

# COMMANDER AUX TEMPÊTES

Corps, colère et création collective.



Cet outil est conçu pour accompagner et faciliter l'animation d'un atelier autour du documentaire radiophonique de Sabina Sebastiani : *Commander aux tempêtes*.

Il a été réalisé par l'asbl D'une Certaine Gaieté.

# SOMMAIRE

<b>À PROPOS DU PODCAST</b>	3
<b>À PROPOS DE LA RÉALISATRICE</b>	3
FICHE TECHNIQUE	3
<b>ANIMATION</b>	4
OBJECTIFS	4
MATÉRIEL	4
PUBLIC	4
DURÉE	4
NOMBRE DE PARTICIPANT·ES	4
LIEU	4
CONSEILS POUR DÉFINIR UN CADRE SÉCURISANT	4
DÉROULEMENT DE L'ANIMATION	5
Méthode pour le World Café	5
TABLE 1 – Ce qu'on ne veut plus taire	5
TABLE 2 – Ce que notre force raconte	5
TABLE 3 – Ce que nous voulons faire exister	6
<b>NOTE D'INTENTION DE LA RÉALISATRICE</b>	7

## À PROPOS DU PODCAST

---

*Commander aux tempêtes* est un podcast qui interroge un tabou encore tenace : la violence des femmes. Non pas celle que l'on pathologise ou dépolitise, mais celle que l'on nie parce qu'elle bouscule les représentations dominantes. Ce projet donne voix et visibilité à des figures féminines qui résistent, combattent, frappent — et refusent de se laisser enfermer dans l'image de la victime ou de la soignante.

Né d'un double constat — la violence perçue comme un attribut masculin, et l'invisibilisation des femmes qui y ont recours — *Commander aux tempêtes* explore des réalités souvent passées sous silence. Elles boxent, elles se défendent, elles prennent parfois les armes. Dans cet engagement corporel, politique, intime, il y a un enjeu d'émancipation qui mérite d'être raconté.

À travers les récits d'autodéfense féministe, de sports de combat et de formes historiques de résistance armée, cette série déconstruit le mythe de la femme fragile et interroge la légitimité de la violence : est-elle toujours un acte de transgression ? Peut-elle être un outil de transformation sociale ?

À l'intersection du personnel et du politique, *Commander aux tempêtes* questionne les constructions de genre et les discours médicaux et sociaux qui ont longtemps exclu les femmes des espaces de puissance. Il fait entendre des récits essentiels pour penser autrement la justice, la légitimité et l'autonomie.

Dans cet espace sonore, les femmes ne sont pas seulement écoutées : elles font entendre la tempête.

## À PROPOS DE LA RÉALISATRICE

---

Animale terrestre, passeuse de ponts, glaneuse, Sabina Sebastiani expérimente différentes formes d'expression : écriture, photographie, création sonore. Elle explore les multiples réalités des territoires qu'elle arpente. Elle se plaît à errer dans les paysages en friche, à se confronter à l'ailleurs et à la manière dont il nous façonne. A la fois proche des gens et des lieux, elle observe le temps qui s'égrène, la mémoire et l'enfance.

### FICHE TECHNIQUE

Réalisation et Montage : Sabina Sebastiani

Prise de son : Sabina Sebastiani

Illustration : Sabina Sebastiani

Mixage : Poterealpopolo

Avec les voix de Alice Tahon, Catherine Daele, Mathilde Lobet et Florelle Naneix.

Un immense merci à Madi, Irène, Anna, Ysa, Roxane, Sophie, Ida, Yasmine et Clara pour leurs témoignages et leur confiance.

## ANIMATION

---

### OBJECTIFS

- Déconstruire les stéréotypes de genre liés à la violence et à la fragilité.
- Comprendre l'autodéfense féministe comme un outil politique.
- Réfléchir à la manière dont les femmes peuvent se réapproprier leur corps et leur puissance.

### MATÉRIEL

Enceintes ou écouteurs, feuilles blanches, stylos, feutres, marqueurs, rouleaux de papier kraft ou grandes affiches, peinture, craies grasses, tissus, colle, magazines pour collages, ciseaux, ficelle...

Le documentaire sonore disponible sur [podcloud](#)<sup>1</sup>

### PUBLIC

À partir de 16 ans – jeunes adultes, groupes militants, milieux associatifs ou éducatifs.

### DURÉE

2h30 (adaptable).

### NOMBRE DE PARTICIPANT·ES

12 à 20

### LIEU

propice à l'écoute et à la parole, table d'atelier, espace mural libre

### CONSEILS POUR DÉFINIR UN CADRE SÉCURISANT

Créer un cadre sécurisant est essentiel pour permettre une participation libre, respectueuse et authentique, surtout lorsqu'on aborde des sujets intimes, politiques ou liés aux émotions.

- **Ritualiser l'ouverture et la clôture** : Accueillir les participant·es avec chaleur, expliquer le déroulé et les intentions de l'atelier. Proposer un tour de parole d'ouverture (avec une question simple : *Comment je me sens aujourd'hui ?*) et un tour de clôture pour verbaliser ce que chacun·e emporte avec soi.
- **Co-construire les règles de fonctionnement** : Proposer aux participant·es de définir collectivement les règles du groupe. Incrire ces règles sur une grande feuille visible pendant toute la durée de l'atelier.
- **Respecter les rythmes et les limites** : Eviter de forcer une prise de parole ou une production (écrite, orale ou artistique). Offrir des espaces de respiration : pauses, moments de silence, gestes simples (respiration, étirement).
- **Pratiquer une écoute active et bienveillante** : En tant qu'animateur·ice, montrer l'exemple par une écoute attentive, des reformulations, le respect des silences. Poser des questions ouvertes et non intrusives. Rappeler que toute émotion est légitime, même le rire ou la colère. Si une tension ou un malaise émerge, ne pas l'ignorer. Le nommer avec douceur, proposer un retour au cadre.

---

<sup>1</sup> <https://commanderauxtempetes.lepodcast.fr/>

## DÉROULEMENT DE L'ANIMATION

### Ouverture collective et création du cadre (15 min)

Construction collective des règles de respect, d'écoute et de non-violence (voir ci-dessus).

### Écoute active du podcast (20 min)

Diffusion de 1 ou 2 extraits puissants (ex : sur la violence féminine taboue, l'autodéfense, le sport de combat).

### World Café créatif (30 min)

Chaque table note, dessine ou esquisse les images et idées fortes.

Ces productions formeront la matière première de l'œuvre collective.

Un mur d'émergences visuelles est constitué à la fin pour inspirer la création.

### Méthode pour le World Café

- Groupes de 4-5 personnes ;
- Chaque groupe désigne une personne "gardienne de la mémoire" (qui reste assise et transmet aux suivant-es) ;
- 10 minutes de discussion et création par table, avec rotation (les participant-es tournent de table en table) ;

Trois tables, trois questions :

#### TABLE 1 – Ce qu'on ne veut plus taire

**Question(s) :** quelles violences, quelles colères, quels tabous autour des femmes et de la puissance physique pourraient être sortis du silence ?

**Objectif créatif :** Faire émerger des mots interdits, des cris intérieurs, des figures de la résistance.

*Encourager les dessins (ou le collage d'illustrations) de scènes brisées, de chaînes rompues, ou de corps en mouvement.*

#### TABLE 2 – Ce que notre force raconte

**Question(s) :** qu'est-ce que la force, la défense, l'attaque disent de nous quand on est une femme ? Quelles images, quelles sensations, quels gestes y sont associés ? Quelles images vous viennent à l'esprit quand vous entendez des femmes qui racontent qu'elles se défendent, n'ont plus peur de marcher en rue la nuit ou pratiquent des arts martiaux ?

**Objectif créatif :** dessiner ou coller des illustrations de postures, écrire des mots de puissance, représenter des armes symboliques (voix, poing, regard, etc.).

*Inviter à penser la force au-delà de la violence : dans la parole, la posture ou l'utilisation de l'espace public.*

TABLE 3 – Ce que nous voulons faire exister

**Question(s) :** Si notre œuvre pouvait montrer une autre histoire du pouvoir féminin, que dirait-elle? Quelle scène collective, quel symbole pourrait représenter cette puissance libérée?

**Objectif créatif :** Imaginer un totem, une carte, une bannière de lutte, une scène mythologique réinventée.

*Proposer une vision sensible et politique de ce à quoi pourrait ressembler un monde où les femmes ne sont plus enfermées dans l'image de la fragilité.*

#### Naissance de l'œuvre collective (45 min)

Utiliser les mots, émotions, images récoltés pour créer une fresque, un collage, une œuvre libre.

Mélanger écritures, dessins, symboles, matériaux.

Chaque geste est libre : écrire, peindre, déchirer, assembler.

Méthodes possibles :

- Fresque murale
- Collage manifeste
- Assemblage textile
- Carte géante symbolique (« Carte des résistances féminines »)

But : Créer ensemble une trace matérielle de la tempête intérieure et de la puissance collective.

## NOTE D'INTENTION DE LA RÉALISATRICE

---

Dans *Commander aux tempêtes*, je voulais interroger ce qui ne correspond pas à l'éternel féminin : le déni de l'existence historique d'une violence des femmes, l'expression de la crainte qu'elles puissent accéder à un quelconque pouvoir politique et l'enjeu social que cela impliquerait. Insister sur cette image des femmes, entièrement créée par les hommes — celle de la victime — et sur le renforcement des stéréotypes de genre qu'elle opère. Déconstruire le mythe de la femme fragile ; aborder la femme qui se défend, mais aussi celle qui attaque.

Il s'agit de considérer les femmes hors de la cage de la domination, de les lire et de les voir comme actrices volontaires de leur destin, fût-il violent. De chercher à comprendre comment cette attitude s'est construite, comment elle se façonne à travers les époques et les continents. De questionner la faculté émancipatrice de la violence, lorsqu'elle est décidée pour se défendre socialement et politiquement contre toute injustice, toute oppression, toute domination, battant en brèche les principes établis de justice et d'égalité.

L'autodéfense féministe est une pratique qui mobilise des techniques du corps et des techniques de soi afin de donner aux femmes les moyens de faire face au continuum des violences auxquelles elles peuvent être confrontées. En gagnant en confiance et en assurance, les pratiquantes incorporent un ethos combatif qui, au-delà de la situation d'agression, transforme leur quotidien. Entre travail sur soi et transformation collective, l'autodéfense se situe à l'intersection du personnel et du politique, analysant l'usage du corps et de la violence comme armes politiques.

La violence des femmes est niée car elle ne correspond pas à l'éternel féminin ; elle exprime pourtant la crainte d'une prise de pouvoir politique par celles-ci. Historiquement, leur exclusion de la citoyenneté s'est justifiée par l'interdiction faite aux femmes de faire couler le sang, que ce soit à la guerre ou dans les rituels religieux. Comment arrive-t-on ainsi à la création de deux groupes sociaux, l'un menaçant, l'autre inoffensif ? Cette ambivalence éclaire l'enjeu social de la violence féminine, et invite à identifier les moments où ces règles vacillent, permettant de reconsidérer la légitimité de la violence : parfois reconnue comme légitime, parfois perçue comme une transgression intolérable.

Les représentations convenues du masculin et du féminin ont la vie dure. Si la participation des femmes aux mouvements de libération nationale est aujourd'hui mieux reconnue, leur engagement dans les opérations armées reste largement occulté. Partout, elles étaient cantonnées à des rôles de soutien, reproduisant les figures de la mère ou de la sœur.

La violence n'est ni un trait propre aux hommes, ni un monopole masculin, mais, parmi toutes les capacités d'agir, un recours fortement marqué par les constructions de genre.

Historiquement, les discours médicaux et biopolitiques jugeaient les sports violents inadaptés à la condition féminine, menaçant leur capacité reproductrice. L'entrée des femmes dans les sports de combat, longtemps associés à une masculinité virile, s'est faite par effraction, ébranlant les représentations classiques de l'identité féminine.

Les boxeuses, en supportant la violence, l'exigence physique, et en faisant preuve de courage, déconstruisent le mythe de la femme fragile. Elles troublent les définitions binaires du genre en incarnant une nouvelle identité féminine transgressive : celle de femmes capables de s'affronter sur un ring.

## NOTES

**D'UNE CERTAINE GAÏETÉ, LE CIRQUE DIVERS ASBL**

Mail : [info@dtcg.org](mailto:info@dtcg.org) | Téléphone : 04 222 12 46 | Site : [www.dtcg.org](http://www.dtcg.org)  
Adresse : 97, Boulevard de la Sauvenière 4000 Liège | Numéro d'entreprise : 0466.640.571  
RPM : Tribunal de l'entreprise de Liège | IBAN : BE27 0682 2827 4773



Avec le soutien du Service  
Éducation permanente et  
du Service pluridisciplinaire  
et transversal de la culture.