

FRICHE
LA BELLE DE MAI



solidarité
femmes¹³

ATELIERS
RADIO
ÉCRITURE
PROJECTIONS
THÉÂTRE
CONCERTS

J'CRAINS

DÉGUN
ÉDITION 2025

JOURNÉE POUR L'ÉLIMINATION
DES VIOLENCES
FAITES AUX FEMMES
ET MINORITÉS DE GENRE

22
&
25/11



JCRAINSDEGUN.FR





J'craîns dégun

ÉDITION 2025

J'craîns dégun est un festival porté par trois associations féministes marseillaises : le CIDFF Phocéén, le Planning Familial 13 et Solidarité femmes 13



TOUS LES ATELIERS OU SPECTACLES SONT GRATUITS ET ACCESSIBLES PMR
+ D'INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS EN LIGNE DIRECTEMENT SUR JCRAINSDEGUN.FR

MARDI 18 NOVEMBRE - MAIRIE DU 1-7

11h-15h
OUVERTURE

Lancement de J'craîns dégun 2025 !

À 11h, conférence de presse et prises de parole. À 13h30, projection de courts-métrages et échanges avec [Films Femmes Méditerranée](#)
Entrée libre, réservation conseillée sur jcrainsdegun.fr

SAMEDI 22 NOVEMBRE - FRICHE LA BELLE DE MAI

13h45-16h
BALADE FÉMINISTE

Les Belles de Mai - [Nathalie Cazals](#), association Traverses

Une traversée de la Belle de Mai, sur les traces des femmes d'hier et d'aujourd'hui.

Départ à 13h45 du Planning Familial au 106 bd National

Tout public

14h30-16h30
TABLE RONDE

L'EVARS en milieu scolaire - [Radio Galère](#) x le [Planning Familial 13](#)

L'Éducation à la Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle comme outil de prévention des violences.

Interprétation LSF en direct par le CIL

Tout public



14h30-16h30
CORPS & VOIX

La voix en corps - [C^{ie} Les Congénères](#)

Laisser entendre sa voix à travers des exercices de yoga, de respiration, de théâtre et de danse pour prendre soin de soi.

Femmes & minorités de genre

15h-17h
AUTO-DÉFENSE

Riposte, autodéfense et empowerment - [ARCAF](#)

Discussions, mises en situation et techniques d'autodéfense physique et verbale.

Femmes & minorités de genre

15h-17h
ÉCOUTE DE PODCASTS

Comment on s'aime ? - [Klaam](#)

Écoute collective qui interroge les sentiments amoureux chez les personnes originaires d'Afrique du nord.

Suivie d'un échange avec [Yasmine Sellami](#), journaliste

Tout public

15h-17h
ENREGISTREMENT D'UN PODCAST

Parlons peu, parlons genre - [Solidarité femmes 13](#) x [Radio Grenouille](#)

Enregistrement d'un podcast *Green et red flags : l'amour à l'ère des applis de rencontre*. Aucune expérience requise !

Jeunes 15-20 ans

15h-18h
ÉCRITURE

Où est le chemin de ma maison ? - [C^{ie} Entre les Os](#)

Atelier d'écriture autour des lieux dans lesquels se glisse notre mémoire, suivi d'une mise en voix avec restitution.

Femmes & minorités de genre

15h-18h
En continu
ART-THÉRAPIE

Vivantes exquises - Solidarité femmes 13

Suite à des ateliers d'art-thérapie, des femmes proposent de réaliser collectivement des collages et des « cadavres exquis ».

Tout public

16h-18h
JEUX & DÉBATS

"Un homme, un vrai ?" - Marie Beaurepaire

Un atelier pour les garçons qui ont des questions et envie de casser les clichés.

Ados garçons
12-15 ans

17h-19h
DANSE

Voyage dansé - C^{ie} Amako

Danse expressive et libre en non-mixité, promesse d'étincelles internes et d'explosions de joie.

Femmes
LGBTQIA+

17h-18h30
En continu
PLATEAU RADIO

Violences faites aux mineur-es trans - Radio Galère

Quelles sont les conséquences des politiques réactionnaires sur la vie et la santé des personnes trans et comment y faire face ? Avec l'association Transat et le collectif Trans VNR.

Tout public

17h30-19h
PROJECTION

Une fenêtre ouverte - TaniMena

Projection du documentaire de Khady Sylla (52' - 2005), une fenêtre s'ouvre sur des folies exprimées librement.

Tout public

17h30-19h30
HYPNOSE &
EXPRESSION

Écrire avec nos corps et donner voix à la colère - Collectif Se faire justice après des VSS

Un atelier où l'hypnose permet d'activer notre imaginaire et nos ressources afin d'incarner différents personnages, invité-es à faire entendre leurs voix.

Femmes &
minorités
de genre

17h30-19h30
COLLAGE

Imaginer l'utopie féministe - Safiatou Mendy

Construire collectivement des futurs qui nous ressemblent, en utilisant l'utopie comme outil de pensée radicale et le collage comme moyen d'expression.

Femmes &
minorités
de genre

18h-20h
RENCONTRE
LITTÉRAIRE

Marseille. Désirs en désordre - Gwenaëlle Tatoué & Luacée

Lectures de textes autour du numéro de la revue Trou Noir, Marseille. Désirs en désordre.

Tout public

SPECTACLES
& FÊTE

14h30-16h
THÉÂTRE

La Ravanne de Daniella - Collectif Transbordeur

Spectacle qui mélange théâtre, conte, musique séga, français et créole mauricien et aborde l'égalité filles-garçons et la liberté d'être soi, d'après le roman d'Amarnath Hosany.

Enfants

à partir de 6 ans
durée : 55 min

20h30-22h
THÉÂTRE

Arcanes - C^{ie} Krasna

Une descente théâtrale vertigineuse dans les textes de Nelly Arcan, autrice et travailleuse du sexe québécoise, aux accents pop, queer-féministes, corrosifs et fantastiques.

Tout public

à partir de 14 ans
durée : 1h15

20h-00h30
CONCERT
CABARET

Fête de clôture - JEST X J'crains Dégun

Dans le cadre du festival JEST, l'AMI et J'crains dégün invitent Cabaraï - premier Cabaret Raï Queer - en clôture du showcase de la chanteuse Hind Boukella.

Tout public

PROGRAMMATION SCOLAIRE

J'CRAINS DÉGUN C'EST AUSSI POUR LES COLLÈGES ET LYCÉES
LE MARDI 25 NOVEMBRE
TOUJOURS À LA FRICHE LA BELLE DE MAI !
INSCRIPTIONS PAR MAIL À CONTACT@JCRAINSDEGUN.FR

J'CRAINS DÉGUN POUR LES COLLÈGES

De 8h à 12h, **DES ATELIERS** de prévention des violences sexistes et sexuelles, animés par les équipes professionnelles du **CIDFF Phocéén**, de **Solidarité femmes 13** et du **Planning Familial 13**.

Une initiation à des techniques simples d'**AUTODÉFENSE** avec **Femmes en défense**.

De 14h à 16h, une séance scolaire du **FILM HLM Pussy** réalisé par Nora El Hourch, autour des violences faites aux femmes, du racisme et de l'inégalité des chances au **Cinéma Le Gyptis**.

J'CRAINS DÉGUN POUR LES LYCÉES

De 8h à 12h, **DES ATELIERS** de prévention des violences sexistes et sexuelles et des LGBTQIA+ phobies avec les équipes professionnelles du **CIDFF Phocéén**, de **Solidarité femmes 13**, du **Planning Familial 13** et de **FAGS**.

Un atelier autour du **LANGAGE** avec **(R)évolution Inclusive** et une **RENCONTRE LITTÉRAIRE** avec la poétesse **Myriam Loussif** animée par les éditions **Hors d'Atteinte**.

De 14h à 16h, venez assister à du **THÉÂTRE FORUM** avec la troupe du **Planning Familial 13**.

+ D'INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
en ligne sur jcrainsdegun.fr

SOUTENIR J'CRAINS DÉGUN C'EST SOUTENIR LA LUTTE CONTRE
LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES ET MINORITÉS DE GENRE

CAGNOTTE HELLOASSO

