

Impressions de quelques participant.e.s

Michèle Bouhet

Je ne théorise pas ma pratique artistique et ces 2 jours partagés à Arceuil ,les 26 et 27 janvier m'ont permis ce temps de recul et d'analyse;du coup j'ai constaté que ce que j'ai décidé dans mon chemin artistique de manière intuitive est en fait construit.

Ce que je croyais relativement improvisé, fruit des rencontres fortuites ou volontaires, fait en réalité appel à une méthode rigoureuse,souvent la même,et c'est la mienne !

Merci à Vous,Mesdames et Messieurs, pour l'écoute empathique,le courage à dire, le partage des doutes et la beauté à Être individuellement et collectivement.

Merci à Anne Morel que j'ai eu plaisir a rencontrer dans ce travail et son approche.

Y'a pas d'âge pour OSER....

Penser et Dire nos exigences professionnelles s'apprend.

De l'intime au politique.

Hélène Bardot

Pour ce qui est de mes impressions : deux jours riches remplis de réflexions, de retours sur soi (jardin d'émotions) et de techniques pour comprendre et expérimenter les enjeux de la communication. Un bel équilibre de tous ces apports qui m'ont éclairés l'âme et l'esprit et leur relation imbriquée ! Le tout amené de façon ludique et joyeuse... même si des larmes ont coulé !... mais l'eau c'est la vie, n'est-ce pas !... surtout quand elle est salée !!!

Claire Péricard

Se regrouper en silence, par couleur de yeux, par taille des oreilles, auto-évaluer le temps passé au domestique dans notre journée, se mettre en ligne du + au – suivant nos perceptions...une belle façon de se dire bonjour !

Anne Morel , la formatrice, nous donne quelques images pour nous expliquer comment fonctionne notre cerveau : .si on aime le citron confit ou l'éclair au chocolat, quand on va pour le manger on salive et bien si l'on imagine le même citron confit ou l' éclair au chocolat, on salive aussi .

Et pour notre cerveau, que ce soit en vrai ou en imaginationc'est la même chose !

Il en va de même pour notre cerveau quant à nos perceptions réelles ou imaginaires que l'on a de soi, du regard des autres porté sur nous Alors, il vaut mieux qu'elles soient positives! Et si elles sont négatives, ça vaut le coup de les mettre à distance, de changer de point de vue, de comprendre pourquoi et même de leur parler !

"De l'intime au politique", une traversée, un voyage durant 2 jours au pays de la bienveillance, de la confiance en soi, de la jubilation, du laisser venir ses émotions et les accueillir sans aucun jugement, sans hiérarchie. Ne pas se sous estimer, se juger..

Nous avons pu parler chacun, chacune de notre travail artistique avec jubilation.

Et aussi :

Jouer, rire, pleurer, s'écouter, s'entendre, se (re) découvrir,faire remonter à la surface, parler à la mère, à la petite fille, à la femme qui sont en nous.

Pouvoir dire "je veux" au présent.

Proscrire le mot "petit", et éviter "peut-être" de son langage.

Imaginer, construire un projet et le vendre en impro à 5...

Se raconter à 2, écouter l'autre tout simplement sans rien dire.

Ecouter le projet de l'autre et le guider par la parole , l'aider à préciser, à cerner ses désirs.

Prendre le temps de se souvenir quand "on a eu le temps de...".

Descendre à l'intérieur de soi, de ses sensations...

Aller chercher, assembler, forte de ces outils pour l'égalité avec un parcours d' hypnose,d' escrime, de méditation et bien d'autres choses encore et le transmettre pour un mieux-être de chacuun et chacune, tel a été le cadeau que nous a fait Anne Morel la formatrice..

Aurevoir !Revigorée..

Jean Dollet

Lorsque je me suis inscrits à ces deux journées de formation HF, je pensais que nous allions aborder plus avant la question de la place de la Femme et de l'Homme dans notre société et par conséquent, et/ou réflexion, dans les contes. Je pensais que nous allions aborder concrètement les problèmes auxquels nous pouvions être confrontés à ce sujet. Il est vrai aussi que j'avais lu très rapidement le contenu de la formation sans m'attarder sur le fond. Et finalement, je me suis retrouvé dans une formation où il a été question de revalorisation personnelle et de contrôle de ses émotions au service de la promotion de ses spectacles.

Certes revaloriser la place de la femme dans la culture peut passer par un travail de revalorisation par les femmes de l'estime de la valeur de leur travail dans le champ culturel (D'ailleurs sur cette question je me sens assez féminin !). Et en ce sens la formation a été extrêmement riche et réussie. Donc en complément je souhaiterais que soit aussi abordé la question du genre dans les contes : quelles places doit occuper cette question dans nos histoires ? Les héros doivent-ils être masculins ou féminin ou neutre ou en écriture inclusive ? Qu'est ce que cela induit ou non sur le sens du conte ? Et naturellement cela passe aussi par un travail sur soi et sur nos représentations...

En tous cas merci à Anne et merci à tous,

Très affectueusement

Jean Quiestparfoisbienembarrasséavecsonzizi

Marc Galliot

Ces 2 journées surprenantes m'ont donné une envie d'améliorer mon honnêteté envers moi-même sans me raconter des histoires. Une introspection vibrante de mes fibres psychiques et charnelles de mon rapport aux autres et aux femmes en particulier puisque j'étais dans une commission égalité F/H ou H/F; l'ordre des lettres est déjà un questionnement politique.

Je suis sorti de ces journées en me disant que les différences se gomment dans les espaces publics, privés, professionnels ou autres pour peu que les pas vers chacun évoluent dans ce que chacun veut accomplir avec effort car les certitudes et les campements genres sont ébranlés.

À la fin de ce voyage, j'étais heureux avec une paix certaine.

Aujourd'hui peut-être, sans en être conscient toujours, des très petits changements opèrent.....

Merci à toutes et tous pour la bienveillance qui nous a animée.