

VIVRE SANS RÈGLES!

LE CAUCHEMAR DE  
**DRACULA**  
LA FEMME MÉNOPAUSÉE



**CONFÉRENCE GESTICULÉE  
JUDITH SPRONCK**

PRODUIT PAR PLASTIQUE PALACE THÉÂTRE  
AVEC L'AIDE D'UN PAS DE CÔTÉ

*Une conférence gesticulée  
c'est une prise de parole publique,  
d'expression directe.*

*Un spectacle politique militant.*

*Le, La conférencier•e-gesticulant•e  
y mêle ses expériences vécues  
(Le savoir chaud)  
et des éléments de théorie  
(Le savoir froid)*

*Le plus souvent avec humour et  
auto-dérision.*

*C'est un acte d'éducation populaire  
fondé sur l'envie de partager  
ce qu'on a compris.*

## QUI SUIS-JE?

Je m'appelle Judith Spronck, j'ai 52 ans et je suis ménopausée.

Fille d'une secrétaire - carrée et maniaque - et d'un artiste peintre et cinéaste - tendance gourou seventies, j'ai pleinement vécu cette opposition dans ma vie professionnelle: les tableaux excel rassurants ou l'incertitude de la création? Années après années je suis cependant parvenue à un certain équilibre en réalisant un court métrage et en mettant en scène un spectacle jeune public tout en travaillant à la logistique, l'administration et la production cinématographique et/ou théâtrale.

Récemment, mes connaissances s'étant faites sur le tas, j'ai entrepris et terminé avec succès un Master en gestion culturelle. Lors de la rédaction de mon mémoire - sur la pérennité de l'autogestion - j'ai (enfin) découvert la légitimité de développer ma propre pensée, ma propre narration, mon expertise.

Le désir et la possibilité que je me suis donnée de faire une conférence gesticulée sont venus de là. Mais aussi d'un profond besoin de sororité, de solidarité et d'intime dans l'espace public. Car, oui, le tout est politique!



## VIVRE SANS RÈGLES

A 13 ans, avec l'arrivée des premières règles, te voilà femme ma fille! Mais alors, que suis-je devenue lorsque mes règles se sont arrêtées à la ménopause ?

Un monstre, une paria? Ou bien une grande malade, condamnée à souffrir à jamais d'une carence hormonale et de ses terrifiants symptômes ? Une chose est certaine, je suis éjectée du marché: celui de la reproduction et celui de la bonne meuf!

A travers mon parcours d'adolescente et de femme, je vais vous raconter ce que j'ai compris de la construction sociale de la femme ménopausée. Et vous (re)découvrirez avec moi que bien avant d'être ménopausées la femme est déjà perçue comme anormale dans un système patriarcal où le masculin est l'universel.

Ce sera donc une histoire d'horreur... Et même une histoire de vampires ! Mais comme je n'ai plus de sang à lui donner, je ne laisserai certainement pas le monstre médical, patriarcal, capitaliste et âgiste gouverner!

il paraît que l'on devient irritable à la ménopause... C'est faux, on est en colère! Une bonne grosse saine colère qui envoie valdinguer les injonctions et la peur de déplaire.



## FICHE TECHNIQUE

**DURÉE** 45 minutes

**SCÈNE** 3\*3 mètres

**LUMIÈRES** le public doit être éclairé

**SON** si plus de 50 personnes, un micro hf (cravate, ...)

**REPAS** j'ai faim après le spectacle!

**LOGEMENT** chez des bénévoles c'est parfait



Ces besoins sont donnés  
à titre **INDICATIF**

Il y a **TOUJOURS**  
moyen d'adapter

**APPELLEZ-MOI** et on en  
parle!

*J'aime bien dormir dans  
une chambre seule*

*Je ronfle comme un  
camionneur*

*Je n'aime pas le bruit  
des frigos*

*Je suis (légèrement)  
allergique aux chats*



## ARGENT ( TROP CHER\* )

**Vous êtes un théâtre, un espace culturel, une association subventionnée?**

- le prix optimal est de 900€
- le prix raisonnable est de 600€
- le prix plancher est de 350€

**Vous êtes tout le reste et sans budget?**

- je fonctionne au chapeau
- c'est vous qui vous en chargez

**Et les transports et les frais?**

### En Belgique

*Cela dépend de la distance depuis Bruxelles et si on fonctionne ou non au chapeau*

*Parlons-en!*

### En France

*Les frais de déplacement, et des repas, sont pris en charge par vous, même si on fonctionne au chapeau!*

*\*La vie n'a pas de prix, pas de prix!*

# BIBLIOGRAPHIE - VIDEOGRAPHIE - PODCASTS

## SUR LA MÉNopause

Ménopause pour tout le monde. (2021, March 3). France Culture.

Charlap, C. (2015, July 7). La fabrique de la ménopause.  
<https://theses.hal.science/tel-01316604>



## SUR LA MÉDICALISATION DU CORPS DE LA FEMME

Löwy, I. & Gaudillière, J. (2006). Médicalisation de la ménopause, mouvements pour la santé des femmes et controverses sur les thérapies hormonales. *Nouvelles Questions Féministes*, 25, 48-65

Membrado, M. (2006). Les femmes dans le champ de la santé : de l'oubli à la particularisation. *Nouvelles Questions Féministes*, 25, 16-31.

Guyard, L. (2008). La médicalisation contemporaine du corps féminin : le cas de la consultation gynécologique.

## SUR L'EXCELLENCE ET LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

NotreMondeLeFilm. (2013, February 16). Luc Boltanski - "A bas l'excellence !" [Video]. YouTube.

ÉLUCID. (2023, December 23). LE MARCHÉ DU « BONHEUR » : la nocivité du développement personnel et des nouvelles spiritualités [Video]. YouTube.

## SUR LE PATRIARCAT ET LE CAPITALISME

CADTM. (n.d.). Comment le patriarcat et le capitalisme renforcent-ils conjointement l'oppression des femmes ?

Ritimo. (2023, April 17). Capitalisme et patriarcat : deux systèmes qui se nourrissent l'un de l'autre. Ritimo.

## SUR LA REPRÉSENTATION DE LA FEMME AU CINÉMA

Brainwashed - Le sexisme au cinéma (2022) - Vidéo.

Mg. (2024, April 22). L'invisibilité, le super-pouvoir des femmes de plus de 50 ans à l'écran. Observatoire des Images.

## CONTACT

Judith Spronck  
13, rue de Dublin  
1050 Bruxelles

+32 479 97 10 80  
spronckjudith@yahoo.fr

<https://conferences-gesticulees.net/conferences/vivre-sans-regles/>

