

Note d'intention

« Manuel à destination de ceux qui se sentent en décalage et qui ne savent pas pourquoi »

Manuel d'émancipation et de déconditionnement pour les sensibles

Le projet

Un ouvrage **singulier, imparfait**, qui allie dessins et textes, pour **donner des ressources** et des explications pour les personnes qui ne sentent différentes, en décalage, qui ne savent pas pourquoi, qui n'osent pas le dire, dans un **tissage entre intime et politique** :

- une première partie d'une quarantaine de pages, avec des dessins/schémas simples permettant de montrer des mécanismes à l'oeuvre et proposer des ressources sur les thèmes :
 - mécanismes physiologiques : capacités mentales/émotions/sensations
 - mécanismes psychiques : autosabotage/adaptation à la norme/ manipulation/trauma
- une deuxième partie qui pour chaque thème donne des explications, des ressources concrètes, et des informations sur l'organisation dominante et oppressive de la société, dans une visée de déconstruction et de responsabilité
- une bibliographie

Les intentions

Un ouvrage **sensible d'empouvoirement** !

- rendre clairs des schémas de fonctionnement personnel pour pouvoir agir
- donner des **informations concrètes** sur les émotions, les sensations, le fonctionnement humain et les mécanismes de dominations diffus dans l'organisation sociétale
- donner des **ressources** pour se transformer
- redonner confiance aux personnes qui se sentent singulières que la société a écarté ou qui ont intériorisé des normes et qui se sentent démunies avec tout cela.

Le processus

- un **projet qui a jailli en 2018** alors que je ne suis pas autrice mais plutôt ingénieure/danseuse qui joue avec la créativité et l'improvisation, comme un rituel personnel, des encouragements à partager de l'entourage, un accueil enthousiaste sur les réseaux sociaux, qui ont abouti à :
- une **première auto-édition** avec financement participatif au printemps 2019 (70 contributeurs), **650 exemplaires imprimés et épuisés en 3 ans** par bouche à oreille essentiellement
- des retours et **demandes de commande qui ont continué à arriver depuis 2023**, que ce soit de particuliers ou de professionnels (thérapeutes, soignants, accompagnants ressources humaines)

La première édition dès le départ était de mon point de vue **trop développement personnel et normé** : elle donnait des ressources personnelles, notamment autour de la grille de lectures des « zèbres » sans donner l'information des mécanismes de domination de la société, qui empêchent

d'agir. Depuis 3 ans je souhaite le rééditer, mais ne souhaitais pas le faire comme tel, et mon processus personnel de déconstruction a permis cette nouvelle version où certaines planches ont été refaites et des textes en fin d'ouvrage permettent l'approfondissement des thèmes.

Notes :

- *le format envoyé est de mauvaise qualité, ce sont des scans d'impression avec une imprimante qui a bavé sur lesquels j'ai retravaillé le script, en coupant, collant...*
- *le début se cherche encore.*
- *une organisation est à articuler de manière plus fluide entre les 2 parties dessin et texte : entrelacées ou non ou encore autre chose.*

Autrice : Alice Browaeys

Je suis danseuse et éducatrice somatique : A travers des stages, formations, et des séances individuelles, je soutiens à apprendre à sentir son corps, en mouvement en relation à l'environnement, à travers l'anatomie, le développement psychomoteur par le toucher, le mouvement, la parole et ainsi à soutenir l'évolution individuelle et collective.

De formation initiale ingénieure, je travaille pendant 10 ans en collectivité territoriale (environnement, développement durable), puis dans le champ associatif de l'économie sociale et solidaire en accompagnant des porteurs de projet, tout en me plongeant de plus en plus dans le champ du corps, de l'expression, à travers les pratiques somatiques, qui me donne enfin le sentiment d'être au bon endroit. Après des années en thérapie, et dans des pratiques développement personnel (communication non violente...) et suite à une relation d'emprise, le féminisme et la littérature militante me permettent de faire sens et d'articuler mes recherches sur la résolution de trauma, la neurodiversité, les émotions, le corps, l'éducation somatique et la danse, au croisement entre intime et politique, dans une dimension sensible et inclusive.

Plus de couleurs et d'info sur une partie de mon univers sur mon site : <https://etreensemble.net/>

Contact

Alice Browaeys 07 72 72 14 56

alice@etreensemble.net