

# JE RESSENS DONC JE SUIS

CONFÉRENCE GESTICULÉE  
Elise Laroche



## PRÉSENTATION COURTE :

J'explore le lien entre le silence de mes émotions, mes désirs, mes besoins, mes limites (dire non) et le patriarcat.

## PRÉSENTATION MOYENNE :

Un jour ma colère a fait trop de bruit dans ma tête et c'est en l'écoutant que j'ai pris conscience de mes silences. A partir d'une relecture féministe de mes 30 premières années, j'explore le lien entre le silence de mes émotions, mes désirs, mes besoins, mes limites et le patriarcat. C'est l'histoire de mon cheminement pour dire non et commencer à porter ma propre voix.

## PRÉSENTATION PLUS LONGUE :

Un jour à 28 ans, ma colère a fait trop de bruit dans ma tête. J'ai commencé à écouter les pensées qu'elle générait. J'ai alors rencontré différentes parties de moi ; *Le petit Descartes*, celui qui doute de mes sensations et qui me dit que pour être légitimes et exprimables, mes émotions doivent pouvoir s'expliquer rationnellement. *Rambo*, celui qui me dit que je suis trop sensible et que la sensibilité c'est de la faiblesse. Un homme de Neandertal baptisé « *tonton Nanard* », celui qui banalise la situation et/ou mes émotions, qui me dit que je suis chiante si j'exprime mes émotions ou mes besoins. Et enfin *Rock Voisine* ! Lui il représente l'amour et les relations amoureuses (hétérosexuelles) comme but premier et comme moyen de me sentir exister.

C'est en les écoutant que j'ai pris conscience de tout ce que je taisais...

Pourquoi exprimer mes émotions, mes limites et mes désirs a été si difficile ?

A partir d'une relecture féministe de mes 30 premières années, j'explore le lien entre le silence de mes émotions, mes désirs, mes besoins, mes limites et le patriarcat. C'est l'histoire de mon cheminement pour dire non et commencer à porter ma propre voix.

[www.jeressensdoncjesuis.fr](http://www.jeressensdoncjesuis.fr)

JE RESSENS DONC JE SUIS - CONFÉRENCE GESTICULÉE

Elise Laroche

06.89.85.08.80

[unpasdecote.contact@gmail.com](mailto:unpasdecote.contact@gmail.com)

## INFORMATIONS TECHNIQUES

**Durée de la conf' :** 1h20

**Temps d'installation :** 30 minutes minimum (45 c'est bien, ça me laisse le temps de souffler avant)

**Dimensions souhaitées** (Globalement, je m'adapte...):

- Ouverture 4/5 mètres
- Profondeur 2/3 mètres

**Besoins scéniques et techniques :**

- Deux tables : une pour poser ma valise et une petite (type bar)
- Une chaise
- Diffusion de musique\* et bandes sons : de quoi brancher et sonoriser mon ordinateur (= rallonge électrique sur la scène + enceinte, sono à brancher sur une sortie son mini jack 3,5)
- Un micro-cravate (selon la taille de la salle et la capacité d'accueil du public)
- Lumière naturelle ou éclairage selon les lieux.

**SACEM :**

3 passages d'environ 30 secondes de musiques non libres de droit sont diffusés :

- Cannibal Corpse, murderous rampage
- Rock Voisine, Hélène
- France Gall, Résiste

