

LA MÉTHODE SCANDINAVE

Hommes et garçons doivent faire partie de la solution

Communication = tagage

Discrimination de genre

Quota + sanctions

Congé parental

diversité

Entrepreneuriat Féministe

Loi + sanctions = résultats

Socialisation

École Médias Pairs famille ami.e.s

Quotas Politiques

↑ Politiciennes

↑ Qualité des débats

Questionner système Économique

LE TRANSFORMER

Entrepreneuriat Féministe

Loi + sanctions = résultats

Socialisation

École Médias Pairs famille ami.e.s

Quotas Politiques

↑ Politiciennes

↑ Qualité des débats

Questionner système Économique

LE TRANSFORMER

un film de
ANIK SALAS

SÉLECTION
OFFICIELLE 2026

RENDEZ-VOUS

QUEBEC CINEMA

LES FILMS CAMERA OSCURA et LES FILMS DU 3 MARS présentent LA MÉTHODE SCANDINAVE montage JOSIANE LAPOINTE image KATERINE GIGUÈRE musique STÉPHANIE HAMELIN TOMALA prise de son MARTYNE MORIN et GABRIELLE PÉPIN conception sonore SANDY PINTÉUS mixage BENOÎT DAME produit par CHRISTINE FALCO écrit et réalisé par ANIK SALAS



La méthode scandinave

Long métrage | 2026 | 90 min



Bande-annonce

ACCROCHE

Là où l'égalité des genres devient un choix collectif.

SYNOPSIS COURT

La cinéaste Anik Salas part à la rencontre des sociétés scandinaves, championnes de l'égalité des genres, pour comprendre la clé de leur succès. Entre enquête et manifeste, son documentaire révèle une chose essentielle : le changement n'arrive pas par magie, mais par volonté politique et stratégies concrètes. Un film foncièrement engagé qui invite à rejoindre la lutte – maintenant, pas dans un siècle.

SYNOPSIS LONG

Et si l'égalité avait un mode d'emploi? De l'Islande à la Suède, en passant par la Norvège, la cinéaste québécoise Anik Salas tente de percer le mystère des champions mondiaux de l'égalité des genres. Pourquoi ces pays? Qu'ont-ils compris que le Canada ignore encore? Au fil de rencontres inspirantes avec des politiciennes, des dirigeantes et diverses femmes de terrain qui ont osé bousculer les règles, le film révèle comment ces sociétés ont réussi à transformer le pouvoir. Ici, pas de féminisme de façade, mais une volonté politique, des stratégies concrètes et une conviction partagée que le changement s'impose avec patience et détermination. Entre enquête, carnet de voyage et manifeste, La méthode scandinave ne se contente pas de dénoncer, mais lance un appel à celles et ceux qui refusent la résignation. Un film foncièrement engagé qui invite à rejoindre la lutte – maintenant, pas dans un siècle.

Alþjóðlegur
baráttudagur 8. Mars
Kvenna fyrir friði
og jafnrétti



PRESS

PRESS

ganga f
hioli kl. 13
fundur
kl. 13



FICHE TECHNIQUE

Format de tournage	4k
Format de projection	DCP, ProRes, h264
Durée	90 minutes
Genre	Documentaire
Version originale	Français, anglais, suédois, norvégien et islandais
Sous-titres	Français, anglais
Ratio image	2.39:1
Son	Stéréo
Pays producteur	Canada
Année	2026
Copyright	2026

FINANCEMENT

Fonds des médias du Canada, SODEC, Crédit d'impôt cinéma et télévision (Gestion SODEC), Téléfilm Canada, Crédit d'impôt pour production cinématographique ou magnétoscopique canadienne, TV5, Windrose

DIFFUSION

En première mondiale à la 44^e édition des Rendez-vous Québec Cinéma (RVQC)

Au cinéma dès le 5 juin 2026



ÉQUIPE

Réalisation	Anik Salas
Scénario	Anik Salas
Direction de la photographie	Katerine Giguère
Montage	Josiane Lapointe
Prise de son	Martyne Morin et Gabrielle Pépin
Conception sonore	Sandy Pinteus
Mixage sonore	Benoît Dame
Musique originale	Stéphanie Hamelin Tomala
Narration	Anik Salas
Colorisation	Mathieu Marano
Production	Christine Falco (Les Films Camera Oscura)
Distribution	Les Films du 3 Mars



NOTE D'INTENTION DE LA CINÉASTE

J'étais adolescente quand je suis tombée sur cette anecdote. En Norvège, un jeune garçon avait interpellé ainsi la première ministre : « Est-ce que je pourrais faire de la politique même si je suis un garçon ? » Qu'on puisse imaginer que la politique soit réservée aux femmes m'avait sidérée. Je découvrais alors la Scandinavie, où femmes et hommes semblaient déterminés non seulement à vivre égaux, mais surtout, à prendre les moyens pour y parvenir. Des politiciennes féministes, des cheffes d'État, des PDG exigeant un quota paritaire pour les entreprises... La Scandinavie est devenue mon pays des merveilles et je me suis promis de percer un jour son secret.

Dans les dernières années, de plus en plus de femmes ont conquis le devant de la scène dans une variété de domaines. Elles n'ont jamais tant occupé l'actualité. Et l'industrie a flairé la bonne affaire : marketing de « girl power », superhéroïnes hollywoodiennes... Je me réjouis de cet engouement, mais l'égalité réelle n'est pas une mode ou des slogans. Elle requiert des changements en profondeur de la société, et une transformation pérenne exige un réel courage politique. Une volonté irréductible d'ébranler les colonnes du temple et de cesser d'excuser l'iniquité. Les femmes ont fait de grandes avancées au Québec comme dans le monde, c'est vrai, cela nous berce de l'illusion que nous vivons, en tout cas ici, désormais égaux. Mais derrière les têtes d'affiche, la situation n'est pas aussi dorée qu'elle y paraît. Et les derniers mois nous ont prouvé combien un recul des droits des femmes peut se produire rapidement.

Encore 123 ans pour combler l'écart des genres, annonce le rapport du Forum économique mondial. L'Islande arrive première depuis 15 ans dans le rapport, suivie de la Norvège, la Finlande et la Suède, qui s'échangent les rangs dans le peloton de tête. Au Canada, les femmes ont mené de nombreuses luttes pour leurs droits et notre gouvernement s'est autoproclamé «féministe». On devrait donc se classer dans le top 10 du rapport, pas vrai? Depuis notre 14^e place en 2006, nous avons dégringolé à la 32^e place aujourd'hui. Qu'est-ce qu'on n'a pas compris? Il y a une raison pour laquelle les Scandinaves trônent en tête de liste. Ça s'appelle la volonté. C'est pourquoi je pars à leur rencontre.

Avec ce film, je veux déconstruire l'impression que nous laissent souvent les films sur les droits des femmes : un sentiment d'impuissance. Le public n'a plus besoin de constats. Je veux lui dessiner un horizon. Un plan de match.

Je n'ai pas 123 ans à attendre. Vous?

Anik Salas





BIOGRAPHIE DE LA CINÉASTE

Passionnée et polyvalente, Anik Salas exerce son art de la scénarisation au montage. Fiction ou documentaire, la réalisation est pour elle une prise de position. Son premier court métrage *La guerre des bleuets* a remporté un Gold Remi Award et est sorti en salles au Québec et en festivals en Europe et aux États-Unis. Après plusieurs courts métrages de fiction, elle signe son premier long métrage documentaire avec *La méthode scandinave*.

FILMOGRAPHIE

La guerre des bleuets

Court métrage | Les FILMS du CENTAURE | Réalisation | 2015

Popcorn

Court métrage | Réalisation | Scénarisation: Patrice Bonneau | 2016

As Thou Urgest Justice

Court métrage | Ville de Montréal | L'inis | Réalisation et scénarisation | 2017

Les gentilles

Court métrage | Symbiose | Réalisation | Scénarisation: Stéphanie Labbé | 2018

Le café de Mme Jeanne

Court métrage | Symbiose | Réalisation et scénarisation | en postproduction

L'Aveuglement

Court métrage | Symbiose | Réalisation et scénarisation | en postproduction

La méthode scandinave

Long métrage | Les films Camera Oscura | Réalisation et scénarisation | 2026



PRODUCTION

Fondée en 2000 par la productrice Christine Falco, LES FILMS CAMERA OSCURA est une société montréalaise dédiée au développement et à la production d'œuvres d'auteur, qu'il s'agisse de fictions, de documentaires ou de créations immersives. Forte de plus de trente films à son actif, la société a été saluée par la critique et sélectionnée dans de grands festivals, notamment à Berlin, Sundance, SXSW, Rotterdam, Hot Docs et au TIFF. Parmi ses réalisations récentes figurent trois sorties internationales en 2024 ainsi que le lancement de sa première coproduction internationale. En 2026, la société a présenté *Montréal, ma belle* de Xiaodan He dans les salles à travers le Canada et dans des festivals internationaux, consolidant ainsi sa réputation pour des œuvres audacieuses et culturellement marquantes.

[Les Films Camera Oscura](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)



RELATIONS DE PRESSE

Caroline Rompré | [pixellex communications](#)
caroline@pixellex.ca | +1 514-778-9294

pixellex

DISTRIBUTION

LES FILMS DU 3 MARS (F3M) est un distributeur et vendeur international qui fait rayonner le cinéma d'auteur québécois et canadien au pays et à travers le monde. Depuis sa fondation en 2005 par quarante-cinq cinéastes, F3M met à profit l'expertise et la créativité de son équipe pour accompagner la promotion et la diffusion des œuvres de ses membres. F3M est un chef de file dans la distribution de longs métrages documentaires d'auteur et cumule les succès tant en salle qu'en festival. Il propose également des longs métrages de fiction et des courts métrages de tous genres soigneusement sélectionnés.

[F3M.ca](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Bluesky](#) | [Letterboxd](#) | [YouTube](#)

Sylvain Lavigne
distribution@f3m.ca | +1 514-523-8530

F3M