes blancs, les hommes sont privilégiés d'office et ils culminent en haut du panier.

Qu'est-ce qu'on fait de la culpabilité, même si on est conscient de ses privilèges ?

Une partie du milieu en est conscient et s'interroge, l'autre partie est dans le déni du réel.

On perçoit que la règle du jeu est faussée mais on n'a pas prise.

Sous la bulle du déni il existe des règles du jeu implicites et faussées. Qu'est-ce que ce déni ?

Comment nous même collaborons à cette réalité ? Comment on est touché par cette réalité ? Comment la mettre à distance ? H/F travaille sur l'identification des pratiques invisibles, à décrypter politiquement l'environnement de l'art et de la culture : une question d'utopie, de déni et de résistance.

**La question du talent** est une vision du XIX<sup>ème</sup> siècle.

Dans le milieu des arts et de la culture : si un artiste émerge c'est qu'il a du génie, mais ce qui est plus grave s'il n'émerge pas c'est qu'il n'a pas de talent

Or ce qui fait qu'un spectacle tourne c'est 20 % de talent, le cœur de l'acte artistique, et 80 % de production ! Et la production c'est essentiellement le temps qu'on peut y consacrer...

Il faut à l'artiste, non seulement du temps mais aussi des collaborateurs et des échanges de paroles. Le savoir de x + le savoir de y +... additionne les savoirs Au niveau de la diffusion, si un spectacle tourne 50 fois, même s'il n'est pas très bon, il se passe quelque chose.

Le spectacle est fabriqué. Plus on va en dire du bien, plus ça va être bien.

<sup>1</sup>L'image du citron : le cerveau ne fait pas la différence entre le fait de le manger et le fait d'y penser. Ainsi, ce qui est pris comme une donnée réelle n'est qu'une croyance mais elle a un impact.

**Le lanternage** : dans le conte et tous les métiers d'auteur-auteurice/metteurs en scène / acteurs notre interface est importante /notre background impacte sur nos réseaux qui sont masculins. Quand on n'appartient pas à cette catégorie, la pratique du lanternage - une espérance miroitée, par une personne de pouvoir, sans jamais rien donner en échange : "*Super ! Tiens-moi au courant de ton prochain projet...*" etc.- n'est pas la même : pour les hommes, ça dure trois ans. Pour les femmes, c'est cinq ans. Et plus ça va, moins tu trouves du monde qui s'intéresse à toi. Les femmes passent 30% de plus de temps de travail de production/ réseautage. On est dans un rapport de domination, un abus de pouvoir : « *Tu pourrais être influent si tu piges la manière dont il faut que tu travailles* ». Or cette manière mystérieuse n'est jamais nommée !

En général, les femmes sont extrêmement sévères entre elles. Les hommes envers les hommes sont plus positifs. Et les hommes envers les femmes sont souvent dans **un rapport de poulinage**, c'est à dire une tendance systématique des hommes, dans l'accompagnement de projet, à expliquer aux femmes ce qu'elles doivent faire ou être. (idem entre Blancs et Noirs)

**Les niches** : ce qui est très spécifique sera exceptionnel ou avant-gardiste chez les hommes et normal chez les femmes. Comme par exemple le jeune public est une « prison » pour les femmes. En Avignon, l'été dernier, la présidente du festival a déclaré : « Pourquoi prendre des femmes dans les productions artistiques car les hommes homos approchent leurs sensibilités... ».

On peut parler de disqualification plutôt que de discrimination.

### **Privilégier ce qui est fertile**

Pour ne pas subir cette mise en suspens, le premier facteur d'évolution c'est la pratique de cooptation : on ne peut pas faire valoir ses diplômes. Notre interface (femme, couleur de peau, origine sociale) va impacter sur les réseaux qui sont des réseaux masculins, qui sont déjà en place. Il faut les déconstruire. Alors, il faut solidariser les projets dans le partage du savoir-faire et apporter son soutien dans les accompagnements aux rendez-vous chez les décideurs. Et cela quel que soit l'interlocuteur qui est en face.

Il n'y a aucune prérogative de bonne attitude mais la nécessité à connaître l'environnement et à ne pas s'isoler car on se met contre nos alliés potentiels.

Dans les réseaux de reconnaissance des pairs, apprendre à faire des retours positifs et joyeux, et à percevoir ce qui est intéressant. C'est fertile car la personne reçoit le retour positivement. L'artiste entend en creux. C'est une position éthique et morale par rapport au travail.

### **Le piège des assignations de genre pour les hommes et les femmes**

Le discours ambiant est réactivé par les films, etc. Il faut le reconnaître pour le déconstruire. Dans les stéréotypes de genre, les hommes sont évalués sur ce qu'ils font et on les écoute, les femmes sont évaluées sur ce qu'elles paraissent, on les regarde et après on les écoute. C'est le piège des assignations de genre : les hommes = l'action, le faire / les femmes = le paraître et non l'être. C'est un discours que les cerveaux intègrent comme la réalité.

### **Exercice en deux groupes : le jeu des 2 rives**

*Consigne* : autour de la question : « Construire l'égalité et travailler sur les stéréotypes de genre est aujourd'hui utile et efficace »:

- Chacun, chacune choisit une rive : la «d'accord» et la «pas d'accord» et trouve un argument à dire.
- Chacun, chacune ne prendra qu'une seule fois la parole.
- Si un argument nous a convaincu, on change de rive.

L'aspect ludique du débat le rend fertile : on peut passer d'une rive à l'autre sans se sentir jugé.

### **Faire des choix**

Se poser la question de savoir comment je fais mes choix ? Qu'est-ce que c'est que faire un choix à l'intérieur d'un système avec son éthique ?

Voir si tous mes choix sont personnels.

Il y a aussi la société. On peut s'approprier des choix dans un système. On peut s'apercevoir que certaines pratiques qui paraissent « naturelles » sont construites.

Il faut connaître les règles du jeu.

On choisit de faire zéro ou tant d'heures de courtoisie (comme le ménage c'est intégré).

Les femmes sont moins chères : parce qu'on ne se parle pas et parce qu'on s'autoévalue et on se sous-évalue. Plus on est en réseau, plus on se parle, plus on harmonise nos prix. On est moins en oppression intégrée.

Mais qu'est-ce que l'être ? Le "Je" ? Il faut saisir ses empêchements. Qu'est-ce que ça fait de les réduire, les mettre à distance, les enterrer, les mettre...où ?

Il vaut mieux ne pas ignorer ses sensations, les choses négatives et être vraiment sur ses bases pour traiter l'information.

Si je dis non, c'est négatif donc je m'expose à ne pas être aimé. Il ne faut pas confondre le stéréotype de genre avec mon identité. Si je ne plais pas à tout le monde, j'y gagne en liberté.

Un homme qui s'évalue est écouté. Pour une femme, on dira qu'elle se surévalue.

Mais il ne faut pas confondre son identité d'artiste et l'œuvre. C'est elle qui est évaluée.

Il y a une confusion entre « je paye ton travail » et « je te paye ».

Il faudrait l'équité et non la parité.

Nous pouvons subir l'oppression intégrée jusqu'à ce qu'on découvre les planchers qui collent et le plancher de verre que nous avons au-dessus de la tête.

Comment nous sommes touchés par cette réalité, comment nous y collaborons, comment la mettre à distance ?

Il me faut pour s'alimenter :

**L'EAU** : trouver ses sources, son entourage et ses réseaux. Rompre avec l'isolement.

**LE FEU** : de la créativité pour garder mon énergie créatrice.

**L'ABRI** : se protéger dans un milieu inhospitalier malgré les apparences.

### **Exercice en solo sur l'émotion positive**

*Consigne* : yeux fermés, penser à une émotion positive.

Si l'on se sent débordé-ée, écouter son ressenti, faire grandir l'espace à l'infini et accueillir sans problème la grandeur de l'émotion. Elle peut y tenir. On peut le faire avec la rage, la colère, la peur. Comment notre intime monte sur le plateau ?

Quand on ressent une émotion de malaise se dire que c'est quelque chose qui arrive mais c'est mon espace qui est touché, ce n'est pas mon identité qui est atteinte. Je vais avoir des outils pour la traiter. Si notre cerveau considère le réel comme l'imaginaire, alors allons-y !

## Thématique de l'agression

Quand est-ce qu'il y a agression ? Il y a agression, quand on se sent agressé.

S'il y a agression, on doit se protéger d'abord et écouter ses émotions.

On nous a dressé socialement à ériger nos émotions en faiblesse. Par exemple, la boule au ventre c'est le sang qui quitte notre estomac pour nous permettre de courir, réagir, etc. On nous a appris à dénigrer et minimiser nos sensations alors que les larmes, les rougeurs, etc. toutes ces sensations sont des cadeaux.

Quand on a une perte de sens, plus de motivation, plus de sens, c'est qu'il y a eu une agression. Il faut l'identifier. Ne pas confondre l'agression et l'agresseur. On se fout de l'intention ou de la non-intention du harceleur, de l'agresseur, ce n'est pas notre problème. Pour le cas des harceleurs, la loi garde le fait du harcèlement.

Quel que soit les motivations ou les raisons, qu'il y en ait ou pas, ce n'est pas notre problème. Idem pour la phrase « je me fais peut-être des idées », on s'en fiche, si la sensation est là il ne faut pas s'interroger sur son bienfondé, il faut mettre en place ce qu'il faut pour ne plus se sentir agressé(e)s.

Ce qui est important c'est de reconnaître que nous sommes agressées, que nous nous sentons agressé(e)s et qu'il faut y mettre un terme.

L'agression sexiste ou raciste produit un choc de même nature. C'est une dilution de l'agression sexuelle. On a plus accès à nos outils, on est sidéré(e). La sidération, l'irreprésentabilité fait que cela nous empêche d'accéder à nos ressources. On a des outils car on a su déployer une autonomie de vie mais on n'arrive pas à les utiliser. La sidération, l'irreprésentabilité nous coupe de nous-même. Or il faut accueillir les émotions pour qu'elles ne nous encombrant pas et au contraire nous reconnectent à nous-même, reconnecter le «wifi».

Stratégies possibles de réponses à une situation stressante :

- Faire le mort physiquement et/ou psychologiquement : que la chose se passe et soit supportable.
- La fuite : pas valorisée mais efficace. A utiliser sans problème, réellement ou dans sa tête.
- La contre-attaque : avoir évalué le contexte et savoir quel type de personne on a en face de soi.

Attention : pas la vengeance qui ne mène nulle part

L'hypnose aide à la gestion des émotions et permet de se reconnecter.

## Développer une stratégie

Avant, quand on partait à la chasse aux mammouths, on était armé.

Quand on va à un rendez-vous professionnel, il faut aussi être armé.

Il ne faut pas être parano mais se préparer pour être au mieux avec nos forces et nos faiblesses. Et donc, s'il y a faiblesses, mettre en place des outils pour se protéger.

Penser à toujours revenir à soi : **se positionner en étant libre** et décider de ses stratégies.

Comment tu diriges ta carrière ? Comment on se place dans sa perspective humaine ?

L'aune, c'est toujours soi-même. Revenir à ce qui est bon pour soi. Ne pas se soucier de l'autre et de comment il va interpréter. Comment on se positionne en être libre.

Déterminer son objectif est la première étape pour se consolider : quel deal fait-on avec soi-même ? L'autre est pris dans la vie sociale/ toi aussi/ tu choisis de jouer ou pas avec ces codes. Il ne s'agit pas de trahir ses valeurs. Il y a les croyances et les valeurs. On peut réinterroger ses croyances pour les assouplir et être en contact avec ses valeurs.

C'est un **travail sur le déconditionnement**. En tant qu'artiste on a cet outil de mise à distance : aller sur la rive de l'autre et voir comment c'est chez soi.

Sur l'assertion : d'accord/pas d'accord : on passe d'un côté à l'autre selon les arguments.

Cela nous oblige à lâcher nos propres croyances et à rebondir sur les arguments de l'autre :

On est dans l'écoute.

Il ne s'agit pas de devenir expert en dialectique mais de mettre à distance sa pensée : il y a un temps de pensée, du silence, prendre la dimension de la provocation. Il est important de prendre conscience de sa bulle proxémique : se mettre là où on est le mieux physiquement. Quitte à changer de place...

Si quelqu'un pénètre dans notre bulle de proxémie, il y a effraction et cela réveille cet imaginaire du viol. (on est plus ou moins sensible à cette effraction). Il faut renouer avec son corps et son cerveau pour leur dire que ce n'est pas la même chose. Pour se déconditionner.

On peut aussi faire un tour de chaise, ce qui est perçu par l'autre comme une intervention paradoxale car il/elle ne comprend pas ce qui se passe, le temps pour nous de répondre et de s'oxygéner.

Emmener le ludique dans la vie courante peut-être efficace !

## **Parler avec nos émotions**

Nos émotions sont plus jeunes que nous : la palette des émotions se forme entre la gestation et l'âge de dix ans. Il faut en prendre soin, leur parler comme à un enfant ! Il y a des émotions qu'on n'a pas envie de ressentir. On ne s'aime pas quand on les éprouve. On peut être débordé par ses émotions, être envahi par elles, alors il faut les laisser circuler et ne pas porter de jugement sur elles. Mais plutôt se reconnecter avec la petite fille / l'enfant/ à l'émotion d'alors et dialoguer avec elle, lui parler, trouver les arguments. A 3 ans, on a le droit de faire une colère...Ce dialogue est très créatif et ludique.

Un conflit d'émotions peut entraîner un état de sidération ou d'irreprésentabilité.

*Exemple :*

*Je veux lutter contre ma compagne, je ne suis pas d'accord, elle veut tout décider.*

*C'est un amour unique, ce serait dommage de passer à côté de ça.*

*Je ne peux pas végéter, je dois prendre une décision.*

Aller chercher dans le passé, un refuge émotionnel : un endroit de bien être, de paix émotionnelle.

Ou

Inviter les deux parties, les trois parties, faire une réunion, à débattre entre elles. Les laisser s'exprimer : expression qui leur permet de gonfler, de « grossir au-delà de nous. Les laisser faire, ne pas tenter de les retenir enfermées, les accueillir, les embrasser. Elles circulent et ne s'arrêtent jamais, elles nous dépassent et passent ! (Les émotions créent d'autres émotions)

Cf. sur le web : Le bonhomme-allumette.

L'artiste met en avant ses personnages intérieurs et se déconditionne ainsi des préconçus et des conçus. Être bien avec ses émotions, c'est avoir une bonne circulation psychique comme une bonne circulation du sang. (Voir doc fourni sur technique de libération émotionnelle)

**Exercice à deux : la détermination d'objectifs** (cf doc fourni)

*Consigne* : Anne Morel demande à une personne qui a déjà un objectif qu'elle aimerait atteindre de venir. Mary Myriam se prête à l'exercice.

AM : Qu'est-ce que tu veux ?

MM

AM : Est-ce que ça dépend de toi ?

MM : Non

AM : Reformuler : savoir présenter le spectacle, est-ce que ça dépend de toi ?

MM : à 55%

AM : Reformuler. Etc.

Cet exercice permet de :

- Redéfinir ses objectifs dans le supra objectif.
- Redonner son objectif où l'on est à 100% actrice, acteur.
- Déterminer ce qui dépend de soi.
- Laisser à l'univers ce qui dépend de l'univers.
- Voir si c'est un rêve hors de portée dès le début et se choisir un autre objectif.

**Exercice à deux : se présenter professionnellement**

*Consigne* : X présente son parcours professionnel à Y puis c'est Y qui présente X en disant "Je" et en choisissant d'être au plus près du témoignage ou en « gonflant » /interprétant avec un fil rouge : soit, par exemple, en choisissant de présenter X très positivement, soit en en donnant un titre au parcours de X comme dans un exercice journalistique.

**La réussite d'un projet professionnel**

Chacun a besoin de parler de soi, de son travail. Et l'estime de soi a un énorme impact sur le regard de l'autre. On doit toujours viser l'objectif final, comme par exemple vendre son spectacle, en repérant l'intérêt des dirigeants(es) de la structure et obtenir un RV professionnel. Il faut préciser à fond nos souhaits et identifier nos besoins.

Le spectacle se construit là-dessus.

Il faut différencier le porteur de projet et l'artiste : le projet artistique et/ou existentiel et/ou de carrière.

L'ensemble du projet : se demander quelle partie de nous ça mobilise ? Le communicant, l'artiste, le chargé de production, le diffuseur ?

**Le travail préparatoire** est très important, il renvoie à :

Comment je dirige ma carrière ?

Comment je vois mon histoire d'artiste ?

Quelle est ma perspective de vie humaine et professionnelle ?

Où sont mes ressources ? Quelles sont-elles ? Pour aller y puiser quand on en a besoin de la persévérance, du courage...

Quels atouts j'ai en moi pour que le projet se réalise ?

Souvent Anne recentre sur « Ce qui dépend à 100% de moi pour chercher dans « ce que je veux » pour que ce soit possible, ce sur quoi je peux avoir prise. Ne pas (se) dire : « dans l'idéal je voudrais », mais (se) dire : « je veux »

**Le rendez-vous qui doit changer notre vie ?** Et si tout ne dépendait pas de nous ?

Il y a des choses qui dépendent de nous et il y a des choses que ne dépendent pas de nous.

Identifier :

Qu'est-ce que ça me fait émotionnellement et intellectuellement de reconnaître qu'il y a des choses qui ne dépendent pas de moi ?

Quel est le pouvoir que j'attribue au programmeur, au diffuseur ? Qu'est ce qui me permet de donner à l'autre ce pouvoir ?

Se dire à part les choses qui ne dépendent pas de moi mais qui dépendent de l'univers, je suis prêt.e.

Le rendez-vous fait partie d'un chemin de carrière, d'un chemin de vie, d'un tout.

**C'est un chemin de l'intime au politique.** Nous partons de notre matière intime et nous allons vers le politique. Par ex, il n'y a rien de plus politique que la sexualité.

Anne Morel nous dit : « Quand on me demande si je suis féministe ?

1°) Je m'interroge sur qui demande.

2°) Je demande à mon interlocuteur.trice si c'est une vraie question.

3°) Généralement je dis qu'il faut du temps pour répondre.

**Il faut apprendre à dire notre précieux.**

Quelles sont les valeurs profondes qui nous permettent d'avancer sur la production ?

C'est ce cœur d'humain-là, qui va irriguer tout notre démarche artistique : la création, la diffusion. La légitimité de son spectacle est dans le ré-oser ses puits, ses profondeurs, ses précieux.

**Se mettre physiquement là où on est bien.**

Faire des gestes qui évacuent le stress. Par exemple une proposition de jeu : consiste à prendre ses empêchements entre les mains et jouer avec : les faire gonfler, dégonfler, s'éloigner et les jeter.

Tout ce qui nous amuse nous rend la tâche plus facile parce que c'est fertile (ex : les cailloux dans la poche)

**Exercice en solo : parler de soi**

*Consigne* : parler de soi, de son travail artistique de façon élogieuse en disant "Je" comme si c'était quelqu'un d'autre qui parlait de soi.

Un exercice qui va nous permettre de parler de LA grandeur que l'on voit en nous.

Pour bien défendre son spectacle : laisser monter la jubilation... sans oublier l'autre qui nous écoute ! (c'est la différence entre la masturbation et l'amour !)

Se présenter « comme » : monter une dramaturgie dont le propos est « soi »

Nous l'avons fait chacun.e à notre tour devant le grand groupe : c'est jubilatoire et « empuissant » !

Attention à l'auto-oppression féminine qui est de prioriser la légitimité avant la jubilation : à ne pas faire !

Éviter l'auto-dévaluation : « Je m'excuse, mais..»



## La notion de temps

Il nous manque du temps ? Est-ce qu'on peut agir sur le temps ?

Le temps n'existe pas, il n'y a que le présent mais je peux plonger et me déplacer sur le fil de ma vie. Le temps, je ne l'ai pas, je le prends. C'est dans la tête, dans le mental.

### Exercice en solo

*Consigne* : Se remémorer un moment où nous avons le temps / à quel moment nous n'avons plus eu le temps ?

**Avoir le temps** : c'est le temps suspendu, arrêté, de la maladie, du partage, de la sidération, du plus rien à prouver à personne. Il y a des espaces d'Eden, des lieux ressources, le temps où on avait le temps.

**Pas le temps** : La vie, la fureur de vivre, l'autre.

### **Le temps de la parole**

Comment on évalue le temps de parole ? Le temps de parole des femmes n'est pas évalué sur le même sablier par rapport au temps de parole des hommes. Il est évalué par rapport au temps de parole idéal des femmes, c'est à dire sur le stéréotype de genre qu'une femme doit être silencieuse, donc dès qu'une femme parle, elle est bavarde.

### Exercice à deux : le temps du sablier

*Consigne* : parler à l'autre pendant 3 minutes. L'autre ne nous interrompt pas.

Attention, pas de consigne donnée par rapport au silence (logorrhée non obligatoire !)

Chez l'autre nous notons ou pas des **tags réponses** (encouragement/découragement à parler par des signes).

La femme est éduquée à entretenir la conversation. C'est l'assignation traditionnellement attribué aux femmes dans les stéréotypes de genre. Elle produit en général des tags réponses. L'homme n'est pas éduqué à cela, donc le plus souvent n'en n'émet pas, ce qui donne l'impression qu'il n'écoute pas.

S'il n'y a aucun tag-réponse, ça dérange.

Se donner la parole, avoir droit à la parole, c'est avoir le droit au silence.

C'est un espace, un instrument de pacification extrêmement puissant.

**Phénomène d'amplification** : reprendre une assertion en l'amplifiant.

Si l'idée a été reprise trois fois, l'idée va être inscrite comme l'idée de celui qui l'a validée : si je répète trois fois mon idée dans un groupe pour imprimer chez les autres que c'est bien mon idée, l'idée va rester. Dite une fois, elle ne sera pas entendue.

Mais en amplifiant une idée, on peut se l'attribuer ou se la faire piquer !!!

Il y a aussi d'autres éléments : le temps d'intégration, l'émotion, etc.

**L'importance du contenu** est revalorisée par l'environnement. Il n'y a pas de sujets ou d'idées intéressantes en soi, il n'y a que des idées que l'on creuse, que l'on partage et qui rencontrent l'approbation. Il y a des idées merveilleuses et des sujets formidables en apparence qui sont infertiles. Et inversement, il y a des idées qui ne payent pas de mine et qui sont fertiles.

« Ce n'est pas parce que tu ne m'écoutes pas que ce n'est pas intéressant ».

Exercice en groupe : défendre un projet quel qu'il soit.

*Consigne* : donner un sujet, le défendre et le rendre passionnant.

Le sujet choisi par le groupe a été de défendre un projet autour de l'image de Johnny Hallyday et c'était convaincant !

**Ne jamais oublier l'autre, celui qui est en face.** Il ne faut pas essayer de le convaincre, il faut essayer d'être passionnant. Souvent nous voulons légitimer notre travail au lieu de laisser transparaître l'émotion, la jubilation. La légitimation apporte des résistances. Laisser l'extrême beauté du dénuement se faire.

Il y a souvent un conditionnement d'assignation lié au genre : la femme fournit les idées, l'homme s'en empare. Les hommes ont un potentiel d'*empuissancement* du sujet supérieur à celui des femmes.

Il est plus facile de défendre le projet de l'autre que le sien : alors défendre son projet comme s'il était d'un autre. Il faut s'auto-convaincre de l'intérêt de ses propres sujets et arrêter les auto-dévaluations (auto oppression intégrée). Le réel est fabriqué du langage.

« Moi je pense que... » c'est une évidence puisque c'est moi qui parle.

Dans le discours, éviter d'utiliser le « mais » qui est contradiction avec ce qu'on a dit.

C'est un tic de langage. Préférer le "Et" qui est positif, additionnel et on peut additionner sur une idée à l'infini !

**Si l'on défend un projet à plusieurs**, comment empuissancer la parole de ses collègues et chercher appui chez eux pour empuissancer sa propre parole ?

Pour se mettre au service du projet de l'autre : on choisit des fonctions "homme" (dramaturge, metteur en scène..) et on met bien au point au départ ces différents rôles avec ses alliés.

Il faut enlever les croyances que l'on a sur quelqu'un comme par exemple un directeur de théâtre.

Il est recommandé de faire un dossier de présentation en binôme et même aller au RV en binôme.

Exercice à deux : apprendre à couper la parole

*Consigne* : Chacun.e a un sujet qu'il/elle développe. Une personne parle, l'autre lui coupe la parole.

Apprendre à couper la parole.

Apprendre à garder le fil de son discours, à continuer son idée malgré le fait d'être interrompu(e). Il faut rester sur le cœur de son sujet.

Enlever tous les "j'espère", les "moi je pense" ...

A partir du moment où on développe son sujet, il faut avoir l'espace. (Cf. Geneviève Fraisse / France culture : sur la parole/son sujet)

**Attention à son positionnement dans l'espace :**

Le face-à-face entraîne une activation décuplée des neurones miroirs (empathie) et ne permet pas l'oxygénation. Il vaut mieux se mettre à une distance pour être « confort ».

Le côte-à-côte est plus facile. Il est possible de faire un face-à-face mais pas frontal (décalé).

Ou se mettre côte à côte de  $\frac{3}{4}$ .

Nous pouvons aussi nous mettre en synchro, en « mimétisme » avec l'autre, dans la même tonicité.

Il ne faut pas sauter sur le contenu mais écouter aussi les signes du corps.

Autre "truc": user de la technique de l'acquiescement en disant « carrément ! »  
Être synchronisé, s'accorder c'est important. Penser par exemple au cas d'une cellule de crise avec des preneurs d'otages : on a trois minutes pour entrer en contact avec eux, d'où la nécessité d'empathie maximum.

### **En guise de bilan**

Nous faisons le tour des pépites (un moment chouette) et des râteaux (un moment moins chouette) durant ces deux jours.

Deux jours pour se recentrer sur l'essentiel sans se laisser encombrer et savoir existentiellement où notre projet est relié. Nous sommes allé.e.s creuser au cœur de l'humain et interroger nos valeurs profondes.

Question : Le point de vue change le positionnement et les perceptions vis à vis du monde mais ne change pas la dure réalité ?

Réponse d'Anne Morel : mettre à distance est mieux qu'ignorer.

**CR fait d'après les notes de Sonia, Hélène, Marc, Isabelle et Claire.**