



« Journée internationale des droits des femmes » Atelier collectif autour des dominations sexistes

🗣️ « Dans ce théâtre forum, on met en scène des situations où les femmes sont marginalisées, invisibilisées ou soumises à des rapports de pouvoir patriarcaux... et vous pouvez monter sur scène pour réécrire ces scénarios. »

👤 « Ici, vous avez la parole, le corps et l'action : expérimentez, incarnez et testez les réponses que vous souhaitez opposer aux violences, aux stéréotypes ou aux discriminations de genre. »

🚀 « Cet espace vous appartient : réinventez les rapports de force, revendiquez votre autonomie, et affirmez que le féminisme n'est pas une option – c'est un droit, une pratique, une lutte collective. »

Contexte

Dans notre monde, il arrive souvent que certaines personnes aient **plus de pouvoir** que d'autres et ne laissent pas toujours de place à chacun-e pour **s'exprimer**. Ces déséquilibres peuvent empêcher les gens de se sentir **bien**, d'être vraiment **elleux-mêmes** et de vivre avec **joie, liberté** et **confiance**.

Ce que nous souhaitons, c'est participer à la construction d'un monde où chaque personne est **respectée** et **écoutée**. Nous voulons aider chacun-e à réveiller cette **petite flamme intérieure** qui donne envie d'**agir**, de **créer** et de trouver sa **juste place**.



En imaginant et en vivant des **espaces égalitaires**, nous permettons à nos **différences** et à nos **talents** de se rencontrer pour bâtir ensemble quelque chose de plus **juste**, plus **vivant** et plus **joyeux**.

Raison d'être

Dans cet atelier, on rejoue des situations du quotidien où les femmes sont interrompues, minimisées, soumises ou tenues à l'écart – parfois sans violence ouverte, mais avec une domination insidieuse. Ces moments, souvent banalisés, empêchent de s'affirmer pleinement, d'exister sans compromis.

Avec le théâtre de l'opprimé-e et le théâtre-forum, on cherche ensemble d'autres façons d'agir, pour retrouver de la force, du courage et du pouvoir collectif sur ce que l'on vit.

Objectifs de l'atelier

1. **Découvrir** le théâtre forum et ses outils
2. **Réfléchir** aux rapports de pouvoir patriarcaux
3. **Trouver ensemble** des solutions face aux situations injustes
4. **Créer et jouer** un spectacle interactif
5. **Expérimenter** un outil pour agir et se sentir libre

Public concerné

Toute personne à partir de **16 ans et comprenant le français**.

Les personnes non femmes sont bienvenues, elles auront une posture d'alliés dans notre travail de la journée.

Contenu de l'atelier

On fait connaissance :

- Un peu d'histoire sur le théâtre forum !
- C'est quoi un oppresseur ?
- Jouer pour se rencontrer



On crée l'histoire

- Chaque personne raconte une histoire injuste qu'il ou elle a vécu ou vu
- On choisit des histoires et on crée des scénarios
- Des petits groupes mettent les histoires en scène
- On écoute tout le monde pour améliorer les histoires
- On travaille chaque personnage
- On s'entraîne au théâtre forum !
- On vérifie que le public comprends notre histoire

Date et Lieu

Le **dimanche 8 mars 2026** de 8h30 à 17h pour l'atelier, 17h30 à 19h30 pour la restitution publique et 19h30 à 20h30 pour l'apéro partagé (facultatif).

L'atelier se déroulera à « **la salle des fêtes** », **10 place de Nice à La Brigue**.

Format

1 journée ponctuées par de nombreux jeux qui vous permettront d'explorer les différents aspects du théâtre-forum et du théâtre de l'opprimé-e + une restitution publique devant vos ami-e-s, votre famille et autres spectateurices qui voudront bien venir jouer avec nous. Chaque personne apporte son repas pour le déjeuner.

Cadre de l'atelier

Durant cet atelier, **un cadre de confidentialité, d'écoute et de non-jugement** sera mis en place. Des **temps conviviaux** ainsi que plusieurs temps de centrage nous aideront à rester focalisé·e·s et entretenir notre énergie. Nous vous proposerons de **ranger vos téléphones** dans vos sacs et de les utiliser qu'en cas d'urgence. Des petits **grignotages** seront présents pour nos pauses.



Animateur·ice·s



Hélène Cuesta et Daniel Aabye-Foucard



« Nous sommes engagé·e·s pour l'émancipation des humain·e·s, la réelle démocratie, l'abolition des rapports de dominations dans la société, la valorisation du sensible et le respect du vivant. Nous nous sommes formé·e·s avec la [compagnie NAJE](#) et ouvrons des espaces collectifs pour oser faire face aux oppressions de notre société et de les dépasser ensemble. »

Participation financière

Cet atelier se veut accessible à tou·te·s. Il vous sera demandé une participation libre le jour de l'atelier qui reviendra à l'association « Acta Non Verba », organisatrice de l'événement.

Inscription

L'atelier est ouvert à 12 personnes de plus de 16 ans.

Renseignements et inscriptions par téléphone 06 44 89 43 52.

Association porteuse de l'atelier

OUI DIRE

Nous sommes une association composée de personnes militantes, engagées sur le territoire des Alpes Maritimes. Nous nous sommes formé·es au théâtre de l'opprimé·e, un outil d'éducation populaire qui peut nous aider à s'outiller pour lutter contre toutes les formes de dominations.

Le théâtre de l'opprimé·e est une technique mise au point par Augusto Boal et Cécilia Tumim durant la dictature fasciste au Brésil à partir des années 70. Son intention est de créer des espaces d'entraînement pour que les personnes concernées se libèrent elles-mêmes des oppressions qu'elles vivent, à l'aide du théâtre, de la solidarité, et d'autres outils ludiques et/ou thérapeutiques.

Retrouvez-nous sur Hello Asso : <https://www.helloasso.com/associations/oui-dire>