

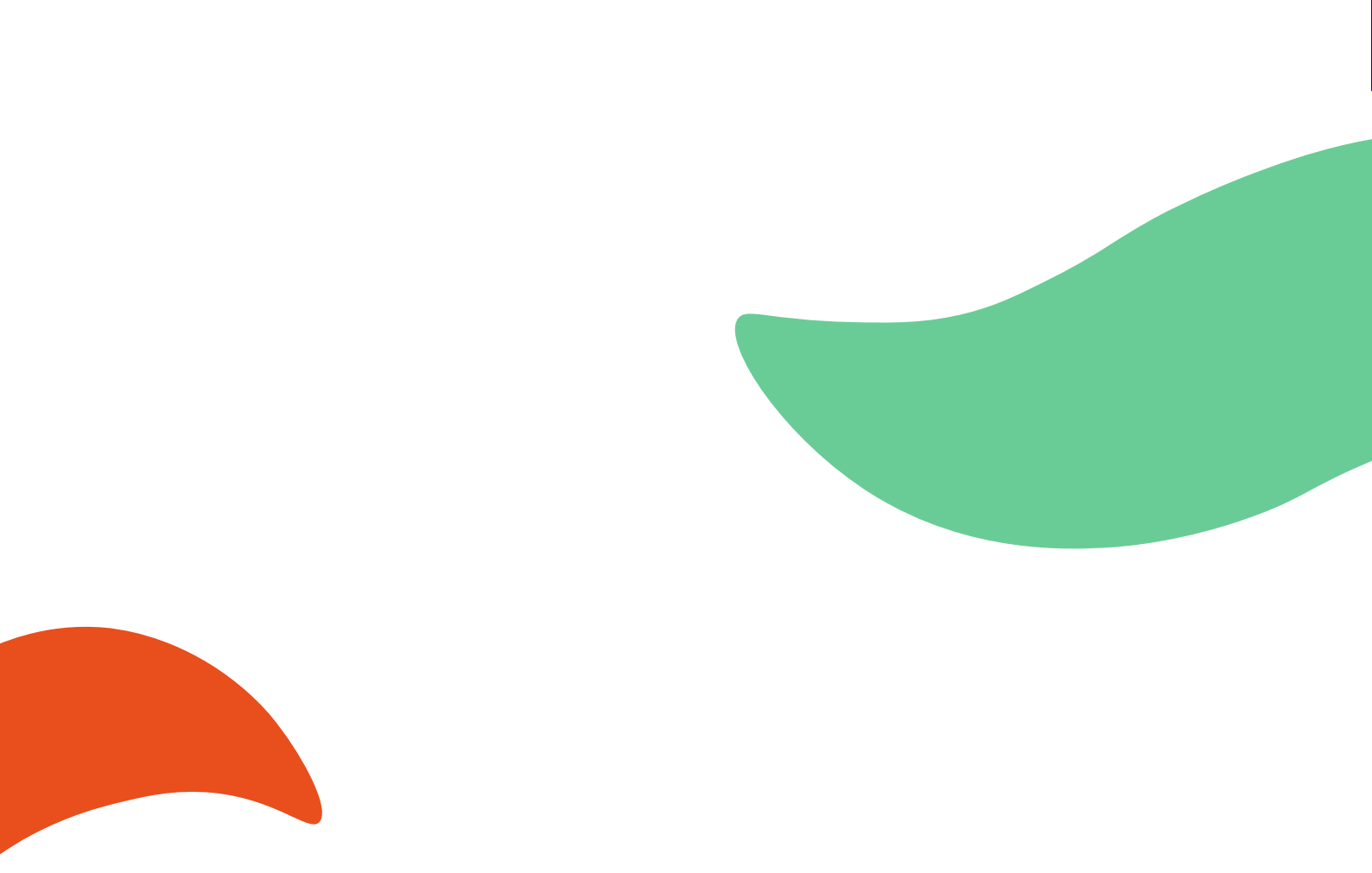
LIVRET DE PRÉSENTATION

édition 2025-2026

ECHOES

*Programme pour l'égalité professionnelle
dans les musiques actuelles en Normandie*





L'association Normandie Musiques Actuelles – NORMA, créée le 27 octobre 2022 a pour objet de fédérer, accompagner et de renforcer les musiques actuelles en Normandie, dans le respect des droits culturels en intégrant les grands enjeux d'aujourd'hui et de demain : transitions, enjeux sociétaux et territoires.

L'association se compose de plus de 110 membres et travaille autour de 4 missions statutaires majeures : l'observation sectorielle, l'animation et la coopération territoriale, le développement professionnel et la valorisation publique.

Composée d'une équipe salariée de 10 personnes, NORMA accompagne les acteurs et actrices pour porter ce projet doté d'un budget annuel de 750 000€.

Les financeurs de NORMA sont : l'Etat - DRAC Normandie, la Région Normandie, le Département du Calvados, le Département de l'Eure, le Département de l'Orne, le Département de la Seine-Maritime, la Ville de Caen, la Ville de Rouen, l'Agence de la transition écologique (ADEME) Normandie, le Centre national de la musique.

SOMMAIRE

1. ECHOES, PRÉSENTATION	P.4
2. LE CALENDRIER 2025-2026	P.5
3. LES FORMATIONS ET ATELIERS	P.6
• Atelier d'interconnaissance Par Cécile Hardouin	P.6
• Formation – Lutter contre le sexisme dans la filière culturelle Par Cécile Bonthonneau – PlusEgales	P.7
• Formation – Prendre la parole face au public avec éloquence Par Fanny Dufour – Les Nouvelles Oratrices	P.8
• Formation – Renforcement de la posture professionnelle et affirmation de soi Par Adèle Miossec – Affranchi·e·s	P.9
• Formation – Gagner en assertivité pour mieux collaborer Par Fanny Dufour – Les Nouvelles Oratrices	P.10
• Formation – S'outiller collectivement face aux violences de genre Par La Petite	P.11
• Atelier – Bien-être et conditions de travail (intervenante à venir)	P.12
• Atelier – La santé mentale des femmes dans les musiques actuelles Par Charlotte Cegarra	P.13
4. LES PARTICIPANT·ES : PROMO 2025 - 2026	P.14 & 15

ECHOES, PRÉSENTATION



ECHOES est un **programme d'accompagnement collectif** destiné **aux femmes et aux personnes minorisées de genre** évoluant au sein de la filière musiques actuelles en Normandie. De novembre 2025 à juin 2026, les **11 participantes** se réuniront une fois par mois pour des formations, ateliers ou un temps d'information articulés autour de 5 thématiques :

- **Le sexisme dans l'emploi ;** comment y réagir - entre éléments théoriques et techniques d'autodéfense verbale.
- L'impact des inégalités de genre sur **l'estime de soi** et la **confiance en soi**.
- Le **positionnement professionnel** : valeurs, besoins, limites.
- L'analyse de sa **posture professionnelle**.
- La mise en œuvre **d'actions concrètes** à l'échelle individuelle et collective.

POURQUOI ? PARTICIPER À ECHOES •

- Prendre du recul et **interroger son parcours**, ses envies, ses perspectives.
- **Prendre conscience des dynamiques discriminantes** à l'œuvre dans le secteur et dans son parcours.
- Pouvoir échanger sur son parcours professionnel dans **un espace de sororité professionnelle bienveillant** et à l'écoute des envies et des besoins.
- Identifier et développer son **pouvoir d'agir** au sein de son organisation.
- Gagner en confiance et améliorer sa **légitimité professionnelle**.
- Elargir son réseau et renforcer la **sororité professionnelle**.
- Développer et **renforcer ses compétences**.

CALENDRIER

ATELIER D'INTERCONNAISSANCE

PAR CÉCILE HARDOUIN

20 NOVEMBRE 2025

FORMATION LUTTER CONTRE LE SEXISME DANS LA FILIÈRE
CULTURELLE

PAR CÉCILE BONTHONNEAU

8 DÉCEMBRE 2025

FORMATION PRENDRE LA PAROLE FACE AU PUBLIC AVEC
ÉLOQUENCE

PAR FANNY DUFOUR

13 JANVIER 2026

FORMATION RENFORCEMENT DE LA POSTURE PROFESSIONNELLE ET
AFFIRMATION DE SOI

PAR ADÈLE MIOSSEC

10 FÉVRIER 2026

FORMATION GAGNER EN ASSERTIVITÉ POUR MIEUX COLLABORER

PAR FANNY DUFOUR

17 MARS 2026

FORMATION S'OUTILLER COLLECTIVEMENT FACE AUX VIOLENCES DE
GENRE

PAR LA PETITE

21 AVRIL 2026

ATELIER BIEN-ÊTRE ET CONDITIONS DE TRAVAIL

(PRÉCISIONS À VENIR)

*MAI 2026**

ATELIER SANTÉ MENTALE DES FEMMES DANS LES MUSIQUES ACTUELLES

PAR CHARLOTTE CEGARRA

SUIVI D'UN TEMPS CONVIVAL DE CLOTURE

*JUIN 2026**



Cécile Hardouin

Formée au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris, elle consacre une partie de sa carrière à collaborer avec de grands orchestres nationaux ainsi qu'à créer des projets originaux avec d'autres artistes aussi bien classiques que de jazz et de théâtre. Elle découvre le coaching professionnel en 2019 et se passionne pour les dynamiques qui lient les êtres humains dans l'accomplissement d'un projet commun. Avec Tune Up, elle accompagne les collectifs de travail à prendre soin des liens et de la coopération pour fluidifier les interactions.



Jeudi 20 novembre 2025 – 9h30 -12h30

Atelier d'interconnaissance

CONTENU DE L'ATELIER

- **Séquence 1** : partage du cadre et des objectifs.
- **Séquence 2** : se connaître (présentations croisées en binômes, partager ses intentions pour le programme).
- **Séquence 3** : élaborer un cadre partagé en réflexion individuelle. De quoi ai-je besoin pour pleinement vivre le programme ? Sur quoi puis-je m'engager pour le groupe ?
- **Séquence 4** : élaborer un cadre partagé en intelligence collective. Partage des réflexions individuelles et création d'une mosaïque à garder tout le long du programme.
- **Séquence 5** : installer de la confiance (signes de reconnaissance positifs).
- **Séquence 6** : déclusion.



Cécile Bonthonneau

Spécialiste des politiques publiques de la culture, Cécile Bonthonneau a d'abord exercé en tant que chargée de mission pour l'État et les collectivités locales (ministère de la Culture, Villes de Saint-Denis et Grenoble).

En 2014, après un master dédié aux études de genres, elle fonde Pluségales pour former et accompagner les acteur·ices de la filière culturelle et les collectivités publiques.

FORMATION

Lundi 8 décembre 2025 – 9h30 - 17h30

Lutter contre le sexisme dans la filière culturelle

CONTENU DE LA FORMATION

Le contexte actuel est marqué par l'émergence de témoignages de violences sexistes et sexuelles dans la filière culturelle et la prise de conscience par les acteur·ice·s du secteur de la nécessité d'agir pour prévenir et traiter ces situations de violences dans le cadre du travail. En parallèle du respect par les structures de leurs obligations légales, il s'agit aussi pour les professionnelles d'identifier et décrypter la mécanique des violences sexistes qui affectent la qualité de vie au travail et les carrières. Cette formation vise outiller les professionnelles afin qu'elles se sentent légitimes pour se positionner.

A l'issue de cette formation les apprenantes seront capables :

- D'identifier et décrypter la mécanique des violences sexistes.
- De décrypter les résistances à l'égalité des genres.
- D'expérimenter des stratégies de positionnement face aux situations de sexisme au travail.



Fanny Dufour

Son projet ? Rendre visible les femmes et leurs idées, sur scène et dans le monde professionnel, à travers des conférences, des formations collectives et des événements inspirants tel le Festival VISIBLES à Rennes. Formée à la communication et grâce à sa thèse de doctorat de psychologie sociale, Fanny a développé des contenus pédagogiques pour s'exprimer avec confiance et éloquence.

De la gestion du stress aux techniques d'assertivité, elle propose des méthodes pour s'entraîner et s'outiller, que l'on soit salarié·e, indépendant·e ou manager d'une équipe. Tout cela avec la touche «Les Nouvelles Oratrices» : une expertise autour des questions d'égalité et de lutte active contre le sexisme.

FORMATION

Mardi 13 janvier 2026 – horaires à venir

Prendre la parole face au public avec éloquence

CONTENU DE LA FORMATION

Une formation pour prendre la parole avec impact et sérénité. Destinée aux femmes du secteur des musiques actuelles, elle allie apports méthodologiques et mises en pratique autour de leurs situations réelles. Nous apprendrons à structurer des interventions grâce à une méthode simple et efficace, à réguler son stress et à renforcer sa présence à l'oral (voix, regard, posture).

- A l'issue de la formation, chaque participant·e sera capable de :
 - Identifier son message fort, savoir trier ses idées et analyser les besoins de sa cible (une ou plusieurs personnes).
 - Préparer efficacement et dans un temps minimal, des présentations professionnelles.
 - Travailler la posture, la respiration, la voix, l'ancrage et la gestuelle pour appuyer ses propos.
 - Accueillir ses émotions pour en faire un atout, et réguler son stress avant, pendant, et après la prise de parole.



Adèle Miossec

Après avoir travaillé une dizaine d'années dans la communication visuelle, elle accompagne depuis 2021 des personnes dans le cadre de bilans de compétences et de coachings.

Cette expérience, développée auprès de différents publics, et dans des milieux souvent durs, lui a apporté une lecture particulière des rapports et enjeux humains en milieu professionnel. Aujourd'hui, à travers ses accompagnements, elle porte et défend la puissance de valeurs humanistes fondamentales, qui lui semblent être par ailleurs l'essence de tout écosystème d'entreprise sain, pérenne et performant.

FORMATION

Mardi 10 février 2026 – horaires à venir

Renforcement de la posture professionnelle et affirmation de soi

CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation vise à proposer un espace d'expérimentation structurant et introspectif, via des outils pragmatiques et concrets.

- **Objectif global :**

Définir son identité professionnelle et personnelle via le récit de vie. Clarifier ses valeurs fondamentales, interroger et affirmer ses limites pour amplifier son pouvoir d'agir.

Soutenir une affirmation consciente et solide, dans un secteur aux repères parfois flous et contraignants.

- **Thématiques abordées :**

Récit de vie, valeurs, limites et équilibres de vie.

En fil rouge, la notion de clarté : qui je suis, ce que je veux, ce que je ne veux pas, et comment je l'incarne avec fermeté.



Fanny Dufour

Son projet ? Rendre visible les femmes et leurs idées, sur scène et dans le monde professionnel, à travers des conférences, des formations collectives et des événements inspirants tel le Festival VISIBLES à Rennes. Formée à la communication et grâce à sa thèse de doctorat de psychologie sociale, Fanny a développé des contenus pédagogiques pour s'exprimer avec confiance et éloquence.

De la gestion du stress aux techniques d'assertivité, elle propose des méthodes pour s'entraîner et s'outiller, que l'on soit salarié-e, indépendant-e ou manager d'une équipe. Tout cela avec la touche «Les Nouvelles Oratrices» : une expertise autour des questions d'égalité et de lutte active contre le sexisme.

FORMATION

Mardi 17 mars 2026 – horaires à venir

Gagner en assertivité pour mieux collaborer

CONTENU DE LA FORMATION

Une formation pour renforcer sa confiance et affirmer sa posture professionnelle. Elle permettra de découvrir des outils concrets pour communiquer avec assurance, justesse et clarté.

Au programme : assertivité, gestion des émotions et communication constructive. Et surtout des mises en situations pour s'exercer dans un espace bienveillant.

- A l'issue de la formation, chaque participant-e sera capable de :
 - Développer son assertivité dans sa posture et ses propos, pour une communication interpersonnelle efficace (en équipe, face client...).
 - S'affirmer en se respectant et en respectant l'autre, dans des situations conflictuelles et/ou difficiles.
 - Apprendre à réagir de façon constructive, via des techniques oratoires, au service d'une communication interpersonnelle apaisée.



Mardi 21 Avril 2026 – horaires à venir

S'outiller collectivement face aux violences de genre

CONTENU DE LA FORMATION

La Petite

La Petite est un organisme de formation spécialisé dans l'égalité des genres et la prévention des violences sexistes et sexuelles dans le secteur culturel.

Elle accompagne les professionnel·les des arts et de la culture à travers des formations fondées sur l'éducation populaire, les sciences humaines et l'intelligence collective. En quatre ans, plus de 5 000 participant·es issus de 200 structures ont été formé·es. Sa mission : rendre le secteur culturel plus inclusif, équitable et respectueux.

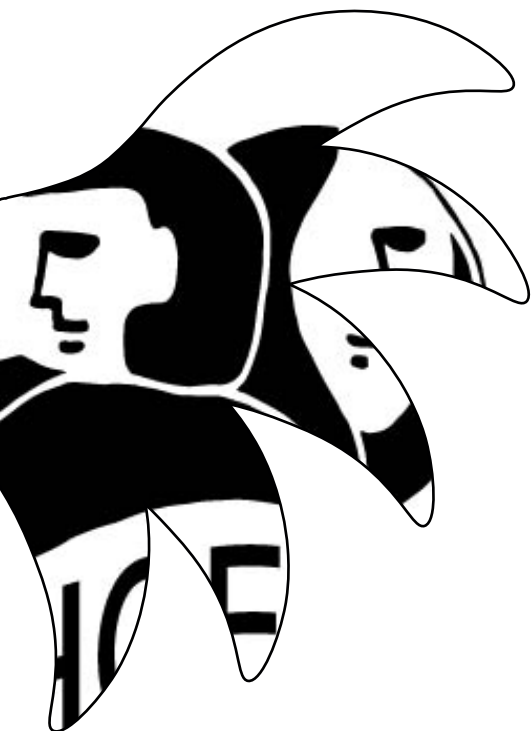
La Petite agit pour transformer durablement les pratiques professionnelles et contribue ainsi à la lutte contre les discriminations et à une meilleure représentation de la diversité dans le secteur culturel.

• Les objectifs :

- Expérimenter et s'approprier des stratégies d'auto-défense.
- Identifier les mécanismes systémiques des violences de genre.
- Renforcer son sentiment de légitimité à agir individuellement et collectivement.
- Mobiliser des outils concrets de riposte, de prévention et de soutien mutuel.

• Contenus et progression :

- Analyse des violences sexistes, sexuelles et organisationnelles.
- Approche intersectionnelle des systèmes de domination.
- Pratiques d'auto-défense verbale.
- Techniques d'ancrage, de désescalade et de respiration.
- Jeux de rôle, mises en situation et analyse de cas réels.
- Repérage des freins individuels et structurels à l'action.
- Outils concrets pour poser des limites et répondre aux micro-agressions.
- Premiers pas vers la mise en place de groupes de soutien et d'écoute.



Intervenante en
cours



Mai 2026 – date et horaires à venir

Bien-être et conditions de travail

CONTENU DE L'ATELIER

Contenu en cours de construction - plus d'informations à venir prochainement.



Juin 2026 – date et horaires à venir

La santé mentale des femmes dans les musiques actuelles

CONTENU DE L'ATELIER

Charlotte Cegarra

Pluri-artiste à l'univers hybride et singulier, Charlotte Cegarra déploie sa musique à travers VoxAxoV (Darkpop Expérimentale), Charlotte&Magic (Cosmic Pop) et le Kilimanjaro Darkjazz Ensemble.

Charlotte partage ses réflexions sur son blog Une Vie d'Artiste et lors d'ateliers ou conférences. Ses prises de parole interrogent les conditions de vie des artistes et ouvrent des voies vers plus d'égalité et de soin collectif.

Cet atelier qui se veut informel et participatif se déroule de pair à pair, d'individu-e à individu-e, dans le contexte d'un milieu professionnel et d'une société souvent exigeants et déséquilibrés.

Dans le cadre du dispositif ECHOES, il vise à prendre conscience et à reconnaître que le stress, l'anxiété ou le déséquilibre ne sont pas "normaux" et à proposer des manières créatives et collaboratives pour trouver l'équilibre.

L'atelier propose un espace de parole libre, où chacun-e peut partager son expérience, explorer ses besoins, et participer à des exercices créatifs inspirés de l'art-thérapie et de mes pratiques artistiques (aucun exercice est obligatoire).

- La trame reste flexible et inclue :
 - Des activités créatrices, corporelles et de lâcher-prise (cohérence cardiaque, Butô, Land Art).
 - Des activités collectives et créatives (chant chorale libre et improvisé, fresque de l'espoir, exercice des priorités).
 - Une identification des problèmes déséquilibrants et exploration de solutions ouvertes.
 - Une réflexion sur le lien entre créativité et bien-être dans le milieu artistique.

L'atelier invite à observer ses propres signaux et ceux de son entourage, et à réfléchir à des pratiques de prévention et de soutien adaptées aux travailleur-euses du milieu.

Ambiance : libre, créative, bienveillante et sans jugement. Chacun-e devient acteur-riche de son expérience, tout en expérimentant le pouvoir du collectif.

N'étant pas thérapeute et ne se considérant pas comme un-e expert-e, Charlotte anime cet atelier comme un individu expérimental, à l'écoute des recommandations, lectures, podcasts et autres ressources partagées par les participant-es.

LES PARTICIPANTES

Anaëlle Abasq



RADIO PHÉNIX

Coordinatrice d'antenne

Anne Bellenger



LA LUCIOLE

Responsable de la
communication et des relations
publiques

Manon Blanchard



SYLVEBARBE RECORDS

Chargée de production et de
communication

Claire Bruhan



**ATELIER LUCIEN
(LE QUARTIER LIBRE DE
ROUEN)**

Responsable programmation et
production

Nell Carpentier



LA DEMEURÉE

Chargée de développement
culturel

Margot Castel



MARGOT CASTEL PROD

Chargée de production

LES PARTICIPANTES

Ambre Citerne



LE TETRIS

Attachée à la médiation
et à l'action culturelle,
programmatrice d'expositions

Sally Lagny



SCOP ART'SYNDICATE

Directrice de production

Gaëlle Manach



**LE DOC / PIEDNU /
COLLECTIF ROTULE**

Chargée de production et
d'administration

Sandrine Mandeville



LE CEM

Directrice générale

Lucie Thibert



**SECRATEB / COLLECTIF
TOUJOURS / TFT LABEL**

Chargée de communication



norma-asso.fr

NORMA— Normandie Musiques Actuelles
Citis « Le Pentacle » Bâtiment B
5 avenue de Tsukuba
14200 Hérouville Saint-Clair

