

UNE LUTTE POUR LA LIBERTÉ

TALON D'ACHILLE

I am Woman 

COMPANY



ELENA GAMBARDELLA

SOMMAIRE

Propos	p.3-4
Les apparences	p.5
La femme	p.6
La discrimination culturelle	p.7
La sexualité	p.7
Pourquoi les talons?	p.8
Crédits - Contact	p.9



PROPOS



Sache que

" Nous sommes les seules responsables du racisme et de la discrimination "

La future création de la chorégraphe et danseuse Elena Gambardella est un appel à l'amour de soi. Prenant comme point de départ son expérience personnelle et professionnelle, Elena Gambardella souhaite transmettre la clé de la paix et du bonheur. Elle utilise sa propre histoire, les difficultés qu'elle a pu rencontrer tant au niveau personnel que dans sa carrière d'artiste, afin d'aider autrui dans sa recherche de l'amour de soi. Le passé devient une force. Travailler sur son état d'esprit change la vie et permet à quiconque d'être la belle personne qu'il.elle est aujourd'hui. La création a pour ambition d'aborder des thèmes tels que le physique, la femme, la discrimination culturelle et les sexualités, non pas du point de vue de notre société, mais tels que la chorégraphe les perçoit, afin d'aider les autres à être libre et se sentir bien dans leur peau. La société actuelle nous inculque des normes de beauté et de perfection. Elena Gambardella inverse la tendance : l'imperfection est la beauté ! La fausse réalité dans laquelle nous vivons nous manipule trop facilement.

Son message va bien plus loin. La perfection n'est qu'illusion. L'imperfection est réalité. Il n'est plus question de se comparer aux autres, de s'effrayer de leur regard et de leur jugement. Il s'agit de se soutenir et d'être heureux.se pour la réussite d'autrui. Au-delà d'apprendre à être soi-même et à s'aimer, il s'agit d'apprendre à aimer les autres peu importe leur couleur de peau, culture ou religion. Nous sommes les seul.e.s responsables du racisme et de la discrimination, c'est donc de notre ressort de changer cela. La discrimination qu'évoque la future création d'Elena Gambardella n'est pas seulement culturelle mais touche également les femmes. Elle appelle à une solidarité féminine afin de permettre la réussite de chacune d'entre elles. Enfin, Elena fait appel à l'amour et l'importance d'être heureux avec qui l'on aime. Nous sommes tous amour et énergie, libre d'aimer qui l'on veut, peu importe le sexe. Elle appelle à la lutte pour la liberté.



Le miroir est le reflet de qui l'on est et de l'amour que l'on a pour soi-même. Je n'arrivais pas à me regarder et à m'accepter. C'était une lutte contre moi-même et contre des clichés de la société qui nous font sentir inférieur et jamais assez bien.

Aujourd'hui, j'utilise mon histoire pour aider les autres parce que nous sommes tou.te.s à la recherche de l'amour de soi. Dans ma vie privée et durant ma carrière de danseuse, j'ai eu beaucoup de difficultés à accepter mon corps et le jugement des gens. J'ai subi des violences psychologiques et des trahisons.

Autour de moi, je me suis rendue compte qu'énormément de personnes étaient touchées par la discrimination que ce soit au niveau personnel, culturel, social, physique ou autres.

Maintenant, je dis STOP avec élégance, force et féminité. Les talons sont un cri de liberté contre les stéréotypes de la société.

Soi toi-même, aime-toi, crois en toi et accepte ton passé car c'est ton vécu qui a fait de toi la belle personne que tu es aujourd'hui ! Apprends à t'éloigner des personnes qui te font du mal et apportent de la négativité dans ta vie. Protège ton énergie. Nous sommes tou.te.s différent.e.s ! Nous sommes tou.te.s belles et beaux ! Ayez confiance en vous ! L'imperfection est la beauté qui rend chaque personne unique. Apprenez à vous exprimer, à vous soutenir et à être heureux pour la réussite des autres. Ne vous comparez pas aux autres et ne les jugez pas. N'ayez pas peur de leurs regards et de leurs jugements. Soyez vous-même et aimez-vous plus que n'importe quelle chose au monde !



Retiens que

***" Tu es unique !
Sois toi-même,
aime-toi et crois
en toi "***

LES APPARENANCES

Nous vivons dans une société qui nous oblige à être parfait.e. Nous nous comparons toujours aux autres, nous avons peur de leurs regards, nous rejetons notre image et nous ne parvenons plus à nous regarder dans le miroir tels que nous sommes réellement. Par conséquent, nous perdons notre amour propre et notre confiance en soi.

Dans le monde actuel, avoir des formes, de la cellulite, des vergetures, être mince ou encore avoir des kilos en trop n'est pas bien perçu et est vu comme une faiblesse. Cela entraîne une difficulté à s'accepter, à aimer son propre corps et être heureux de ce que la nature nous a donné. Nous devons prendre conscience que la perfection n'existe pas et que nos imperfections nous rendent uniques, belles et beaux.

Nous subissons le jugement des autres à l'école, au travail, dans notre vie sociale,.. partout. De plus, l'industrie de la beauté nous influence à modifier notre corps en utilisant des produits souvent nocifs ou en ayant recours à la chirurgie esthétique afin de ressembler aux mannequins retouchés que l'on voit dans les magazines. Certaines personnes développent des maladies tellement elles se sentent mal dans leur peau. Nous vivons dans une fausse réalité qui nous manipule facilement. Nous avons tou.te.s des complexes mentaux générés par cette quête d'idéal afin de correspondre aux critères imposés par la société. Mais qu'est-ce que la perfection ? Ce n'est qu'une illusion. L'imperfection est la réalité.

" Nos imperfections nous rendent uniques, belles et beaux "

LA FEMME



La femme, tellement poétique et forte à la fois, lutte depuis toujours pour ses droits. Elle est perçue par la société comme un être humain inférieur et la valeur de sa liberté et indépendance n'est pas égale à 100% à celle de l'homme. Elle est constamment jugée sur sa façon de s'habiller, de se maquiller, de vivre ou encore de se comporter. Elle mène un combat quotidien afin d'être acceptée par la société. Dans beaucoup de pays, les femmes ne sont pas considérées et subissent des violences.

Aujourd'hui, les femmes n'ont pas encore compris qu'elles doivent être unies, s'entraider, se supporter, être heureuses pour la réussite de chacune d'entre elles et continuer à lutter pour elles-mêmes mais également pour l'ensemble de la communauté féminine. Chaque jour, les femmes subissent des violences psychologiques et physiques. Le respect pour soi et la force de faire sortir le mal et la négativité de sa propre vie sont fondamentaux.

" Derrière chaque femme qui réussit, il y a une tribu d'autres femmes qui ont du succès. Les vraies reines se fixent les couronnes les unes des autres "

LA DISCRIMINATION CULTURELLE

Encore aujourd'hui, il reste difficile de se faire accepter sans que l'on juge notre couleur de peau, notre religion et notre culture. C'est tellement beau de voir des personnes se tendre la main entre elles en s'acceptant pour ce qu'elles sont et en embrassant la richesse qu'apporte la diversité au sein des relations humaines. Cela serait merveilleux si chacun de nous pouvait accepter et respecter les différences qui nous entourent.

Être soi-même et s'aimer signifie également aimer et accepter les autres avec leurs propres cultures, religions et couleurs. Nous vivons dans une société où il existe énormément de racisme et de discrimination et nous seuls en portons la responsabilité ainsi que le pouvoir de changer cela.

Un conseil

" Aime ta couleur de peau, ta religion et ta culture. Sois toi-même et fais de même avec les autres "

LES SEXUALITÉS

A l'heure actuelle le sexe et les sexualités diverses sont encore des thèmes délicats à aborder. Considéré souvent sujet tabou, certaines sexualités sont parfois perçues comme des maladies, des déviations, alors que toutes sont liées à la nature humaine. Nous naissons comme cela. Beaucoup de personnes qui partagent ouvertement leurs expériences, principalement celles issues des minorités sexuelles, vivent dans la peur du jugement et subissent des souffrances liées à des violences physiques et psychologiques ainsi qu'à la stigmatisation. Ces personnes vivent cachées car le fait de se dévoiler attire encore la malveillance et la méchanceté. Elles se voient donc souvent contraintes à mentir à leur propre famille et amis par peur d'être rejeté.

*N'oublie pas
" Ensemble nous sommes plus fort-e-s "*



POURQUOI LES TALONS ?

Les talons sont le cri de liberté contre les stéréotypes de la société. Ce n'est pas facile de danser avec des talons. Il s'agit non seulement de parvenir à trouver son propre équilibre et sa stabilité mais également d'obtenir du contrôle afin de danser avec assurance et amour propre. C'est un travail quotidien. Il ne suffit pas de croire en soi un seul jour pour réparer toutes les blessures du passé, la confiance en soi se travaille à chaque instant.



Danser en talons nous permet d'accepter notre essence, notre personnalité et notre être. L'instabilité du talon reflète l'instabilité de notre vie, quand nous commençons à gérer notre équilibre sur les talons nous gérons aussi celui de notre vie et nous comprenons que l'impossible n'existe pas. Ils symbolisent la séduction, la sensualité et la féminité.

Les talons nous aident à trouver notre place en tant que femme, à renforcer celle-ci dans la société et à lutter pour les droits de la femme. Porter des talons nous pousse à surmonter notre timidité, et nous offre une perspective différente des problèmes de tous les jours. Nous lâchons prise et parvenons à agir selon notre ressenti. Nous obtenons la force et détermination qui nous mènent à réaliser nos rêves.

La clé ?

*" Aime-toi,
sois toi-
même, crois
en toi et en ce
que tu fais.
Sois heureux "*

CRÉDITS

CHORÉGRAPHE - INTERPRÈTE

Elena Gambardella

AVEC LE SOUTIEN DE

GC Kontakt (Woluwe-Saint-Pierre)

Move Zone

Get Down – Dancers Management

BANDE-SON

Kevin Lotsu

CONTACT



@ELENAGAMBARDELLA5

@IAMWOMAN_COMPANY_BY_ELENA_G

@HEELSCONFIDENCE



ELENA GAMBARDELLA - SHOWREEL

[HTTPS://YOUTU.BE/OLR-7HWNE1A](https://youtu.be/OLR-7HWNE1A)



ELENA GAMBARDELLA



@IAMWOMANCOMPANY2019@GMAIL.COM

