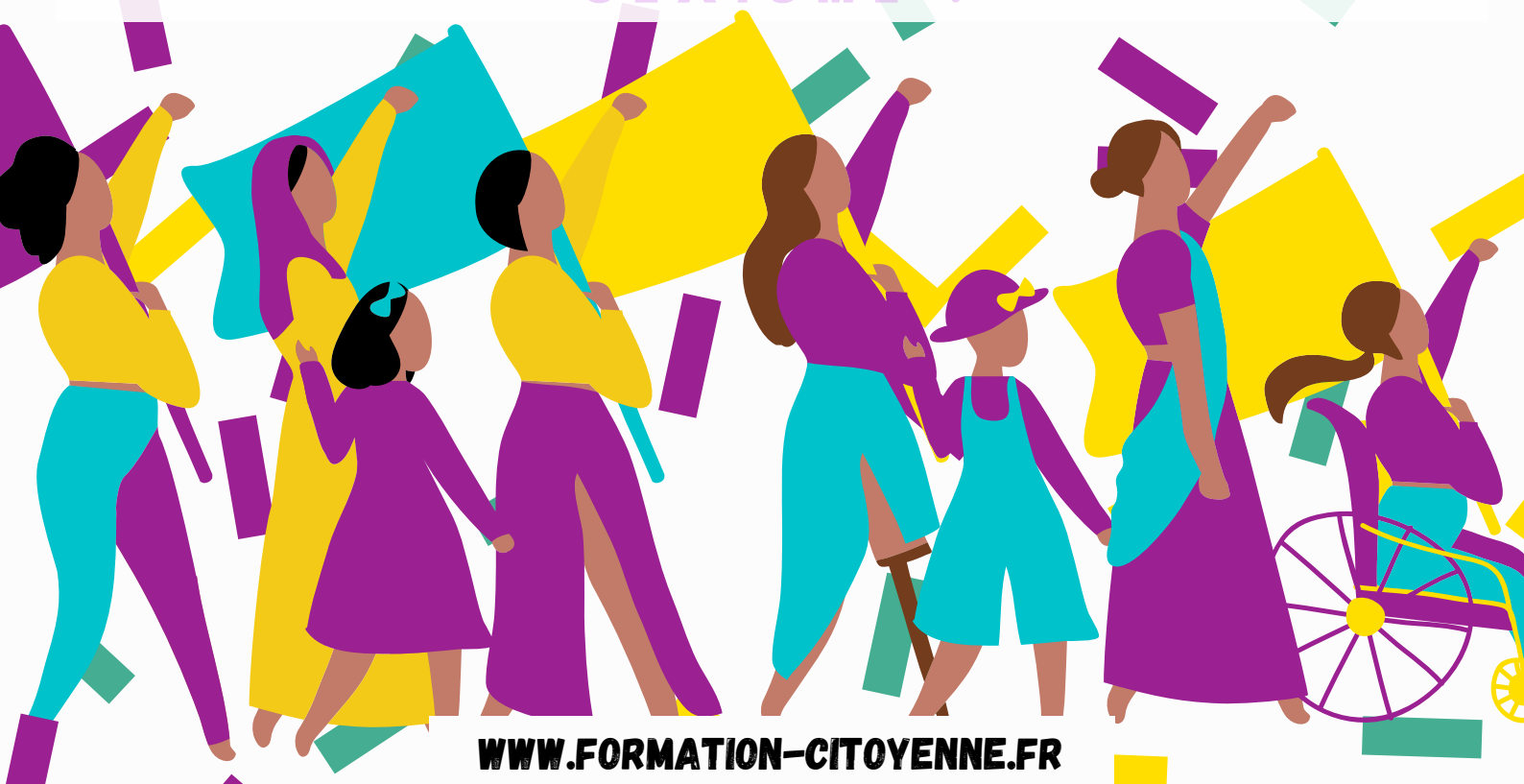


DITES LE HAUT ET FORT !

ASSOCIATION UNE IDÉE DANS LA TÊTE

**Du 16 octobre au 18 décembre
2021 à Paris !**

**DECouvrez NOS 8 ATELIERS
GRATUITS SUR LA PRISE DE PAROLE
DES FEMMES MINORITÉS DE GENRE
AFIN DE LUTTER CONTRE LE
SEXISME !**



WWW.FORMATION-CITOYENNE.FR

Nos ateliers d'éducation populaire durent 3h et auront lieu à Paris. Nous accueilleront jusqu'à 15 participant.e.s dès 16 ans, en non mixité ! Inscription en ligne, retrouvez nos évènements sur notre site internet et dans ce programme :)

OCTOBRE

Samedi 16 : Parole libre : tout ce que je ne peux pas dire [groupe de parole] P3

Dimanche 24 : Introduction à la prise de parole en public P4

Mercredi 27 : Quelle place pour la parole dans une société sexiste ? P5

NOVEMBRE

Samedi 6 : Gérer et exprimer ses émotions P6

Mercredi 10 : L'art de dire non, non et NON ! P7

Dimanche 28 : Mouvement et gestion du corps et de l'espace : prends TA place P8

DECEMBRE

Jeudi 2 : S'exprimer dans le monde du travail P9

Samedi 18 : Prendre confiance en soi P10

ATELIER 1 : "PAROLE LIBRE : TOUT CE QUE JE NE PEUX PAS DIRE"

(groupe de parole)

Quand : Samedi 16 octobre, 10h-13h

Où : A la MIE, 50 Rue des Tournelles 75003

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/AuvhG4TJqGma4tHQ8>

Rejoignez nous pour un temps intime et à coeur ouvert afin de partager nos histoires et parcours de parole(s) et de silence(s).



ATELIER 2 : INTRODUCTION À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Quand : Dimanche 24 octobre, 10h-13h

Où : A la MIE, 50 Rue des Tournelles 75003

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/gs7i9e9Tw9F5eaEh9>

Vous avez du mal à vous exprimer ou à prendre la parole en public ? Vous n'êtes pas le.a seul.e !

Au programme, découverte des bases et de la prise de parole en public avec mise en situation et discussions.

En partant de nos difficultés et nos réussites, l'idée est de partager croiser nos regards afin de s'encourager mutuellement, apprendre les un.es des autres et explorer le béaba des techniques de prise parole en public.



ATELIER 3 : QUELLE PLACE POUR LA PAROLE DANS UNE SOCIÉTÉ SEXISTE ?

Quand : Mercredi 27 octobre, 17h30-21h
Où : A la MIE, 50 Rue des Tournelles 75003

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/Upgb7iHqvdaqJF1VL7>

Quelle place pour les paroles non dominantes dans nos sociétés sexistes ? Notamment celles des personnes qui sortent des normes de genre ou qui sont victimes de sexisme ? Pourquoi écoute-on moins les femmes ?

Cet atelier sera à la fois un temps d'exploration historique et sociale de la place des paroles minorisées, qu'un temps d'échange entre nous, avec jeux, débats et mise en situation en perspective.

L'objectif est de pouvoir échanger nos regards, nos savoirs et nos ressentis et pourquoi pas réfléchir à des moyens de changer les choses.

ATELIER 4 : MIEUX GÉRER ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS

(en compagnie d'une sophrologue)

Quand : Samedi 6 novembre, 14-17h

Où : A la MIE, 50 Rue des Tournelles 75003

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/PZcdYcAaxQWVAvvQ6>

Gorge nouée, mains moites qui tremblent, le stress monte et vous envahit juste avant de devoir parler en public ? Parfois même des heures ou des jours avant ?

Pourquoi ne pas en parler, essayer d'en comprendre les origines et réfléchir ensemble à des solutions.

Cet atelier se fera notamment en compagnie de Hala sophrologue qui nous donnera à la fois des pistes de réflexion sur les questions de genre liées aux émotions et transmettra des exercices pratique simples afin de mieux gérer, exprimer et appréhender ses émotions au moment de s'exprimer

ATELIER 5 : “L'ART DE DIRE NON, NON ET NON !”

Quand : Mercredi 10 novembre, 17h30 - 21h

Où : Lieu à préciser (rapidement)

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/B8wDXXgs42x67hti7>

Les questions autour du consentement commencent à peine à prendre de la place dans le débat public français. Nous vivons dans une société qui nous coince dans des relations dans lesquelles devoir, politesse et relations hiérarchiques ne poussent à dire OUI.

Oui pour obéir, faire plaisir, parce qu'on a le sentiment de ne pas avoir le choix, par culpabilité. Alors qu'au fond nous n'avons qu'une envie : crier NON.

En partant de nos expériences de demi oui et de non-dit cet atelier a pour objectif de travailler sur les questions de consentement par des discussions et mise en situation. Soulagement

ATELIER 6 : “MOUVEMENT ET GESTION DU CORPS ET DE L'ESPACE : PRENDS TA PLACE”

Quand : Dimanche 28 novembre, 11h - 15h
(collation incluse)

Où : Lieu à préciser à Paris (rapidement)

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/78iEd4tESKWKK81b9>

Prendre de la place, bouger, sauter, danser, marcher, courir, c'est aussi EXISTER. Au-delà de la parole, le langage corporel transmet une myriade d'informations sur notre état émotionnel, de santé etc.

Nos corps sont pourtant conditionnés à reproduire un certain maintien et doivent s'adapter au contexte (espace public, lieu de travail, maison, loisirs, famille etc) dans lequel nous sommes. Lorsque le genre s'invite à la table de notre liberté de mouvement, il a tendance à vite nous limiter ! Venez bouger avec nous le temps d'un atelier et vous réconcilier peut être un peu avec votre moi intérieur et libérer nos mouvements.

ATELIER 7 : "S'EXPRIMER DANS LE MONDE DU TRAVAIL"

Quand : Jeudi 2 décembre, 17h30-21h

Où : Lieu à préciser à Paris (rapidement)

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/tkP635Cnf2o5kKi3A>

"Mansplanning"* "Maninterrupting"* blablabla !
Les réunions, les projets, les entretiens
d'embauche, le travail, les collègues sont
compliquées ?

Cet atelier sera l'occasion d'apprendre à lutter
contre des situations de discriminations sexistes
dans le monde du travail par le biais du théâtre
forum et image.

En partant de nos histoires et nos envies, nous
construiront ensemble des narrations qui
permettront de s'entraîner à lutter contre les
violences et oppressions sexistes qui font cours
dans le contexte du travail.

**Phénomène qui désigne les hommes qui
expliquent des choses qu'elles savent DEJA aux femmes*

**Lorsqu'une femme ou une personne issue d'une minorité de genre se fait
systématiquement interrompre par des hommes.*

Secrtaire@uneideedanslatete.fr

ATELIER 8 : "PRENDRE CONFIANCE EN SOI !"

(En compagnie d'une coach en développement personnel)

Quand : Samedi 18 décembre, 10h -13h

Où : Lieu à préciser à Paris (rapidement)

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/cpiCzmxSRe2FQmrJ9>

La confiance et l'estime de soi se construisent et n'est pas toujours facile à maintenir dans une société sexiste et misogyne.

Cet atelier sera l'occasion de partager nos parcours et se recentrer sur nous même en tant qu'individu. Trouver en soi les ressources pour lutter, apprendre à s'aimer (un peu plus) et prendre confiance en soi. Lutter contre "le syndrome de l'imposteur(e)" ou l'idée qu'on est jamais assez légitime pour s'exprimer !

Nous aurons notamment l'occasion d'échanger avec une coach en développement personnel afin de repartir avec des exercices à pratiquer.