

# JE RESSENS DONC JE SUIS

CONFÉRENCE GESTICULÉE  
Elise Laroche



*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.*

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 et j'ai 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 chiant(e) si j'exprime mes émotions ou mes besoins.
- \* Rock Voisine ; celui qui 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 ?

---

## PUBLICS

**Adultes et adolescent.es\***

*\*(Seul.es à partir de 15 ans ou à partir du collège si ils/elles sont accompagné.es sur les sujets de la sexualité et du consentement)*

---

## ATELIERS

Je propose également d'animer des ateliers en lien avec ma conf' : ateliers thématiques (genre, émotions, vie affective et sexuelle), récit de vie et anecdotes gesticulées, création d'une conférence gesticulée collective et participative ...

[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)