

LE POIDS DU SAC A DOS

Mais pourquoi j'ai l'impression de porter le poids du monde sur mes épaules ?!

CONFÉRENCE GESTICULÉE écrite et jouée par Manon Bé



Je trimbale un sac à dos rempli de trésors et de valeurs que je glane depuis l'enfance : écologie, justice sociale, militantisme, féminisme,... Mais à 40 ans, écrasée par le poids des responsabilités qu'il contient, je m'écroule.

A présent convalescente, je souhaite partager comment j'ai découvert que mon sac avait été lesté à mon insu et dénoncer les mécanismes de sur-responsabilisation : ceux par lesquels notre société nous fait porter de manière individuelle des problèmes collectifs et globaux.

Dans cette conférence...

Je décortique les ravages du burnout, l'imposture du développement personnel et l'hypocrisie écologique des « petits gestes », afin de changer de regard sur nos responsabilités.

Je propose des nouvelles lunettes qui permettent de repérer les mécanismes d'individualisation, de dépolitisation, de sur-responsabilisation et de culpabilisation... Des mots bien lourds, qui mènent beaucoup d'entre nous à l'épuisement.

Je traque ceux qui profitent de ces mécanismes ; ceux qui ont des intérêts économiques et politiques à exploiter et épuiser les individus, et particulièrement les femmes, pour conserver leurs privilèges et perpétuer les rapports de domination !

Thématiques abordées

- **Troubles de la santé mentale** : Epuisement, Burnout, Troubles anxieux, Troubles dépressifs
- **Dérives du développement personnel** : Psychologie positive, Injonctions, Happycratie
- **Critique de l'écologie individuelle** : Eco-Anxiété, EGOlogie, Colibrisme, Eco-responsabilité
- **Féminisme** : Exploitation patriarcale, Inégalités de genre, Travail domestique et parental

C'est quoi une conférence gesticulée ?

Une conférence gesticulée est un spectacle politique qui analyse les différentes formes de domination autour d'un sujet donné — ici, la sur-responsabilisation. Elle mêle récits personnels et savoirs théoriques. C'est un outil d'éducation populaire, conçu pour inviter à la réflexion collective et donner du pouvoir d'agir !

A qui s'adresse cette conférence ?

A tout le monde, à partir de 14 ans. Et en particulier les personnes :

- Qui ont l'impression de porter des sacs à dos trop lourds
- Qui sont concernés de près comme de loin par l'anxiété, l'épuisement, le burnout
- Qui travaillent dans le monde du militantisme, de l'environnement, du bien-être
- Qui se sentent écrasés par la masse des « petits gestes écologiques »
- Qui veulent mieux comprendre les mécanismes d'oppression liés à l'individualisation



Données techniques

- **Durée de la conférence :** 1h30
- **Temps de montage :** 45 minutes
- **Temps de démontage :** 15 minutes
- **Espace scénique :** minimum 3,5 m de large et 2,5 m de profondeur
- **Son :** besoin d'un micro cravate si la salle est très grande ou en extérieur
- **Matériel :** 1 chaise + 2 tables (70cm de hauteur minimum)
- **Éclairage :** simple

Tarifs

300€ + frais de déplacement. Si ça ne rentre pas dans le budget de votre structure, contactez moi et nous pourrions en discuter :)



Et si on en discutait après ?

La conférence peut être suivie d'une discussion ("bord plateau") ou d'ateliers (Récolte de récits de vie, Théâtre Forum) pour amener le public à échanger, se questionner, s'interroger sur ce qu'il vit et à la portée politique de ce vécu (Modalités et prix sur Devis)

Infos et dates : <https://conferences-gesticulees.net/conferences/le-poids-du-sac-a-dos/>



Manon Bignon

06 89 36 78 76

manon.bignon@posteo.net

Qui suis-je ?

Militante écologiste et féministe, géographe, ouvrière du bâtiment, mère de famille nombreuse, chanteuse, championne de Shabadabada, bénévole professionnelle, éternelle étudiante, empêtrée dans des troubles anxieux et dépressifs... Et oui, y'a tout ça dans mon sac à dos !