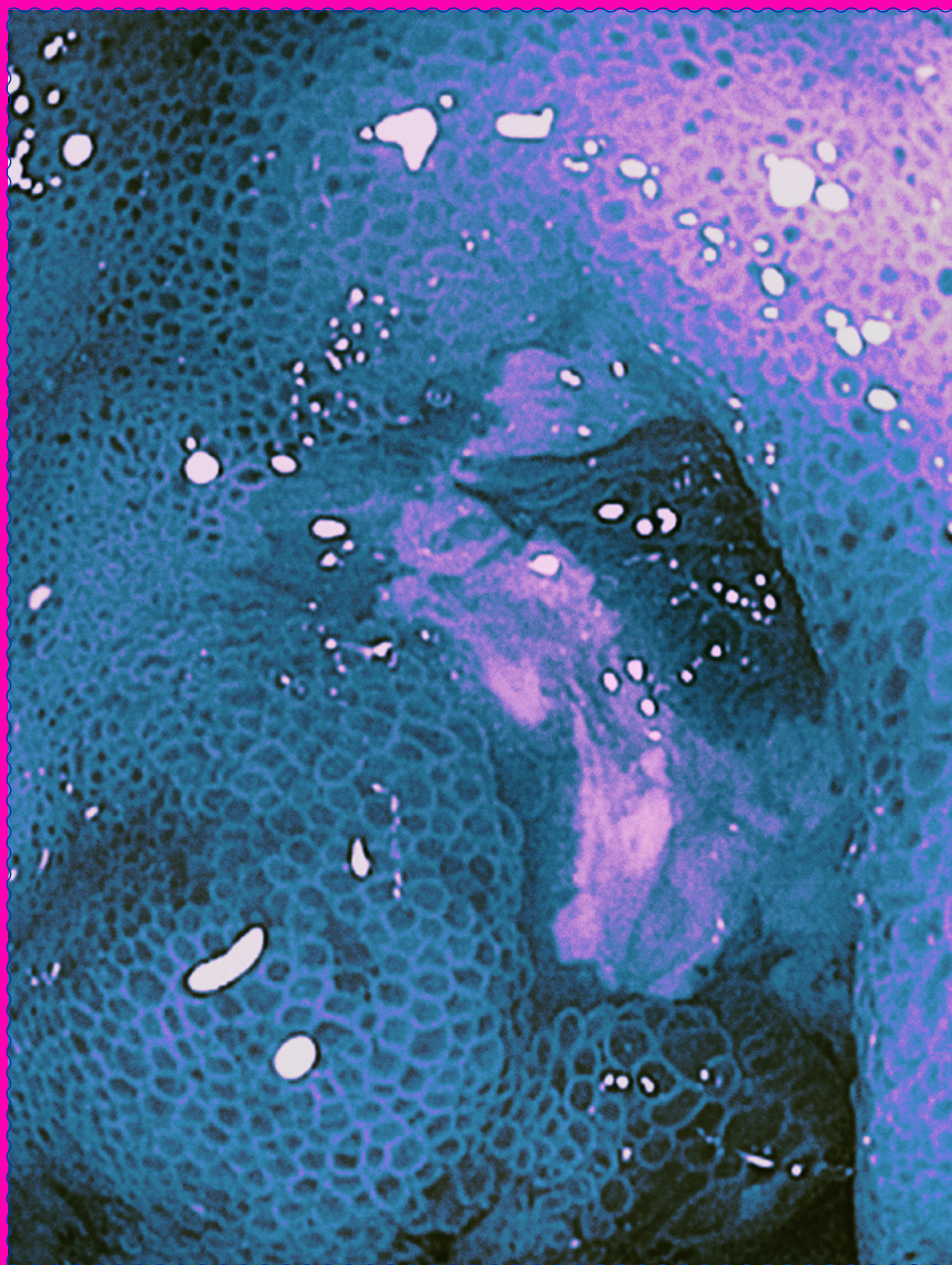


METS TES PALMES

féministe *



riviera

revue

palme

TROIS

mars 2021



METS TES PALMES

Splash!

Il y a cinquante ans, le droit de vote a été octroyé aux femmes suisses, supposant une égalité entre les genres. Néanmoins, la votation du sept mars concernant « l'interdiction de se dissimuler le visage » ou encore le projet de loi sur la révision du droit pénal en matière de viol prouvent qu'en réalité, les femmes* et leurs corps sont toujours considéré-e-x-s comme des choses, manipulée-x-s, modelée-x-s et habillée-x-s selon les critères du patriarcat.

Dans le contexte pandémique actuel, les corps, considérés comme dangereux, sont isolés les uns des autres et nous sommes soudain enjointe-x-s à les surveiller voire les sur-écouter. Mais que nous disent-ils ? Comment avoir une écoute sensible dans une société qui oppose bien trop souvent corps et esprit, et dans laquelle le corps se voit habituellement réduit à un outil de travail ?

Dans ce troisième numéro, nous vous proposons donc de porter votre attention sur les corps et à les considérer dans toute leur complexité. Notre vision et notre compréhension des corps sont modelées et construites par des injonctions. Car les corps sont le résultat d'un pouvoir normatif qui leur impose des caractéristiques, des normes et des fonctions. Afin de se libérer individuellement et collectivement de l'idée de ce que *devrait être* un corps, nous favorisons ici une meilleure écoute et une meilleure acceptation, pour reconnaître l'existence d'une pluralité de corps qui *sont*. Corps abîmés, corps jugés inadéquats, inesthétiques et non performants, corps rejetés, corps souffrance, corps et genre, corps et travail, corps et addiction: le sujet est vaste. Nous sommes néanmoins convaincu-e-x-s que cette pluralité est une force, raison pour laquelle nous avons choisi de les placer ici sur le devant de la scène.

Tous les corps sont légitimes et nous vous invitons chaleureusement à balancer un grand coup de palme à ceux qui voudraient vous faire croire le contraire.

Avec détermination et amour.
L'équipe de Mets tes palmes



Écoutons nos corps 8-11

Chronique scientifique

Des voix, des corps puissants 12-21

Portraits

Tu seras mère. Ou pas. 22-23

Chronique

Règles de la douleur 24-25

Chronique poétique

Des violences indicibles 26-31

Témoignages

Comment bien militer en 2021 32-36

Astro



***Male gaze, l'art produit-il
de la discrimination ?* 37-41**

Analyse

**Depuis mars, ma révolution
se fait en ligne. 42 - 43**

Billet d'opinion

***To eat or not to eat* 44 - 49**

Interview

De la signification des corps dansants 50 - 55

Chronique

Mon cher corps 56 - 57

Lettre

Coupon anti-relou-e-x-s de la rue 58 - 59

Trucs et astuces



ÉCOUTONS NOS CORPS

A toute vitesse, le nez dans le guidon, sans s'arrêter un instant sur nos ressentis, nos émotions. Jusqu'à l'épuisement, le débordement. Se connaître, et connaître son corps, s'apprend. Cela prend du temps, et je doute qu'il soit possible d'y arriver pleinement. Il existe néanmoins quelques éléments, que vous allez découvrir dans cet article, qui vont vous permettre d'identifier ce qu'est une émotion, et vous interroger sur ce qui se passe à l'intérieur de vous, quand vous en vivez une.

«Comment c'est, dans votre corps, en ce moment?» Phrase lancée méthodiquement, naturellement par ma psychologue et provoquant en moi un sentiment d'impuissance. Impuissance car incapable d'y répondre. Dans mon corps? Je ne sais pas... «Noué?» Soulagement d'avoir dit quelque chose. Et elle insiste «Oui, mais si c'est noué, c'est comment?» Si je pouvais insérer une émoticône, ce serait sans hésiter celle avec deux ronds à la place des yeux, sans bouche – le vide. Je ne savais tout simplement pas.

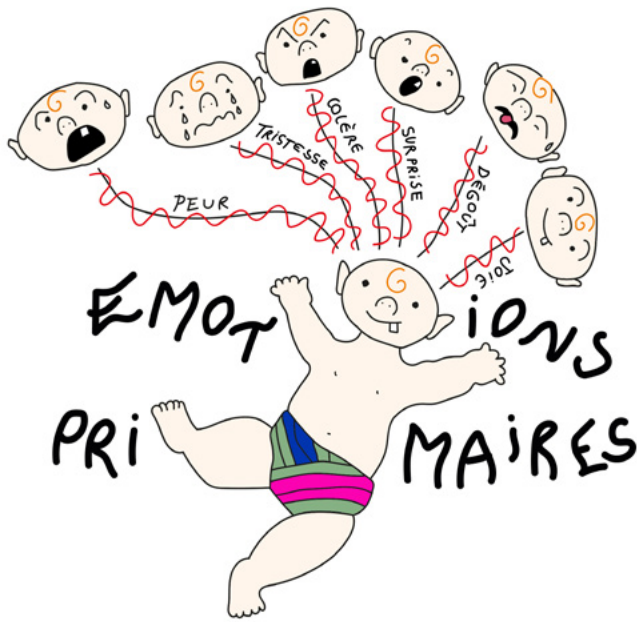
Bien que majoritairement ignorés, des signaux sont constamment envoyés par notre corps – pour notre survie bien sûr (faim, soif, douleur, ...), mais aussi pour nous orienter dans notre rapport à l'extérieur, nous guider et nous préserver. Certains de ces messages corporels font partie de ce que l'on appelle communément des émotions, qui sont essentielles pour notre compréhension – de nous, et des autres. Il existe des *émotions primaires*¹, c'est-à-dire faisant partie de notre bagage biologique dès la naissance et ne nécessitant pas la compréhension de l'état de l'autre, et des *émotions secondaires*², acquises au cours du déve-

loppement, particulièrement lors du développement social. Celles dont je vais vous parler aujourd'hui sont les émotions primaires: la peur, la tristesse, la colère, la surprise, le dégoût et la joie³. Ces émotions ont toutes une fonction adaptative particulière: la peur informe d'un danger et d'une menace, qu'elle soit réelle ou imaginaire. Elle nous prépare à fuir, ou à agir. La tristesse permet d'accepter quelque chose sur lequel nous n'avons pas d'impact, comme les pertes. Elle s'accompagne d'un sentiment d'impuissance, et est souvent associée à une baisse de motivation et d'énergie. La colère est une réaction de protection, qui survient face à une frustration, un obstacle, un sentiment d'injustice ou lorsque notre intégrité physique ou psychologique n'est pas respectée. La surprise est provoquée par un changement inattendu. Le dégoût est une émotion de rejet et d'aversion – de quelque chose ou de quelqu'un·e·x considéré·e·x comme nuisible·x pour soi. La joie, finalement, correspond à un état de bien-être et de bonne humeur, lié à la satisfaction d'un désir. Elle a une fonction de partage, accroît la motivation et l'énergie, ce qui facilite les apprentissages.

Ces émotions sont caractérisées par une réaction physiologique, comme le cœur qui accélère, une sensation de chaleur ou de froid, ou encore la dilatation des pupilles. En plus de cette dimension, elles sont associées à une expression faciale spécifique, ce qui inclut également les postures, un sentiment subjectif correspondant à la partie consciente (par exemple «je me sens triste»), une tendance à l'action qui prépare à l'approche ou à l'évitement, et finalement une évaluation cognitive du déclencheur de l'émotion – qui orientera notre manière d'y répondre⁴.

Ceci étant dit, on prend alors conscience de l'importance du corps dans le processus émotionnel, tant pour communiquer à l'autre, via nos expressions et nos comportements, ce que l'on ressent, que pour nous indiquer que quelque chose est en train de nous arriver. Vivre une émotion implique tout notre organisme, mais plus particulièrement le système nerveux autonome et le système endocrinien, en conjonction étroite avec le système respiratoire, cardiovasculaire, musculaire, ou encore immunitaire. Si vous essayez de vous souvenir de la dernière fois que vous étiez anxieux·se·x, énervé·e·x, ou joyeux·se·x, vous pouvez peut-être déjà observer certaines différences. Peut-être aviez-vous une respiration saccadée, aviez-vous plus chaud, ou trembliez-vous.

Ces différences sont en partie dues à l'implication des deux



systèmes régulateurs de nos réponses émotionnelles: le système nerveux autonome et le système endocrinien.

Le système nerveux autonome, appelé ainsi car indépendant de notre contrôle volontaire, permet la régulation des différentes fonctions internes que sont la respiration, les muscles cardiaques, la digestion, ou encore certaines glandes. Il est séparé en trois systèmes dont le système nerveux parasympathique et le sympathique. Comprendre leur fonctionnement, c'est comprendre une partie de nos réactions quotidiennes, normales et adaptatives. Les systèmes parasympathiques et sympathiques sont antagonistes et fonctionnent un peu comme le frein et l'accélérateur d'une voiture. Le *sympathique*, c'est l'accélérateur: il stimule les autres systèmes dans le but de faire face à une menace, nous préparant ainsi à l'action. Il est responsable de l'augmentation du rythme cardio-vasculaire, met en pause la digestion, prépare les réponses immunitaires. C'est donc ce système qui s'active lorsque nous faisons face à un stresser⁵. Au niveau respiratoire, il est activé lors de l'inspiration. L'expiration, c'est l'autre, le *parasympathique*, le frein, qui ralentit tout notre organisme. Lorsque nous sommes relaxé-exs, ou que nous dormons, c'est le système parasympathique qui est davantage sollicité. Nous oscillons ainsi quotidiennement entre ces deux systèmes, l'un nous stimulant, l'autre nous freinant.

Ce qui est absolument fascinant dans toute cette histoire, c'est que, bien que ces deux systèmes soient autonomes, nous pouvons avoir une incidence sur eux par le biais du système respiratoire. Et comme tous nos systèmes internes sont interreliés, qui dit régulation du système nerveux autonome par la respiration dit aussi régulation du système cardiovasculaire, endocrinien, ou encore immunitaire.

Je vous propose ainsi un petit exercice pratique⁶: prenez votre pouls, et, une fois que vous l'avez, expirez tout l'air de

vos poumons, inspirez normalement, reprenez votre respiration pendant quatre secondes et expirez normalement. Vous pouvez répéter l'exercice, et vous allez immédiatement observer une diminution de votre rythme cardiaque, car, en faisant cela, vous sollicitez davantage votre système nerveux parasympathique, qui va freiner votre corps et vous calmer rapidement. Ce genre d'outil est très efficace pour gérer l'anxiété ou la colère, et c'est en le pratiquant régulièrement qu'il sera le plus utile.

Reconnaître les manifestations physiques d'une émotion facilitera donc son identification, sa fonction, et dans un second temps, sa gestion – si besoin. Pour mieux apprendre à identifier vos réactions corporelles et vos émotions, je vous suggère de prendre le temps de les observer et de les noter dans un cahier ou dans votre téléphone, en écrivant également la situation précédant votre état. Vous pouvez même essayer de le faire en me lisant. Prenez quelques minutes pour vous demander ce qu'il se passe en ce moment dans votre corps. Ressentez-vous une douleur? un picotement? une tension? une lourdeur? une chaleur? un frisson? Si vous ressentez ce genre de choses, essayez de situer où celles-ci se manifestent spécifiquement. Si vous n'y parvenez pas, vous pouvez passer par un autre sens, comme le toucher, en manipulant différentes textures et en essayant de trouver une correspondance avec votre état interne. Vous pouvez essayer de passer par le canal visuel en ressentant quelle couleur pourrait être associée à votre état, ou encore par l'écoute d'une musique.

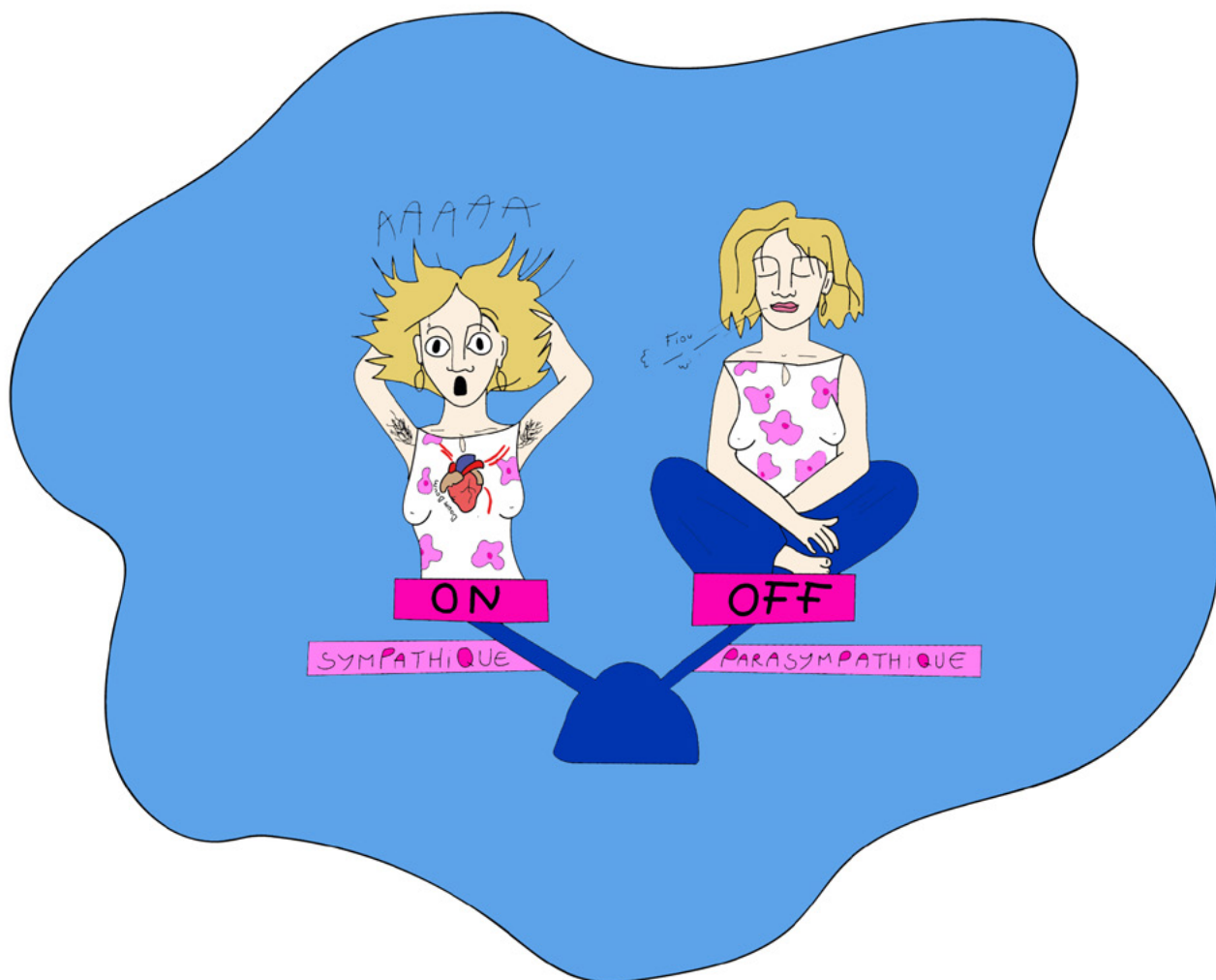
Prenez simplement le temps d'être attentif-ve-x aux signaux que votre organisme vous envoie. Ils veulent dire quelque chose, ils sont importants, et aussi désagréables peuvent-ils parfois être, ils ont toute leur place. Ce travail d'observation ouvrira une première porte de connaissance de soi et permettra aussi, bien souvent, de prendre du recul. Cela peut déjà être auto-régulateur.

En plus de ce pouvoir régulateur, identifier son émotion et l'accepter telle qu'elle est permet l'*autovalidation*: mon émotion est là, elle existe, elle a sa place. La difficulté réside peut-être dans cette acceptation inconditionnelle de nos émotions, d'autant plus lorsque nous ne sommes pas habitué-ex-s à les écouter et les montrer. Inconsciemment, nous avons appris, bien souvent par imitation ou par intériorisation d'une norme dominante, à refouler nos ressentis, les minimiser, ou les invalider. Le plus souvent, par peur des conséquences, de se sentir vulnérable, de perdre le contrôle, ou encore de blesser l'autre. Quels qu'en soient les motifs, il y a néanmoins toujours de bonnes raisons de ressentir ce que l'on ressent (rappelez-vous de la fonction des émotions!), et toute émotion, quelle qu'elle soit, mérite d'être exprimée.

Anaïs Chevalley

Illustrations: Julie Wuhrmann

- 1 ERKAN Paul. *Handbook of Cognition and Emotion*. John Wiley and Son. 1999
- 2 Dans les émotions secondaires peuvent être citées, entre autres, la frustration, la déception, la honte, la culpabilité ou encore la fierté. Elles peuvent être un mélange de certaines émotions primaires (la déception est un mélange de tristesse et de surprise), ou être une réaction à une première émotion de base (avoir peur d'être en colère).
- 3 Certain·e·s auteur·rice·s rajoutent le mépris dans les émotions de base mais il n'existe pas de consensus à ce sujet.
- 4 SANDER David & SCHERER Klaus. *Traité de psychologie des émotions*. Dunod. 2014
- 5 Un stresser·e·ur équivaut ici aux différents événements de la vie quotidienne, particulièrement dans le système capitaliste et patriarcal. Il demande une adaptation de notre organisme, et, si le stress ne diminue pas, peut conduire à son épuisement. Il est amplifié par les oppressions quotidiennes. Le stress des minorités n'est pas à négliger, il est invisible mais est très important.
- 6 CUNGI Charly & LIMOUSIN Simon. *Savoir se relaxer en choisissant sa méthode*. Retz. 2006



Des voix, des corps, puissants

Nous sommes régi-e-x-s par une société qui capitalise les corps. Ceux-ci doivent être fonctionnels, productifs, vendeurs, consommateurs de biens. Ils doivent donc être forts, valides, aisés, et répondre aux critères esthétiques imposés de manière plus ou moins insidieuse par les outils du patriarcat.

Le regard que nous posons sur nos corps, le nôtre, ceux des autre-x-s, est un regard façonné par des devoirs et des peurs. Le devoir de correspondre à l'image des corps jeunes, sains et désirables qui sont promus comme les corps de valeur, symbolisant la réussite sociale. Le devoir d'entretenir un corps athlétique et pleinement fonctionnel, capable d'être actif et de travailler. La peur d'une perte de contrôle sur le corps et ses capacités ainsi que sur son image. La peur de ne jamais parvenir à façonner notre corps « comme il le faudrait », de ne plus pouvoir lui faire faire ce que l'on veut, de ne pas ou ne plus correspondre à « la norme », d'avoir un corps considéré comme impuissant, invalide.

Ainsi, les corps vieux, les corps usés, les corps trop fragiles, les corps rebelles, les corps blessés, les corps différents, on ne les montre pas, voire on les cache. Nous n'osons pas les regarder, car ils nous évoquent nos propres insécurités, nous mettent face à des craintes que nous dissimulons intimement. Nous sommes impregné-e-x-s d'un système qui préfère les occulter, car ils représentent une menace envers la projection plastiquement parfaite, nécessaire au bon fonctionnement du capitalisme, d'une société *belle, active, riche et productive*.

Dans cette société validiste qui hiérarchise les corps, ces corps sont tus, méprisés, parfois moqués, harcelés, agressés, violemment.

Mais quels rapports entretenons-nous vraiment avec nos corps, dans notre intimité ? Comment défaire notre propre regard et nos propres sensations de la vision que nous avons appris à avoir malgré nous ? Que fait notre corps, pour nous, qui mériterait qu'on le remercie un peu plus souvent ? Comment vivre bien quand le corps est souffrance ?

Ce faisceau de chair, de sang, de bactéries, d'eau, respire et se meut en abritant nos pensées, en étant façonné par nos pensées, dans sa matérialité et dans la façon dont nous le percevons. Et nous pensons nos corps, les corps – souvent sans indulgence. Repenser les corps avec bienveillance, au travers d'un prisme débarrassé des contraintes que nous servent le capitalisme et le patriarcat, c'est aussi un acte de protestation. Voir, savoir et aimer les corps rebelles et différents, c'est aussi un acte de reprise de pouvoir sur nos droits à jouir de nos vies, et ceci peu importe notre apparence et nos capacités à produire.

Nous avons rencontré trois personnes dont les corps, blessés ou vieillissants, ont autre chose à raconter que les corps « parfaits » que nous avons l'habitude de voir mis en avant. Nous souhaitons donner à ces corps la valeur qu'ils méritent, car tous les corps sont importants, puissants, beaux. Trois histoires qui ont été généreusement partagées avec nous, et qu'à notre tour, nous vous partageons ici.

Charlotte Olivieri, Sandrine Gutierrez

**Repenser les corps
avec bienveillance,
au travers d'un
prisme débarrassé
des contraintes
que nous servent
le capitalisme et
le patriarcat, c'est
aussi un acte de
protestation.**

Greta

Greta nous reçoit dans son charmant appartement où elle vit depuis presque quarante ans. D'origine bernoise, cadette d'une famille de quatorze enfant·x·s, elle est née et a grandi en France. A l'âge de quatorze ans, elle est venue en Suisse pour suivre une formation de jardinière d'enfant·x·s, dans un pensionnat. Elle a ensuite travaillé pour plusieurs familles en tant qu'éducatrice, s'est mariée une première fois, est devenue mère, a divorcée puis s'est remariée, a travaillé plus de vingt ans dans un EMS, s'est occupée de ses petite·s enfants ainsi que de son mari alors très malade. Aujourd'hui, elle a huitante-deux ans et nous raconte le rapport qu'elle entretient avec son corps.

« Mon corps dans son ensemble, c'est le reflet de mon existence. Depuis que je suis née jusqu'à maintenant, je pense que mon corps et mon âme forment un tout. Pour moi, mon âme est enrobée de tout un réseau d'artères et de tissus et mon cœur en est le moteur. »

La formation très stricte qu'elle a suivie l'a rapidement forcée à prendre des habitudes rigoureuses quant à la tenue de son corps. « Nous devons être bien présentables. Il y avait même une inspection de nos mains et de nos ongles tous les jours. » Aujourd'hui encore elle fait attention à toujours être apprêtée et ses mains sont impeccablement soignées. « Avant, je me maquillais les yeux, mais maintenant je ne vois plus assez bien et je n'en ai plus besoin je trouve, j'ai des beaux yeux. J'aime être élégante, mais je ne me suis jamais sentie mal par rapport à l'apparence de mon corps. Même quand j'étais plus jeune. Évidemment nous n'avions pas autant de publicités avec des mannequin·x·s partout comme maintenant. Mais cela n'aurait sûrement rien changé, je n'y accorde pas d'importance, car ce n'est pas dans mon caractère de regarder les autre·x·s ou les images dans les magazines. Je suis comme je suis. Je m'assume. »

Lorsque Greta travaillait avec des personnes âgées, elle accordait une attention toute particulière à leur bien-être. « Dans mon travail, j'ai vu des corps très abîmés et je les ai toujours soignés avec beaucoup de respect. Ce n'est pas parce qu'on est dans un EMS qu'on ne mérite pas d'avoir une apparence soignée. » Elle nous raconte qu'elle ressent de la dignité à bien présenter

son corps et que pour cette raison, il est important pour elle d'en faire de même pour celui des autre·x·s.

Au fil du temps, son corps évolue : « je perds mes cheveux, j'ai des rides, je suis un peu fripée ». Cependant, ces changements ne semblent pas la gêner. « Je ne prête pas forcément d'attention à l'esthétisme et à l'apparence de mon corps. Je ne m'y intéresse pas trop. Mon corps vieillit petit à petit, si je me regarde un peu, j'ai l'âge que j'ai, c'est sûr ! Mais même dans les vestiaires du fitness où je vois des corps plus jeunes, je n'ai pas honte du mien car je suis bien dedans. »

Le fitness, c'est sa bouée de sauvetage face à la vie qui n'est pas toujours facile. Cela fait une vingtaine d'années que Greta va trois fois par semaine faire une heure et demie, puis plus récemment une heure, de sport en salle. C'est un moyen pour elle de se maintenir en forme et de se faire du bien. Même si elle nous dit devoir parfois « se pousser pour y aller » elle en ressort toujours heureuse et satisfaite. Actuellement, avec la fermeture des fitness, elle doit trouver d'autres solutions. Alors, elle se promène dans son quartier, fait des exercices à la maison et monte les huit étages de son immeuble à pied. Pour elle, c'est vital : « Si je ne bouge pas, il me manque quelque chose, je me sens moins bien. » Elle se sent en bonne santé et pense que c'est en grande partie grâce au sport qu'elle pratique. « J'ai eu le coronavirus, mais comme je suis en bonne forme, je n'ai pas été très affectée. Bien sûr, je dois écouter mon corps. Je dois m'arrêter si c'est trop ou si j'ai des douleurs. Je vieillis et mon corps me dit parfois halte ! Ralenti ! » Pour ce faire, elle modifie les exercices qu'elle pratique, met moins de poids sur les machines ou réduit un peu son temps de sport.

« Je respecte et suis à l'écoute de mon corps et de ses limites. J'accepte les petits changements et prends bien le fait de vieillir. Je m'adapte ». Toutefois, lorsqu'il s'agit de changements ou imprévus plus importants et nécessitant une intervention médicale, elle se sent stressée et cela lui provoque des douleurs. Elle nous dit que la perte progressive de l'ouïe l'inquiète quelque peu. « Ça, ça me dérange ! Je vais devoir mettre des appareils et j'ai pas envie, ça m'embête ! » Elle nous parle aussi de certaines parties de son corps

parfois douloureuses comme ses cicatrices, sa prothèse du genou et son arthrose, « ces endroits très sensibles que je sens particulièrement quand le temps change. » Du fitness, il n'y a pas que les rameurs et les tapis de course qui lui manquent, mais aussi ses camarades de sport. Greta a toujours été une femme active et l'est encore aujourd'hui. En ce moment, avec la crise sanitaire, c'est dur pour elle : « Je ne suis pas casanière, j'aime sortir, aller en ville, faire des courses, voir des copine·x·s. »

Malgré tout, elle reconnaît avoir beaucoup de chance. À ce moment-là, les yeux de Greta s'emplissent de larmes : « Je ne suis pas seule, j'ai mes enfants et mes petite·s enfants qui m'entourent et je suis très reconnaissante. Je pense à toutes ces personnes qui n'ont pas cette chance. » Cette femme sensible, qui s'est toujours inquiétée du bien-être des autre·x·s, se sent sincèrement peinée pour toutes les personnes, âgées notamment, qui subissent solitude et isolement depuis des mois et des mois. Nous sommes émue·x·s et touchée·x·s par ses mots.

De la part de Greta, nous percevons un grand respect pour les corps. Une délicatesse et une propension au soin, de la bienveillance. À un petit détail près. « Je n'aime pas les genoux, les genoux c'est moche ! », nous dit-elle tout à coup. Surprise·x·s nous lui demandons « Ah bon, tous les genoux ? » – « Mais oui », nous confirme-t-elle de sa douce voix. Nous rions. Tant pis pour les années soixante et la mode des mini-jupes ; pour Greta, même si c'était la grande mode lors de sa jeunesse, il valait toujours mieux des vêtements couvrant les genoux !

Pour terminer notre entretien, nous lui demandons ce qui fait plaisir à son corps, outre le sport et le fait de bouger. Elle nous confie alors qu'elle a un penchant pour le théâtre, un loisir qui lui permet de s'évader, de rompre avec son quotidien, et de rire aussi. Pour Greta, le corps et l'esprit existent vraiment ensemble ; faire du bien à l'un, c'est faire du bien à l'autre.





Jenny

Jenny nous reçoit chez elle, un grand sourire aux lèvres. Cette jeune femme de presque trente-cinq ans, qui respire la joie de vivre, souhaite nous raconter son histoire. La partager, c'est important pour elle, et pour les autre-x-s aussi; elle aspire à aider, par son récit, d'autres personnes, d'autres corps. Le parcours qu'elle nous livre, c'est celui d'une reconstruction à la suite de brûlures.

Bien qu'elle ne s'en souvienne pas étant donné son très jeune âge, le début de sa vie lui a été raconté très précisément. Elle nous le confie à son tour: «Lorsque j'avais deux mois, au Chili, là où je suis née, ma maison a pris feu et j'ai subi de graves brûlures». Sauvée par les pompier-ère-x-s, elle a ensuite été hospitalisée. Au vu de la gravité de ses brûlures et du manque d'infrastructures à disposition, le personnel médical ne la pensait pas capable de survivre. Ayant tout perdu dans le drame, ses parents ont fui et n'ont jamais été retrouvés par la suite. Par chance, une association venant en aide aux enfant-x-s malade-x-s et blessé-e-x-s dans le monde, trouve Jenny et la rapatrie en Suisse pour lui offrir des soins médicaux. Accueillie dans une famille pour un temps qui devait être limité, celle-ci adopte officiellement Jenny quelques mois plus tard et l'accompagne dans un long parcours d'opérations jusqu'à ses cinq ans. Nonante à nonante-cinq pour cent de ses opérations ont été pratiquées durant cette période-là. «Mes parents voulaient que j'en fasse le plus possible avant l'entrée à l'école, pour que j'aie une scolarité plus ou moins «normale». Pour donner un exemple, au début, je n'avais pas de nez – j'avais juste deux trous. Pour construire mon nez il a fallu quinze opérations.»

Quand Jenny entre à l'école, elle déchantent très vite. Le regard des autre-x-s et le harcèlement à son encontre sont très difficiles à supporter. «J'étais une enfant qui avait besoin d'attention et cette période a été très compliquée pour moi.» Le corps enseignant la rejette aussi, et elle doit poursuivre une partie de sa scolarité dans un établissement privé. Plus tard, lorsqu'elle doit choisir une voie professionnelle, elle suit une formation dans les soins, qu'elle réussit brillamment. Son papier en poche, elle est tout de suite engagée dans un EMS. Cependant, elle ne s'épanouit pas dans cette institution et souhaite travailler dans des hôpitaux. Déterminée et motivée, elle trouve rapidement

une place au CHUV. «J'ai beaucoup aimé travailler là-bas! J'y suis restée une année puis j'ai commencé à avoir des soucis de santé. Il faut dire que je suis particulièrement fragile, certainement à cause de mon accident. Par crainte que le milieu hospitalier ne m'affaiblisse encore plus, j'ai fini par démissionner.» Par la suite, elle enchaîne les postes de travail dans des domaines différents et tente une reconversion professionnelle d'employée de commerce, mais son épuisement et ses difficultés de santé ne lui permettent pas de tenir un rythme de vie aussi conséquent. Elle se voit donc contrainte de faire une demande d'aide auprès de l'assurance invalidité. «Ça a été une véritable bataille administrative. Une bataille épuisante qui a duré de nombreuses années. L'AI a finalement reconnu mes soucis de santé et aujourd'hui je peux être plus à l'écoute de mon corps, aller à mon propre rythme. C'est important.»

Il y a quelques années, son parcours de vie et de combattante retient l'attention d'un réalisateur, Didier Cros, qui l'invite à Paris pour participer à son documentaire *La disgrâce*. Elle nous confie à ce propos: «C'était en 2017 et ce tournage m'a beaucoup aidée. Grâce au film, j'ai réalisé que j'avais le droit de prendre soin de moi, de mon corps. C'est cette expérience qui m'a donné l'envie et la force de reprendre le chemin des opérations». Soutenue par sa famille et une équipe médicale, elle commence alors ce parcours de réparation. Des opérations chirurgicales en plusieurs étapes, qui lui permettent des changements esthétiques et de confort. La première, celle du visage, fut «la plus douloureuse», notamment à cause de l'agrandissement de sa bouche – trop petite pour être intubée sans difficultés pour la suite des interventions. La dernière en date est la reconstruction d'un de ses bras. Nous sommes épaté-e-x-s de voir la transformation entre l'avant/après des images qu'elle nous montre. «Même si c'est dur et que les douleurs sont parfois très fortes, je le fais pour moi, pour mon confort.» Aujourd'hui, quatre ans après le tournage, le documentaire vient de sortir à la télévision. Jenny, émue, nous raconte qu'elle est impressionnée du chemin qu'elle a parcouru depuis.

C'est aussi au travers de cette expérience que Jenny réalise que la photographie, le fait de se prêter aux jeux d'unex photographex

et la mise en scène l'aident beaucoup sur le chemin d'acceptation de son corps et de ces changements. Pour elle, c'est une sorte de thérapie, elle peut y suivre son évolution. Une évolution qu'elle choisit d'ailleurs de mettre en lumière via les réseaux sociaux, où elle est active depuis plusieurs années maintenant, en partageant ses images et son parcours. Un moyen pour elle de communiquer avec sa communauté, une communauté multi-générationnelle qui compte de nombreuses personnes très jeunes et qui s'agrandit à chacun de ses passages sur un plateau télé, ou suite aux interviews où elle partage son histoire. Bien que très généreuse dans ce qu'elle transmet sur les réseaux sociaux, elle s'impose toutefois une philosophie stricte par rapport à son image. Elle nous dit: «Je refuse de faire dans le spectacle ou l'apitoiement. Si je ne suis pas contente d'une photo, alors je ne la publie pas». Il n'est pas toujours évident non plus pour elle de se réapproprier son corps et son image à la suite des opérations, cela prend parfois beaucoup de temps. Elle nous avoue d'ailleurs avoir porté un masque pendant plusieurs semaines sur toutes ses stories, car elle trouvait ses cicatrices trop vilaines suite à l'une de ses opérations.

Jenny ressent fortement ce besoin de témoigner, de montrer qu'il est possible d'accepter et d'aimer son corps même si il ne correspond pas aux normes esthétiques imposées par une société basée sur l'image. Elle croit profondément au poids des mots. «Aujourd'hui, j'ai la chance de bien le vivre et je n'ai pas peur de m'exprimer. Cette chance, je souhaite en faire bénéficier les autre-x-s». Elle considère cette démarche comme un acte militant. «Je ne fais pas ça pour la gloire. On me qualifie d'influenceuse, en l'occurrence je n'influence rien du tout. Je partage mon histoire et je fais en sorte qu'il y ait de la bienveillance et du respect pour chacun-e-x. J'ai pour mission de m'aimer, d'aimer mon corps. En me donnant cette mission, je sens que je peux aussi aider des gens dans leurs démarches personnelles. Je reçois d'ailleurs énormément de messages de ma communauté allant dans ce sens». Ce qu'elle aimerait beaucoup faire prochainement, c'est aller dans des écoles pour témoigner et sensibiliser les jeune-x-s au harcèlement et cyber-harcèlement. «Qui de mieux placé-e-x-s pour en parler que les concerné-e-x-s?»

Noure

Pour elle, le déclin s'est fait lorsqu'elle a quitté le domicile familial et qu'elle a pris son indépendance. « C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience que l'on est seul-e-x face à son destin. Mes parents m'avaient toujours dit: "tu prends tes baskets, ton sac à dos et t'avance". C'est ce que j'ai fait! » C'est à cette même période qu'elle rencontre un homme avec qui elle se mariera, quelques années plus tard. Bien que divorcée aujourd'hui, elle nous livre que cet homme a fait beaucoup pour elle, qu'il lui a permis de s'accepter et de se découvrir en tant que femme, dans son intimité tout particulièrement. Une passion l'habite aussi, une bouffée d'oxygène qui l'accompagne depuis son enfance. Cette passion, c'est le chant. « Depuis toute petite, j'adore chanter, j'ai toujours poussé la chansonnette, et adoré la Star Academy ou ce genre d'émissions. » Adolescente, elle prend des cours de chant et puis se lance en se produisant sur des scènes régionales, en groupe, en solo. Aujourd'hui, elle fait une pause dans sa pratique du chant pour se consacrer pleinement à son corps et ses opérations. Elle nous confie se réjouir de pouvoir reprendre ses activités et surtout, une chose très importante pour elle, arriver un jour à être reconnue en tant qu'artiste. « Cela dit j'ai toujours su que dans ma situation, je n'avais pas le choix que de commencer par raconter mon histoire ».

Pour terminer notre entretien, nous lui demandons ce qui fait plaisir à son corps. Sa réponse nous touche: « c'est de lui dire que je l'aime et de prendre soin de lui. Je peux aujourd'hui dire que je me trouve belle, que je m'aime et que j'aime mes cicatrices. Elles font partie de moi ».

La personne que nous rencontrons pour ce deuxième entretien nous accueille chaleureusement dans sa maison bordée d'un jardin qui lui est cher, et dont elle prend grand soin, car c'est un lieu de ressourcement important. Nous abordons son expérience et son rapport au corps après avoir subi une hystérectomie (ablation de l'utérus), et une ablation d'un sein suite à un cancer. Elle préfère rester anonyme, nous l'appellerons donc par un prénom d'emprunt, Noure. Elle commence par dire qu'il lui tient à cœur de partager cette expérience pour donner des pistes et de l'espoir aux personnes qui en ont besoin.

Nous entamons la discussion et Noure nous partage sa réflexion au sujet de l'impact des milieux culturels et des héritages éducationnels sur la manière dont on traverse les épreuves. « Une chose très importante, qui fait partie de moi, c'est le mélange entre mes deux cultures, très différentes au regard de la société. C'est à la fois une chance, une richesse, mais aussi une difficulté à trouver ma juste place; un inconfort qui m'a poussée à m'enraciner en moi-même. Mes expériences de vie et mes diverses formations dans les soins m'ont fourni un précieux bagage et ont développé ma résilience, m'ont aidée à faire face à ce qui m'arrivait. » Et pour Noure, le fait d'avoir pu mettre au monde et allaiter ses enfants, d'avoir pu les accueillir avec amour, c'était aussi quelque chose d'essentiel pour accuser le choc de l'annonce d'un cancer du sein, survenu lorsqu'elle avait 46 ans.

L'épreuve d'une opération importante lui était déjà familière. Deux ans auparavant, elle avait pris la décision de subir une hystérectomie. « J'avais un fibrome, et j'avais peur que cela dégénère en cancer, ayant trois enfants en bas âge. Comblée par leur présence, j'étais prête à me séparer de mon utérus, et j'ai ressenti un soulagement de ne plus avoir de règles abondantes et douloureuses par la suite. » Pour encaisser l'annonce de la tumeur dans son sein, c'était plus dur. « Cette fois, c'était différent. L'opération a eu lieu très rapidement après le moment où j'ai su. Pour moi c'était urgent de faire cela au plus vite et ne pas laisser la maladie gagner du terrain. Ce que je ne savais pas en m'endormant, c'est si j'allais me réveiller avec un bout de sein ou sans sein, car cela allait dépendre du résultat d'analyse de la tumeur durant l'intervention. Je me suis réveillée sans sein. »

Noure fait preuve d'une force positive inspirante face à tout cela. « Le sein c'était important, oui. Mais l'essentiel c'est que je reste en vie. Une fois le premier choc passé, je me suis comparée à une amazone. Voilà, j'ai dit au médecin, je suis une guerrière, une amazone. C'était l'image que j'avais. » Nous comprenons à quel point la vie et la disponibilité pour ses enfants comptent pour Noure, et lui ont permis de traverser cette expérience « sans s'apitoyer sur son sort », selon ses termes. Elle nous dit que pour elle, l'essentiel était d'amener ses enfants le plus loin possible.

Elle nous parle aussi du soutien qu'elle a reçu. « J'ai eu énormément de chance d'avoir une maman très présente, ce qui fait que je n'ai pas eu besoin de placer mes enfants. C'était une personne aimante, à chaque intervention et chimiothérapie elle était là pour prendre en charge tout la maisonnée. Car à chaque fois pendant trois jours, j'étais alitée, je ne pouvais plus bouger. J'ai également reçu le précieux soutien de mon mari. Une chance, car ces situations compliquées peuvent parfois aboutir à une séparation. Il m'a acceptée comme j'étais. Il a été rassurant et respectueux, aussi par rapport à l'intimité. Ca peut changer beaucoup de choses dans la vie des femmes*. C'est très douloureux, on se protège, ça fait mal, il y a une horrible cicatrice, il n'y a plus rien... Oui, à ce niveau là ce n'est pas évident. »

Noure nous montre un autoportrait qu'elle a réalisé au crayon gris, quelques mois après l'opération et qu'elle a toujours tenu secret. Elle s'y est représentée nue, debout, dans sa chambre à coucher, la main sur sa cicatrice, côté cœur, les cheveux courts et épars, entourée de plantes, symboles de vie. Le dessin est fort, très beau. Elle note qu'on y voit le manque des caractéristiques considérées comme « symboles centraux de la féminité ». Les cheveux, l'utérus, un sein. Elle nous dit l'avoir fait pour extérioriser ce qu'elle ressentait à l'égard de ce corps mutilé, pour mieux l'accueillir et l'accepter. Nous admirons une de ses sculptures, posée près du canapé dans son salon. La créativité a une place importante dans sa vie. Elle nous raconte que c'est à cette période qu'elle a essayé l'art thérapie. Noure a toujours continué à cultiver son jardin et sa créativité. « L'art thérapie est une chose, mais poursuivre le chemin et développer sa propre créativité c'est autre chose,





et pour moi c'est vital ! C'est un moment privilégié d'être avec soi-même, ou avec les autre-x-s, un moment de partage et de transmission. C'est aussi la crise traversée avec le cancer du sein qui m'a décidée à donner plus de place à cela dans ma vie. »

Noure a mobilisé plusieurs outils, plusieurs forces pour aller vers la guérison, en plus de sa créativité. « Je connaissais déjà des approches psycho-corporelles. Descendre à l'écoute du corps, toucher les émotions. Et à travers ma formation dans les soins, j'ai connu différents outils d'accompagnement que j'ai pu mettre à profit pour moi-même. Ils m'ont aidée dans cette traversée. » Noure revient alors sur l'importance du vécu pour s'en sortir. « Le chemin existentiel fait avancer, et les expériences, les obstacles aident à se battre. L'histoire de vie compte, la quête spirituelle aussi. »

Nous discutons un moment de l'impact que cet événement a eu sur ses liens avec son entourage. Elle nous dit qu'il y a eu de belles surprises, qu'elle a eu l'impression d'être « portée sur un plateau d'amour ». Elle nous parle aussi des déceptions, d'ami-e-x-s qui s'effacent, et de comment ce genre d'expériences permettent de clarifier certaines relations, de faire un tri. « Cela peut être très enrichissant et on peut apprendre sur soi et sur les autre-x-s. Cela peut être très révélateur de ce qui ne va pas. Cela pousse à vouloir régler ces choses, ne plus perdre de temps. » Elle met aussi en garde face à l'abondance d'informations, de conseils et d'adresses reçues de la part de personnes bien intentionnées. « C'est une période où l'on est vulnérable et influençable et des abus de pouvoir peuvent être exercés. Il faut rester en lien avec soi-même, s'écouter et sentir quelle thérapie nous convient. Prendre des références auprès de personnes ayant déjà traversé de telles épreuves ou auprès d'organismes spécialisés. » Enfin, quand nous la questionnons sur la part du regard des autre-x-s, elle nous répond : « Si on est atteint par le jugement des autre-x-s, il peut nous affecter et nous blesser. J'ai appris à me protéger, à mieux choisir mes confident-e-x-s, et surtout à moins me juger moi-même ».

Pour Noure, l'acceptation, le rapport au corps passe aussi par l'esprit, le mental, le recul et la bienveillance. Elle soulève le fait que les épreuves et deuils peuvent nous pousser à développer beaucoup d'autres forces. « On peut céder au désespoir, mais moi comme je vous ai dit, je suis une battante, je suis pas quelqu'une qui lâche comme cela ! Oui, j'ai des douleurs, j'ai des rappels quand je vais acheter des soutien-gorge. Ça m'em-

bête, mais il n'y a pas que ça qui compte, je relativise, je vis dans un endroit magnifique. Je trouve que j'ai énormément de chance. Aussi, on est pas que notre corps. Mon corps c'est un véhicule avec lequel je suis venue sur cette terre, et qui me permet de faire des choses, et me procure plein de sensations. Parfois quand on est jeune-x, on a pas le respect de cet habitacle. C'est peut-être en ayant des problèmes qu'on commence à se rendre compte que tout est important, qu'on est un tout. Il faut prendre soin du tout, en équilibre, pour vivre harmonieusement. Je ne suis jamais rentrée dans le culte du corps ; je me soigne, je suis coquette, mais pour moi il y a d'autres choses qui sont importantes. La chose essentielle, c'est l'amour, qui vous tient et qui vous porte : c'est une force incroyable. »

Cependant, elle ne minimise pas la difficulté de cette expérience, et nous la sentons sensible et proche de ses émotions tout au long de l'entretien. « Ça restait mon corps qui se métamorphosait, changeait. Après deux ans, il y a eu une nouvelle étape : celle de la reconstruction. Mais avant cela il a fallu attendre. Faire le deuil de quelque chose pour accueillir quelque chose de nouveau. Ces deux ans n'étaient pas de trop pour reprendre des forces. C'est un long processus qui crée des douleurs : la reconstruction s'est faite sur presque deux ans, et a également impliqué une réduction de l'autre sein. »

Noure nous confie qu'elle aurait souhaité être mieux informée concernant les symptômes dus aux cicatrices. « Nous ne sommes pas touxtes égau-ale-x-s quant à ce processus, face aux douleurs qui peuvent persister et refaire surface selon les changements de temps et de température ou même avoir une influence sur la posture. Des solutions existent pour aider et améliorer le ressenti, comme les massages, la physiothérapie, l'ostéopathie, etc... »

Pour terminer, nous avons demandé à Noure ce qui fait du bien à son corps. Elle nous répond d'abord qu'elle aime aller se faire masser. Qu'elle essaie de prendre du temps pour elle, mais qu'elle n'y arrive pas toujours car elle s'occupe beaucoup des autre-x-s. Et puis, elle partage avec nous un autre de ses plaisirs. « J'adore danser. Pour moi il y a dans la danse quelque chose d'un lien à soi et à son environnement, quelque chose de l'ordre de la recherche spirituelle. C'est un mouvement de vie, c'est la joie, y'a qu'à voir comme on est dopé-e-x après ! Mais je ne danse plus assez à mon goût. Jeune fille, je vivais dans une société où *filles* et *garçons* vivaient séparément. Nous dansions entre soeur-x-s,

cousine-x-s et amie-x-s. En arrivant en Suisse, j'ai découvert les bals de campagne que je fréquentais assidûment. Puis, plus tard, je prenais mes enfants dans mes bras et je dansais dans ma cuisine. » Elle nous confie encore qu'elle aimerait depuis longtemps refaire du tango avec son mari ; iels n'ont jamais réussi à prendre le temps, mais elle ne désespère pas, nous dit-elle en riant. Elle termine notre entrevue sur ces mots : « Des fois, suivant quelle musique, je danse encore dans ma cuisine, ça me prend. Mais c'est pas si souvent, car danser ça se partage. Ça a une autre saveur, parce que ce que vous aimez, vous aimez le partager ».

Charlotte Olivieri, Sandrine Gutierrez
Photographies Greta et Noure :
Sandrine Gutierrez
Jenny: Céline Simonetto

Tu
seras
mère

•

Ou
pas

•

« Tu verras, tu changeras d'avis. » Tout commence par cette simple réponse. Paternaliste. Comme si d'un coup, l'opinion propre n'existait plus. Seul compte le schéma traditionnel réservé aux femmes* à savoir la maternité comme but ultime pour atteindre le bonheur et l'épanouissement. Le non-désir d'enfant·x·s, bien que plus accepté qu'auparavant, ne laisse personne indifférent·e·x : « pourquoi ? », « mais c'est tellement dommage ! », « tu n'as pas peur de regretter ? », ou même « mais pourtant une femme* c'est fait pour ça ! » sont des réponses communes à toutes les personnes qui ont déjà manifesté leur souhait de ne pas procréer. L'injonction à la maternité, soit l'idée qu'une femme* est définie·x comme devant être mère·x pour être complète·x, est loin d'appartenir au passé.

Cependant, en opposition à la procréation, des mouvements émergent : *Childfree*, *No Kids*, *Gink*¹, ou encore *SEnVol*². Ces termes parfois un peu abstraits ont comme dénominateur commun l'idée de revendiquer un mode de vie dans lequel elle·x·s n'enfantent pas. Les motivations de cette pensée sont diverses, parmi elles : envie d'indépendance, arguments féministes ou encore enjeux financiers ou environnementaux. Aujourd'hui, pour certain·e·x·s, la parentalité n'est plus une « obligation », mais un choix : un récent sondage démontre que seule·x·s 25 % des femmes* l'envisagent comme une évidence³. Deux éléments centraux figurent parmi les motivations à ne pas enfanter : les arguments féministes et l'écologie. Mais de quoi parle-t-on ?

Quand le féminisme libère les femmes*

S'il est plus facile aujourd'hui d'affirmer sa volonté de ne pas faire d'enfant·x·s, cette idée reste incompréhensible pour beaucoup. La pression sociale est toujours présente, en particulier pour les femmes* qui doivent, encore aujourd'hui, se justifier de l'idée de ne pas vouloir procréer. À l'inverse, il est très rare de devoir expliquer pourquoi on souhaite un·e·x enfant·x. La volonté de ne pas en vouloir va à l'encontre de la vieille norme sociale de la féminité associée depuis toujours à la maternité et au travail du *care*. Pour Mona Chollet, autrice de *Sorcière, la puissance invaincue des femmes*, celles qui ne veulent pas d'enfant·x·s sont des figures modernes de la sorcière : elle·x·s s'émancipent des normes sociales, rejettent la vision patriarcale et les représentations attendues de la féminité et renversent l'ordre établi en choisissant de vivre comme elle·x·s l'entendent, faisant trembler la société conservatrice. Le féminisme souhaite libérer les femmes* de cette doctrine dépassée. Ainsi, il revendique la liberté de disposer de son corps comme on le souhaite et met en lumière les nombreuses inégalités auxquelles font face les femmes* lors de l'arrivée d'un·e·x enfant·x. En effet, la parentalité amène son lot de disparités : sacrifice de la carrière professionnelle, diminution ou suppression du temps pour soi, congé parental insuffisant ou inexistant, risque de licenciement abusif, transformations du corps, répartition inégale des tâches éducatives, charge mentale, etc. Tout autant de raisons qui achèvent de convaincre les adhérent·e·x·s du mouvement *Childfree* de renoncer à enfanter. Finalement,

le tabou lié au regret d'être devenue x mère-x disparaît peu à peu : ces dernières années, plusieurs voix se sont faites entendre sur la réalité de la maternité et ont contribué à libérer la parole à ce sujet, notamment à travers le hashtag *#RegrettingMotherhood*.

L'idée de mener sa vie pour soi, de ne pas ressentir le besoin de procréer ni d'avoir une descendance est même souvent vu comme égoïste dans notre société, car faire des enfant·xs serait une responsabilité, un but, un devoir. Cependant, ce raisonnement fallacieux peut être renversé : procréer dans un monde toujours plus instable et au futur incertain n'est pas un acte altruiste. Pour les *Childfree* les plus catégorique·xs, l'égoïsme est plutôt de décider de procréer tout en connaissant les enjeux environnementaux et sociétaux actuels. Cette idée du monde « à la dérive » nous amène au deuxième argument mentionné en faveur de la non-natalité : l'écologie.

Quand l'écologie libère les femmes*

L'écologie est centrale dans la réflexion de certains mouvements *Childfree*. Les *Gink* par exemple, revendiquent des raisons environnementales pour justifier leur appartenance au mouvement *Childfree*. L'argument écologique est récent et se popularise, même si, dès les années 1970, les prémisses de l'idée que la dénatalité préserve la planète se font déjà entendre. Cette raison est souvent considérée comme symbole d'un certain pessimisme car elle met en rapport la fécondité et les problèmes environnementaux. Cette prise de position constitue l'un des arguments des mouvements écoféministes, qui revendiquent la déconstruction du mythe de la maternité, alliée à la prise de conscience du désordre climatique et des limites de la planète. La natalité soulève deux enjeux environnementaux : d'une part, enfanter dans un monde dont l'avenir s'annonce potentiellement sombre et plein de défis globaux à relever ne constitue pas le meilleur héritage qui soit. En refusant d'imposer à sa descendance de devoir affronter les périls environnementaux à venir, l'altruisme se joint ainsi à la question de la parentalité.

En plus de cela, de récentes études ont démontré que faire un·e enfant·x de moins était le « geste éco ultime », dépassant de loin la limitation des trajets en avion ou une alimentation végétale à l'échelle individuelle⁴. Cette idée à la sauce malthusienne⁵

est cependant à prendre avec des pincettes, car la pression que chaque humain exerce sur la planète varie grandement en fonction de divers facteurs socio-économiques. En effet, le véritable indicateur réside dans la quantité de ressources que l'être humain va consommer. Un·e enfant·x né·e·x aux USA émet en moyenne nonante-et-une fois plus de CO2 qu'un·e enfant·x né·e·x au Bangladesh⁶. Ainsi, considérer le problème écologique en termes de natalité uniquement serait extrêmement réducteur, le niveau de vie et la consommation de chacun·e·s étant essentiels à prendre en compte.

La liberté avant tout

L'essor des mouvements *Childfree* est à considérer comme une réponse aux normes sociétales conjugales, professionnelles, féministes ou encore environnementales, qui sont en constante évolution. Ces mouvements sont révélateurs d'un besoin d'émancipation, où – on ne le répètera jamais assez – l'essentiel serait de pouvoir toujours opter pour une parentalité par choix libre et éclairé, en se défaisant des conventions sociales et de l'avis des autre·xs.

Valérie Zonka

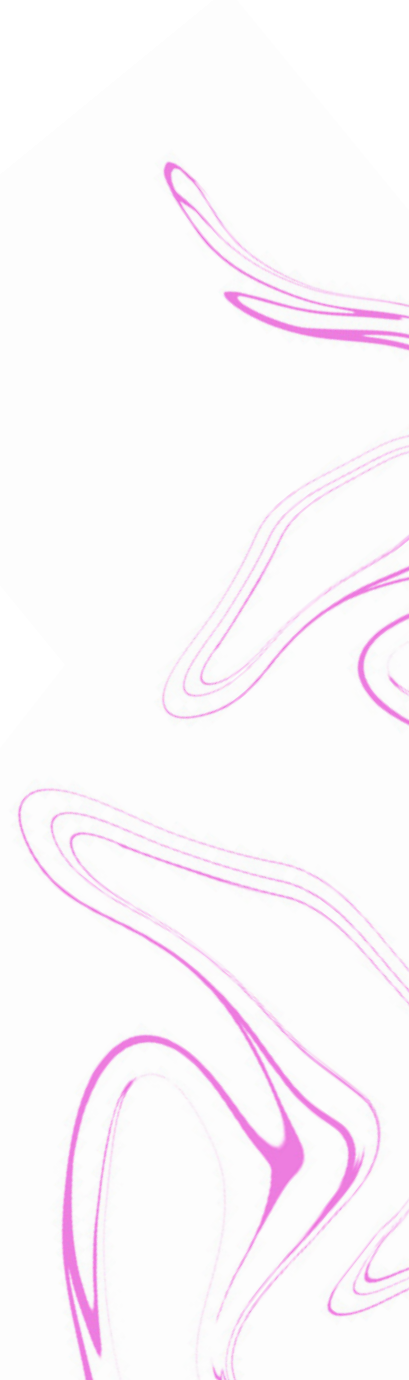
Recommandations

MAIER Corinne. *Quarante raisons de ne pas avoir d'enfant*. J'ai Lu. 2008

DEBEST Charlotte. *Le choix d'une vie sans enfant*. Presses universitaires de Rennes. 2014

CHOLLET Mona. *Sorcières : la puissance invaincue des femmes*. Zones. 2018

- 1 Green Inclination. No Kid
- 2 Sans Enfant Volontairement
- 3 ARTE. *Il est temps*. Vidéo en ligne sur Arte. 2020
- 4 AFP. *Faire moins d'enfants, meilleure action pour réduire son empreinte carbone*. Sciences et Avenir. 2017
- 5 Malthus, économiste britannique, prônait la décroissance démographique.
- 6 WWF, *Rapport Humanium*, Edition WWF 2016



Règles de la douleur

Attente.
 Une fois par mois, j'attends.
 J'attends. J'attends qu'elles reviennent.
 Je souhaiterais les attendre comme
 on attend un ex ami x fidèle x.
 Attente tendue. Tensions.
 Dans le bas ventre. Là. Concentrées.
 Condensées. Coagulation de tensions.
 Ça tend les ligaments de ma cein-
 ture comme les cordes d'un violon.
 La ceinture elle-même se tend.
 Invariablement. Cycliquement.
 Tendue. Tout se tend. Mes hormones
 là-haut mettent la ligne sous tension.
 Point de rupture.
 Je ne suis plus moi-même.
 Absente.
 Une autre prend ses aises.
 Je suis possédée.
 Une fois par mois. L'attente dure.
 Deux semaines.
 Deux semaines hors de moi.
 C'est long, deux semaines.
 C'est long.
 J'ai peur. Encore.
 Peut-être que ça ira, cette fois.

J'attends.
 J'espère.

J'attends que le sang s'écoule.
 Sans heurts. Sans faire de blessé-exs.
 Sang qui me blesse.
 Mes règles semblent n'en
 suivre qu'une seule.

Répétition cyclique et invariable
 de la douleur. Régularité lunaire.
 Mensualité de la souffrance.
 Chaque mois après l'attente.
 Point de délivrance.

Mon sang me blesse.

La douleur enfle. S'étend.
 Se répand. Se dilate. Me prend.
 M'emplît. Me possède.

La douleur s'étoffe. Se diversifie.
 Se pare d'atours pour m'éviter l'ennui.
 Je m'évanouis. Je vomis.
 Je rougis de mon débit. Je blêmis

Frissons.

Caillots.

Pincés de crabes.

Un jour, pour lui, je m'oublie.

Et j'offre à ma douleur de plus beaux habits.
 Un stérilet en cuivre.
 Qu'est-ce qui m'a pris.
 Du métal.
 Mon utérus se contracte autour de ce corps étranger.
 La douleur est piégée.
 Avant, les contractions donnaient le rythme.
 Au creux de la vague, la douleur se retirait de mon ventre.
 Une respiration.
 L'espace d'un instant. Point de suspension.
 C'était avant.
 Maintenant, à l'intérieur de mon utérus, la douleur.
 Plus de répit. Aucune accalmie. La douleur est.
 Constante.
 Impossible d'y échapper.
 La douleur devient totale. Se rapproche de la folie.
 Repliée sur moi-même. Qu'est-ce qui m'a pris.
 Piégée à l'intérieur de mon propre corps. Étrangère.
 Un corps devient étranger.
 Un corps choisit la douleur. Résigné.

Assez!

Je ne veux plus suivre les règles. Règles de la douleur.
 Du ventre qui enfante la souffrance.
 Le règne du corps douloureux doit cesser.
 C'en est assez. Reprendre possession.
 Revenir à soi. Revenir au corps. L'enveloppe protectrice.

Utérus à apprivoiser. À écouter. Un corps sur écoute.
 Je parle à mon utérus. J'essaie le dialogue.

J'attends.
 J'entends.
 Utérus rétroversé.

Dure-mère contractée.
 Bassin désaxé.
 Dysplasie de la hanche.
 Le couperet est tombé.
 Accumulation des douleurs. Va-
 lidation de ma douleur.
 Reconnaissance de la souffrance
 qui permet au corps d'exister.
 Soulagé.
 Soulagée.

Alors je te choisis, mon corps.
 Mais à partir de maintenant,
 nous laisserons la douleur de côté.
 Ensemble.

Point de départ.

Sophie Kaelin

Illustration: Sophie Kaelin





Des violences indicibles

On ne devrait pas appréhender un contrôle gynécologique, un accouchement, une IVG ou tout autre acte médical, on ne devrait pas se faire violer par saon gynécologue·x. Un tel article ne devrait pas avoir à être publié en 2021. Mais il est nécessaire qu'il le soit, puisque les violences gynécologiques et obstétricales sont des réalités auxquelles trop de femmes* et personnes ayant un utérus sont confronté·e·x·s. Les violences gynécologiques et obstétricales réfèrent à l'ensemble des actes, des paroles ou des omissions injustifiés ou entrepris sans le consentement de lae patient·e·x par des membre·x·s du corps médical.

Ces violences nous livrent un aperçu de la manière dont les femmes* sont considéré·e·x·s dans notre société: objets sexuels, infantilisé·e·x·s, machines reproductrices mais jamais en connaissance de leur corps, jamais en mesure de choisir et de savoir ce qui est bon pour ellexs. Ce numéro de *Mets tes palmes* s'axant autour de la thématique des corps, il semblait évident de témoigner de ces moments où les corps et la parole des femmes* ne sont pas pris en compte, où le corps devient souffrance dans des lieux où l'on devrait justement en prendre soin. Je vous laisse avec des récits, bruts, en espérant que ceux-ci trouvent un écho et que ce dernier soit puissant, assez puissant pour sensibiliser de nombreuses personnes y compris le personnel soignant et permettre un pas vers le changement.

Célia Carron

Cet article comporte des récits de violences gynécologiques et obstétricales. Assurez-vous d'être dans de bonnes dispositions avant de le lire.

Quand j'y repense, mon sang bouillonne.

J'étais si fière d'être passée au travers de mon accouchement comme une *badass*, j'étais euphorique.

Mon copain était à mes côtés, on a pris deux secondes pour se faire un *check* de joie entre deux contractions et notre enfant est né avec les poumons bouchés.

La sage-femme formidable, qui nous a accompagnés telle un ange, est allée sauver notre bébé sous les yeux anxieux du papa.

C'est pendant ce laps de temps qu'on m'a sortie du bain dans lequel j'avais accouché et qu'une infirmière m'a couchée sur un lit. J'étais encore dans les vapes à ce moment-là et on ne me parlait pas, on bougeait simplement mon corps.

Je ne m'y attendais pas. C'était comme un coup de massue: le poing de l'infirmière s'est abattu sur mon ventre encore fragile et un cri de douleur m'a échappé. J'ai agrippé sa main pour essayer de l'arrêter mais elle appuyait encore plus fort.

Elle ne m'a pas dit qu'il fallait pousser hors de mon ventre les caillots de sang qui s'étaient formés durant ma grossesse, elle a oublié que je n'étais pas qu'une intervention de plus dans une journée, mais une personne qui venait de passer six heures à faire venir au monde un être humain.

Elle a replongé son poing dans mon ventre, toujours sans parler, toujours sans m'expliquer ce qu'il se passait.

À ce stade, je pleurais de douleur, j'avais les mains agrippées autour de son poignet et je la suppliais d'arrêter et de me laisser respirer.

Pas un mot de sa part pour m'encourager ou me reconforter, juste des mouvements en continu pour sortir les caillots, faire ce qu'elle avait à faire au plus vite, ne pas m'aider à comprendre ou me laisser le temps de reprendre mes esprits et faire le travail avec elle plutôt que de me battre contre.

Une dernière fois, son poing dans mon ventre, pendant que je pleurais, et j'avais honte en fait.

J'ai le sentiment qu'elle s'attendait à ce que je serre les dents, et que c'était bien normal d'avoir mal, d'être inconfortable et vulnérable à ce moment-là.

Une fois les caillots sortis, elle s'est éclipsée, sans me dire quoi que ce soit et m'a laissée sur la table froide, seule dans la salle d'accouchement, du sang partout sur mes jambes et des larmes sur mes joues.

Quand j'y repense, je suis tellement en colère.

Cette soignante a anéanti en quinze minutes une nuit pour laquelle je m'étais mentalement préparée. Ce que je veux dire c'est que j'étais prête à accepter la douleur de l'accouchement et la charge mentale que ça allait représenter, j'avais travaillé pour ça. Je pensais que le plus dur serait l'effort physique, la peur qu'il y ait des complications, pas l'insensibilité de la part de la personne qui devait prendre soin de moi.

Lorsque mon compagnon est revenu avec la petite, la soignante était partie et j'étais sous le choc. En voyant notre bébé, j'ai tout de suite dissocié ce qui venait de m'arriver, serré mon enfant contre moi, et tenté d'enfouir ce massage ventral de l'horreur. Ce n'est qu'une fois à nouveau seule la nuit, dans la chambre d'hôpital, que la colère est remontée, et j'ai regardé le petit être qui dormait avec moi pour me reconforter. Ce qui m'a affectée des semaines après, c'est que j'ai eu un sentiment d'abus lié à cette personne, je n'avais pas été écoutée, je n'avais pas pu communiquer et elle m'avait explosé le bide.

Je n'ai pas l'habitude d'écrire, et encore moins sur un sujet qui m'a touché comme celui-ci, mais j'avais envie de partager cette réalité qui aurait pu être vécue différemment si ma douleur avait été reconnue.

Tess

J'avais seize ou dix-sept ans. J'accompagnais mon ex-petit ami à l'anniversaire d'un membre de sa famille à la montagne lorsque j'ai été prise de douleurs au bas ventre. J'ai terminé ma soirée aux urgences gynécologiques d'un hôpital valaisan. Après plusieurs antidouleurs, j'étais un peu confuse. Lorsque j'étais les pieds sur les étriers, quasi nue, fatiguée par la douleur et l'heure tardive, le gynécologue a fait rentrer, sans mon accord, deux étudiants ou jeunes médecins, je ne me souviens pas exactement. J'étais jeune, timide, dans les vapes et trois personnes étaient en train d'observer mon vagin, d'approcher leurs visages, le gynécologue leur parlant tout en ayant les doigts en moi.

Je n'arrivais pas à dire stop, c'était un médecin et je n'étais qu'une ado.

Solène

Je suis allée début septembre voir mon gynécologue à Genève. En arrivant, il m'explique qu'il aimerait simplement faire quelques petits tests supplémentaires. Je lui demande de quoi il s'agit et il dit simplement vouloir regarder de plus près mon vagin.

Je m'allonge donc sur le siège, sereine. Il sort à ce moment-là de quoi faire un frottis. Je commence à paniquer, parce que je déteste ça et que le dernier avait été très douloureux (il insiste pour en faire un tous les ans). Je lui demande donc pourquoi il sort cet instrument. Il me répond légèrement qu'il aimerait simplement faire un frottis de plus, juste au cas où. Il insère l'écouvillon rapidement, ça me fait extrêmement mal. Une fois que c'est fini, je dors les dents, mais il m'en fait un deuxième, pour vérifier autre chose dont je n'ai pas compris le sens. Une fois terminé, j'ai les larmes aux yeux. Il sort alors un écouvillon avec une tige nettement plus longue, que je trouve impressionnante. Sans me dire quoi que ce soit il s'apprête à l'insérer dans mon vagin, je lui demande ce que c'est, en panique, et il répond avec un haussement d'épaule: « Ah oui, c'est un peu désagréable ça, ça va en gros venir froter votre utérus ». J'ai rarement ressenti quelque chose d'aussi douloureux. Je ne m'attendais à rien de tout ça, je me fais à ce qu'il m'avait dit, qu'il voulait juste regarder et c'est tout.

J'ai fondu en larmes dès que je suis sortie du cabinet. J'ai saigné pendant des jours après.

Lara

Hôpital de Rennaz, un soir de juillet.

Je suis transférée en ambulance à l'hôpital à la suite d'une vive douleur au niveau des ovaires qui m'a mise à terre. Je me retrouve dans une petite chambre, stérile, froide. Sous morphine, je sens encore des douleurs insupportables me tordre le bas du ventre.

Une médecin assistante entre dans la pièce, me questionne sur la raison de ma venue. Après une brève palpation et quelques questions de routine, elle me demande de m'allonger sur la chaise d'auscultation et de positionner mes pieds sur les étriers. Je lui explique que l'on m'a conduit ici en ambulance et que je ne me sens pas capable de me mouvoir sans aide. Elle me rétorque: « J'ai tout mon temps ».

Il me faudra quinze minutes pour parcourir les cinq mètres qui séparent mon lit de la chaise d'auscultation. La médecin assistante,

n'a pas décollé de son écran d'ordinateur malgré mes gémissements de douleur. Une fois péniblement installée, l'assistante m'enfonce la sonde pour me faire une échographie, sans me prévenir. S'ensuivent dix minutes d'auscultation où chaque mouvement qu'elle effectue dans mon vagin me fait atrocement mal. L'assistante n'a pas l'air de s'en soucier. Sans diagnostic clair, elle s'en va chercher le chef du service de gynécologie pour solliciter son expertise. J'ai attendu vingt minutes, vingt minutes durant lesquelles quatre soignant-e-x-s entreront par mégarde dans ma chambre et me verront les pieds sur les étriers, la chatte à l'air.

Le chef de service entre, ne me salue pas et demande à l'assistante: « Elle vient pour quoi? »

L'assistante lui explique qu'elle ne voit rien à l'échographie mais que je me plains sans cesse de douleurs vives au niveau du bas-ventre. Sans me prévenir, le chef de service m'insère deux doigts dans le vagin puis la sonde vaginale. Je hurle, je pleure.

Je connais mon corps, je sais, je sens que c'est un problème gynécologique et le répète. Le chef de service, sourd à mes paroles, me prescrit un lavement car ma douleur serait selon lui liée à un problème intestinal. Pas de discussion possible, le chef de service quitte la pièce, sans un mot.

Une fois le lavement effectué, la soignante m'indique que je peux m'en aller, rester en observation ou passer sur la table d'opération. Je décide de quitter ce lieu, fatiguée et excédée. Elle précise alors que je dois lui rendre la chemise d'hôpital remise à mon admission, me voilà donc en maillot de bain. Ma maman, qui m'attend à l'entrée des urgences, ne peut venir m'apporter des habits dans l'enceinte du bâtiment, à cause des restrictions dues au COVID. J'arpente donc péniblement les centaines de mètres de couloir qui me séparent de l'entrée des urgences, en maillot de bain, boitillant, la mâchoire serrée et les larmes aux yeux.

S'ensuivent cinq jours de douleurs puis un rendez-vous gynécologique. Le constat tombe très vite: une chlamydia qui, non traitée, est remontée jusqu'à mes trompes de Fallope et infecte l'ensemble de mon système reproducteur, ainsi qu'un début de péritonite. Verdict: antibiotiques durant un mois. Quelques jours plus tard, j'appelle ma gynécologue pour lui demander s'il est possible de repousser le traitement antibiotique. Celle-ci me laisse un message incendiaire

sur mon combox m'intimant de prendre mon traitement le plus vite possible: « Vous êtes déjà certainement stérile alors il ne faudrait pas traîner. »

Paniquée par cette nouvelle, je tente de joindre le cabinet qui a malheureusement déjà fermé. Trois jours passeront dans l'attente d'une clarification de ce diagnostic. Trois jours avant d'entendre la voix rassurante d'une autre gynécologue qui contredira ce diagnostic expéditif et faux.

Cette histoire, mon histoire, j'ai décidé de la partager, dès les premiers instants. J'ai décidé de ne pas garder le silence, de la crier, la partager. J'en ai fait un *leitmotiv* et me suis épuisée à la raconter, sans cesse, pour tenter d'apaiser la colère, l'humiliation. Il fallait que les gens sachent, qu'ils comprennent ma détresse et surtout, la valident.

Je me suis souvent retrouvée confrontée à un mur: « Tu sais, iels n'ont pas le temps d'être sensible-x-s les soignant-e-x-s des urgences ». Et quand j'ai su mettre les termes juridiques juste sur mon vécu: « J'ai subi une agression sexuelle lors de mon admission aux urgences », le mur s'est transformé en chape de plomb. Une agression sexuelle, dans l'imaginaire collectif ça arrive dans une ruelle sombre et l'auteur est inconnu. Ça n'arrive pas dans un lieu de soins, avec comme principal protagoniste un médecin en blouse blanche. On m'a dit: « Tu ne peux pas dire que c'est une agression sexuelle » ou encore « Il n'avait pas la volonté d'avoir un geste déplacé ».

Puis, mon histoire a trouvé un écho, celui d'une sœur qui a écouté mon récit et a partagé le sien. L'écouter m'a apaisée. Les échos se sont ensuite multipliés: mes proches m'ont confié, la gorge serrée et à voix basse, avoir vécu une césarienne forcée, une épisiotomie sans consentement, une extraction avec forceps sans raison médicale valable, des viols gynécologiques. En parler est alors devenu assourdissant, révoltant, épuisant. Mon histoire se confond avec des centaines d'autres et trouve son écho chez des milliers de femmes* qui, elles aussi, ont vécu des actes de maltraitance dans des moments de vulnérabilité.

Célia

C'était mon premier gynécologue, il exerçait dans le cabinet qui se trouvait le plus près de chez moi. Il était proche de la retraite, plus tard un autre spécialiste le définira comme un « dinosaure de la gynécologie ».

Je l'ai consulté pendant des années et en rédigeant mon mémoire universitaire qui traitait, entre autres, de sexualité féminine, j'ai eu envie d'entamer une discussion autour de l'orgasme et de mon anatomie personnelle. Mes questionnements ont été accueillis avec une condescendance et un paternalisme qui m'ont mise très mal à l'aise; je n'ai plus jamais abordé le sujet. À l'anniversaire de mes dix ans de prise d'hormones, je l'ai appelé pour lui demander son avis sur l'arrêt de ce traitement: il m'a répondu sur un ton dédaigneux que la dose d'hormones de l'anneau était faible, voulais-je vraiment risquer de tomber enceinte et de gâcher mes projets futurs pour si peu? J'ai raccroché. Le lendemain j'ai enlevé mon anneau et ne suis plus retournée chez lui. Plus tard, en discutant avec des femmes de mon entourage, j'ai appris qu'il n'était pas normal que le frottis de dépistage m'ait fait systématiquement mal et que celui-ci provoque des saignements parfois suffisamment importants pour tacher mon pantalon à travers ma culotte. En repensant à ces consultations, je me rends compte de nombreux autres gestes et paroles violents, agressifs et inacceptables qu'il était pourtant difficile de définir et de nommer sur le moment.

E.

J'ai vingt-trois ans. Il est presque minuit, et les douleurs que je ressens depuis plus de deux semaines sont maintenant insupportables. Persuadée d'avoir une appendicite, je descends à l'ancien hôpital de Montreux et tombe sur une assistante-médecin qui s'est alors improvisée gynéco et m'a fait subir un cauchemar. Pour commencer, j'étais apparemment enceinte. « Oui oui, ce sont les symptômes d'une grossesse extra utérine ça mademoiselle, je vous laisse donc voir ce que vous décidez de faire le temps qu'on reçoive les résultats de la prise de sang ». Je suis nue comme un ver, sous un drap, dans un box, mon père et mon conjoint attendent dans la salle à côté, et je dois donc discuter avec ce dernier de ce qu'il se passe si je suis bel et bien enceinte.

L'assistante-médecin revient plus tard, m'annonce que j'ai un taux inflammatoire très élevé dans le sang, et me pose quelques questions quant à mes pratiques sexuelles. Quand je lui dis que j'ai eu un rapport sexuel non protégé avec une femme deux mois avant cela, elle lève les bras au ciel et me dit qu'il ne faut pas chercher beaucoup plus loin, que c'est sûrement gynécologique. Je lui demande donc si je ne suis pas enceinte, et elle m'annonce de manière très détachée que non non, mais que du coup,

c'est gynécologique. Je n'ai pas le temps de me réjouir du fait que je ne vais pas devoir gérer une grossesse ou un avortement, qu'elle me lâche froidement qu'elle va me faire un examen gynéco. Elle me relève les jambes alors que je gémiss de douleur et m'enfoncé son pouce emballé dans un gant froid, non lubrifié, tout au fond du vagin. Je me crispe et hurle cette fois de douleur, ce qu'elle interprète comme une confirmation du « c'est gynécologique ». Elle tape au fond de mon vagin et me demande « ça fait mal non ? » à plusieurs reprises, alors que j'essaie de me concentrer pour savoir si c'est sa brutalité ou bel et bien cet endroit de mon corps qui me fait mal. Je lui dis qu'il me semble que c'est plutôt mon appendice, situé plus ou moins au même endroit que mon ovaire droit contre lequel elle s'acharne depuis quelques minutes, qui me fait tant mal. Elle me dit que ce n'est pas une appendicite étant donné que « c'est gynéco », qu'elle est persuadée que c'est une infection de la membrane pelvienne ou d'un ovaire que je devrais sûrement me faire enlever. Je lui dis que je souhaite faire une échographie abdominale pour être sûre que ce n'est pas une appendicite, ce à quoi elle répond que la seule échographie qu'il faudra me faire sera une échographie vaginale, le lendemain, chez le gynécologue. Quand mon père me rejoint, il lui demande également s'il n'y a pas moyen de faire une échographie abdominale, et il a droit à la même réponse que moi. On finit donc par partir, n'osant pas remettre davantage la parole de l'assistante-médecin en doute, et il me ramène chez moi.

J'ai passé une nuit d'angoisse, à penser, comme elle l'avait annoncé, qu'on allait m'enlever un ovaire ou je ne sais quoi de ma membrane pelvienne. Le lendemain, le gynéco – dont la douceur contrastait sévèrement avec la violence et la sécheresse de la prise en charge de la veille – m'annonce assez rapidement que rien ne semble clocher au niveau gynéco, que mon taux d'infection dans le sang a entre-temps doublé et m'emmène faire des tests qui confirment que mon appendice, tellement infecté, a éclaté, et qu'il faut m'opérer d'urgence car j'ai maintenant une péritonite. Au lieu d'une intervention sur un ou deux jours, j'ai été hospitalisée six jours.

Il aurait suffi d'un propos nuancé, d'un peu de chaleur, de communication, de consentement et d'un peu de lubrifiant. Ou juste un peu de bon sens et d'empathie. Au lieu de ça, je garde des images ignobles de ce séjour à l'hôpital et suis réticente quand je retourne chez ma gynéco alors que je n'ai jamais eu de problème à y aller auparavant.

Lauriane

Snip snip

J'ai commencé à avoir vraiment mal en baisant.

Le premier diagnostic indique une simple infection. Le deuxième, le troisième aussi. Les tests en laboratoires, eux, se taisent.

Les médicaments n'agissent pas, je ne peux plus me toucher et porter des sous-vêtements me fait mal.

Ça ne va vraiment pas mieux.

Visite chez un vieux spécialiste paternaliste, vieux type défraîchi, à l'œil torve et au professionnalisme sans tâche. Je suis une grande geule, mais je suis jeune. Type à l'air lubrique.

Il me teste. À plusieurs reprises, pour des symptômes que je n'ai pas.

Gardnarella, le test dit non, je prends quand même des médicaments.

Mycose, le laboratoire dit non, je prends quand même des médicaments.

Chlamydia, le test dit non, je prends quand même des médicaments.

Nous sommes un an après, je prends des foutus cachets tous les jours, je peux toujours pas baisier, c'est un couteau dans la chatte à chaque fois.

Vieux type a une nouvelle idée.

Vous disiez que vous aviez des problèmes de ballonnements ? Vous savez, la flore intestinale n'a rien à faire dans votre culotte, donc allez systématiquement aux toilettes quand vous êtes ballonnée et surtout essuyez-vous. D'ailleurs je pense qu'il serait bon de diluer de la bétadine à hauteur d'un pour dix volumes d'eau et de vous essuyer d'avant en arrière, pour que la zone reste bien propre. Et puis bon sachez aussi que les flores de certaines zones ne doivent pas se mélanger. Donc les partenaires sexuels qui donnent le plus de plaisir ne sont peut-être pas les plus propres (sourire glauque). Appliquez le même principe qu'aux toilettes.

Je n'ai pas pu m'exprimer une seule fois.

Je dis que :

Mon hygiène est irréprochable.

On me coupe la parole. J'aurais aimé être en colère ou avoir honte. Rien de tout ça. Je veux juste qu'on me rende mon sexe.

Nous sommes deux ans après. Rien n'a changé. Vieux spécialiste à l'œil torve a une nouvelle idée : Il faut opérer les franges de l'hymen. C'est ce qui fait mal.

Je répète que :

Les douleurs ont surtout lieu dans le vestibule.

J'utilise le terme technique correct. Vieux gars me dit :

La zone que je montre est bien celle qu'on doit opérer, on voit que les tissus sont abimés (c'est nouveau ça).

Je soutiens que non.

Vieux type insiste.

Deux semaines plus tard on me rabote la chatte au laser. Aiguille dans chacune des petites lèvres pour anesthésier, vieux type affublé de grosses loupes me découpe l'hymen.

Le soin post-opératoire est une humiliation sans nom. Je dois utiliser du gel anesthésiant qui ne fonctionne qu'au contact de la peau. Donc quand je pisse, je dois ôter le pansement, sorte de gros pampers, pisser, me sécher la chatte au foehn, remettre du gel avec des mains propres, remettre un nouveau pampers. Tu trouves ça praticable au quotidien sombre merde.

J'ai l'impression qu'on m'a découpé la chatte pour avoir le dernier mot.

Deux ans et deux mois après.. J'essaie de re-baisier pour la première fois en deux ans. La première fois ça va. Dès la troisième je souffre le martyr.

Je me sens castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée, castrée.

J'arrête la pilule.

Une semaine après, Je n'ai plus mal à la chatte. Je n'aurai plus jamais mal à la chatte. Sauf quelques fois à l'endroit de l'opération.

Giulia





COMMENT BIEN MILITER EN 2021

Pourquoi un magazine féministe* présenterait-il un horoscope ? Longtemps cantonnée aux magazines *féminins* et dénigrée comme une *science de bonne femme*, l'astrologie connaît un certain renouveau dans les milieux militants *queer* et féministes*. Comment expliquer cette soudaine résurgence ? L'astrologie, mettons-nous d'accord, n'est pas une science. C'est un système de croyance basé sur le Zodiaque, c'est-à-dire l'observation et l'interprétation des trajectoires des planètes, développé entre autres par la civilisation babylonienne quelques deux mille ans avant Jésus-Christ. Il y a plusieurs types d'astrologie selon les espaces et les sociétés dans lesquelles elle est pratiquée. La pratique occidentale de l'astrologie se base sur la charte astrale, qui se constitue à partir de la date, du lieu et de l'heure précise de naissance de chaque individu. La charte montre le placement des diverses planètes au moment de la naissance et dégage des traits et tendances dans le caractère d'une personne. Contrairement à ce qu'on pense généralement, il ne suffit pas de connaître son signe solaire (celui correspondant à votre jour de naissance), qui régule les traits généraux de la personnalité et les idéaux, pour se faire une idée d'une personne. Notre signe lunaire (le placement de la lune à notre naissance) concerne la part la plus intime et l'ascendant (calculé à partir de notre heure de naissance) représente notre moi en interaction avec les autres·x·s et la société. Ces trois placements sont cruciaux pour établir une vision déjà un peu moins stéréotypée d'une personne. Toutefois, une charte n'est pas une évaluation psychologique, et ne devrait pas être une manière de nous dédouaner de nos traits de caractères ou défauts ; « Je ne peux pas m'empêcher de tout ranger, c'est mon ascendant Vierge ! » Les dangers de l'astrologie résident également dans une vision figée du monde, où tout est déjà écrit, déposédant ainsi l'individu de son libre-arbitre. L'engouement pour l'astrologie est par ailleurs largement lié aux périodes de crises sociales et politiques, dans lesquelles l'incertitude règne ; comme une réaction épidermique au paradigme scientifique et aux angoisses liées à notre ère de capitalisme tardif¹, elle semble convaincre de plus en plus d'adeptes. Ceci n'est pas passé inaperçu pour les entrepreneur·euse·x·s en tout genre : le meilleur exemple en est l'application américaine *Co-Star*, qui représente plus de six milliards d'investissement². Prudence, donc, à ne pas idéaliser ce terrain récupéré, comme à peu près tout, par le néo-libéralisme ambiant.

Dans les milieux féministes, la pratique de l'astrologie a connu un premier renouveau dans les années septante, lorsque des courants féministes – dans la vague de pratiques païennes et de sorcelleries – se sont saisis de savoirs considérés comme mineurs pour les intégrer dans une pratique militante. Comme toute « pratique féminine », l'astrologie est particulièrement décriée ; c'est donc

un bon lieu de renversement des valeurs binaires qui composent notre manière de penser. Historiquement, un « ordre symbolique qui fétichise le détachement et l'objectivité³ » s'est construit largement contre les femmes* ; l'astrologie s'oppose à cette vision en alliant spiritualité et introspection. Il n'est pas nécessaire de croire en l'astrologie pour l'utiliser comme un outil. On peut ainsi la considérer comme une grille de lecture alternative qui permet de se mettre en récit et échapper ainsi aux catégories traditionnelles (et parfois pathologisantes) de la psychologie, de la psychiatrie et de la médecine. Loin du déterminisme qu'on lui prête souvent, l'astrologie ne possède aucune dimension normative : elle donne des outils et un vocabulaire basé sur les douze signes et les planètes pour créer des récits de soi, s'expliquer des traits de comportement et plus généralement, interpréter le monde.

Actuellement, le deuxième *revival* de l'astrologie est largement lié à la culture internet et aux réseaux sociaux : elle fournit une bonne matière première pour les *memes*⁴ et encourage une attitude ludique, cultive l'autodérision et la discussion autour de pratiques sociales et de traits de caractères via le prisme des signes. Elle est aussi un outil militant. L'astrologie *queer* s'approprie l'astrologie pour mieux la dégenrer – comme toute pratique sociale, elle est fondée sur des stéréotypes largement binaires, basés sur un masculin solaire et actif et un féminin lunaire et passif – tandis qu'elle permet aux militant·e·x·s féministes* de se relaxer, tout en encourageant des pratiques d'introspection, de discussion et de partage social.

Recommandations

Date et heure de naissance ? Quoi de Meuf. GALLOT Clémentine, KIYEMIS & MEYER MATHIEU Aurore. 2020
Les comptes Instagram
[@notallgeminis](#), [@astrologouine](#), [@bitchrising](#)

- 1 Le terme « capitalisme tardif » est une traduction de l'anglais *late capitalism*, un concept néo-marxiste désignant la période actuelle du capitalisme. JAMESON Frederic. *Le Postmodernisme ou la logique structurelle du capitalisme tardif*. NSBA. 2007.
- 2 Pour approfondir les liens entre le capitalisme et l'astrologie : *Pluto in Capricorn: Astrology, Capitalism and the Internet*. Blog : www.alicebucknell.com. 2020
- 3 CHOLLET Mona. *Sorcières: la puissance invaincue des femmes*. La Découverte. 2018. p. 223
- 4 Selon le Larousse.fr : « Concept (texte, image, vidéo) massivement repris, décliné et détourné sur Internet de manière souvent parodique, qui se répand très vite, créant ainsi le buzz. ».

Résumé début d'année

Bonne nouvelle, à l'heure où vous lisez ces pages, nous avons déjà plus ou moins passé la pire période de 2021! On vous passe les détails, mais ça va aller mieux, et si vous étiez super tendu-e-x:s jusque là, c'était normal!

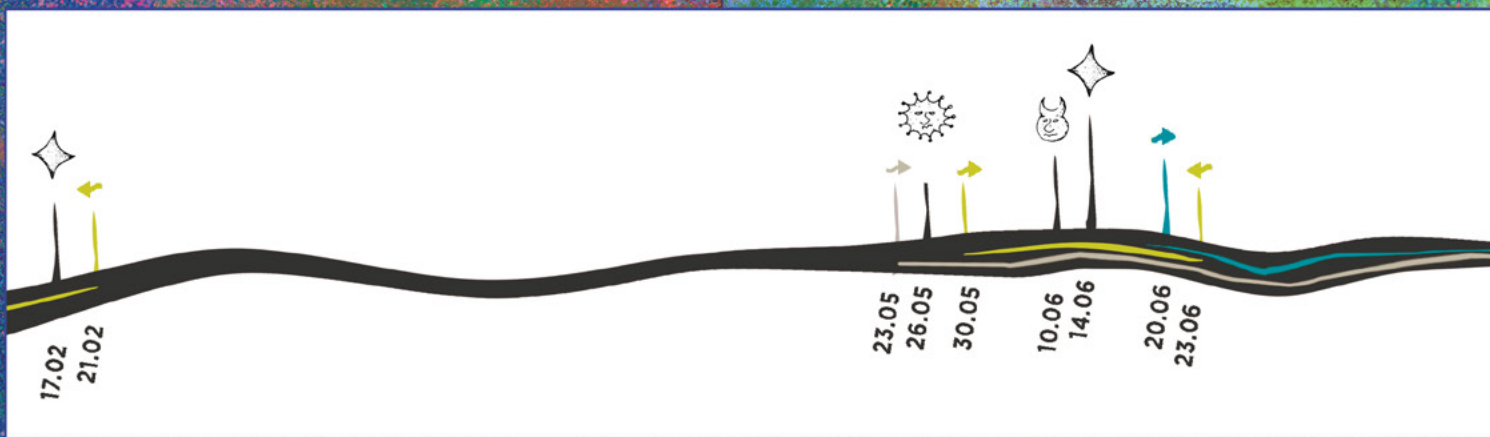
Éclipses solaires

C'est le moment de semer les bonnes petites graines de ce que vous voulez être et faire dans les prochains mois. Essayez de ne pas vous disputer avec le monde entier



Rétrogradations de Mercure 30 mai - 30 juin

On connaît les habituels retards de trains, paquets postaux perdus, rendez-vous manqués et soudaines envies de ré-écrire à nos exs (ndlr: ne le faites pas!) typiques des rétrogradations de Mercure. Cette fois, on salue toutes les personnes qui auront notamment des examens, car cette période sera vivement défavorable à toute présentation en public, conférence... Courage et faites attention à tout, surtout si vous êtes Gémeaux, Vierge, Sagittaire ou Poissons.



Carrés Uranus - Taureau 17 février, 14 juin, 24 décembre

Les Taureau, cette année, vous êtes challengé-e-x:s. Il va falloir gérer les éventuelles montées de nervosité qui pourraient vous rendre encore plus tétu-e-x:s et casanier-e-x:s, et embrasser la possibilité de changements radicaux. Ce conseil vaut pour tous les autres signes aussi, particulièrement dans nos manières d'envisager l'argent, nos possessions, et notre rapport à l'environnement. On trie, on troc, on se rebelle sans agressivité. (On essaie, ce sera pas facile, mais on essaie!) Et surtout, lorsque l'un de ces carrés interviendra le 14 juin, on en profite pour mobiliser tout-e-x:s nos sorcière-x:s pour envoyer ces énergies agressives contre les oppresseur-e-x:s au pouvoir.



27 septembre - 18 octobre

Cette fois, Mercure rétrograde en Balance. Sincèrement, ne prenez aucune décision importante. Voire même aucune décision. Surtout vous les Balance (de toute manière ce n'est pas votre qualité première;). Attention à ne pas signer n'importe quoi, cette période sentira les entourloupes. Les disputes amoureuses ou professionnelles seront à craindre; un maximum de relaxation est donc recommandée en ce début d'automne!

Rétrogradation de Jupiter 20 juin - 18 octobre

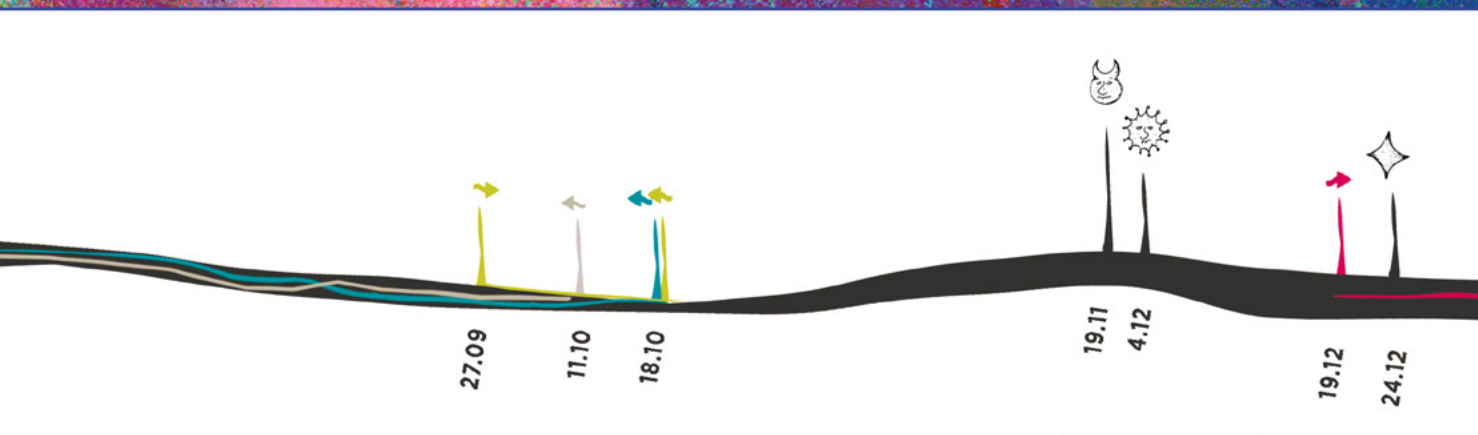
Cette rétrograde qui placera Jupiter à l'aise en Poissons de mi-mai à fin juillet nous apportera bonnes énergies et optimisme nécessaires et mérités! Attention cependant, il nous faudra surveiller nos possibles tendances à fuir les situations, à la tromperie des autres ou de nous-même. On en oubliera presque nos valeurs parfois, si on ne se concentre pas. Alors mise en garde pour tous, même en plein été, on se rappelle qui on est, ce à quoi on tient et on ne ment pas trop, même si c'est la nuit, dans des trains à travers la plaine.

La rétrogradation d'une planète, c'est quoi ?

Il arrive qu'à l'observation des planètes à partir de la Terre, certaines d'entre elles semblent faire marche arrière. C'est une illusion d'optique due aux croisements des parcours elliptiques planétaires et à leur différence de vitesse.

Éclipses lunaires

On éclipe les vieilles énergies et on essaie de ne pas pleurer ou crier toute la journée et la nuit!



Rétrogradation de Saturne 23 mai - 11 octobre

Pendant que Saturne rétrograde, vous risquez de vous sentir inquiette-x-s et introverti-e-x-s, tourné-e-x-s sur vous-même et un peu arrogant-e-x-s avec ça! Ce qui risque de vous donner envie de vous isoler. Vous aurez aussi peut-être de la peine à assumer vos responsabilités. N'essayez pas d'entamer de nouveaux projets, par contre si vous avez des chantiers laissés en suspens, ce sera le bon moment pour s'y remettre. Repensez votre rapport au devoir et aux obstacles, soyez indulgent-e-x-s avec vous-même, les «échecs» sont des apprentissages. Tout ça en pire pour les Capricorne, mais heureusement on vous sait tenace-x-s!

Rétrogradation de Vénus depuis le 19 décembre

On sait que ce sera la fin de l'année et que vous aurez envie de boire plein de vin chaud en flirtant avec des inconnu-e-x-s ou re-séduisant vos-tre-x-s partenaire-x-s romantique-x-s, mais franchement, laissez tomber. L'ambiance n'y sera pas, vous risqueriez en plus de faire des mauvais choix. Particulièrement les Taureau et les Balance, qui ressentirez frustration et blocages, malgré votre classe incontestable dans vos vêtements de fête, une flûte à champagne à la main. Allez courage, on trinque avec ses ami-e-x-s sur la belle année de militantisme achevée!

Ami·e·x·s **Bélier**, en votre qualité de bébés du Zodiaque, cette année on arrête les crises de colère. L'heure est à la communication et à l'implication dans la sphère sociale; il s'agira non plus de foncer tête baissée comme à votre habitude, mais d'observer vos pote·x·s militant·e·x·s et d'en prendre de la graine. Les mots d'ordre pour 2021: changement et tri.

Ami·e·x·s **Taureau**, le placement d'Uranus vous pousse à challenger voire renverser l'autorité établie et à vous libérer de certaines contraintes matérielles. Autrement dit, c'est la bonne année pour réveiller lae militant·e·x·s qui sommeille en vous. Uranus favorise aussi votre ancrage avec le vivant, qu'il s'agisse des gens, des animaux ou de la terre. Profitez-en pour délaissier votre steak au profit de délicieuses recettes véganes!

Ami·e·x·s **Gémeaux**, 2021 vous réserve des changements majeurs dans le domaine du couple et de la formation. La girouette que vous êtes pourrait tout autant sentir un vent favorable à un engagement relationnel plus sérieux que la force nécessaire pour mettre fin à une relation toxique. En effet, vous et vos pote·x·s signes d'air bénéficiez particulièrement des énergies présentes cette année. Faites-en profiter votre entourage et mettez vos capacités oratoires au profit des causes qui vous tiennent à cœur.

Ami·e·x·s **Cancer**, si vous ressentez un manque de contrôle ou un sentiment d'isolement, ne paniquez pas. Cette année les mots d'ordre sont *care* et *bienveillance*: apprendre, consolider ses bases et prendre soin de soi, c'est aussi une façon de militer! (Re)prenez des forces pour le combat en 2022. On vous aime, bisous.

Ami·e·x·s **Lion**, on sait que vous aimez séduire, mais cette année, plutôt

que de focaliser vos charmes sur d'éventuel·le·x·s partenaires amoureux·e·x·s, on vous suggère une autre mission. Il s'agira de rediriger cette belle énergie en la mettant au profit de la révolte collective. Par exemple, vous pourriez aller séduire Gérard, votre collègue vert-libéral, pour qu'il se rende compte que le «libéral» n'était pas nécessaire. Dans la foulée, soyez sûre·x·s qu'il ne pourra pas résister à votre *sex-appeal* quand vous lui parlerez des bienfaits du féminisme*.

Ami·e·x·s **Vierge**, si l'envie de créer un syndicat vous a déjà titillé·e·x·s, c'est maintenant ou jamais. De belles réalisations vous attendent au niveau professionnel, mais attention au surmenage; le *burn-out* militant n'est jamais loin. Côté amour, prenez soin de vos relations platoniques. Et si le sérieux de cet horoscope vous semble méchamment familier, c'est qu'il est temps d'aller lire des blagues *Caram-bar* ou de vous détendre en allant consulter des pages de *memes astro!*

Ami·e·x·s **Balance**, ouvrez vos fenêtres, prenez un grand bol d'air frais et profitez de cette énergie légère qui vous ouvrira d'autres horizons, potentiellement spirituels, durant l'année à venir. S'il vous faut être prudent·e·x·s niveau contrats, sentez-vous en revanche libre de - par exemple - vous mettre au vert ou de propager cette belle énergie positive autour de vous (dans les cercles féministes* *of course*).

Ami·e·x·s **Scorpion**, range ton dard, petit·e·x·s vicelard·e·x·s. En 2021, on favorise la collectivité et le soutien des autres, les finances et le foyer. C'est donc le moment parfait pour devenir lae comptable·x·s de l'association militante du coin ou pour s'auto-proclamer cuistot officiel·le·x·s de la coloc.

Ami·e·x·s **Sagittaire**, cette année vous réserve de fructueux partenariats, en amour comme en affaires. Soyez à l'écoute de vos camarade·x·s péda-

logue·x·s Gémeaux, vous pourriez en retirer un apprentissage enrichissant. 2021 vous encourage à aller au-delà des frontières mais dans le respect des gestes barrières, c'est donc le moment d'entamer une carrière d'influenceuse·x·s féministe*.

Ami·e·x·s **Capricorne**, comme indiqué ci-dessus, les Scorpion s'occupent du porte-monnaie donc on se détend; on récupère sa pupille ronde et pas en *dollar sign* et on en profite pour se rendre utile. 2021 vous procure un sentiment d'allègement dans plusieurs domaines qui vous permet de mettre votre énergie à profit en menant des actions concrètes. Les associations du coin n'attendent que vous!

Ami·e·x·s **Verseau**, cette année est synonyme d'évolution et d'expansion grâce à la conjonction de Jupiter et de Saturne dans votre signe. Vos réseaux et ami·e·x·s occupent une place centrale dans votre quotidien et si la plupart d'entre vous sont des habitué·e·x·s du collectif, il s'agira de montrer l'exemple en profitant de l'emphase communicationnelle que vous offre Jupiter. Vous avez tout pour une année qui dézingue alors hop, on met les bouchées doubles.

Ami·e·x·s **Poissons**, l'injonction actuelle à rester chez soi ne tombe pas si mal pour vous car en 2021, c'est dans votre foyer et votre monde intérieur que vous vous épanouirez. Prenez soin de vous et des autres, et n'oubliez pas que militer c'est aussi à travers ses livres, dans sa tête, derrière son ordinateur ou auprès de ses proches. Sur le canapé en poncho, comme un poisson dans l'eau.

Par la Team Astro de Mets tes palmes. Introduction par Valentine Bovey, horoscope par Lauriane Sigrand, Mathilde Fragnière et Sandrine Gutierrez. Photographie et images par Sandrine Gutierrez.

Male gaze, l'art pro- duit-il de la discrimi- nation ?

Le male gaze traduit en français par le regard masculin ou vision masculine a été théorisé pour la première fois par Laura Mulvey, réalisatrice et critique de cinéma, dans son article intitulé « Visual Pleasure and Narrative Cinema » publié en 1975. Elle y parle du male gaze dans l'expérience cinématographique et les arts visuels.¹

Il peut être défini

Par une vision de la vie produite par et pour des hommes cisgenres blancs hétéros en situation de pouvoir. Cette vision d'un monde purement patriarcal est omniprésente dans le cinéma et les arts visuels ainsi que dans tous les médias artistiques et culturels; des contes et comptines pour enfants au cinéma expérimental du XXI^e siècle, des magazines en passant par la photographie, le cinéma, le théâtre, la publicité, les médias, les jeux vidéo, les bandes dessinées, les dessins animés, les réseaux sociaux ainsi que dans l'industrie pornographique.

Par un regard voyeuriste et problématique

sur les corps féminins*; avec le *male gaze*, on s'attarde sur ces corps présentés comme des objets de désir et de plaisir que l'on possède par le regard et qui servent de faire-valoir au récit masculin. Les personnages féminins* sont souvent très stéréotypés, irréalistes (*la femme fatale, la belle-mère acariâtre, la méchante sorcière, la prostituée ou l'ingénue hyper sexy*), ils ne sont pas considérés comme des sujets à part entière ou sont réduits au silence, c'est le « sois belle et tais-toi! ».

Le male gaze s'applique également à d'autres minorités et de fait, il y a des personnes qui cumulent plusieurs critères de discrimination et d'exclusion; si vous êtes une femme* non-blanche-x, en situation de handicap, dont le corps n'est pas normé, que vous appartenez à la communauté LGBTQIA+ et que vous avez plus de cinquante ans, vous serez encore plus invisibilisée-x, stéréotypée-x, fétichisée-x, voire carrément inexistante-x!

S'il existe bien sûr des visions et des regards masculins inclusifs, bienveillants et prônant plus de diversité, force est de constater, comme l'avait fait Laura Mulvey en 1975, que le *male gaze* domine, encore aujourd'hui dans la plupart des œuvres artistiques.

De quelle manière opère-t-il ?

Selon Laura Mulvey, « l'inconscient collectif, modelé par l'ordre dominant, structure les façons de voir et le plaisir de voir en produisant un cinéma dont les films sont une représentation avancée du système patriarcal »¹. Dans ce cinéma, produit, financé et réalisé en très grande majorité par des hommes cisgenres blancs (en moyenne 70% de la production cinématographique en Suisse est réalisée par des hommes, 80% en France et 95% aux États-Unis), *le male gaze* opère de deux manières : d'une part par le principe de scopophilie qui est « l'acte de s'emparer des individus comme objets sexuels afin de les soumettre à un regard scrutateur et contrôlant »² ; d'autre part, par le narcissisme car la spectateur·rice·x est amené·e·x à s'identifier à celui qui prend du plaisir à utiliser l'autre afin d'assouvir ses pulsions. Comme Laura Mulvey l'explique dans son essai, dans les films narratifs classiques et dans le cinéma grand public, « ce sont presque essentiellement les figures féminines qui sont utilisées dans le but de créer et de satisfaire ces mêmes pulsions de désir et de plaisir voyeuristes et narcissiques »³. Laura Mulvey place sa réflexion à l'intérieur d'un cadre psychanalytique et considère que *le male gaze* est constitué de trois regards masculins : celui du réalisateur, celui de l'acteur et celui du spectateur (car même s'il y a des spectateur·rice·x, le réalisateur filme pour un spectateur masculin). *Le male gaze*, outil du patriarcat, conduit toutes les personnes à s'identifier à la norme dominante masculine imposée et considérée, à tort, comme neutre. Ce vecteur d'oppression utilise également les femmes* et leurs corps dans une logique de contrôle et de domination.

Le male gaze prend la spectateur·rice·x à partie en la transformant en voyeur·euse·x

La spectateur·rice·x est invité·e·x à s'identifier au regard de la caméra, qui est aussi celui du protagoniste de l'histoire, et à prendre du plaisir à travers l'objectivation et l'exhibition des corps féminins*. Iel est poussé·e·x à satisfaire des pulsions voyeuristes et narcissiques provoquées par la réalisatrice·x. Celui·ce propose aussi une vision complètement asymétrique des rôles de chacun·e·x ; iel aura tendance à montrer le héros masculin du film comme celui qui commande, comme le moteur du récit, le porteur de l'histoire et du regard. À l'inverse, il présentera le personnage féminin* comme l'élément passif, l'objet du regard, l'icône *faible, sexy ou fatale, prédatrice* ou *ingénue*, et le *faire-valoir* du héros. Les corps fétichisés sont filmés avec

différentes techniques de jeu de caméra qui s'attardent sur les courbes, les corps allongés, immobilisés ou découpés, filmés de bas en haut ou en gros plans sur les poitrines, les hanches, les jambes, les fesses ou la bouche.

Quelles sont les répercussions du male gaze ?

Le pouvoir des images est bien réel et on sait qu'elles imprègnent les esprits et les imaginaires par le biais des émotions intenses qu'elles provoquent, sans réelle mise à distance, comme c'est le cas par exemple pour les œuvres écrites. Les images sont créatrices de sens, d'identifications et de représentations sociales très puissantes ; or, avec *le male gaze*, le processus est tellement asymétrique qu'il produit des stéréotypes puissants. Omniprésence de ces stéréotypes négatifs à l'encontre des femmes*, mais aussi de toutes les personnes qui subissent des oppressions systémiques⁴, la sous-évaluation systématique des rôles attribués à celles-ci, le manque de récits valorisants auxquels s'identifier, l'hypersexualisation et l'hyper-normalisation des corps produisent des systèmes de valeurs clivants et discriminatoires qui agissent sur la psyché, l'estime et la confiance en soi. Les conséquences négatives sont donc multiples et funestes. *Le male gaze* fait également croire que la seule manière d'exister ou d'être valorisé·e·x passe forcément par le regard masculin puisque celui-ci est omniprésent et contrôlant.

En plus de créer des dommages et de l'inégalité, *le male gaze* nous prive d'une quantité impressionnante de récits car il propose toujours la même lecture du monde et monopolise la parole au sens propre comme au sens figuré. Dans *le male gaze*, on aime regarder les femmes* mais on ne veut pas les entendre⁵. C'est un incroyable appauvrissement de la diversité de sens, de valeurs, de visions, d'opinions et de créativité.

Le male gaze crée aussi de la discrimination par ses représentations complètement biaisées des corps féminins*, désirés, idéalisés et normés (il faut être sexy, avoir une forte poitrine, être blanche, blonde, mince, lissée, épilée, pulpeuse, etc.). Tous ces stéréotypes sont autant de messages négatifs qui parviennent aux femmes* dès leur plus jeune âge et qui sont intériorisés car omniprésents dans notre culture visuelle. Un autre problème du *male gaze* est l'érotisation de la violence faite aux femmes*, qui fait partie de la *culture du viol*. Elle revient à banaliser toutes ces violences et même

à les favoriser. C'est le cas d'un trop grand nombre de séries comme par exemple *365 jours*, *Game of Thrones*, ou de films comme *Irréversible* ou *Il était une fois en Amérique*. Le paroxysme de ce problème étant l'industrie du porno mainstream actuel qui diffuse des images de pratiques sexuelles brutales, avilissantes et objectivantes pour les femmes*, et érotisent des formes de violences faites aux femmes* tout en reflétant un point de vue exclusivement masculin et phallogocentré⁶.

Le female gaze c'est quoi ?

La docteure en études cinématographiques et critique française Iris Brey théorise la notion de *female gaze* comme étant « un regard qui donne une subjectivité au personnage féminin, permettant ainsi au spectateur et à la spectatrice de ressentir l'expérience de l'héroïne sans pour autant s'identifier à elle »⁷. Selon elle, *le female gaze* est une déconstruction du désir et du plaisir, car on n'est pas du tout habitué·e·x à entendre parler de ces thématiques du point de vue des femmes*, et de fait, il s'agirait même d'une totale déconstruction des rapports de domination. Avec *le female gaze*, on ne cherche pas à objectiver les corps et on privilégie les récits des femmes*. On évite aussi de prendre la spectateur·rice·x « en otage » en lui assignant un rôle de voyeur·euse·x ou en la poussant à s'identifier à l'un des personnages dans une vision clivante. On utilise la nudité d'une manière non objectivante, les corps ne sont ni découpés ni filmés en gros plans, les héroïne·x des films ont une parole, une histoire à raconter, elles ne sont ni passive·x, invisibilisé·e·x ni infantilisé·e·x, elles sont des sujets à part entière. Ce n'est donc pas une inversion du *male gaze* mais un rééquilibrage du pouvoir, une ouverture sur plus de diversité des récits, plus d'inclusivité et une vision plus réaliste et moins subjective des représentations humaines.

Comment reconnaître une œuvre contenant le male gaze ?

Personnellement, après avoir vu des centaines de films régis par *le male gaze*, je n'arrive plus à en visionner, c'est comme si mon disque dur avait complètement saturé ! À présent, je repère, après quelques minutes seulement, *le male gaze* du film ou de la série et j'en arrête le visionnage. Certaines plateformes me permettent de sélectionner des séries et des films dans lesquels les personnages féminins* sont centraux, intéressants, non normés, nombreux et dans lesquels il existe aussi une plus grande diversité de récits et de personnages, et il y en a pas mal !

Voici plusieurs tests et descriptions de syndromes qui vous permettent de savoir si un film ou une série est régie par le *male gaze*⁸.

Le test de Bechdel-Wallace⁹, qui repose sur trois critères:

- Y-a-t-il dans l'œuvre au moins deux femmes* nommée-x-s ?
- Les deux femmes* parlent-elles ensemble ?
- Les deux femmes* parlent-elles de quelque chose qui est sans rapport avec un homme ?

Le test de Mako Mori⁹ est aussi basé sur trois critères:

- Il y a au moins un personnage qui n'est pas un homme dans le film.
- Le personnage doit avoir son propre arc narratif.
- Cet arc ne consiste pas à être le faire-valoir d'un homme.

Le test de la lampe sexy⁹:
propose de remplacer unex femme* par une lampe et de voir si le récit en est modifié. Plusieurs films échouent à ce test comme *Skyfall*, *Superman: Man of Steel* ou encore *Gatsby le Magnifique*.

Le syndrome de Trinity¹⁰:
c'est lorsqu'on raconte l'histoire d'une femme* particulièrement compétente-x et intéressante-x mais qui sera finalement réduite-x à la fonction de bras droit ou faire-valoir du héros masculin, par exemple Trinity dans *Matrix*, Astrid et Valka dans *Dragons*, Hermione dans *Harry Potter*, Wyldstyle/Lucy dans *The Lego Movie*, Tigresse dans *Kung Fu Panda*, Rita Vrataski dans *Edge of Tomorrow*, Nala dans *Le Roi Lion*, Fox dans *Wanted*, l'inspectrice Decker dans *Lucifer*, etc.

Le syndrome de la Schtroumpfette¹¹:
comme son nom l'indique c'est lorsqu'il y a une surreprésentation des hommes au détriment des femmes*, et la liste est tellement longue qu'elle prendrait trop de place dans cet article! De très nombreux films ne comportent aucun ou presque aucun personnage féminin*. À noter qu'un film comme *Star Wars: le Réveil de la Force* comporte un « faux » *female gaze*; la protagoniste est bien une femme* mais c'est pratiquement le seul personnage féminin* du film. On est donc bien dans le syndrome de la Schtroumpfette.

Voici le test du *female gaze* mis au point par Iris Brey

- Il faut que le personnage principal s'identifie en tant que femme*.
- Que l'histoire soit racontée de son point de vue.
- Que son histoire remette en question l'ordre patriarcal.
- Que grâce à la mise en scène, la spectateur-ice-x ressente l'expérience féminine¹².

On peut appliquer les concepts du *male gaze* et du *female gaze* à toutes les minorités invisibilisées:

les personnes racisées, les personnes appartenant à la communauté LGBTQIA+, les personnes en surpoids ou physiquement non normées, les femmes* de plus de 50 ans⁸. On peut reprendre les tests de Bechdel-Wallace, de Mako Mori ou du *female gaze* par exemple et les appliquer à d'autres minorités. C'est ce qui a été fait pour le test DuVernay et celui de Vito Russo⁹.

Le test DuVernay⁹,
sur le principe du test Bechdel-Wallace, indique si une histoire est uniquement centrée sur des personnages blancs.

- Y-a-t-il au moins deux personnages non-blancs ?
- Ces deux personnages parlent-ils ensemble ?
- Ces deux personnages parlent-ils de quelque chose qui est sans rapport avec un personnage blanc ?

Le test de Vito Russo¹³,
sur le principe du test Bechdel-Wallace, indique si une histoire est exclusivement centrée sur des personnages hétérosexuels. Il est réussi si les trois critères suivants sont respectés:

- Le film (la fiction) contient un personnage identifié comme LGBTQIA+.
- Ce personnage ne doit pas être défini exclusivement ou principalement en raison de son identité de genre ou de son orientation sexuelle.
- Le personnage doit être lié à l'intrigue de telle manière que la suppression dudit personnage aurait une influence significative sur l'intrigue elle-même.

Comment reconnaître une œuvre régie par le *female gaze* ?

Petite sélection de séries et de films avec le *female gaze*

Séries plateformes: Liz Feldman, *Dead to Me*, 2019. Moira Walley-Beckett, *Mujeres arriba*, 2019. Laurie Nunn, Reign, *Pieces of Women*, 2020. Sarah Gubbins, Joey Soloway, *I Love Dick*, 2017. **Catégorie jeunesse plateformes:** Harry Bradbeer, *Enola Holmes*, 2020. Hayaho Myazaki, *Kiki la petite sorcière*, 1989. Mark Andrews et Brenda Chapman, *Rebelle*, 2012. **Séries TV:** Anne Landois, *La Promesse*, 2021. Michael Ellenberg, Kerry Ehrin, *The Morning Show*, 2019. Lena Dunham, *Girls*, 2012. **Films cinéma:** Justine Triet, *Victoria*, 2016. Stephen Daldry, *The Hours*, 2002. Debra Garnik, Anne Rossellini, *Winter's Bone*, 2010. Julie Dash, *Daughters of the Dust*, 1991. Lisa Cholodenko, *Tout va bien (The Kids Are All Right)*, 2010. Andrea Bescon et Eric Métailler, *Les Chatouilles*, 2018. Kornél Mundruczó, *Pieces of Women*, 2020. Blandine Lenoir, *Aurore*, 2017

Petite sélection de séries et de films qui remplissent les critères du *female gaze* et du test de DuVernay

Séries plateformes: Shira Geffen, *Self Made*, 2014. Jenna Bans, *Good Girls*, 201. **Catégorie jeunesse plateformes:** Mindy Kaling, Lang Fisher, *Mes premières fois*, 2020 (16+). Barry Cook, Tony Bancroft, *Mulan*, 1998. **Séries TV:** Michaela Coel, *I May Destroy You*, 2020. Dee Rees, Christopher Cleveland, Bettina Gilois, *Bessie*, 2015. Phoebe Waller-Bridge, *Killing Eve*, 2018. **Films cinéma:** Julie Taymor, *Frida*, 2002. Houda Benyamina, *Divines*, 2016. Lulu Wang, *Girlhood*, 2014. Deniz Gamze Ergüven, *Mustang*, 2015

Petite sélection de séries et de films qui remplissent les critères du *female gaze* et du test de Vito Russo

Films cinéma: Céline Sciamma, *Tomboy*, 2011. Céline Sciamma, *Portrait de la jeune fille en feu*, 2019. **Séries TV:** *The L Word*, 2009

Une série qui remplit les critères du *female gaze*, du test de DuVernay, du test de Vito Russo et qui comprend au moins un personnage féminin* important qui a plus de 50 ans¹⁴

Série plateforme: Fanny Herrero, *Dix pourcent*, 2015

Petite sélection de séries et de films qui remplissent les critères du *female gaze*, du test de DuVernay et du test de Vito Russo

Séries plateformes: Lana et Lilly Wachowski & Joseph Michael Straczynski, *Sense8*, 2015. Diego Martinez Ulanovsky, *Les Envolées*, 2020. **Films cinéma:** John Avnet, *Beignets de tomates vertes*, 1991 **Eva Ventura**
Image: *Charlotte Olivier*

- 1 MULVEY Laura, *Visual Pleasure and narrative cinema*. Screen (Volume 16, Issue 3, p. 6-18). 1975.
- 2 La scopophilie, scotophilie ou pulsion scopique, est définie par Sigmund Freud comme le plaisir de posséder l'autre par le regard. Il s'agit d'une pulsion sexuelle indépendante des zones érogènes où l'individu s'empare de l'autre comme objet de plaisir qu'il soumet à son regard contrôlant (Wikipedia).
- 3 Dans le cinéma, un très grand nombre de femmes* ont été utilisée·s comme *sex-symbols* selon les critères du *male gaze*; Greta Garbo, Marilyn Monroe, Brigitte Bardot, Catherine Deneuve, Jane Fonda, Audrey Hepburn, Gina Lollobrigida, Sofia Loren, Raquel Welch, Ursula Andress, Gina Lollobrigida, Kim Basinger, Nastassja Kinski, Angelina Jolie, Brooke Shields, Pamela Anderson, etc.
- 4 Une oppression ou violence structurelle définit toute forme de contrainte ou discrimination pesant sur un individu en fonction des structures politiques et économiques, et menant à un accès inégalitaire aux ressources, libertés et pouvoir politiques, ainsi qu'à l'éducation, la santé ou la justice. Le sexisme est donc une oppression structurelle, tout comme le validisme ou le racisme par exemple, ceci n'étant pas une liste exhaustive.
- 5 Dans son rapport de mars 2020, portant sur l'exercice 2019 et les mesures de l'INA, le CSA a fait le constat suivant sur le temps de parole des femmes dans les médias à l'antenne, télévision et radio confondues: il est de seulement 36% en ce qui concerne la télévision et la radio, de 32% pour la radio seule. Ces chiffres sont en hausse depuis 2016, mais ont significativement baissé lors des deux confinements, d'environ 10%; durant la pandémie, elles n'étaient par exemple que 27% des médecins interrogées dans les médias audiovisuels alors qu'elles représentent, selon l'INSEE, 46% des médecins généralistes et 52% des médecins hospitaliers.
- CSA, *La représentation des femmes dans les médias audiovisuels pendant l'épidémie de Covid-19 mars à mai 2020*. les collections CSA. 2020
- En Suisse, une étude datant de 2003 a relevé qu'à la télévision, le temps de parole moyen accordé aux femmes était de 29%, à la radio de 27%. Tout comme dans la presse écrite, les femmes sont nettement sous-représentées dans les médias audiovisuels. Cette sous-représentation est particulièrement crasse dans les chaînes radio-TV privées où la présence médiatique féminine n'atteint pas 20%. OFCOM. *Commission fédérale pour les questions féminines*. 2003
- 6 En plein scandale sur les drames des abus dans l'industrie pornographique mainstream et face au manque d'éthique de cette industrie, il existe comme alternative du porno féministe et éthique en ligne.
- 7 BREY Iris. *Le regard féminin, une révolution à l'écran*. Editions de l'olivier. 2020.
- 8 En 2016 le média américain Polygraph a passé quatre mille films au crible de Bechdel: 40% d'entre eux ne passaient pas le test.
- 9 *Test de Bechdel et variantes du test*. Wikipedia
- 10 ROBINSON Tasha. *Nous perdons tous nos personnages féminins forts à cause du syndrome de Trinity*. thedissolve.com. 2014.
- 11 *Syndrôme de la Stroumpfette*. Wikipedia
- 12 L'expérience féminine peut être vue comme le partage de l'expérience de la vie d'une femme* et de ses spécificités socio-culturelles.
- 13 *Test de Vito Russo*. Wikipedia
- 14 Selon les chiffres de l'INSEE, une femme majeure sur deux en France a plus de 50 ans et pourtant, elles ont seulement 6% à être représentées dans les productions cinématographiques. AFAA (acteurs, actrices de France associés). www.aafa-asso.info. 2020

Recommandations

Livres

BREY Iris. *Le regard féminin, une révolution à l'écran*. Editions de l'olivier. 2020

KATENIDIS Alexandre. *Les Films de femmes cinéastes*. Editions Sydney Laurent. 2019

MALONE Alicia, *The Female Gaze: Essential Movies Made by Women (Screenwriting and Filmmaking Biographies)*. Format Kindle. 2018

Podcast

TV, Netflix: *les séries à l'épreuve du féminisme et Après #Metoo, le cinéma peut-il être féministe*. Les podcasts d'Hubertine. 2020

Male gaze, ce que voient les hommes avec Iris Brey. épisode 1 et 2. Les couilles sur la table.

TUAILLON Victoire. 2020

«*Le female gaze doit réinventer le cinéma*» et *Hors-série d'été: trois sorties ciné qui explorent d'autres masculinités*. Mansplaining. 2020

Documentaires

DONAHUE Tom. *Tout peut changer, et si les femmes comptaient à Hollywood?*

Vidéo en ligne sur Youtube. 2020

KUPERBERG Clara et Julia. *Et la femme créa Hollywood*. Vidéo en ligne sur Youtube. 2016

Sites internet

Le genre et l'écran. www.genre-ecran.net
AFAA (acteurs, actrices de France associés). www.aafa-asso.info

Cinéclub féministe en Suisse (Genève)
Les Sœurs Lumière. www.cine-mas-du-grutli.ch/agenda/31556-les-soeurs-lumiere

De- puis mars, ma révo- lution se fait en ligne.

C'était reposant, au début, que le temps se fige. J'ai presque cru que le COVID allait me donner un peu de répit dans ce mouvement incessant de lutte militante qui m'anime autant qu'il m'épuise. Cette pandémie, loin de suspendre le temps, l'a fait s'accélérer et les raisons de nos luttes sont portées sur le devant de la scène de manière brutale. Or, les outils que nous utilisions habituellement pour les dénoncer et penser le changement ne sont plus tolérés: les réunions des collectifs de lutte contre les systèmes d'oppression se déroulent désormais en vidéoconférence, les actions sont diffusées sur les réseaux, les manifestations interdites, les groupes de parole également. Merde alors. On fait comment?

J'ai toujours considéré toutes ces actions désormais interdites comme des ressources inestimables; je me nourris de ces instants où, entourée de mes adelphees, je hurle, colle, partage, déverse ma haine. Loin de m'abattre, ces moments me font croire, l'espace d'un instant, que tout est possible. Je puise alors dans les sourires et les étreintes de mes camarade:x:s de lutte la force de continuer et de me lancer à corps perdu, plus fort encore.

Je vous jure que j'ai essayé de me contenter de vous voir sur des écrans, d'habituer mon œil à déceler vos expressions faciales malgré les bizarroïdes mosaïques de Zoom, d'habituer mon oreille à vos si jolis rires désormais métallisés, d'apprendre à créer une zone sécurisée pour accueillir vos paroles malgré la distance. Mais aujourd'hui je suis lasse. J'ai besoin de vous voir en chair et en os, vous sentir, comprendre en un coup d'œil la palette d'émotions qui vous traverse, entendre la sonorité de vos rires francs, vous ouvrir mes bras lorsque vous partagez avec moi vos vécus. J'ai besoin de puiser en vous la force de continuer, besoin de capter dans vos yeux une lueur d'espoir, besoin de nous sentir ne former qu'une seule masse en colère, fière et prête à en découdre.

Ça devra attendre. Du coup, je tente de résoudre le casse-tête suivant: pas plus de cinq personnes, ou dix ou trente selon les aléas des conférences de presse devenues la principale attraction de la semaine. Cinq, dix ou trente mais pas trop proches hein. Non, là c'est trop proche, faudrait porter le masque, faudrait se désinfecter, faudrait pas rire parce que tes postillons sont potentiellement vecteurs, faudrait pas trop gueuler non plus, ni chanter d'ailleurs, faudrait aérer, faudrait être de la même famille. Ah et surtout, faudrait que la raison de vos rencontres serve le capitalisme. Non? La «démocratie» peut-être. Non? Alors non, ça peut attendre. Bon bah merde alors, je reste derrière mon écran, sagement (pas trop hein) avec juste une énorme angoisse qui me tord le bide et une envie pressante de vous rejoindre, vous aussi qui ressentez aussi cette envie pressante de tout démonter et qui parfois, le soir, sentez l'angoisse monter, pour bientôt frapper le pavé et remettre un peu d'ordre dans ce gros fouillis. Vous n'imaginez pas comme je m'en réjouis.

Célia Carron

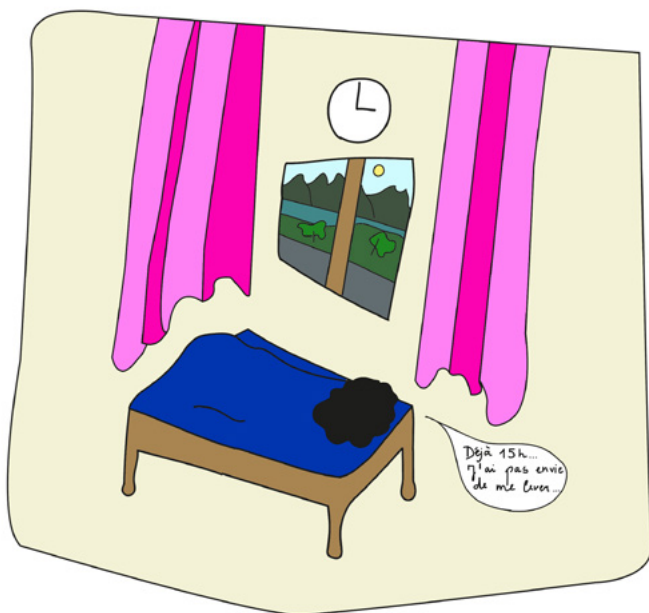
Photographie: Céline Simonetto



To eat or not to eat

Manger par nécessité. Manger quoi? Bien manger. Manger beaucoup. Manger tout de suite. Pourquoi manger? Avoir envie de manger. Arrêter de manger? Ne pas manger par nécessité. Ne pas penser à manger. Manger? Geste social, besoin vital ou dilemme cornélien: le rapport que nous entretenons à la nourriture varie passablement. Pour certaines personnes, ce dernier est dicté par un rapport au corps complexe et douloureux. Si les termes *anorexie* ou *boulimie* sont pratiquement connus de tous aujourd'hui, peu d'entre nous ont entendu parler d'accès hyperphagiques, de bigorexie ou d'orthorexie, et peu savent réellement de quoi il en retourne. Les clichés abondent et on se forme rapidement une image biaisée et surtout incomplète des différents enjeux et conséquences de ces troubles du comportement alimentaire (TCA). Les plus sceptique-x-s clament que «c'est dans la tête et qu'il suffit de manger» tandis que les plus naïf-ve-x-s affirment que les mannequin-x-s «grande taille» sont bien la preuve que «la société évolue dans le bon sens». Mes deux entretiens avec Lola et le temps qu'elle m'a consacré pour me faire part de son expérience m'ont non seulement confirmé à quel point le sujet reste tabou, méconnu et vaste, mais ont aussi soulevé la difficulté de «ranger» un tel témoignage sous des questions prémâchées. Son récit atteste de la complexité d'essayer de séparer les causes des conséquences, l'aspect physique du mental ou encore l'expérience individuelle de celle que l'on pourrait appeler collective – qui découle des déviances d'une même société qui place la minceur sur un piédestal, où «poids» devient synonyme de valeur. Il souligne l'absurdité et le danger de prendre en compte l'injonction à la minceur sans considérer les autres discriminations systémiques. En la remerciant encore sincèrement pour son temps et sa force, voici la retranscription de notre échange.





Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Lola, j'ai vingt-et-un ans et je suis étudiante à l'université de Lausanne en Lettres.

Quand et comment les TCA ont-ils commencé pour toi ?

Mes TCA ont commencé vers l'âge de douze ou treize ans. Il est important de savoir qu'avant cela, j'étais déjà victime de racisme, dans la mesure où toutes mes spécificités physiques, que ce soient mes cheveux, mon nez ou mon apparence en général étaient source de moquerie. Donc j'avais déjà un rapport à mon image relativement problématique. C'est dans ce contexte qu'un jour, en rentrant à la maison, j'ai allumé la télévision et en changeant de chaîne, me suis retrouvée face à une sorte de *top show* américain mettant en scène des mannequin·x·s ayant diverses ethnicités. C'était la première fois que j'avais en face de moi des femmes* racisée·x·s complimentée·x·s pour leur image, valorisée·x·s pour leur physique, et j'ai été complètement fascinée par cet univers. Étant moi-même

métisse, je me suis comparée à ces femmes* et me suis rendu compte que la différence majeure entre elle·x·s et moi, c'était le poids. Toutes ces femmes* devaient avoir une taille trente-deux pour un mètre huitante ou plus. C'est à ce moment que la maigreur est devenue une obsession, un objectif à atteindre par tous les moyens possibles. J'ai donc d'abord souffert d'anorexie, ce qui, pour moi, consistait à ingérer le moins de calories possible, voire à me priver de nourriture parfois sur plus de vingt-quatre heures et à me « purger » via un exercice physique complètement extrême. J'ai développé une véritable obsession pour la balance et pour mon poids. Mais ce rythme est difficile à tenir sur le long terme, donc j'ai également connu (et connais parfois encore) des phases de boulimie, où je mange tout à coup une quantité démesurée de nourriture. Je ne me suis jamais fait vomir, mais j'élimine toujours avec un exercice physique extrême. Actuellement, j'oscille principalement entre anorexie et orthorexie, qui est un TCA caractérisé par une obsession quant au fait d'avaler uniquement des aliments considérés comme sains. Je suis donc dans une situation de contrôle total concernant mon alimentation.

Quelles ont été les principales conséquences

sur ta santé (mentale et physique) ?

Depuis bientôt sept ans que je vis avec ces troubles, je dirais qu'il y a vraiment plusieurs phases, des hauts et des bas et surtout des conséquences physiques et mentales diverses. Il y a cependant quand même des constantes, du moment que l'on est en sous-alimentation, comme la fatigue par exemple. Je passe parfois des journées entières sans réussir à me lever de mon lit. À cela s'ajoutent des sautes d'humeur terribles, parce que quand la faim est une obsession, on ne pense qu'à cela et on devient extrêmement irritable·x·s. Parmi les principaux problèmes hormonaux, il y a l'aménorrhée (l'absence de règles), la perte de cheveux, la perte ou fragilisation des dents – j'ai cassé une de mes dents suite aux troubles alimentaires. Il y a aussi des symptômes inattendus et dont on ne parle que très peu, comme le lanugo, qui est un duvet de poils qui, suite à un dérèglement hormonal et au fait d'avoir tout le temps froid, vient recouvrir certaines zones du corps. Sur le long terme, je dirais que ce qui apporte le plus de souffrance c'est cette sorte d'anesthésie de soi-même. On ne ressent plus rien, on subit un isolement social, même de ses proche·x·s. Certaines de mes relations amoureuses ont été mises à



mal et écourtées à cause du manque de compréhension de mon compagnon, ce qui accentue les problèmes d'estime de soi déjà présents et fait ressentir une certaine humiliation car on ne se sent pas pris en compte. En plus de ça, je ressens vraiment une profonde dissociation entre mon esprit et mon corps. Je vois mon corps comme une machine, je ne suis pas du tout en cohésion avec lui, c'est comme un objet que je manipule de loin et c'est vraiment problématique, parce qu'un individu c'est un tout, pas une enveloppe dissociée du reste.

Qu'est-ce qui t'a aidée, t'aide ou du moins te soulage quotidiennement ?

La première étape et le plus gros soulagement pour moi ça a été de pouvoir en parler, de sortir du secret que j'ai gardé pour moi pendant des années. On ne s'en rend pas compte, mais l'anorexie entraîne souvent le mensonge : je mentais à mes proches car je savais que ce que je faisais était mauvais pour ma santé et je ne voulais pas qu'ils s'inquiètent pour moi. Pouvoir en parler avec mes proches, ça m'a changé la vie. Avant, aller manger dehors avec des ami·e·x

c'était impensable car ça m'angoissait beaucoup trop, alors que maintenant que les gens savent autour de moi, on peut en parler, s'arranger, les gens prennent mon trouble en compte, adaptent le menu, etc. Manger ensemble c'est vraiment important comme activité sociale, on se retrouve autour des repas donc c'est libérateur de pouvoir retrouver un peu cet aspect. Je ne suis cependant pas guérie pour autant et suis même actuellement dans une phase d'orthorexie très prononcée. Mais j'essaie, notamment à travers la psychothérapie que j'ai entamée l'année passée, de trouver une espèce d'entre-deux où je suis certes toujours dans le contrôle à calculer mes calories et autres, mais où je m'assure cependant d'avoir un apport nécessaire pour tenir au quotidien. Donc même si j'ai encore des phases où j'ai des crises d'anorexie ou de boulimie, j'essaie de tendre vers ce compromis, cet entre-deux et j'essaie surtout d'être douce avec moi-même. Je me dis que je ne peux pas me juger sévèrement en plus de déjà aller mal. J'ai réintroduit des aliments que je n'aurais jamais pu envisager manger il y a deux ans et j'essaie de ne pas me culpabiliser pour ça. Pour ma part, c'est me réhabituer petit à petit qui fonctionne, je sais que je ne pourrais pas suivre une de ces méthodes où on suggère par exemple de tout réintroduire d'un

coup. J'ai besoin de temps. Le fait d'être entourée de professionnel·le·x de la santé m'a aussi beaucoup aidée, notamment à m'assurer qu'en tant que végétarienne souffrant de TCA, j'aie les apports nécessaires à mon (bon) fonctionnement.

Quelles sont les principales causes qui pourraient expliquer l'ampleur de ce trouble ?

Il y en a beaucoup. Je pense qu'il y a déjà le fait qu'il n'y a rien ou pratiquement rien dans notre système qui promeut la prise de poids. La maigreur est promue au rang d'esthétique propre et est glamourisée dans les médias et sur toutes les plateformes utilisées aujourd'hui.

Ces pages filtrent leurs contenus et adaptent les algorithmes pour que les publications contenant par exemple des mannequin·e·x considéré·e·x comme *plus size* soient masqués ou mis en retrait. Ce ne sont pas des contenus qui apparaissent « par défaut » sur les différentes plateformes. Un autre point crucial concerne le fait que la maigreur est considérée comme un capital, une valeur en soi. On le voit notamment dans l'application d'un double standard lors d'entretiens d'embauche : parmi deux personnes ayant un même parcours mais différant par leur poids, la personne la plus mince sera prise à coup sûr. La grossophobie se manifeste aussi dans le fait que le surpoids est considéré comme une soi-disant preuve de flemmardise. Le fait que l'on ait jamais eu un accès aussi facile aux sucres et aux graisses (un burger et un coca coûtent moins cher qu'une bouteille d'eau suivant où) et qu'en conséquence, on connaisse un taux d'obésité plus élevé que jamais dans certains pays, encourage et légitime cette injonction à la maigreur. Être maigre, donc éviter les *fastfoods* etc., devient « un truc de riche », parce que si on veut manger bio ou local, il faut avoir le temps et l'argent nécessaires. Si, il y a quatre cents ans, être en surpoids était synonyme d'appartenance à un rang social élevé, aujourd'hui c'est l'inverse. L'apparence

**La maigreur est
promue au rang
d'esthétique propre
et est glamourisée
dans les médias et
sur toutes les plate-
formes utilisées
aujourd'hui.**

physique ne définit plus juste l'esthétique d'une personne. Ça devient vraiment un capital. En plus, nous vivons aujourd'hui un phénomène jamais vu auparavant; la *diet culture*. Cette culture, qui vénère la maigreur et la considère comme un idéal de santé et de vertu morale, encourage certains comportements face à la nourriture, comme l'orthorexie typiquement. Il suffit de se balader dans un supermarché pour constater que les aliments sont «classés». On retrouve des labels comme *super food*, qui impliquent que certains autres aliments sont donc moins bien ou même toxiques. Il y a vraiment une mode qui est presque une injonction à des régimes, comme le «sans gluten» ou le «sans lactose», et bien que ceux-ci soient parfois bénéfiques car motivés par des raisons médicales, ces restrictions poussent majoritairement à des comportements de plus en plus extrêmes face à la nourriture. Tout ceci est renforcé par le fait que notre société est basée sur l'image: c'est dans les publicités, les médias, les films, partout. Combien d'articles type «comment perdre cinq kilos en une semaine» ou «comment avoir un parfait *summer body*» voit-on passer? Il faut maigrir à tout prix. L'important est de rentrer dans son jeans taille trente-deux et non pas de savoir à quel prix. Et on capitalise là-dessus, en nous vendant des programmes pour maigrir et des promesses absurdes et non réalisables sur le long terme.

Qu'est-ce qui pourrait améliorer la situation de manière générale ?

Il y a une grande nécessité de vulgariser le sujet, d'en parler, de considérer un TCA comme une maladie, un trouble psychique qui touche beaucoup de monde et de permettre aux personnes concernées de sortir du secret. Il faut une éducation sur le sujet, notamment au niveau scolaire, afin d'informer correctement et de prévenir l'apparition de ces troubles. Mes recherches personnelles, les articles scientifiques que j'ai trouvés m'ont aidée, mais dans un premier temps, je me suis retrouvée livrée à moi-même, à naviguer sur internet

pour essayer de comprendre ce qui m'arrivait. Je suis rapidement tombée sur des sites pro anorexique·x·s qui donnent les pires conseils sur comment perdre encore plus de poids. On peut également rapidement se retrouver en face d'articles sensationnalistes, désinformés et incomplets, qui offrent une vision déformée de ce qu'est par exemple l'anorexie. Il faut réaliser que ce n'est pas parce qu'une personne n'est pas en sous-poids et qu'elle a l'air en bonne santé qu'elle n'est pas anorexique. L'anorexie n'a pas un tour de taille défini. Il faudrait donc montrer les «vrais visages» de ce trouble et des autres, et cela passe par montrer des «vrais corps». En favorisant une représentation *vraiment* inclusive dans les médias. J'accentue le vraiment, parce que montrer des mannequin·x·s qui se voient attribuer une étiquette «grande taille», ça n'a rien d'inclusif, ça ne fait que souligner le fait qu'ils ne sont pas «la norme», vu qu'on précise que leur taille est différente. Cette étiquette souligne le côté non-normatif de ces corps. En plus, la plupart des modèle·x·s «grande taille» ne sont vraiment pas représentatif·v·x·s de la diversité des corps existants; les formes sont toujours aux mêmes endroits, le ventre est plus mince que la poitrine et les hanches, etc. Il faut arrêter de se leurrer, on voit bien que les corps que l'on croise dans notre quotidien ne sont absolument pas représentés. Il faut vraiment arrêter de considérer la maigreur comme un capital et comme seule esthétique acceptée. On a glamourisé la maigreur, notamment avec des modes comme l'héroïne chic dans le mannequinat des années 1990, ce qui revient à encourager cette quête à la maigreur hors d'atteinte pour la plupart d'entre nous. Les TCA ne sont pas des caprices de jeune·x·s adolescente·x·s perturbé·e·x·s, ils résultent de constructions sociales et de phénomènes culturels dans lesquels nous sommes tout·e·x·s ancré·e·x·s. Les hommes* aussi sont touché·e·x·s, même si personne n'en parle. Le message général doit changer, il faut encourager les prises de poids quand elles sont saines et sortir des schémas grossophobes qui nous entourent. Notre paysage visuel ne doit pas être rempli que par un seul type de morphologie, il est important

de montrer d'autres corps, tous les corps, partout.

Coup de gueule et/ou conseil à offrir ?

Ce que j'aimerais que l'on retienne de cette interview c'est qu'on ne peut pas comprendre pleinement la portée des TCA sans avoir connaissance des structures qui ont permis l'avènement sociétal de ce genre de dynamiques. À ce sujet, je recommande le livre *Fearing the Black Body, The Racial Origins of Fat Phobia* de Sabrina Strings¹, qui explique bien comment les discours dominants, profondément ancrés dans des propos racistes, ont instauré des oppressions systémiques ainsi que des dynamiques normatives qui nous affectent toujours aujourd'hui. D'autre part, à un niveau plus personnel, j'aimerais vraiment dire à toute personne concernée qu'il n'y a pas à avoir honte. On ne choisit pas d'avoir un TCA et on est pas seul·e·x·s. Des aides existent et la guérison, aussi dure soit-elle, est possible. Essayez d'en parler avec des professionnel·le·x·s, avec vos proche·x·s et surtout, apprenez à être tolérant·e·x·s avec vous-même. C'est déjà assez difficile de traverser son quotidien avec ça donc accordez-vous de la douceur.

**Propos recueillis par
Lauriane Sigrand**

Illustrations: Julie Wuhrmann

¹ STRINGS Sabrina. *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia*. New York University Press, 2019

ABA Association Boulimie Anorexie - Lausanne

Écoute psychologues 021 329 04 39

ecoute@boulimie-anorexie.ch

Prise en charge, groupes de parole pour les personnes concernées et les proches.

CHUV

Troubles du comportement alimentaire 021 314 45 20

HUG

Troubles du comportement alimentaire 022 372 55 45

HUG

Consultation pour enfantx et adolescentx AliNEA
(Alimentation et Nutrition chez l'Enfant et l'Adolescent)

022 372 24 28 ou AliNEA.SPEA@hcuge.ch

Consultation téléphonique pour adultx: 143

Consultation téléphonique pour enfantx et jeunex: 147



De la signification des corps dansants

Tout cet été, elles ont fait frissonner de basses les forêts, terrains abandonnés et bords de rivières, en Suisse¹ comme ailleurs : je parle des fêtes organisées illégalement, les *rave parties*. Dans le creux de la première vague du Covid-19, face à l'abandon forcé des lieux culturels et sociaux dédiés à la fête que sont clubs et salles de spectacles, la jeunesse s'est tournée vers la *rave* pour combler un besoin impérieux : celui de se retrouver pour faire la fête. Puis on a entendu Macron, faussement désolé, affirmer au début de la deuxième vague : « C'est difficile d'avoir vingt ans en 2020. » On a également entendu les autorités sanitaires s'inquiéter des potentiels foyers pour l'épidémie. Pourquoi aller danser au péril de sa vie, et surtout, de celle des autres ? Que signifie cette pratique de la fête, envers et contre tout ?

Dans les années 2085, la musique fut bannie de toutes les civilisations administrant les Grands Territoires. Les trois mégapoles mono-théistes, le continent post-marxiste et le continent indigène d'Amérique censurèrent toute forme de musique, obéissant à des injonctions contradictoires, mais convergeant sur un point : elle constituait un élément de décadence morale, et était perçue comme un danger pour la cohésion sociale. Pour les uns, elle exacerbait une lascivité impie, pour les autres, elle entravait le culte rigoureux de Dieu, pour les troisièmes, elle était le support paradigmatique de la jouissance ultra-libérale. À partir de 2100, les groupes pratiquant les convergences dans la clandestinité furent persécutés et exécutés. Tout individu leur prodiguant une aide était sévèrement puni.²

L'interdiction et la répression des milieux festifs, que l'écrivaine Virginie Despentes appelle « convergence » dans l'épilogue du troisième tome de *Vernon Subutex*, semblait jusqu'à récemment se cantonner au domaine de la science-fiction. La gestion de la crise du Covid-19 a pourtant réalisé partiellement ce que Despentes décrit : on a beaucoup parlé – et c'est nécessaire – de la souffrance des milieux culturels³. Toutefois, un autre secteur a été largement impacté et a fait couler un peu moins d'encre, peut-être parce qu'il concerne traditionnellement plus la jeune génération – bien que la fête puisse concerner tout le monde indépendamment de l'âge. Il s'agit de la fermeture des bars et des clubs en tant que lieux à hauts risques de transmission du virus. Ceci est considéré comme une mesure nécessaire. La fête n'est pas un besoin vital. Ce n'est même pas une expérience vitale : *on vit très bien sans faire la fête*, exhorte nos responsables politiques. Vraiment ? Le travail en tout cas ne s'en porte que mieux : plus de travailleur-euse-x-s avachi-e-x-s sur leur chaise un lundi matin, la tête encore embrumée des soirées d'hier. Plus de trouble à l'ordre public, de tapage nocturne, de consommation de drogues, d'outrage à la pudeur. Plus de fêtard-e-x-s couvert-e-x-s de paillettes ou dénudé-e-x-s qui font la file devant les boîtes de nuit. Plus d'espace hors du monde réel, dans lequel on peut venir certes consommer – on y reviendra – mais aussi rencontrer des inconnu-e-x-s, s'expérimenter, se vivre non pas juste comme tête pensante et force de travail, mais comme corps, profondément engagé dans une activité où la seule visée est d'aboutir à un état de bonheur par des mouvements sur une musique. Un corps *dansant*, donc.

Investir l'espace nocturne

La fête a lieu au cœur de la nuit. L'espace nocturne a « ses propres manières de faire (danser, jouer avec la pénombre, disparaître, chanter, arracher des affiches) qui tranchent avec la logique du jour. »⁴ Cette rupture entre l'ordre du jour et de la nuit, comme nous le dit le philosophe Michaël Foessel, est dangereuse pour le système politique actuel, basé sur un régime de surveillance diurne : la nuit « désigne un espace où les êtres se dérobent à la prise parce qu'ils échappent à la vue. Or l'État a besoin de lumière pour classer, juger, et, le cas échéant, mettre hors d'état de nuire les individus qu'il gouverne. »⁵ Cet espace de la nuit est donc inscrit dans un rapport politique où l'interdiction pure et simple de faire la fête s'insère dans un contexte plus vaste, qui réalise les aspirations profondes du néolibéralisme : cantonner chaque citoyen-ne-x et travailleur-euse-x

à un espace-temps homogène et surveillé, éclairé, qui ne peut déborder sur la nuit que pour une bonne raison (productive) mais qui doit, hormis la période allouée au travail, rentrer chez ellui sagement, afin de se reposer pour le lendemain.

Certes, le temps de repos, comme l'a magnifiquement démontré l'essayiste Jonathan Crary dans son petit opus intitulé *24/7*, consacré à la question du rapport entre capitalisme et sommeil, est un temps profondément subversif, où l'on échappe au régime de temps productif du *vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept* : « Le régime 24/7 sape toujours davantage les distinctions entre le jour et la nuit, entre la lumière et l'obscurité, de même qu'entre l'action et le repos. [...] Plus concrètement, c'est un état d'urgence : les projecteurs s'allument soudain au milieu de la nuit, sans doute en réponse à quelque situation extrême, mais on ne les éteint jamais, et on finit par s'y habituer comme à une solution permanente. La planète se retrouve redéfinie comme un lieu de travail continu ou un centre commercial ouvert en permanence, avec ses choix infinis, ses tâches, ses sélections, ses digressions. »⁶ Face à la lumière blanche des néons et des écrans de nos outils de travail, aller dormir est certainement le début d'un acte révolutionnaire. Refuser le régime de la productivité, éteindre la machine, fermer sa boîte mail : tant d'infimes gestes de résistance au (télé)travail. Et si la fête n'était-elle pas, à sa manière, également un espace de résistance ? L'invention d'un temps éveillé, où l'on grignote effectivement sur le repos, mais d'un temps profondément contraire à la logique capitaliste : non-productif, convivial, qui ouvre à des expériences inattendues ? Crary le dit lui-même, le régime de temps 24/7 a entraîné « la disparition des interstices, des espaces et des temps ouverts »⁷ dans lesquels notre société de contrôle n'avait pas de prise. La fête est bien l'un de ces interstices. En effet, le Covid-19 renverse, en quelque sorte, la perspective : le semi-confinement signale bien que seul ce qui est nécessaire à l'économie doit fonctionner en temps de crise. Il réorganise toutes les journées des citoyen-ne-x-s autour du temps productif, celui du travail, et de l'espace familial⁸ – négligeant largement le fait que cet espace peut parfois être un lieu d'oppression plus qu'un refuge. Ainsi, faire la fête – y compris organiser des fêtes illégales – peut être considéré comme un acte de subversion.

Les logiques diurnes au sein de la fête

Avant de parler de subversion, il est nécessaire de s'entendre : de quelle fête parlons-nous ? Il est évident que les espaces festifs ont été envahis, depuis le début des années 2000, par des logiques à la fois capitalistes, patriarcales et hiérarchiques : faire la fête en boîte de nuit est un privilège⁹. Ceci est dû non seulement au prix élevé des entrées et des boissons, mais aussi des inconvénients voire même du réel danger rencontré (tant à l'intérieur qu'à l'extérieur) lorsqu'on a le malheur de ne pas être un corps d'homme cis blanc – harcèlement, attouchements, agressions sexuelles, GHB dans les verres, viol. Sur un autre plan, l'expérience est souvent rendue désagréable par la hiérarchisation effectuée par certain-e-x-s videur-euse-x-s à l'entrée, ayant le pouvoir de classer les personnes selon des critères arbitraires. Loin de renverser les rapports de pouvoir, la nuit festive peut renforcer les oppressions structurelles. Outre ces dérives, la génération qui a maintenant entre vingt et trente ans – ma génération – est parfois accusée





(et s'accuse d'ailleurs elle-même) de ne plus savoir arrêter de faire la fête. La fête est considérée négativement, sous l'angle de l'*escapism*, une échappatoire pour personnes débordé-e-x-s face au quotidien et qui préfèrent parfois prendre diverses drogues pour oublier qu'elles sont perdues – la vacuité de la « société du spectacle »¹⁰ telle que l'entend le philosophe Guy Debord. Cet exutoire représente quelque chose de profondément anti-révolutionnaire : il s'agirait uniquement d'une soupape qui permettrait aux personnes malmenées par le système capitaliste de s'amuser quelques instants pour mieux s'aliéner dans leur travail et leur consommation pendant la semaine. Ce discours n'est pas complètement faux, mais il est nécessaire de voir cela sous un angle systémique plutôt qu'individuel : les excès (la gueule de bois et/ou la descente du lendemain) ne seraient-ils pas une manière inconsciente de protester face à l'assignation, la réduction de nos corps à une force de travail ? S'affirmer comme corps dansant, même dans un espace envahi par des logiques consuméristes et capitalistes, reste un acte de protestation. Minimal, certes, qui ne s'assimile généralement ni à une réelle contestation politique consciente, ni à du militantisme, mais qui reste symptomatique d'une souffrance générale, car lorsque nous sommes rendus inopérant-e-x-s au lendemain de nos excès, nous ne pouvons pas être complètement exploité-e-x-s – pas tout de suite, du moins.

Dans le contexte actuel, la fête est devenue « symbole » de tout ce qui est interdit. Elle devient par conséquent d'autant plus attirante et transgressive¹¹ et, par corollaire, une sorte de méfiance se développe pour les personnes qui bravent interdictions de rassemblement et distanciation sociale pour se rassembler malgré tout. Comme le dit justement la sociologue Emanuelle Lallement : « La figure du teufeur devient absolument suspecte dans notre société actuelle. »¹² La manifestation de ce besoin de faire la fête, apparemment irrationnel et irrépensible, voire dangereux pour la société, mérite précisément qu'on s'attarde sur la question. S'il est évident que les logiques susmentionnées d'autodestruction et de reproduction des oppressions s'inscrivent dans la fête, elle ne se réduit pas à cela : certains lieux et certains espaces refusent délibérément de laisser ces logiques diurnes s'inscrire dans la fête. C'était le cas de certains clubs avant leur fermeture. Et puisque les clubs sont fermés, la fête, comme l'eau dans un ruisseau, s'inscrit dans les interstices : les *raves* gagnent en puissance et recrutent de nouveaux adeptes-x-s.

La rave comme espace utopique

Historiquement, l'apparition de la *rave* date de 1988. Dans une Angleterre ravagée par la crise économique et l'explosion du néolibéralisme sous Thatcher, la culture perd la plupart de ses financements. Les clubs sont récupérés par des logiques commerciales. Face à cette colonisation par un système violent et aliénant, les *rave parties* ou *free parties* naissent dans une logique de contre-pied radical : une culture gratuite, libre de tout contrôle, où l'auto-organisation prévaut, et où la danse, parfois accompagnée de drogues excitantes ou psychotropes, doit lutter contre l'atomisation croissante de la société par la création de nouveaux rapports, centrés autour de la musique (principalement électronique – les débuts de la techno et de ses dérivés)¹³. Ces rapports se veulent égalitaires : pas de discrimination raciale, sociale ou sexuelle, les *raves* accueillent des corps dansants.

C'est dans cette idée de corps dansants, réunis dans une communion où l'espace de la nuit abolit les oppressions du régime diurne, que la fête représente quelque chose d'utopique. Pas une utopie au sens d'un programme politique, mais ce que le philosophe Frédéric

Jameson appelle « l'impulsion utopienne »¹⁴ : au sein du monde réel, dans certains espace-temps institués par des collectifs, selon des logiques de coopération, de gratuité et d'auto-organisation, peut naître pour une ou quelques nuits, selon la violence de la répression, un espace radicalement autre. Une zone d'autonomie temporaire. Un embryon d'utopie. Sans en être la clé de voûte, la construction d'un nouveau récit – d'une alternative face à un régime dit de « réalisme » capitaliste¹⁵ qui nous empêche d'imaginer des contre-récits – passe aussi par des espaces festifs. C'est peut-être cela que nous cherchons dans la fête, parfois inconsciemment, souvent obstinément. Et c'est un bon signe. La condamnation unilatérale de ce genre de comportements, au nom de la sécurité sanitaire, ne devrait néanmoins pas nous empêcher de voir en leur sein les germes d'une contestation, qui ne se suffit pas à elle-même, mais qui entraîne la pratique d'alternatives. La fête n'est pas intrinsèquement politique. Elle ne se substitue en rien aux autres moyens nécessaires pour construire un futur différent. Mais elle possède de la valeur en tant que mouvement de refus – même infime, qui ne s'apparente ni à de l'engagement politique ni à de la désobéissance civile, et qui ne pourra jamais la remplacer – à l'assignation d'être corps productif, force de travail, puissance aliénée. Pour s'autodéterminer enfin corps dansants. La fête nous manque. Il est fort à espérer que, une fois la fin des confinements arrivée, une nouvelle culture de la fête pourra se créer.

Valentine Bovey

Photographies : Lea Kunz, Lorie Bettiol

- 1 NUSSBAUM Virginie. *Rave party's, insouciance à l'air libre*. Le Temps. 2020
- 2 DESPENTES Virginie. *Vernon Subutex 3*. Grasset. 2017. p.401-402
- 3 CONFAVREUX Joseph & GODIN Romaric. *La culture : ni utile, ni futile*. Mediapart. 2021
- 4 FOESSEL Michaël. *La nuit. Vivre sans témoins*. Autrement. 2017. p.90
- 5 Ibid. p.93
- 6 CRARY Jonathan. *24/7. Le capitalisme à l'assaut du sommeil*. La Découverte. 2016. p.26
- 7 Ibid. p. 83
- 8 SORBIER Marie. *La figure du fêtard devient absolument suspecte dans notre société actuelle*. France Culture. 2020
- 9 GWAIZDINSKI Luc. *La nuit, dernière frontière de la ville*. Éditions de l'Aube. 2005. p. 98
- 10 DEBORD Guy. *La société du spectacle*. Buchet-Chastel. 1972. p.129
- 11 SORBIER Marie. *La figure du fêtard devient absolument suspecte dans notre société actuelle*. France Culture. 2020
- 12 Idem.
- 13 HOLDEN Michael. *Et Margaret Thatcher déclara la guerre à l'acid-house*. Vice. 2013
- 14 JAMESON Frédéric. *L'utopie comme méthode*. Contretemps. 2016
- 15 FISHER Mark. *Le réalisme capitaliste*. Entremonde. 2018



Mon cher corps

Mon cher corps,

Je t'écris cette lettre car il est parfois difficile de communiquer entre nous. Je sais que nous ne sommes qu'un. Pourtant, j'ai souvent l'impression que nous sommes deux. Deux équipes travaillant souvent ensemble mais pouvant aussi jouer l'une contre l'autre. Un combat contre soi-même, c'est rarement une bonne idée.

L'enfant que j'étais apprenait à vivre avec son corps: courir le plus vite possible jusqu'à être à bout de souffle, marcher en équilibre, danser. Et là commençait à germer le début de l'idée d'une division entre le corps et l'esprit.

Cher corps, tu me semblais souvent être un poids, un frein à la réalisation de mes désirs. Mon esprit, pourvu d'une imagination débordante, rêvait de tellement plus que ce que tu m'offrais. Je pensais que mon esprit, lui, était sans limites. Je concevais que seule la pensée était vraiment importante. Mon cerveau était mis sur un piédestal. Il était ce qui faisait de moi, moi. Le corps, l'enveloppe, le physique, les muscles, les formes, me semblaient être un réceptacle.

Très vite, j'ai compris que certaines personnes avaient plus de «chance», ou de privilèges. Selon la couleur de notre peau ou de nos cheveux, des formes de notre silhouette, des traits de notre visage, de notre âge, nous allions être perçu·e·x·s de différentes manières.

L'environnement dans lequel je vivais ne m'aidait pas à aimer mon corps. Les magazines dits féminins, étaient et sont toujours une propagande aux corps normés. Je ne pourrai jamais ressembler à ces images imposées, qui font croire qu'une femme* est imparfait·e·x·s, continuellement en chantier, en construction afin de devenir un stéréotype inatteignable. Pire, au lieu de m'apprendre que le temps n'était pas mon ennemi, ces images m'insufflaient l'idée d'un inexorable déclin. Nous étions tout·e·x·s relégué·e·x·s à un aliment périssable, de moins en moins appétissant·e·x·s. Chez les femmes*, la société valorise l'enveloppe corporelle au détriment des savoirs accumulés, des manières

d'agir et de penser. Même en lisant peu de magazines, la doctrine se distillait en moi. Mon esprit essayait de résister. Il voulait la combattre mais la lutte était si rude et si omniprésente que le combat en devenait déloyal.

Mes ami·e·x·s, aussi, semblaient opposer corps et esprit. Certain·e·x·s filles* parlaient de chirurgie esthétique, elle·x·s avaient quatorze ans. Une m'avait confié qu'elle voulait prendre un grand couteau de cuisine et découper ce qu'elle considérait comme le surplus de ses cuisses. Imagine, mon cher corps, un morceau de viande découpé près de l'os, une véritable boucherie. Une autre voulait enlever sa «graisse» avec de grandes seringues. Une amie pensait que le plus important était d'avoir le plus joli visage pour plaire. Elle passait la majorité de son temps à créer un personnage fictif pour correspondre, tout comme l'avait fait sa maman, à un certain *idéal féminin* extrêmement stéréotypé.

À cet âge, on devrait s'émerveiller, apprendre, profiter. Mais les filles* sont poussé·e·x·s à devenir des stéréotypes, des poupées de chiffon, des future·e·x·s épouse·x·s, des consommatrice·x·s docile·x·s.

Après le constat qu'il fallait constamment améliorer le corps, je commençais, petit à petit, à entrapercevoir les failles de l'esprit. Et là, ce fut la dégringolade. Oui, mon cher corps, autant être honnête, j'avais dépassé les limites de ce que mon esprit pouvait supporter. Depuis si longtemps je m'efforçais à être plus, à faire plus.

La santé mentale est trop souvent mise de côté. Notre société a tendance à éviter le sujet. Elle est pourtant aussi importante que la santé physique. Depuis de nombreuses années, la médecine observe de plus en plus de maladies mentales, notamment liées à notre style de vie et à notre travail. Oui, mon cher corps, tu vois, le mental peut souffrir, avoir des cicatrices, des troubles, des réactions inattendues. Qui ne connaît pas un·e ou plusieurs ami·e·x·s en *burn out* ou souffrant de troubles alimentaires? Plus je creuse, plus j'en parle autour de moi, plus je m'ouvre et plus les autre·x·s s'ouvrent également. Le sujet est tellement mis *sous le tapis*, difficile de réaliser son ampleur. Que nous arrive-t-il quand nous ne supportons plus ni notre corps ni notre esprit? Comment peut-on se construire dans ces conditions? J'emmagasine à l'in-

térieur de moi tout ce que je veux cacher, tout ce que je veux dire, toutes les tristesses. Les joies disparaissent vite, les peines, elles, restent longtemps. J'absorbe les critiques, les moments désagréables. Je m'oublie. J'oublie que le corps est une véritable merveille.

Oui, mon cher corps, tu as bien entendu, j'ai dit que tu étais une merveille. La nanotechnologie n'est rien comparée à toi. Tu es la plus grande technologie que nous puissions imaginer. C'est une chance, jour après jour, que tu travailles pour moi, avec moi et bien souvent dans l'ombre. Giulia Enders le dit dans son livre: «sous le rempart protecteur de notre épiderme, on ne chôme pas: on écoute, on pompe, on aspire, on écrase, on désagrège, on répare et on réorganise»¹. Je suis consciente de bouger un doigt, de fermer un œil ou de produire des sons avec mes cordes vocales. Cependant, je ne perçois pas toutes tes actions réalisées et essentielles à ma survie, comme mes reins nettoyant et filtrant chaque seconde mon sang.

Je concentre régulièrement mon attention sur ma peau certainement parce que c'est l'organe le plus visible, mais que sais-je d'elle? Elle que je vois si bien et si peu à la fois. Elle est composée de plus d'atomes que d'étoiles trouvées dans l'univers.

Mes cellules, des milliers de milliards, travaillent à chaque instant pour que je puisse fonctionner. Mon cher corps «emploie dix mille fois plus d'individus que la population totale de la Terre»², selon André Giordan. Ce professeur précise entre autre que toutes les cellules «communiquent, reçoivent plusieurs milliers de messages différents à la seconde, chacun pouvant parvenir à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires, et papotent ainsi à qui mieux mieux pendant qu'elles travaillent, pour se coordonner»³. Voilà donc pourquoi tu es si efficace, mon cher corps. Je ne pensais pas que tu étais si bavard. Ainsi, même si je me sens d'humeur maussade et que je me replie sur moi-même, toi, tu «papotes», tu continues ton travail invisible. Pour cela, je te dis merci. Merci de «papoter» autant pour mon bon fonctionnement. Et que dire de ton savoir? Oui, parce que tu es très intelligent, mon cher corps. Chacune de tes cellules contient «trois milliards d'informations, l'équivalent de mille ency-

clopédies de mille pages chacune (...). Empilés les uns sur les autres, ces *documents* permettraient d'atteindre la hauteur d'un immeuble de vingt étages, le tout dans un espace de cinq millièmes de millimètre de diamètre»⁴. Ta complexité, mon cher corps, inspire le plus grand des respects. Tu es bien plus élaboré que tout ce que nous connaissons.

J'ai l'impression d'avoir perdu tellement d'années à ne pas me connaître, et à devenir ce que l'on me poussait de manière insidieuse à être, ce que la société désirait. Je voudrais qu'on nous enseigne une autre approche de notre corps. Qu'on nous explique, par exemple, que notre intestin est un deuxième cerveau. Qu'on ne soit pas rangé·e·s dans des catégories. Qu'on nous apprenne à mieux nous préserver. Qu'on nous enseigne à être vraiment ce que nous sommes.

Mon cher corps, cette lettre est pour toi. Je te promets de chercher à être plus proche de toi afin de ne faire qu'un. Tu as toujours essayé de t'adapter aux désirs de ma pensée. Merci, merci pour tout. Pendant des années, tu as essayé de me transmettre des messages incompris. Maintenant, j'ai connaissance de ton travail merveilleux. Je te fais la promesse d'être plus à l'écoute des signaux envoyés, d'essayer de mieux te respecter et de mieux t'aimer.

Mon cher corps, tu es moi et je suis toi.

Maeva Deley

¹ ENDERS Giulia. *Le charme discret de l'intestin*. Actes Sud. 2015. p.20

² GIORDAN André. *Mon corps, la première merveille du monde*. Jean-Claude Lattès. 1999. p.32

³ idem p.33

⁴ idem p.34



COUPON ANTI-RELOU-E-X-S DE LA RUE

Un soir, tu rentres tranquillement chez toi en titubant gentiment après l'absinthe ingurgitée durant la soirée agréable que tu viens de passer.

Tu n'as pas peur de rentrer seul-e-x car la rue t'appartient (aussi).

Tout d'un coup, une bande de relous apparaît à l'angle d'un immeuble. Crotte.

Leur odeur d'alcool arrive jusqu'à tes naseaux. Leurs rires sales jusqu'à tes oreilles. Leur arrogance aussi. Ça pue.

Tu avances et puis, ils te remarquent. S'ensuit une remarque puis deux. Tu continues à avancer.

Tu leur dis: « je n'ai pas envie de parler avec vous ».

Là, une insulte. Tu croises les doigts pour qu'ils ne te suivent pas. Ils le font. Merde.

Tu ne te retournes pas, tu accélères le pas, le cœur battant dans tes oreilles, le souffle court sous l'étreinte de la peur.

Ouf, c'est bon. Tu es enfin seul-e-x.

Tu fulmines intérieurement. J'aurais dû leur foutre mon poing dans la gueule, j'aurais dû leur expliquer la vie, j'aurais dû leur hurler dessus, j'aurais dû...

Tu avais le choix, soit partir vite sans faire de remous, soit réagir clairement en mettant ainsi en danger ton intégrité physique et psychique.

Aucune de ces deux possibilités n'est satisfaisante. Entre le sentiment d'avoir laissé faire ou une possible mise en danger - choisir la peste ou le choléra.

C'est pourquoi, nous vous proposons : le coupon anti-relou-e-x-s.

La solution!

Poinçonne (avec rage) le coupon ci-dessous. Mets-le dans ta poche. Donne-le, lance-le ou fais-en un avion pour les relou-e-x-s rencontré-e-x-s. Très efficace pour faire diversion et filer en douce.

Amélie Huguenin

Utilise ce coupon

Je ne veux pas être abordé-e-x dans la rue, je ne veux pas être suivi-e-x.

Je me suis senti-e-x mal à l'aise. J'ai eu peur.

Je te demande de ne plus reproduire ce comportement. Ce comportement s'appelle du harcèlement.

Apprends, discute, renseigne-toi! Cela ne pourra que te rendre meilleur-e-x.

Crée ton propre coupon et partage-le avec nous sur les réseaux sociaux.



La plongée t'a plu ?

Mets tes palmes est une revue indépendante qui a pour but de rester accessible à touxtes en proposant ses numéros à prix libre. Si tu as aimé celui-ci et que tu souhaites encourager la parution de prochaines revues, n'aies pas peur de te mouiller, fais un don! Cela nous permettra de continuer à faire des longueurs.

Tout soutien est bienvenu et restera anonyme

Pour indication, le prix d'impression d'un exemplaire est de **7.-** le prix conseillé est de **12.-** et le prix de soutien est de **20.-**

Si tu souhaites recevoir les trois prochains numéros, à la maison, tu peux souscrire un abonnement en nous envoyant tes coordonnées complètes à metstespalmes@gmail.com ainsi qu'en effectuant le paiement sur notre compte bancaire ou via Twint.

Le prix de l'abonnement standard est fixé à **45.-** (frais de port compris)

Le prix de l'abonnement de soutien est fixé à **75.-** (frais de port compris)

CH24 8080 8008 1294 8731 9

Nom **Association Mets tes palmes**

Adresse **1800 Vevey**

Communication **Don / Abonnement**

NEW! Paiement via Twint

Effectuez un paiement
avec TWINT!



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le paiement



IMPRESSUM

Mets tes palmes

Revue féministe*

metstespalmes@gmail.com

Instagram @mets.tes.palmes

Facebook @metstespalmes

Issuu www.issuu.com/metstespalmes

Rédaction

Valentine Bovey, Célia Carron,
Anaïs Chevalley, Maeva Deley,
Mathilde Fragnière, Sandrine Gutierrez,
Amélie Huguenin, Sophie Kaelin,
Charlotte Olivieri, Lauriane Sigrand,
Eva Ventura, Valérie Zonca

Corrections

Valentine Bovey, Célia Carron,
Sophie Kaelin, Mathilde Fragnière,
Lauriane Sigrand

Sources

Célia Carron, Amélie Huguenin

Illustrations et photographies

Sandrine Gutierrez (pp. 15, 19, 20, 23, 26,
31, 32, 33, 34, 35, 36, 58)

Sophie Kaelin (p. 25)

Lea Kunz & Lorie Bettiol (pp. 52, 53, 55)

Charlotte Olivieri (1^{ère} de couverture, pp.
40, 60)

Céline Simonetto (2^{ème} de couverture,
pp. 8, 16, 43,)

Julie Wuhrmann (3^{ème} de couverture,
pp. 5, 6, 10, 11, 44, 45, 46, 49)

Production et graphisme

Sandrine Gutierrez, Charlotte Olivieri

Céline Simonetto, Julie Wuhrmann

Impression et façonnage

Imprimexpress Sàrl

Rue des Moulins 17

1800 Vevey

Tirage

500 exemplaires

Soutien financier

Édité avec le soutien de la Direction
de la culture de la Ville de Vevey

Achévé d'imprimer le 20 mars 2021





Que tu nages entre deux eaux ou à contre-courant, que tu te sentes comme un poisson dans l'eau, surfant sur la vague, ou une goutte d'eau dans l'océan, que tu souhaites mettre de l'eau dans ton vin ou plutôt faire des remous, c'est clair comme de l'eau de roche : mets tes palmes féministes * !