

Ateliers du week-end #NousToutes

8 et 9 juillet 2023

Vous trouverez dans ce document les synthèses des différents ateliers ayant eu lieu lors du week-end #NousToutes des 8 et 9 juillet 2023. Ces ateliers ont été animés par des militant·es #NousToutes ou par des personnes extérieures à #NousToutes invitées pour présenter leur domaine d'expertise ou de militantisme.

Ce document est destiné à toutes les personnes n'ayant pu se rendre au week-end et souhaitant prendre connaissance du contenu des ateliers, ainsi qu'aux personnes présentes mais qui ont dû faire des choix, les ateliers ayant eu lieu simultanément.

Thématiques abordées et contenus : Les thématiques présentes dans ce document sont celles qui ont pu être présentées lors d'ateliers au week-end #NousToutes (cependant il n'a pas été possible de recueillir des synthèses de l'ensemble de ces ateliers). D'autres ateliers étaient prévus mais n'ont pu avoir lieu. Il n'y a pas de recherche d'exhaustivité sur les sujets abordés liés au féminisme et aux violences de genre. De plus le contenu des synthèses correspond à ce qui a pu être présenté lors de temps courts (50 minutes), c'est pourquoi des bibliographies ont été incluses par certain·es intervenant·es, pour les personnes souhaitant aller plus loin.

Les ateliers sont présentés dans l'ordre alphabétique du mot clé principal de la thématique.

TW : Les différentes synthèses de ce document contiennent des éléments évoquant des violences de genre et d'autres formes de violences.

Un immense merci à toutes les personnes qui ont travaillé sur l'organisation de ces ateliers et aux intervenant·es qui ont donné de leur temps bénévolement pour que toutes puissent enrichir leurs connaissances.

SOMMAIRE

ATELIERS THÉMATIQUES

1. [L'adultisme, une intersectionnalité peu visible ?](#) par Claire Bourdille, fondatrice du collectif Enfantiste
2. [Féminisme et antispécisme : faire le lien](#), par Willène Pilate et Chris Dyn, militantes antispécistes et féministes
3. [Les cours criminelles départementales, - #NousToutes contre cette justice criminelle](#), par les militant·es du pôle #NousToutes contre les CCD
4. [Un féminisme décolonial et populaire basé sur le care est-il possible ?](#), par Taciana Brito, féministe décoloniale, doctorante au Legs, enseignante vacataire à Paris 8
5. [Sensibilisation à la fétichisation raciale](#), par Seungjoo BAE de l'Association Brûlant·e·s
6. [Pour que journalisme rime avec féminisme](#), par Sixtine Guellec, militante #NousToutes Paris Nord, journaliste
7. [Justice environnementale face au racisme colonialiste : le scandale du chlordécone et l'impact sur la santé des femmes, l'enjeu du dépistage gratuit dans tout l'hexagone](#), par Pierrette Pyram, Afro-militante Afrolesbienafroféministe Fondatrice - Présidente Association Diivineslgbtqia+ Associations Afro-Caribéen·nes Afroascendance LGBTQIA+ contre les discriminations sociétales
8. [Micro-agressions, comprendre, agir et réagir](#), par Nadia, militante #NousToutes 93
9. [De la plainte à la protection : Accompagner les femmes victimes de violences conjugales dans leur parcours avec la police](#), par Laura Boissinot, de Leducspé
10. [Le TDS est un enjeu féministe qui défend l'autodétermination](#), par Sara, chargée de projet Jasmine (médecins du Monde) et Amar, secrétaire général du Strass
11. [Que faire pour lutter contre les violences gynécologiques et obstétricales ?](#), par Sonia Bisch, fondatrice et porte-parole du collectif Stop VOG

PARTAGE DE COMPÉTENCES MILITANTES / ARTISTIQUES

12. [Animer un arpentage](#), par Julia et Séverine, comité local #NousToutes 19-20
13. [Animer une réunion](#), par Marie, militante #NousToutes
14. [Atelier de chant féministe](#), par Alice, Lucile, Nina, Tom, de la chorale Nos Lèvres Révoltées
15. [Bien-être militant](#), par Marie, militante #NousToutes
16. [Créer, organiser et animer un groupe de parole en non-mixité](#), par Salo, militant·e #NousToutes Nord Essonne
17. [Français inclusif : la langue est-elle politique ?](#), par Charlotte, Isabelle et Marie, de la collective (R)évolution inclusive
18. [Initiation à la self défense verbale et physique](#), par Mélinda Ambacher, fondatrice de l'association Yog'n Self
19. [Jouons avec #NousToutes : sensibiliser et informer par le jeu](#)

ATELIERS THÉMATIQUES

1. L'adultisme, une intersectionnalité peu visible ?

*Atelier créé et animé par Claire Bourdille, fondatrice et activiste du collectif **Enfantiste**, collectif d'activistes contre les violences faites aux enfants.*

Définition de l'adultisme : Rapport social de pouvoir des adultes sur les enfants et adolescent·es ayant pour conséquence des discriminations systémiques. En plus clair, c'est le système de domination des adultes sur les enfants et adolescent·es.

L'adultisme est la seule domination qui concerne 100% des êtres humains. Nous avons tous·tes été des enfants dans nos vies et nous avons tous·tes été victime à un moment donné de la domination d'un·e ou de plusieurs adultes, que ce soit dans la sphère familiale, entourage, école, loisirs etc.

Comment l'adultisme peut-il constituer une intersectionnalité avec le féminisme ?

Les enfants et adolescent·es sont victimes de sexisme, de validisme, de racisme, de lgbt+ phobies, de grossophobie, etc. On peut d'ailleurs s'apercevoir que tous les systèmes d'oppression existent déjà dans la cour d'école. Le harcèlement scolaire est par exemple un outil majeur de discriminations intersectionnelles.

56% des violences sexuelles en France concernent des personnes mineur·es. Sur 160 000 enfants victimes de violences sexuelles chaque année, 130 000 sont des filles. Vous avez entendu parler de la culture du viol ? Croyez-vous les enfants et adolescent·es épargné·es ? L'adultisme est le berceau des dominations au croisement du sexisme, du racisme, du validisme et de toutes les autres intersectionnalités. Les jeunes personnes subissent de plein fouet ces discriminations parce que **leur vulnérabilité fait d'eux des proies idéales**. Si l'on regarde l'actualité, on pourra très facilement percevoir cette intersectionnalité. L'interdiction du port de l'abaya à l'école : racisme, sexisme, islamophobie et adultisme.

L'éducation est le berceau même du sexisme

Dans l'éducation naissent les inégalités, les stéréotypes, les discriminations. Le féminisme ne peut se faire sans sensibiliser sur l'éducation, ce que les féministes font déjà. Même si les inégalités et stéréotypes de genre sont souvent abordés, la domination des adultes sur les enfants ne l'est pas. **Or, on demande aux enfants de comprendre que les garçons n'ont pas le droit de dominer les filles mais en même temps, on leur dit "les adultes peuvent vous dominer"**. On apprend aux filles qu'elles

peuvent choisir le métier qu'elles veulent mais on va leur dire quelle nourriture elles doivent manger.

D'autre part, **les femmes victimes de violences conjugales, les mères, sont co-victimes avec leurs enfants.** Pire, l'enfant est utilisé par les agresseurs comme objet de torture sur les mères permettant ainsi de faire perdurer les violences conjugales malgré les séparations. Parfois ce sont les enfants qui sont assassinés et non la mère, l'agresseur étant conscient que la mort de l'enfant détruira sa femme. Ces violences sont une intersectionnalité entre le sexisme et l'adultisme. **La domination de l'agresseur s'exerce sur la femme ET l'enfant comme un ensemble. Si on ne réfléchit pas ces violences dans leur entièreté, on ne peut les prendre en charge.**

Enfin les adolescent·es sont massivement victimes de violences de genre et leur minorité font d'eux des personnes bien plus vulnérables, peu entendues du fait de leur soi-disant 'ignorance'. Là encore, nous retrouvons l'adultisme systémique, les croyances profondes et enracinées qui ne permettent pas de protéger les jeunes filles. **Les jeunes filles peuvent être victimes parce qu'elles sont des filles mais aussi parce qu'elles sont jeunes. Les premiers rapports sexuels donnent lieu aux stéréotypes mêlant le sexisme à l'adultisme.**

Comment concevoir alors un féminisme sans adultisme ? Comment vouloir stopper les violences de genre sans aller chercher la racine, le berceau, l'enfance et cette fameuse éducation ? Comment concevoir un féminisme sans prendre en compte le statut des adolescentes ?

En tant qu'adulte, il est important de se déconstruire sur nos rapports aux enfants car nous leur apprenons, malgré nous, à accepter la domination ou à la faire subir.

Dans notre atelier, nous avons également parlé de l'enfant intérieur. En effet, même si nous ne sommes plus des enfants ou des adolescent·es, nous avons toutes des souvenirs de notre jeunesse, parfois douloureux. Lorsque nous fermons les yeux et que nous percevons cet enfant, celui que l'on a été, nous pouvons lui parler et lui apporter toute la bienveillance qu'il n'a pas pu recevoir lorsqu'il en avait tant besoin. C'est un exercice parfois difficile à réaliser qui demande parfois d'être accompagné·e par un·e thérapeute. **Ainsi pour se déconstruire des dominations systémiques, il faut aussi aller à l'intérieur de nous-mêmes pour déconstruire ce que l'on nous a inculqué.** Sans ce travail, la déconstruction sera plus longue.

Combattre les violences faites aux enfants d'aujourd'hui et de demain, c'est aussi combattre les violences que l'on vous a faites à vous, enfant devenu adulte. C'est aussi parfois, votre propre enfant intérieur. Si l'on veut avancer dans nos sociétés vers un monde plus en paix, nous devons tôt ou tard, nous tourner vers les enfants, d'aujourd'hui, de demain et d'hier.

Retrouvez nos réseaux et notre actualité ici : collectifenfantiste.fr/

[Retour au sommaire](#)

2. Féminisme et antispécisme : faire le lien

Animé créé et animé par Willène Pilate et Chris Dyn, militantes féministes et antispécistes.

Définition de l'antispécisme

L'antispécisme est un **courant de pensée philosophique et moral** qui considère que l'espèce à laquelle appartient un animal n'est pas un critère pertinent pour décider de la manière dont on doit le traiter et de la considération morale qu'on doit lui accorder.

L'antispécisme s'oppose au spécisme, qui place l'espèce humaine au-dessus de toutes les autres et accorde une considération morale hiérarchisée selon les espèces animales.

Par exemple : les chats et les chiens ont droit à une plus grande considération morale que les vaches ou les cochons. De manière générale, les animaux de compagnie ont plus de droits et d'importance que les animaux d'élevage.

L'antispécisme dénonce l'idéologie dominante, omniprésente, invisible et à l'origine des injustices, qu'on appellera l'humanisme ou le patriarcat.

Définition de la sentience

La sentience désigne la **capacité de ressentir la douleur, le plaisir, mais aussi d'éprouver des choses subjectivement, d'avoir des expériences vécues**. Tous les êtres sentients rentrent dans le cercle de considération des antispécistes.

L'histoire des féministes engagées pour les animaux

Le mouvement animaliste est un mouvement qui compte 68 à 80% de militant·es dans ses rangs. Depuis longtemps, **de nombreuses féministes ont pris position pour les animaux. Elles observent des parallèles flagrants entre l'exploitation des femmes et l'exploitation des animaux**. Comme les animaux, les femmes sont objectifiées, réduites au rang d'êtres dirigées par leur instinct, exploitées pour leur capacité reproductive, victimes de la violence des hommes, tuées par les hommes. Elles sont également animalisées : panthères, cochonnes, dindes, chiennes... Les féministes animalistes ont compris que la frontière entre les femmes et les animaux est poreuse. Que la violence que subissent les animaux n'est qu'un continuum des violences patriarcales. Que le seul moyen d'éradiquer la violence est de l'éradiquer pour toutes et tous, animaux compris.

Parmi les féministes animalistes, il y a :

- **Louise Michel** (1830-1905) militante anarchiste, féministe et membre de la Commune de Paris. Elle a écrit "Au fond de ma révolte contre les forts, je trouve du plus loin qu'il me souvienne l'horreur des tortures infligées aux bêtes. [...] Et plus l'homme est féroce envers la bête, plus il est rampant devant les hommes qui le dominent."
- **Sophie Zaïkowska** (1874-1939), féministe et anarchiste individualiste, défenseuse du végétarisme, elle a fondé le premier foyer végétalien à Paris en 1923.
- **Les suffragettes britanniques** qui ont lutté contre la vivisection au 19e siècle, comme **Anna Kingsford** (1846-1888), une des premières femmes à devenir médecin, sans faire d'expérience sur les animaux. Elle fait sa thèse sur l'alimentation végétarienne. **Frances Power Cobbe** (1822-1904), qui a fondé la National Anti-Vivisection Society en 1875, c'était la première organisation mondiale de lutte contre l'expérimentation animale, puis en 1898, elle a fondé la British Union for the Abolition of Vivisection.
- **Charlotte Despard** (1844-1939), suffragette et militante animaliste, emprisonnée pour ses actions.
- **Les Femnistes créatrices du cimetière des animaux**, comme la journaliste, actrice, femme politique **Marguerite Durand**, la journaliste poétesse dramaturge conteuse **Marie Lacour**, la musicienne exploratrice sportive **Camille Crespin du Gast**, l'écrivaine **Séverine**, **Maria Deraisme**, **Marie Huot**, **Anna de Nouailles**, la docteure **Madeleine Pelletier**.

Plus récemment, il y a :

- **Angela Davis**, qui a dit qu'il fallait mener, parmi les multiples combats, celui pour les "êtres sentients qui endurent la douleur et la torture lorsqu'ils sont transformés en aliments" ; elle a dit aussi que la cause animale était "l'une des composantes de la perspective révolutionnaire". Elle dit aussi : "Le mouvement de libération animale est un mouvement féministe."
- **Carol J Adams**, féministe autrice de La politique sexuelle de la viande.
- **Patrice Jones**, écrivaine et militante écoféministe. Elle a cofondé le sanctuaire VINE, dédié aux animaux d'élevage et géré par des personnes LGBTQ.
- **Amie Breeze Harper**, féministe antiraciste et autrice d'études sur le véganisme et le racisme. Son ouvrage *Sistah Vegan Antology* présente une collection d'écrits de femmes végétaliennes noires.

Le parcours de Willène Pilate

J'ai grandi dans une famille ouvrière, vivant dans les quartiers pauvres de Sarcelles. Mon père était un homme violent, il exerçait la domination patriarcale dans son foyer, sur sa compagne et ses filles. Mon père était aussi boucher. Je reste marquée par le sang sur le tablier de mon père, et les carcasses alignées dans la chambre froide. Ce fut l'une des composantes de ma prise de conscience.

L'autre fut de grandir avec un chien, Diabolo, mon meilleur ami, une personne à part entière, capable de me consoler en plus de me donner son amour. Après la mort de

Diabolo, je suis devenue végétarienne, incapable de manger un autre animal. J'avais 16 ans.

Je suis devenue militante antispéciste en 2014, et c'est en théorisant mon engagement que j'ai fait des liens avec ma propre domination et celle des autres femmes. Moi-même Femme racisée antispéciste, vivant dans les quartiers : je suis **à l'intersection des discriminations**.

En devenant végétarienne puis végane, j'ai connu la même répression qu'en devenant féministe : je me trompais de combat, j'étais pas marrante, la société est comme ça et puis c'est tout, je faisais chier tout le monde avec mon féminisme / véganisme, etc...

J'ai pu comprendre les **mécanismes communs pour soumettre, diminuer, dominer celles et ceux dont on vole la liberté et les vies**. J'ai aussi compris que **le langage de la peur est le même pour toutes et tous** : les cris, des pleurs, la langage de la fuite sont les mêmes que nous soyons femme, enfant ou animal.

J'ai pu enfin renouer avec ma compassion et mon empathie pour ceux qui souffrent. Je me suis décolonisée de la pensée patriarcale sexiste et carniste des hommes, qui veut qu'on se foute de tout et de tout le monde, de tout ce qui n'est pas notre propre plaisir. Que les seules questions qui comptent, c'est : ces femmes, peuvent-elles souffrir ? Ces animaux, peuvent-ils souffrir ?

La vie des femmes comme la vie des animaux mérite d'être vécue pour elles-mêmes. Les corps des femmes doivent appartenir aux femmes, comme ceux des animaux doivent appartenir aux animaux.

Conclusion

Aujourd'hui, on tue 1200 milliards d'animaux dans le monde chaque année, soit 40 000 par seconde. En France, on tue 3 millions d'animaux d'élevage par jour, soit 40 par seconde. Les violences qui sont le fondement de la production de viande sont immenses.

En tant que féministe, nous pouvons toutes participer à mettre fin à ces violences inutiles, qui sont le continuum de la domination patriarcale, et nous demander dans quel monde nous voulons vivre, un monde où les abattoirs existent encore ou un monde en paix avec les animaux ?

Alice Walker a dit "Les animaux du monde existent pour leur propres raisons. Ils n'ont pas été créés pour les humains, pas plus que les noirs n'ont été créés pour les blancs ou les femmes pour les hommes."

Retrouvez Willène Pilate sur [Instagram](#)

Ressources

<https://www.revue-ballast.fr/feminisme-et-cause-animale/>

https://www.liberation.fr/societe/droits-des-femmes/feminisme-et-antispecisme-au-carrefour-des-dominations-20211111_BZ3LY7VO2BA3DPWRFR6QJDZUK4/

<https://jesuisfeministe.com/2017/04/24/vers-un-feminisme-antispeciste/>

<https://lamorce.co/lettre-aux-feministes-pour-une-solidarite-passive-interlutttes-avec-la-antispecisme/>

Carol Adams, La politique sexuelle de la viande. Une théorie critique féministe végétarienne. (2016) L'Âge d'homme, 368 pages.

<https://www.cairn.info/revue-nouvelles-questions-feministes-2017-1-page-148.htm>

[Retour au sommaire](#)

3. Les cours criminelles départementales (CCD) - #NousToutes contre cette justice criminelle

Atelier créé et animé par Emmanuelle, Annalisa, Enora, Eva Victoria et Olivier, militant-es #NousToutes

Objectifs de l'atelier :

- Sensibiliser les militant·es sur la réforme ayant institué les CCD
- Expliquer l'action menée par notre comité #NT contre les CCD
- Sonder les militant·es sur les actions futures contre les CCD

1) Les cours criminelles départementales, qu'est-ce que c'est ?

Les personnes majeures accusées d'avoir commis un crime puni de 15 à 20 ans de prison hors récidive **sont désormais jugées par la cour criminelle** qui est composée uniquement de juges professionnels.

La cour d'assises, composée de trois magistrats professionnels et de jurés populaires, **ne jugera plus que les crimes punis de plus de 20 ans de réclusion.**

Après une période d'expérimentation dans quelques départements, les cours criminelles ont été généralisées, à compter du 1er janvier 2023, sur l'ensemble du territoire français.

Près de 90% des affaires traitées par les CCD sont des viols. C'est pourquoi le collectif #NousToutes, dont les actions ont notamment pour but d'exiger des politiques publiques efficaces contre les violences sexistes et sexuelles en termes de budget et de méthodes, s'est engagé contre cette réforme.

Les objectifs affichés de la réforme étaient de :

- réduire la durée de la procédure (temps d'audiencement et d'audience),
- réduire le coût du procès criminel (en supprimant le jury populaire)
- éviter la correctionnalisation des viols

Il ressort du dernier rapport d'évaluation intermédiaire des cours criminelles datant d'octobre 2022 que **ces objectifs ne sont pas atteints** :

- **L'impact sur la correctionnalisation des affaires de viols est quasi-nul.** En tout état de cause, la recherche d'une diminution du taux de correctionnalisation ne justifie pas l'instauration d'une justice moins efficace.

- **Le temps d'audiencement n'a pas été significativement réduit**, le manque de moyens alloués à la Justice empêchant de tenir le délai de 6 mois fixé par le législateur. De plus, la mobilisation de 5 magistrats pour tenir une audience en Cour criminelle départementale ralentit non seulement la justice criminelle, mais également civile.

- La réduction de la durée des audiences, qui n'est pas significative devant les CCD, **n'est pas un objectif à poursuivre quand on sait l'importance pour les victimes du temps de parole et d'écoute qui leur est consacré par la justice.** Le procès est la dernière étape d'un parcours judiciaire particulièrement coûteux et éprouvant. Or, **il ressort des témoignages de victimes que le temps et l'attention qui leur sont donnés pendant le procès en CCD sont moindres qu'en Cour d'assises.**

Il est essentiel, tant individuellement que collectivement, à la fois de briser le silence qui règne sur les crimes sexuels et de participer à la réparation des victimes en tenant des audiences respectueuses de leur personne et de leurs droits, au même titre que des droits de la défense.

- **Le taux d'appel des décisions rendues par les CCD est bien plus élevé** que celui enregistré par les Cours d'assises (23% pour les affaires de viols jugées par les CCD contre 17% pour les Cours d'assises).

- **Surtout, l'instauration des CCD participe aussi à l'invisibilisation des crimes sexuels** du fait même de leur composition : contrairement aux Cours d'assises, elles ne comptent pas de jury populaire. Or, la participation citoyenne à la justice criminelle est une des modalités essentielles de notre système démocratique. En outre, cela prive une partie de la population d'une sensibilisation sur la réalité des crimes sexuels et de participer à la manière dont ils sont jugés.

- **En définitive, le viol deviendra quasiment le seul crime à ne plus être jugé par un jury populaire, ce qui en fera une catégorie de crime distincte, dans laquelle la population n'aura plus le droit de s'impliquer. Son traitement différencié par la justice est donc une source supplémentaire d'inégalité entre les femmes et les hommes.**

Faire juger les crimes sexuels par la juridiction chargée de statuer sur les crimes les moins graves, minimise l'infraction de viol dans l'esprit du plus grand nombre. Cela en fait une sous-classe de crime et constitue un retour en arrière par rapport au combat mené par Gisèle Halimi.

En conclusion, la création des CCD ne répond pas à une prise en compte adaptée par la Justice du phénomène des violences sexuelles.

Malgré les constats décevants du comité d'évaluation et les recommandations de ce dernier, ainsi que celles du Haut conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes et des associations et collectifs féministes, qui réclament plus de moyens pour une meilleure justice en matière de violences sexistes et sexuelles (personnel formé et spécialisé dans les VSS, plus de magistrat·es, plus de greffier·ères, augmentation du budget alloué à la Justice criminelle en général, auditions vidéo-filmées comme pour les mineurs), **le gouvernement a choisi de pérenniser les Cours Criminelles Départementales.**

En réalité, le choix politique d'instaurer des CCD déplace le problème : une vraie prise en charge du viol comme problème de société majeur doit être la priorité. Instaurer des cours pour limiter les coûts des nombreuses procédures de viols n'est pas une solution acceptable.

2) Les actions du comité #NousToutes contre les CCD

Dans le but d'obtenir l'annulation de cette réforme et l'allocation des moyens nécessaires à la justice criminelle pour lutter efficacement contre les violences sexistes et sexuelles, voici la **chronologie des actions menées par le groupe #NT contre les CCD :**

- Courant mars 2023 : Benjamin Fiorini, professeur de droit à Paris 8 opposé aux CCD, sollicite #NT qui décide de monter un groupe de travail sur le sujet
- 3 avril 2023 : un groupe de réflexion est constitué pour savoir si le collectif #NousToutes doit mener une campagne contre les CCD
- Après 2 réunions en avril et mai 2023, #NT décide de se positionner contre les CCD
- **Travail du groupe** : Constitution d'un groupe de pilotage de l'action #NT contre les CCD, recensement de toutes les associations à solliciter pour une action groupée, rédaction d'un argumentaire par notre groupe de pilotage pour usage interne
- **Lancement d'un appel à témoignage** sur les réseaux sociaux #NT et les groupes W.A. des comités locaux
- Relais de la vidéo Konbini de Benjamin Fiorini et Marylise, victime devant passer en CCD prochainement sur les réseaux sociaux #NT
- Interview France Ouest qui relaye notre appel à témoignages

- **22 juin, rendez-vous avec Benjamin Fiorini et Francesca Pasquini, députée EELV** : on apprend que des amendements visant à supprimer les CCD vont être déposés pour être discutés à l'Assemblée Nationale à partir du 3 juillet dans le cadre de l'examen du projet de loi « programmation et orientation de la Justice 2023 / 2027 »
- **Rédaction et envoi d'une tribune** aux associations pour signatures le 27 juin puis au Monde le 29 qui la diffuse le 3 juillet avec plus de 100 signatures (personnalités et associations féministes, du monde judiciaire et de la société civile)
- Rédaction et diffusion d'un communiqué de presse pour divers médias. Pas de retour.
- **Interpellation des député·es** : Rédaction d'un modèle de courrier diffusé à tous les CLs pour que les militant·es puissent l'adresser au/à la député.e de leur circonscription
- Suivi du processus de vote à l'Assemblée Nationale
- Les amendements n'ont finalement pas été discutés à l'A.N. : post sur les RS #NT « Dénier de démocratie » le 12 juillet

3) Quelles actions mener contre les CCD ?

Voici la liste des propositions d'actions lancées par les militant.es présent.es lors des ateliers :

- Mobilisation physique dans les salles d'audience des CDD,
- Manifestation devant l'Assemblée Nationale et/ou le ministère de la Justice
- Plutôt que de supprimer les CDD, les transformer en juridictions spécialisées ?
- Comparer avec ce qui se fait ailleurs en Europe : quel système judiciaire criminel dans les autres pays ?
- Interpeller de nouveau les député·es
- Nouvelle proposition de loi / niche parlementaire
- Sensibiliser les candidat·es aux sénatoriales de septembre 2023
- Faire du bruit avant la manif du 25 novembre
- Solliciter les associations d'étudiant·es et d'élèves avocat·es
- Surveiller la décision de la Cour de cassation quant au renvoi devant le Conseil constitutionnel des QPC (questions prioritaires de constitutionnalité) déposées en juin 2023

Suite aux ateliers, des militant.es ont rejoint notre groupe pour continuer à lutter contre les CDD et nous les remercions vivement. Ce groupe continuera d'accueillir toutes les volontaires souhaitant s'engager dans ce combat avec nous toutes !

Vous pouvez nous contacter sur noustoutesccd@gmail.com

Ressources :

- [Interview de l'équipe #NousToutes dans Ouest France : Les viols vont-ils être jugés comme des crimes de seconde classe ?](#)
- [Tribune de #NousToutes dans Le Monde : "Les cours criminelles départementales contribuent à perpétuer l'invisibilisation des crimes de viol"](#)
- [Post Instagram #NousToutes Déni de démocratie](#)

[Retour au sommaire](#)

4. Un féminisme décolonial et populaire basé sur le care est-il possible ?

Atelier créé et animé par Taciana Brito. Brésilienne. Maman de Zoé. Féministe décoloniale. Pour la construction d'un féminisme populaire. Psychologue (ou pas !). Doctorante au Legs. Enseignante vacataire Paris 8

Ceci n'est pas un compte rendu...

Il ne s'agit pas non plus d'un résumé des deux ateliers auxquels j'ai été invitée à intervenir. Pourquoi ? Tout simplement parce que les mots « résumé » et « compte rendu » me renvoient à une pensée académique. Un concept ou un outil académique (et donc européen et colonial) qui vise à pouvoir mettre en quelques mots, photographier un instant, la naissance d'une idée. Comme si cela était possible. Cela nous renvoie à la présomption humaine de se croire capable de capter un instant en son entièreté. Une photo peut capter l'action, mais pas les émotions. On retient les traits des visages, le regard, mais les sentiments, l'idée derrière ce regard ? On peut s'arrêter pour un certain temps, mais pas arrêter le temps.

Le compte rendu, donc, est comme une photographie des idées, des discussions. C'est pratiquement impossible, pourtant l'académie, avec sa présomption et son arrogance (humaine) très bien connue, préfère continuer à répéter ce mensonge. La même science qui créa la machine photographique (cet appareil neutre et inhumain qui ne fait que capter l'instant), créa le compte rendu, cet outil académique neutre et inhumain. J'avoue que cette idée de neutralité et d'inhumanité m'énerve déjà car un outil ça reste un outil, mais la personne qui l'utilise, non. Nous ne sommes pas neutres.

Deuxièmement, l'idée de la neutralité dans la soi-disant analyse de ce même outil, m'irrite encore plus. Si la personne qui écrit le compte rendu n'est pas neutre, comment imaginer que la personne qui l'analysera sera également neutre ? Bon, vous avez compris : l'idée de neutralité me gonfle.

Si le compte rendu sert à capter une idée ou une discussion, pour la retranscrire, la mettre à disposition des autres pour leurs appréciations et analyses, de façon neutre, il faudrait décortiquer tout ce qui s'est passé dans cette discussion, recouper les idées, les regrouper, les cadrer pour mieux les « comprendre », les qualifier, les hiérarchiser. Les cuisiner à leur sauce dans une alchimie neutre du non-sens. Des petites portions au

goût neutre - qui sont en effet sans goût. Des petits amuse-bouches qui n'amuse personne. Comme ces pilules insipides (avec une combinaison de vitamines, protéines, etc.) données aux astronautes pour permettre leur survie dans l'espace. Des petites pilules d'idées qui effacent, parfois, la grandeur de leur sens. Une seule petite pilule qui prétend symboliser quelque chose. Petite. Pour plus vite les avaler. Comme une petite pilule prescrite par les académiciens pour nous apaiser, voire même faire taire nos inquiétudes et nos questionnements.

Un compte rendu est donc apaisant, car il nous renvoie à des structures déjà connues par nous-même et qui nous permettent de nous calmer, nous cadrer. Les vieilles idées nous apaisent. Les nouvelles nous chamboulent car elles nous ramènent vite à l'inconnu.

Et soyons honnêtes : L'innocence est douce et sucrée, comme un long fleuve tranquille. Un petit bonbon « tic-tac » que l'on ne trouve pas dans les épiceries, mais dans les pharmacies académiques.

J'ai donc entre mes deux petites mains, deux options à vous proposer :

1 – Commencez par les petits Tic-Tac !

2- Goûtez plusieurs fruits et feuilles couleur arc-en-ciel, en vous remplissant impoliment la bouche et en parlant la bouche pleine !

1 - Les petits Tic-Tac (ça me va également, ça peut être un bon début !)

Avoir 50 minutes pour parler de - au moins - 80 années d'Histoire est un exercice assez compliqué, je vous l'avoue. Alors, je me suis posée beaucoup la question sur comment devrais-je commencer ces ateliers... en me présentant, bien sûr, mais à quoi ça sert de parler de la pensée décoloniale tout en me présentant de façon coloniale ?

Alors, je me suis dit que je devrais commencer en me situant. **Ailton Krenak** (intellectuel, activiste et leader de la lutte pour la défense des peuples indigènes du Brésil) disait : « **Je peux regarder vers le haut, car j'ai mes pieds bien ancrés dans la terre** ». Il était donc important pour moi de montrer que la pensée décoloniale n'est pas seulement une théorie, mais une pensée-action, ancrée dans la pratique de la vie de tous les jours. Il ne fallait pas que je me présente comme on se présente toujours dans ce genre d'atelier : « Je m'appelle Taciana, doctorante en blablabla... », il fallait que je me présente en montrant mon parcours, car mon parcours lui-même est décolonial.

Il ne fallait pas non plus faire un powerpoint, montrer un tableau. **La décolonialité parle par sa pratique, par l'action.** Je voulais un espace de questionnements, de critique des savoirs, un moment pour répondre aux doutes sur ce concept si mal connu (surtout volontairement si mal interprété !) par les Européenn·es.

J'ai donc ouvert aux questions du groupe :

- Quelles sont les différences entre la pensée décoloniale et la pensée anticoloniale ou postcoloniale.
- Qu'est-ce que le féminisme décolonial ?
- Comment être une féministe décoloniale ? (ou les pratiques féministes décoloniales.)

Les questions me renvoient tout d'abord à une historicisation du mouvement, et à la réception de cette pensée en Europe - surtout en France.

Voici des extraits de deux articles parus en France, qui attaquent la notion de décolonialisme

Article 1 :

" (...) Coloniser c'est mal. Or éduquer: c'est coloniser les esprits. Donc éduquer c'est mal.

Ce colonialisme existe à tous les niveaux d'une société: au niveau micro-local où les rapports de force sont soutenus par une vision condescendante du colon pour le colonisé; au niveau démocratique où le colon impose sa grille politique; au niveau scolaire, où le colon impose sa vision de l'histoire; au niveau mondial, où le colon impose sa vision de l'économie.

Le colon, en l'espèce, est porteur des germes d'une culture dominante à tous les niveaux: il est occidental et donc soumis à l'Empire américain, il est capitaliste, il est hétérosexuel: en un mot – il est blanc. Mais attention: pas « blanc » comme vous le pensez – c'est pour ça qu'on le dit plus souvent en anglais. Il est white, ça veut dire qu'il pense comme un occidental. (...)

Découle l'idée que le colonialisme spirituel pollue les esprits, et que les esprits doivent donc être dépollués dans tous les « observatoires » scientifiques : la science est coloniale, la langue est coloniale, la littérature est coloniale, la culture est coloniale.

L'intersectionnalité consiste à regrouper les forces de bonne volonté pour lutter contre l'hégémonie blanche qui prévaut dans la civilisation occidentale. C'est en quelque sorte le bras armé d'une guerre sainte menée contre l'occident."

("Observatoire des idéologies identitaires", plateforme véhiculant des discours de haine au nom d'une soi-disant défense de la démocratie et des valeurs de la république et visant à discréditer les travaux sur le genre ou la race))

Article 2 :

“Dans une tribune publiée par Le Point, 80 intellectuels, parmi lesquels Alain Finkielkraut ou Elisabeth Badinter, dénoncent le “décolonialisme”, pratiqué notamment par les Indigènes de la République, qui « sous couvert de lutte pour l’émancipation, réactive l’idée de ‘race’ (...) Sous des intentions affichées de défense des opprimés, ces groupes légitiment ou excitent la haine raciale anti-blancs, anti-juifs, anti-République, anti-France qui s’exprime de plus en plus ouvertement auprès de publics peu éduqués, mal intégrés et frustrés, par le canal de médias peu vigilants, de réseaux sociaux et de musiques de rap. C’est ainsi que sont apparus aux Etats-Unis, Nation of islam, et en France, les suprémacistes noirs de Tribu Ka. (...)”

“En se présentant comme progressistes, ces mouvances se livrent depuis plusieurs années à un détournement des combats pour l’émancipation individuelle et la liberté”»

Dans son livre [“Le malaise identitaire](#), Fred Poché critique cette vision réactionnaire qui assimile le décolonialisme à un danger pour la République et pour la démocratie.

En résumant, d’après ces tribunes nous sommes les méchant·es qui veulent détruire la pensée européenne et moderne. Avec une haine qui vient d’on ne sait où, une rage irrationnelle qui voudrait plonger dans les ténèbres une Europe rationnelle, républicaine et démocratique, où le racisme n’existerait pas car la race n’existe pas ! Pour les détracteur·ices de la recherche décoloniale, nous appartenons toutes à la race humaine et tous les discours qui disent le contraire ne sont pas valables ! Les auteur·ices n’utilisent même pas les bons termes (colonial, décolonial, colonialité, décolonialité,, etc). Iels font un mélange des concepts, et des raccourcis stratégiquement et intentionnellement posés pour faire peur. Mais c’est intellectuellement médiocre, arrogant et historiquement irresponsable.

Pourquoi ont-ils si peur d’une pensée ? Pourquoi cette réponse réactionnaire et démesurée ? Il est certainement plus facile de faire des raccourcis que de penser sur un sujet, de se mettre en question et de faire une analyse digne d’un parcours historique et factuel. Car, oui, parce que nous vivons dans un monde historique, nous faisons également l’Histoire. Et nous ne pouvons nier l’Histoire.

Et il est important pour moi à ce moment de l’atelier, pour donner suite aux questions du public, de faire connaître un peu l’Histoire de ce concept, son évolution. Je pourrais revenir en 1492 (et la « découverte » des Amériques), mais je n’ai que 50 minutes, alors, je fais un saut dans l’histoire, le temps m’oblige.

Je dirais que la principale différence entre la pensée « anticoloniale », « postcoloniale » et « décoloniale » est bien l’Histoire et le temps.

Anticolonialisme

En gros nous datons la pensée anticoloniale aux mouvements d’indépendance des colonies. Un temps historique où la domination territoriale, géopolitique, économique et culturelle obéissait à un rapport d’exploitation verticalement hiérarchisé entre empire - colonie. **La colonie appartenait à un pays. Il s’agissait donc de se libérer**

géopolitiquement de l'empire (métropole), sans forcément penser ni aux structures (sociologiques, philosophiques, psychologiques, raciales) utilisées pour sa construction ni aux rapports de dominations créés pour le maintien de cet ordre.

Postcolonialisme

Finie la colonisation géopolitique et territoriale, cette analyse critique sur les structures et les rapports de domination commence à se construire avec la pensée « postcoloniale », qui critique notamment les effets de la colonisation. Voici ce que Fred Poché écrit à ce sujet :

La pensée postcoloniale s'appuie principalement sur l'histoire coloniale britannique (...) On situe, généralement, dans cette même veine, les *subaltern studies* issues d'historiens Indiens, qui, dans une **approche marxiste, souhaitent appréhender l'histoire « par le bas » plutôt qu'à partir des élites.** D'une manière générale, les penseurs postcoloniaux s'inscrivent dans un contexte lié aux Etats-Unis ou à la colonisation de l'empire britannique et utilisent un certain nombre des philosophes occidentaux d'obédience marxiste, structuraliste et poststructuraliste. »

Décolonialisme

En même temps que la 'sainte trinité' des penseurs postcoloniaux – Edward Said, Gayatri Chakravorty Spivak, Homi Bhabha – des chercheur·euses et intellectuel·les latino-américain·es – tel·les Enrique Dussel, Anibal Quijano, Maria Lugones, Walter Dignolo, Ramon Grosfoguel – produisent, eux aussi, **une critique du colonialisme. Mais sous un angle différent.** En effet, ces chercheur·es sud américain·es telles que Grosfoguel par exemple, constataient que les *postcolonial studies* privilégiaient surtout en encore un regard structuraliste et poststructuraliste sur la colonisation en privilégiant Lacan, Gramsci, Foucault et Derrida.

Pour simplifier, les études postcoloniales n'étaient pas capables de repenser la question coloniale puisqu'elles utilisaient les structures de pensée européennes. Or, comment est-il possible de critiquer une structure en utilisant les mêmes outils ? Je m'explique : si nous utilisons à chaque fois la même manière de pensée pour analyser une question (ici la colonisation), les résultats vont être les mêmes, bien évidemment.

Il était urgent pour les penseurs de la décolonialité de penser la question sous un angle différent de celui de l'Europe. Un nouveau regard demande des outils nouveaux, des nouveaux raisonnements qui privilégient un regard situé sur la question et qui amèneront forcément à d'autres conclusions et analyses. Analyses et conclusions qui vont nous « envoyer » à d'autres mondes, à la créations d'autres grilles d'analyses et donc des résultats. **Il fallait penser autrement !**

Alors, ces penseurs vont faire ce que les théoriciens appellent aujourd'hui le « *giro decolonial* » ("retournement décolonial", ma traduction) mais que **moi j'aime bien**

nommer « *corte decolonial* » (coupure décoloniale), car il s'agit bien de cela, à mon avis : une coupure avec la pensée européenne et la constructions des nouvelles bases pour décortiquer la colonisation et ses conséquences dans notre monde. A savoir, le concept de colonialité.

Colonialité

Je définis la colonialité comme un stigmate. Des blessures coloniales qui mettent longtemps à cicatriser. Un dégoût qui perdure dans un temps éternel. Un lendemain de cuite qui nous fait vomir et penser qui nous sommes et pourquoi nous avons pris cette décision-là. Un looping sans cesse des cicatrices morales qui se reblessent toujours et encore.

Pour mieux comprendre ce kaléidoscope qu'est la colonialité, les chercheur·euses décoloniaux·ales vont alors la séparer, dans un premier temps, en trois grands axes ou trois niveaux (pour faire vite, j'utilise encore les mots de Poché, page 178-183):

1. La colonialité du pouvoir

« À ce niveau, la colonialité du pouvoir renvoie à un genre de pouvoir qui provient du colonialisme moderne et s'applique à des domaines autres que juridique et politique. (...) **Des nouvelles identités sont créées dans le contexte de la colonisation européenne : Blanc, Indien, Noir, métis. Et, une caractéristique de cette classification sociale est que la relation entre les sujets n'est pas horizontale mais verticale.** (...) »

Initialement corrélé à la 'race' et au mode de production capitaliste, cette colonialité structure, depuis son apparition au XVIème siècle, l'ensemble des domaines de l'existence humaine. Pour Anibal Quijano, les pratiques sociales qui émergent avec la modernité/colonialité furent marquées par l'idée que les non Européens avaient une structure biologique différente (...) et surtout qu'ils appartenaient à un type inférieur ».

La colonisation créa donc le concept de race et avec elle une hiérarchisation des races, à savoir, le racisme.

2. La colonialité du savoir

« En corrélation avec la question du pouvoir, le sociologue vénézuélien, Edgardo Lander, souligne l'émergence d'une épistémè eurocentrique qui délégitime les autres formes de savoir extérieures à la science moderne occidentale. En d'autres termes, les formes subalternes de pensée ainsi que les modalités locales et régionales de configuration du monde se sont vues exclure, omettre, ignorer ou invisibiliser du domaine de la connaissance. Ce qui relève des savoirs ancestraux et des autres traditions culturelles se trouve ainsi appréhendé comme une étape antérieure et inférieure de la connaissance humaine.»

Pour simplifier, les formes de savoir européen et la science occidentale sont considérées comme supérieures aux autres formes de savoirs - non occidentaux et/ou ancestraux, qui sont invisibilisés et délégitimés.

3. La colonialité de l'être

« Les relations coloniales de pouvoir ont laissé des marques profondes non seulement dans le champ de l'autorité, de la sexualité, de la connaissance et de l'économie, mais aussi au niveau de la compréhension générale de l'être. (...) Ainsi, s'agit-il de montrer que les effets de la colonialité ne concernent pas seulement l'esprit ou les mentalités, mais aussi, l'expérience vécue. »

Ces auteurs (des hommes dans la grande majorité !) ont, néanmoins, « oublié » d'autres d'axes et d'autres niveaux de la colonialité, obligeant d'autres autrices à « construire » et penser dans deux autres axes dans un deuxième temps, à savoir :

4. La colonialité de la nature

« Pour les promoteurs du décolonial, les néo-zapatistes du Chiapas constituent un exemple intéressant de mise en œuvre du pluriversalisme. En effet, avec les notions de "buen vivir" ("bien vivre") et de "droits de la terre mère" issues des cosmogonies indigènes, il s'agit d'essayer de proposer des réflexions alternatives à la domination de la rationalité instrumentale de la nature. »

Pour simplifier, la colonialité de la nature renvoie à la vision de la nature dont l'humain ne ferait pas partie, et qu'il peut dominer, dompter, domestiquer, exploiter.

5. La colonialité de genre

« La colonialité du genre, telle que la comprend Maria Lugones[8] se pose comme réaction aux travaux de Anibal Quijano. Pour la philosophe argentine, en effet, la colonialité du pouvoir ne s'est pas construite uniquement sur la base d'une rationalisation du travail mais aussi par la construction d'un système de genre. En d'autres termes, l'expérience historique des femmes colonisées ne s'identifie pas seulement à celle d'une minoration raciale mais également à celle d'une assignation sexuelle : 'elles furent en effet réinventées comme des 'femmes' à partir des normes, des critères et des pratiques discriminatoires déjà expérimentés dans l'Europe médiévale ».

En d'autres termes il s'agit de l'exclusion des femmes du pouvoir et l'effacement des femmes racisées. Maria Lugones montre que la domination des femmes et leur exclusion du pouvoir sont justifiées par une assignation à un statut de sexe biologique. Quant aux femmes non-blanches, c'est leur statut d'être humain qui est nié. Maria Lugones montre également que la société européenne a créé des normes hétérosexuelles et binaires.

Après avoir expliqué en grandes lignes (je vous invite à regarder les références bibliographiques pour approfondir chaque axe de la colonialité), nous nous demandons alors, qu'est-ce que la pensée décoloniale ?

La pensée décoloniale

La pensée décoloniale est alors, pour moi, un double mouvement, ou deux faces de la pièce : dans un premier mouvement, il s'agit de dévoiler l'action et les structures de la colonialité qui nous entourent et nous construisent, et dans un deuxième temps, au vu de ce dévoilement, agir en conséquence pour la déconstruire et la « remédier », autrement dit, de **trouver des solutions pour pouvoir guérir ces blessures et ces stigmates.**

Alors, le féminisme décolonial renvoie à cette colonialité de genre qui emprisonne les femmes (et le concept de 'femmes', l'hétéronormativité, la binarité, etc).

Le féminisme décolonial est donc, d'abord, l'action de dévoiler le fait qu'« être femme » est une construction socio-historique et économique déguisée en « nature féminine ».

Et, dans un deuxième temps, **dénaturaliser ces mêmes comportements et pratiques en proposant d'autres formes d'être dans le monde, tout en se détachant du féminisme blanc *mainstream***, qui a eu, certes, une énorme importance sur l'évolution théorique du féminisme mais qui a laissé des lacunes non exploitées.

Il faut souligner que la notion de décolonialité existait déjà avant la conceptualisation du terme. Avant que Quijano, Dussel, etc, édifient le concept de colonialité, quelques féministes sud américaines (telles que Gloria Anzaldúa et les féministes issues des Etats-Unis, mettaient déjà en question l'influence de la colonisation et la race dans la construction de la « féminité » moderne.

Alors, le féminisme décolonial n'est pas un dérivé du travail des chercheurs qui ont créé le terme de colonialité car les féministes de cette partie du monde proposaient déjà d'autres grilles d'analyses sur le genre et les rapports de pouvoir qui prenaient en compte la différence coloniale et ses conséquences.

Le féminisme décolonial n'est donc pas une théorie (car la théorie renvoie à une *forme de pensée* forcément coloniale et académique, chose que ces féministes critiquent). **Il s'agit d'une pratique politique – deS pratiqueS politiqueS plutôt - transformatrices qui vont penser le sujet de façon située.** Et puisque l'on parle d'expérience située, il est vital de signaler que le féminisme décolonial ne se situe surtout pas en dehors d'autres luttes, en dehors des grandes questions mondiales qui nous cerclent, comme les questions climatiques, la question de la race, du racisme épistémologique, de la violence épistémique, des luttes des classes et sociales. (Le

racisme épistémologique, c'est le fait que les blanc·hes considèrent comme supérieure la science produite par les blanc·hes et déconsidèrent les autres sciences.)

Le féminisme décolonial est donc un féminisme qui ne peut pas être déconnecté du monde, de l'histoire, de luttes qui nous construisent et des identités qui nous sont assignées.

2- Goûtez plusieurs fruits et feuilles couleur arc-en-ciel, en se remplissant impoliment la bouche et en se parlant la bouche pleine.

En pensant le féminisme décolonial comme pratique active, voici trois concepts qu'il ne faut absolument pas oublier ou négliger. Sortons un peu des cases et parlons d'un féminisme de chair et d'os. Parlons d'une féminisme incarnée, qui regarde toutes ses interlocuteur·ices dans l'œil et avec beaucoup d'écoute.

Parlons d'un féminisme qui est, avant tout, COMBATIF !

La pensée décoloniale n'est donc pas une pensée conciliatrice (de la conciliation chrétienne), de l'harmonisation, de l'adaptation, c'est tout sauf cela ! On ne concilie pas avec ceux qui veulent nous tuer.

Ce féminisme est, en même temps, des pensées et des pratiques qui servent de base pour « conflictualiser » (créer le conflit), pour perturber les structures déjà données. Il se dirige vers et pour la création de résistances, luttes et oppositions. Le féminisme décolonial a une irrévocable vocation perturbatrice.

Alors, il est évident pour moi que dans cette pensée décoloniale la neutralité n'a pas sa place. Cela veut dire que je sais d'où je parle. Car en effet, il n'existe pas de neutralité dans l'exercice de la pensée, tout simplement ! Toute la pensée est située.

Une pensée combative, c'est une pensée qui dévoile, combat les structures de la colonialité. Combattre dans ce contexte, a pour but de signaler la blessure issue de la violence, d'un génocide colonial. Ce processus a été long et il est toujours en cours.

Combattre, mais pas d'une façon guerrière, car cela est bien le langage du colonisateur. Combattre avec les armes du discours, de langages, des grilles qu'ils ne dominant pas.

Combattre avec l'amour, comme disait Che Guevara, combattre oui, sans jamais se départir de sa tendresse.

C'est pour cela que j'aime bien le mot « blessure » pour définir la colonialité, car ce mot garde en lui-même sa possibilité de guérison. Une façon décoloniale différente de prendre soin de nous et des autres. Combattre la peur avec l'amour, et en combattant toujours.

Parlons d'un féminisme DIABOLIQUE !

On a parlé de la nécessité moderne et européenne de cadrer les choses, qualifier les choses, confiner la liberté créatrice et hiérarchiser tout. J'ai donc l'impression que le féminisme mainstream, qui se dit conciliateur et vise l'égalité entre hommes et femmes, a une énorme tendance à trouver des symboles, des symboles bien cadrés, bien hiérarchisés.

“Si le colonialisme et la colonialité utilisent la figure de Jésus pour parler de conciliation, j'ose dire que la pensée décoloniale devrait se servir de la figure du DIABLE” (Alexandre Cabral dans « Ecoféminisme décolonial », ma traduction).

Le mot « Diable » vient du grec "*diábolos*", qui signifie le contraire du mot « symbole » (un signe, un emblème, ou une personne qui unit ou qui incarne une idée ou un sentiment). Par exemple, pour l'humanité, le symbole de cette humanité sera l'homme blanc.

Pour combattre cela, je vous propose donc la conception d'un **féminisme décolonial diabolique**. *Diábolos*, c'est ce ou celui qui partage, qui coupe, qui désunit. Celui qui sépare, qui divise. Il va nous falloir un autre symbole, ou une autre figure (**au pluriel cette fois-ci**). Des figures pleines de couleurs et en arc-en-ciel. Et c'est bien de cela qu'il s'agit dans la pensée décoloniale. Une interprétation différente de la réalité, qui ne part pas de la vision du blanc, mais d'autres visions, d'autres regards qui existent mais étaient invisibilisés.

Il s'agit de la pratique de lire et réinterpréter Marx, Derrida, Foucault, Beauvoir, Angela Davis, bell hooks et **avoir le courage et l'hérésie de couper, d'extirper, d'analyser avec la grille décoloniale**. C'est comme si on se disait : « cela me va, ça parle bien de ma réalité, mais cette autre chose là, pas du tout ! Alors, je la coupe, je la défigure. Cette attitude de dire « cela n'a pas de sens pour moi, femme, brésilienne, latina, etc).

Avoir le courage de couper le cordon avec une Europe qui continue de nous exploiter. D'extirper l'épée et de mettre de plantes médicinales à la place.

Alors, l'acte de décoloniser est bien l'acte de tout lire, ou relire, ou d'interpréter tout en mettant en question ce que nous sommes en train de lire. Et, tout en lisant, avoir le courage de s'imprégner de tout cela. Un peu comme une femme enceinte, en gestation d'une nouvelle pensée.

La pensée décoloniale, garde donc, en elle, ce pouvoir disruptif de créer quelque chose d'autre. D'oser penser différemment ; ce qui nous renvoie à une réflexion essentiellement pratique. Pas abstraite.

Pas neutre, mais incarnée. Faite de chair et d'os. Une pensée qui n'a pas simplement comme but d'annihiler la pensée moderne et tout ce qui vient avec, une pensée créatrice de nouveaux mondes, de nouvelles conceptions, etc.

Alors, dans cette pensée, il faut absolument mettre en question, avant tout, le monde où nous vivons. Un monde où on naturalise la domination de sexe, de genre, de race, de classe sociale, etc.

Parlons d'un féminisme décolonial CRÉATEUR !

La pensée décoloniale est, en effet, (et également) une **pratique d'appropriation créatrice**. D'abord on interprète le monde, on le comprend tel qu'il est et puis, avec cette interprétation, on envisage / imagine des pratiques décoloniales. C'est une pratique dirigée vers la négation et puis vers la construction et la création. Le féminisme décolonial est donc créateur !

Avoir le courage de couper ce qui ne va pas, de chercher où personne n'avait cherché avant. De chercher entre les lignes des histoires, au milieu des morts et des phantasmes et fantômes. Chercher au milieu du silence, du non-dit.

Ne pas se taire.

Chercher au milieu de nos racines végétales ou pas.

Chercher au milieu des ancestraux, car le présent est aussi le passé et les discours de nos anciens parlent à travers nos bouches.

Avoir le courage et le pouvoir énorme de créer autrement. De recréer l'amour, la science, la raison, les émotions, les liens, les rapports, la vie, la mort, la paix et ses armes.

Mettre en place une bombe atomique qui défigure ce qui est considéré comme beau.

Ouvrir la bouche et la tête des différentes couleurs, des sentiments, et de rage transformatrice.

Guérir nos blessures sans effacer les blessures des autres.

Au lieu de séparer la raison et l'émotion, faisons l'effort décolonial de connaître le concept sudaméricain de « sentipenser ». Car quand je pense je sens, quand je sens je pense. Un monde où on pourrait sentir en couleur et penser avec la peau.

Broyons donc les frontières. Les binarités.

Ayons le courage de COMBATTRE, CRÉER ET DIABOLISER LE MONDE.

Prenons-nous, entre nos mains, nos cœurs, nos bouches, nos têtes, le courage de défier ce qui est établi.

Et d'être. Tout simplement être comme nous voudrions.

Décolonisons le féminisme et le monde.

Quelques ressources pour aller plus loin

- "[La colonialité de genre](#)" de María Lugones, texte en français traduit par Jules Falquet

- Gloria Anzaldua, "[La conscience de la Mestiza. Vers une nouvelle conscience](#)"
- Ailton Krenak, auteur de "Idées pour retarder la fin du monde", Editions Dehors | juin 2020
<https://diacritik.com/2021/01/27/ailton-krenak-les-blancs-veulent-manger-le-monde-et-nous-nous-sommes-le-monde-idees-pour-retarder-la-fin-du-monde/>
- "[Le malaise identitaire](#)" - Fred Poché,
- Groupe de recherche en Amérique Latine dont Quijano et Dussel sont les créateurs : [Groupe modernité / colonialité](#)
- Alexandre Cabral "[Ecofenomenologia decolonial](#)", texte en portugais brésilien

[Retour au sommaire](#)

5. Sensibilisation à la fétichisation raciale

Atelier créé et animé par Seungjoo BAE de l'Association Brûlant·e·s

TW Violences sexuelles, pédocriminalité, racisme

Quelque mot sur Brûlant·e·s

Brûlant·e·s est une association de loi 1901, basée à Athis-Mons. Elle a pour but d'éduquer à la vie affective et sexuelle tous les publics, ainsi que de lutter contre les violences sexistes et sexuelles, en prenant en compte ses croisements avec d'autres formes de discriminations. Dans nos ateliers, nous abordons des thématiques telles que les stéréotypes liés au genre, l'amitié, l'amour, la sexualité, etc. Nos méthodes éducatives s'inspirent de la pédagogie non formelle ainsi que la médiation artistique et culturelle.

Contact : infos.brulantes@gmail.com / Instagram @brulant·e·s

Seungjoo BAE

D'origine Sud-Coréenne, Seungjoo est avant tout artiste multidisciplinaire, intéressé·e par la représentation du corps, notamment perçu comme femme et racisé, et l'intimité. Co-fondatrice de Brûlant·e·s, Seungjoo est chargé·e de projet depuis 2022.

Avant de commencer

Le rapport au corps et la perception du corps de chacun·e varie selon les expériences intimes, interpersonnelles, et dépend aussi de la société.

L'objectification sexuelle, qu'est-ce que c'est ? Réduire une personne à un objet érotique, sexuel et de plaisir.

La fétichisation raciale, c'est ajouter un regard raciste sur l'objectification sexuelle.

Productions visuelles exotiques à l'ère coloniale

Avant de parler de la fétichisation raciale, nous allons retracer l'histoire coloniale de la France.

- **Premier espace colonial (16-17e siècle, en Amérique et Martinique, Guadeloupe)**

Les photographes ont accompagné des explorateur·ices dans les colonies. La production des images avait pour but de la documentation, de la typologie, de l'ethnographie.

C'est la naissance du regard colonial : voir l'Autre (le peuple de la colonie) proche de la nature, et les blancs·hes proche de la culture et de la civilisation.

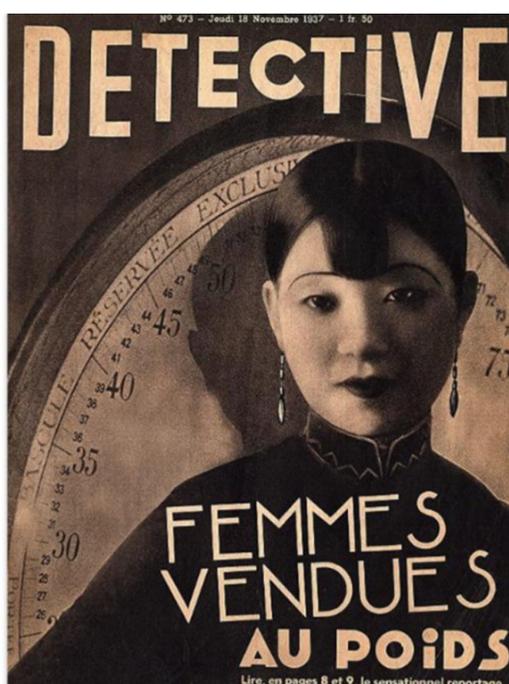
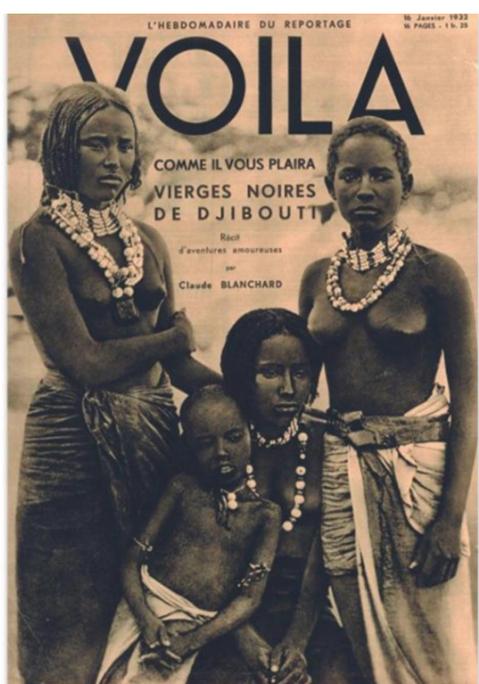
- **Second espace colonial (à partir du 19e siècle, notamment en Afrique et Asie)**

La photographie intègre l'idéologie coloniale :

Les imaginations érotiques et coloniales sur le corps des femmes des colonies commencent à circuler via les expositions photo, cartes postales, magazines, revues, qui alimentent les productions journalistiques exotiques.

Production visuelle, pour nourrir l'imagination collective des français·es, la fascination des peuples exotiques, les images qui **reflètent la domination sexuelle et raciale**.

Le corps de l'Autre	Le corps de blanche
Vu comme innocent, sauvage, facile, lascive, pervers...	La perception du corps de l'Autre a construit en miroir l'image de l'épouse blanche idéale, pudique, chaste et réduite à une sexualité purement reproductive.



- **Vie de Paul Gauguin, peintre connu au 20e siècle**

Je vais parler de la vie de Paul Gauguin, pour mieux illustrer le regard colonial sur les femmes des colonies.

Travaillant en tant qu'agent de change, Paul Gauguin vit à Paris, avec sa femme d'origine Danoise et ses cinq enfants. À ses 40 ans, il décide de partir à Madagascar pour se ressourcer, trouver les inspirations vers la nature, et réussir en tant qu'artiste. Déçu que Madagascar soit trop 'civilisé', il part finalement pour Tahiti.

"Madagascar est encore trop près du monde civilisé ; je vais aller à Tahiti et j'espère y finir mon existence. Je juge que mon art que vous aimez n'est qu'un germe et j'espère là-bas le cultiver pour moi-même à l'état primitif et sauvage." (Extrait de sa lettre envoyée à un ami).

À Tahiti, il rencontre sa 'muse', Tehamana, qui est apparue dans plusieurs tableaux. Elle tombe enceinte de lui à l'âge de 13 ans. Un an après, Paul Gauguin rentre à Paris et a une liaison avec une fille javanaise de 13 ans.

De retour à Tahiti, jusqu'à la fin de sa vie, il a eu deux compagnes tahitiennes, qui avaient 14 ans.

L'âge moyen du mariage en France, à cette époque, s'établit pour les femmes entre 24 et 25 ans. Selon le code civil, l'âge minimum est de 15 ans, de 1801 à 2006.

Malgré l'âge moyen du mariage à Tahiti plus tôt qu'en France (la reine de Tahiti s'est mariée à 10 ans), la vie de Paul Gauguin illustre bien la **domination coloniale et masculine**, et que les morales et les lois françaises ne s'appliquent pas aux colonies.

Fétichisation raciale d'aujourd'hui

Quand on parle des femmes 'racisées', il ne s'agit pas d'une catégorisation biologique, mais symbolique et sociologique.

Pour cet atelier, nous avons cité trois catégories de *race* : les femmes perçues comme asiatiques, arabes, et noires. Nous avons demandé aux participant·es de citer les stéréotypes qu'on peut voir dans les médias et la société sur ces femmes racisées. Le résultat est le suivant :

Asiatique	Arabe	Noire
Docile	Obéissante	
	Fort caractère (ou le contraire)	
		Brutalité
		Animale
	Hypersexualisation	

Comme l'objectification sexuelle projetée sur le corps des femmes, la fétichisation raciale est de considérer les femmes racisées comme des objets interchangeables.

Ces stéréotypes peuvent également provoquer une éventuelle violence sexiste et sexuelle.

En 2017, un homme est accusé du viol sur une mineure de 11 ans, d'origine congolaise, tombée enceinte suite au viol. L'accusé a été devant la cour d'assise avec les jurés (composée des juges et citoyen·nes), il s'est défendu en disant que la victime a menti sur son âge, que c'était un flirt,... et surtout, il évoque la 'chaleur africaine'. Finalement, l'accusé est acquitté, car son cas ne correspond pas à l'image collective du viol (via des menaces, des violences physiques, etc). L'âge de la victime n'a pas été mentionné en tant que circonstance aggravante lors du procès.

Les stéréotypes véhiculés par la société et l'histoire ne justifient pas les passages à l'acte, ils...

- Exposent les femmes racisées aux violences sexistes et sexuelles;
- Peuvent influencer les opinions et décisions de juges ou policiers qui enregistrent les plaintes;
- Minimisent et négligent les violences subies par ces femmes.

Comment agir ?

Que faire pour déconstruire les stéréotypes, et que les femmes racisées s'épanouissent dans leur vie affective et sexuelle ? Nous avons réfléchi ensemble à ce que l'on peut arrêter/continuer/commencer à l'échelle personnelle ou sociétale.

Arrêter	Continuer	Commencer
<i>Demander "De quelle origine tu es ?"</i>	<i>Chercher, diffuser, valoriser les créations des femmes racisées</i>	<i>Punir</i>
<i>Les compliments basées sur les stéréotypes racistes</i>	<i>Call out</i>	<i>Se réapproprier son propre corps (se libérer de l'intériorisation de stéréotypes, du regard des autres)</i>
<i>Inversion de la culpabilité</i>	<i>(S')éduquer</i>	

Bibliographie

Dans le cadre d'un projet européen *Sexpowerment*, Brûlant·e·s a participé à la création d'une série de podcast et d'un guide autour des thématiques liées à la vie affective et sexuelle, interculturalité, discriminations, identités LGBTQIA+, etc.

Ils sont disponibles en ligne et gratuitement 😊 !

- (Podcast) **Sexpowerment - Regard interculturel sur l'éducation à la vie affective et sexuelle** : [Spotify](#) - [Apple podcasts](#) - [Google podcasts](#)

- (Guide) [Éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle en contexte interculturel](#)

Et n'oubliez pas de suivre Brûlant-e-s sur les réseaux-sociaux : [Instagram](#) et [Facebook](#)

Pour aller plus loin sur la fétichisation raciale :

- [Les imaginaires sexuels coloniaux ont façonné les mentalités des sociétés occidentales](#) (article dans le Monde)
- (Transcription du podcast) [Exposition "Décadrage colonial" du Centre Pompidou](#)
- [La vie de Paul Gauguin](#)
- (Podcast) [Kiffe Ta Race - La geisha, la panthère et la gazelle](#)
- [L'origine du mot Beurette](#)
- [Histoire du fantasme envers les femmes asiatiques](#)
- [Clichés sur les femmes asiatiques](#) (Vidéo Brut avec Grace Ly)
- (Web série) [Ça reste entre nous](#), réalisé par Grace Ly
- (Livre) [Amours silencieées - révolution de l'amour depuis les marges](#), de Christelle Murhula

[Retour au sommaire](#)

6. Pour que journalisme rime avec féminisme

Atelier créé et animé par Sixtine Guellec, militante #NousToutes Paris Nord, journaliste

La présence des femmes dans les médias : une lente évolution

La représentation des femmes dans les médias est un reflet de la place qu'elles occupent dans la société. Malgré des progrès notables, les chiffres restent largement en deçà des attentes. Les études menées par l'**Union internationale des télécommunications (UIT)** montrent que ces cinq dernières années, les femmes ne représentent en moyenne que **24% des experts interviewés dans les médias**, ce qui reflète une inégalité persistante dans la visibilité médiatique.

En outre, un rapport de l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) met en évidence que bien que de plus en plus de femmes choisissent de poursuivre des carrières journalistiques, elles sont encore irrémédiablement **confrontées à des obstacles tels que le plafond de verre et la discrimination salariale**. Par exemple, aux États-Unis, selon l'étude du Women's Media Center, les femmes journalistes gagnent en moyenne 83 cents pour chaque dollar gagné par leurs homologues masculins.

L'accès des femmes aux métiers journalistiques : des progrès entravés

L'accès des femmes aux postes clés dans les salles de rédaction est un autre point d'observation essentiel. L'augmentation du nombre de femmes journalistes est à tendance positive, ce qui n'empêche pas leur **sous-représentation dans les rôles de**

décision. On observe ainsi que les femmes se retrouvent souvent aux postes les plus précaires, et qu'elles sont majoritairement pigistes (donc uniquement rémunérées au feuillet, et non pas dans un contrat sur longue durée).

Le sexisme et le harcèlement dans le monde du journalisme

Une préoccupation majeure dans l'industrie journalistique est le sexisme et le harcèlement. Le mouvement #MeToo a jeté une lumière crue sur les violences sexuelles et le harcèlement dans les médias, révélant un problème systémique qui touche les femmes dans tous les secteurs du journalisme. Des enquêtes et des études montrent que de nombreuses femmes journalistes ont été victimes de harcèlement, ce qui peut avoir un impact sur leur bien-être et leur carrière (cf affaire PPDA, par exemple).

Par ailleurs, le sexisme se manifeste également dans la **relégation des femmes au sein de médias ou de rubriques immédiatement construits comme féminins**, telles la presse magazine féminine ou certaines rubriques de vie pratique et familiale. Une femme ne sera que très rarement positionnée dans des grands rôles de reporters, jugés plus adaptés pour les hommes.

La représentation des femmes dans les contenus médiatiques : Un enjeu clé

Outre leur présence dans les salles de rédaction, il est crucial d'examiner comment les femmes sont représentées dans les contenus médiatiques. Les stéréotypes de genre persistent, et les femmes sont souvent réduites à des rôles secondaires ou objectifiées dans les médias. Des études, comme celles menées par le Geena Davis Institute on Gender in Media, ont mis en lumière la nécessité de promouvoir des représentations plus équilibrées et positives des femmes dans les médias. Il devient urgent de leur permettre de s'exprimer sur des sujets plus variés que l'éducation et la santé.

Bibliographie

[Féminisation du journalisme : encore un effort pour la parité et l'égalité !](#) | la revue des

médias, 2019, par Béatrice Damian-Gaillard et Eugénie Saitta

[Le journalisme au féminin](#), Béatrice Damian-Gaillard, Cégolène Frisque et Eugénie Saitta, Presses universitaires de Rennes

[Ce que soulèvent les chiffres. La place des femmes dans les médias : retour sur enquêtes](#), Laetitia Biscarrat, Marlène Coulomb-Gully, Cécile Méadel, Dans Le Temps des médias 2017/2 (n° 29)

[Retour au sommaire](#)

7. Justice environnementale face au racisme colonialiste : le scandale du chlordécone et l'impact sur la santé des femmes, l'enjeu du dépistage gratuit dans tout l'hexagone

Atelier créé et animé par Pierrette Pyram, Afro-militante Afrolesbienafrofémiste

Fondatrice - Présidente Association Diivines LGBTQIA+ Associations Afro-Caribéen.nes Afroascendance LGBTQIA+ contre les discriminations sociétale

Pierrette Pyram est la présidente de l'association Diivines LGBTQIA+ Afro-caribéen·nes Afrodescendance LGBTQIA+, association qui lutte contre le racisme, les violences LGBTQIA+phobes, mais aussi les crimes environnementaux dans les départements d'Outre-mer.

Un jour lors d'une manifestation, Pierrette a rencontré la représentante parisienne d'une association martiniquaise de soutien aux ouvrières et aux ouvriers agricoles de la banane contaminé·es par le chlordécone. Cette organisation s'appelle « zéro chlordécone, objectif zéro poison».

Qu'est-ce que le chlordécone ?

Le chlordécone est un pesticide et un perturbateur endocrinien hautement toxique et cancérigène. Il cause des cancers de la prostate, de la thyroïde, de l'utérus, mais aussi des retards dans le développement moteur et cognitif des enfants, et des effets sur la fertilité avec plus de naissances prématurées. Le chlordécone favorise également la formation de fibromes qui peuvent entraîner une ablation de l'utérus. Un perturbateur endocrinien qui se transmet de manière héréditaire transgénérationnelle de grand-mère à mère et enfant et petits-enfants et de grand-père à père et enfants et petits-enfants.

Entre 1972 et 1993 le chlordécone a été déversé avec des accords ministériels spécifiquement dans l'environnement en Guadeloupe et en Martinique, mais surtout pas en Hexagone ! Des épandages par avion étaient effectués quotidiennement et le produit était déversé aussi directement à la main sans protection par les agriculteurs et agricultrices des bananerais à leur insu de la toxicité du produit, alors que la France connaissait la dangerosité de ce produit interdit depuis les années 1970 aux États-Unis.

En janvier 2023 la Justice Française a prononcé un non-lieu dans le procès chlordécone engagé pour les réparations du scandale d'État sanitaire et environnemental. Des associations, des victimes et les militant·es des luttes de justices sociétales font appel de cette décision, qui est une énième injustice aux Outre-Mer.

Aujourd'hui plus de 95% de la population, et leurs enfants, même s'ils ne sont pas nés en Guadeloupe ou en Martinique, est contaminée par ce produit en Guadeloupe et en Martinique, où le taux de cancer de la prostate est le plus élevé au monde. La santé des femmes sacrifiée par l'Etat, c'est inconcevable pour l'association Diivines LGBTQIA+. L'environnement aussi est contaminé : l'eau, la faune, la flore, mais aussi les

produits de l'agriculture et de la pêche. Il est nécessaire de réaliser une décontamination des sols sur des centaines de kilomètres carrés.

La victoire de l'association Diivines LGBTQIA+

Fin 2022, l'association Diivines LGBTQIA+ organise l'information de l'opinion publique à Paris et en Hexagone au travers d'actions concrètes (rassemblements chlordécone, conférences) et de revendications environnementales.

Les Diivines LGBTQIA+ s'interrogent sur **l'impact du chlordécone sur la santé des femmes** en particulier et dénoncent le manque d'informations sur ce sujet. Elles décident donc de se battre pour obtenir la gratuité du dépistage à Paris et dans tout l'Hexagone.

En effet, jusqu'à ce moment le dépistage en Hexagone coûtait entre 120 et 160 euros, sans remboursement !

Le 31 mai 2023 les Diivines LGBTQIA+ organisent une conférence à Paris, qui traite de l'enjeu de santé publique du dépistage chlordécone gratuit et donc accessible à toutes les Antillais·es né·es ou habitant en Ile de France et dans tout l'Hexagone.

Suite à cette conférence, l'association Diivineslgbtqia+ convie Alice Coffin et Laurent Sorel de Martinique, toutes deux conseiller·es de la ville de Paris, pour porter notre vœu pour la gratuité du dépistage au chlordécone à Paris et tout l'Hexagone. Et de le présenter au conseil de Paris du 8 juin 2023.

Le 8 juin, ce vœu a été voté à l'unanimité ! C'est un des aboutissements de la lutte des militant·es de terrain de l'association Diivines LGBTQIA+. Il est nécessaire de se faire dépister à chaque retour de visites de la famille en Guadeloupe et en Martinique.

La suite du combat

Les Diivines sont maintenant attentives à **l'application des directives** données à tous les centres de santé et des hôpitaux de Paris. Elles ont constitué un groupe de 10 personnes volontaires pour se faire dépister dès l'ouverture.

De plus, elles revendiquent une **campagne nationale de sensibilisation** à l'impact du chlordécone sur la santé, sous la forme d'un fascicule à destination des personnes nées aux Antilles ou non mais originaires de filiation des Outre-mer, mais également les personnes qui y ont séjourné notamment les touristes. Et également les consommateur·ices de la production de bananes consommées dans l'hexagone par exemple dans les cantines scolaires.

Elles demandent également plus **de formation des médecins et des chercheur·euses spécialisé·es sur le traitement contre** les cancers du chlordécone à l'Institut Gustave

Roussy de Villejuif mais aussi des hôpitaux spécialisés en cancérologie en Guadeloupe et en Martinique, pour éviter la séparation des familles, réconforts principaux des malades de cancers chlordécone qui viennent se faire soigner en Hexagone étant donné qu'il n'y a pas d'hôpitaux avec cette spécialisation en Guadeloupe et en Martinique. Beaucoup de ces malades guadeloupéen·nes et martiniquais·es sont reçus en ce moment aux services de cancérologie de Gustave Roussy. Ils ont besoin de soutien.

Les dépistages sont importants, pas seulement pour détecter les futurs cancers mais aussi pour apporter notre entraide entre familles d'ascendance afro-caribéenne, une personne antillaise n'ayant pas de chlordécone peut faire un don de molécules saines à une autre personne malade.

Où nous retrouver, comment nous aider ?

- Retrouvez l'association Diivines LGBTQIA+ sur [Facebook](#), [Instagram](#), likez et soutenez nous, vous pouvez aussi nous joindre par mail : diivineslgbtqi@gmail.com
- Aidez-nous en devenant parties civiles au procès chlordécone et rejoignez-nous aux actions de l'association
- Participez financièrement en achetant le tee-shirt Diivines LGBTQIA+, le badge ou le totebag.
- Définitions à compléter chaque année sur Wikipédia !

Ressources

- [Live du conseil municipal](#) du 8 juin 2023, vœu de l'association Diivines LGBTQIA+ adopté : dépistage gratuit au chlordécone
- Communiqué de presse [Un vote historique : Le Conseil de Paris adopte à l'unanimité un vœu pour faciliter le dépistage gratuit des populations originaires des Antilles exposées à ce pesticide](#)
- [Santé : Des lesbiennes noires obtiennent le dépistage gratuit et universel d'un pesticide mortel à Paris.](#)
- [Eco-féminisme noir lesbien à Paris : Faire face aux conséquences du chlordécone de l'autre côté de l'Atlantique](#)
- [Scandale du chlordécone : la justice prononce un non-lieu](#)
- Retrouvez l'association [0 chlordécone, objectif 0 poison](#)



8. Micro-agressions, comprendre, agir et réagir

Atelier créé et animé par Nadia, militante #NousToutes 93

Résumé : Nous ne sommes pas tous·tes égales et égaux face aux mécanismes de marginalisation et d'oppression. En diffusant autour de nous les connaissances sur les micro-agressions, leurs fonctionnements, conséquences et stratégies pour y faire face (en tant que concerné·es ou allié·es), nous défendons une valeur essentielle : une société concrètement égalitaire et inclusive.

Introduction

Conscientiser ses privilèges est une première étape indispensable avant de pouvoir agir en conséquence et cela demande un véritable travail d'information puis d'introspection : quels sont mes privilèges ? Où opèrent-ils ? Lesquels de mes comportements peuvent être ressentis comme une oppression ? (la roue des privilèges en annexe pourrait vous y aider).

Il est important de s'informer de l'impact de ses actions ou de ses paroles. Éclairé·es, on peut ensuite agir avec les autres de manière plus juste.

Dans ce document, nous présenterons concrètement ce qu'est une micro-agression, ce que cela engendre chez la personne visée. Ensuite, nous vous proposerons des stratégies pour éviter de commettre des micro-agressions, comment réagir lorsque l'on est visé·e et des stratégies pour réagir en tant qu'allié·e...

Une micro-agression, c'est quoi ?

Exemples : "Tu es belle pour une noire !", "Mais d'où tu viens vraiment au fait ...?", "Tu serais plus belle si on voyait tes cheveux !", "Tu n'as pas l'air lesbienne", "T'es en forme pour une handicapée", "Tu devrais t'habiller en noir, ça mincit !", "Tu es très belle pour une femme trans, tu ressembles à une vraie femme", " Tu as un joli visage, mais tu devrais manger, tu es trop maigre"...

Le terme micro-agressions désigne tous les comportements ou propos, parfois en apparence banals, envers des individus appartenant à un groupe discriminé, mais qui s'avèrent être péjoratifs, voire insultants. En effet, ils contiennent des sous-entendus liés à des préjugés racistes, LGBTQIA+phobes, validistes, grossophobes, etc.

Parfois des propos qu'on pense légers et innocents peuvent en réalité blesser notre interlocuteur·ice et avoir de très lourdes conséquences !

D'où vient le terme "micro-agression" ?

Il a été inventé par Chester M. Pierce, **Professeur de psychiatrie afro-américain à Harvard, en 1970** et désigne des insultes ou propos dévalorisants envers des Afro-Américain·es de la part de personnes blanches. Depuis, le concept a été élargi, et peut désigner **tous propos, gestes ou comportements envers des personnes issues de groupes discriminés, qui véhiculent des sous-entendus insultants ou hostiles, sans intention consciente de blesser chez la personne émettrice de ces propos ou comportements.**

Les micro-agressions ne sont pas des petites agressions sans gravité, notamment parce qu'elles sont très fréquentes. On appelle cela une micro-agression car la personne qui en est l'auteur·e ne se rend pas toujours compte des conséquences et n'a pas pour but de blesser. De plus, bien souvent les témoins d'une micro-agression ne l'identifieront pas comme une violence. Mais elles provoquent un très lourd impact sur les personnes qui en sont victimes.

Des exemples concrets

#Homophobie

Exemple : « *Tu es lesbienne parce que tu n'as pas essayé avec les gars* ». Remettre en cause l'orientation sexuelle d'une personne, c'est une manière de dire que vous savez mieux qu'elle ce qu'elle est. Les personnes lesbiennes n'ont pas besoin qu'on commente leur orientation sexuelle, donc gardons nos commentaires pour nous.

#Islamophobie

Exemple : « *Mais toi tu es belle avec ton foulard* ». Lorsqu'on appartient à un groupe victime de préjugés négatifs, être présenté.e comme l'exception "qui ne pose pas de problème" n'est jamais un compliment. Cela insinue que la majorité pose problème. Dire cela, c'est essentialiser les personnes.

Lorsque l'on émet ce type de jugements, on se base à la fois sur des préjugés. On établit des hiérarchies entre les femmes qui seraient acceptables et celles qui ne le seraient pas. C'est la base du sexisme.

#Racisme

Il arrive fréquemment dans la vie quotidienne des femmes noires que des personnes parfois inconnues se permettent de toucher leurs cheveux sans leur demander leur accord. Notre rapport à notre corps, comme notre rapport au corps de l'autre, ne tombe pas du ciel: il est forgé socialement, culturellement. C'est un héritage historique.

Les recherches en sciences sociales ont démontré qu'une "infériorité" des personnes noires avait été construite pour justifier leur oppression durant l'esclavage, puis la colonisation.

Cela s'est notamment passé par une dévalorisation des caractéristiques physiques différant de celles du corps blanc, dont les cheveux afros. Le racisme est structurel, il s'est construit à partir des rapports de domination. Les discriminations et violences qui en découlent perdurent encore et toujours en aujourd'hui.

Les cheveux afros ne sont ni exotiques ni drôles : ce sont des cheveux. Les cheveux font partie du corps de la personne: on ne touche pas le corps de quelqu'un sans son accord. Cela s'appelle le consentement !!!!! Le fait de toucher les cheveux d'une femme noire : est raciste !

Ceci n'est juste un exemple parmi une multitude de micro-agressions racistes, qui peuvent toucher le physique ou les modes de vie d'une personne.

#Validisme

Beaucoup de femmes en fauteuil rapportent qu'il est fréquent qu'on leur caresse la joue, les cheveux ou une autre partie du corps sans leur demander. Si on se permet un geste avec une personne handicapée que l'on ne ferait pas avec une personne valide, cela signifie qu'on la traite différemment. Et c'est très problématique.

Ce comportement fait partie de ce qu'on appelle le validisme bienveillant. Il s'agit du fait de considérer différemment les personnes handicapées, en leur témoignant de la gentillesse mais avec une forme de condescendance, de supériorité ou de pitié. Même si l'intention n'était pas de blesser, ces gestes sont irrespectueux et infantilisans. Les personnes handicapées ont droit au respect et à la dignité.

Les conséquences des micro-agressions

On peut se sentir impuissant·e et très mal à l'aise lorsqu'on est victime de micro-agressions parce qu'on ne sait pas forcément comment réagir et comment répondre. "Ça va, c'est une blague!", "C'est juste des paroles en l'air!", "Ce n'est pas méchant, c'est juste de la curiosité. "Vous êtes toujours en train de vous victimiser".

Les micro-agressions ont un réel impact sur la confiance en soi et peuvent être très blessantes surtout lorsqu'elles s'accumulent.

Derald Wing Sue, d'origine chinoise, professeur de psychologie à l'université de Columbia, a écrit de très nombreux articles et des livres sur les micro-agressions. Pour lui, les micro-agressions ont un **"macro-impact" sur la santé mentale** et l'estime de soi des personnes qui les reçoivent. Il a puisé dans son expérience personnelle en tant que personnes racisées aux États-Unis, et à même fait le choix de devenir psychologue en lien avec le racisme subi pendant son enfance. **Toutes les études en psychologie sociale démontrent que ces micro-agressions entament l'estime de soi des personnes qui en sont victimes quotidiennement et peuvent entraîner stress, charge mentale, anxiété, auto-censure, perte de confiance en soi, dépression, maladies chroniques.**

De plus, certaines personnes peuvent appartenir à plusieurs groupes qui subissent des oppressions (de par leurs origines et leur orientation sexuelle, par exemple). Lorsqu'on se situe à l'intersection de plusieurs oppressions, on subit encore plus de micro-agressions.

Souvent, les personnes qui ont ces gestes ou ces propos n'ont pas conscience que cela peut être blessant ou humiliant. Mais parfois si... Et le fait de devoir se poser la question, en soi c'est épuisant, surtout si ça arrive à longueur de journée : On réfléchit beaucoup, on se pose des questions : « Il doit bien le savoir que c'est raciste de dire ça ? » « Est-ce qu'elle pensait vraiment que c'est un compliment ? ».

Que dit la loi ?

Certains actes ou propos que l'on nomme "micro-agressions" dans le cadre de la vie personnelle peuvent être interdits et répréhensibles selon la loi dans le cadre professionnel.

La [loi n° 2008-496 du 27 mai 2008](#) portant sur "la lutte contre les discriminations" définit les notions de harcèlement discriminatoire et d'agissement discriminatoire. Un agissement discriminatoire est défini comme le fait de "porter atteinte à la dignité d'une personne" ou de "créer un environnement intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant" pour une personne, en fonction de son origine, de son sexe, de sa grossesse, de son apparence physique, de son handicap, de son orientation sexuelle, de son identité de genre ou d'un autre des [26 critères de discrimination définis par le défenseur des droits](#).

Des blagues sur l'apparence physique d'une personne, sa couleur de peau, des questions sur son orientation sexuelle ou des remarques non sollicitées sur son identité de genre constituent des agissements discriminatoires.

Important à noter : il n'est pas nécessaire qu'il y ait plusieurs actes ou propos répétés, une seule situation peut suffire à caractériser le harcèlement discriminatoire et l'intention de blesser n'est pas nécessaire non plus, seul l'impact sur la victime est pris en compte.

Comment éviter de commettre des micro-agressions ?

Stratégies proposées

Conscientiser !!!

Nos actions sont souvent l'expression de nos préjugés plus ou moins conscients, et reflètent des rapports de domination. Nos gestes ont un impact et peuvent être oppressants ou discriminants. Il est important de questionner nos gestes et nos actions afin d'éviter de blesser.

Réfléchir

Réfléchir à l'impact de ce que nous disons en se posant des questions telles que :
"Est-ce que ma phrase repose sur un stéréotype ?" "Est-ce que je risque de la blesser ?"
"Est-ce qu'elle a déjà entendu ça plein de fois ?!" "Est-ce que ça va vraiment lui faire plaisir ?"

Tout n'a pas besoin d'être dit. Si vous avez un doute sur le fait que votre propos puisse être basé sur des stéréotypes, le mieux est de se taire.

Écouter

Si une personne vous dit qu'une parole ou qu'un geste l'a blessée, il faut l'écouter et l'entendre. Invalidiser ce que ressent une personne victime de micro-agressions est une double peine : en plus des micro-agressions subies au quotidien, les victimes de micro-agressions n'oseront pas en parler pour éviter la négation de leur vécu ou même des critiques comme "Tu es trop susceptible", "tu n'as pas d'humour" et le fameux "on ne peut plus rien dire"...

Être à l'écoute de ce qu'il y a de problématique dans nos propos et comprendre leur impact négatif ne fait pas de nous de mauvaises personnes, au contraire c'est une étape pour ne plus commettre de micro-agressions.

Se remettre en cause

Tout le monde n'est pas confronté aux mêmes rapports de domination et aux mêmes discriminations. Il faut accepter cette réalité. De plus, nous ne savons pas tout et nous n'avons pas tout vécu, notamment car nous sommes privilégié·es, sur un ou plusieurs plans (genre, classe, race, hétéronormativité). Il y a certaines oppressions et discriminations que nous ne subissons pas. Il faut l'admettre et reconnaître que certaines personnes vivent des situations dont nous n'avons bien souvent même pas conscience.

Si une personne vous dit que vous avez été l'auteur·e d'une micro-agression, vous pouvez présenter vos excuses sans chercher à vous dédouaner.

Apprendre

Écouter et entendre, sont des étapes importantes mais insuffisantes. On ne peut pas attendre des personnes qui subissent des micro-agressions au quotidien de nous expliquer et de nous prouver en quoi nos propos sont problématiques. Ce n'est pas à elles de fournir ce travail car cela se produit tellement fréquemment qu'elles ne peuvent pas y consacrer du temps et de l'énergie à chaque fois. C'est épuisant.

Alors il faut se former et s'éduquer. Par soi-même. Cela peut se faire à travers des comptes engagés sur ces sujets, lectures, podcasts, formations en ligne, vidéos, on peut apprendre sur les oppressions et les violences, sous toutes leurs formes, subies par les groupes discriminés dans nos sociétés, mais aussi sur les luttes sociales passées et actuelles menées pour les combattre. **(vous trouverez à la fin de ce document, une liste non exhaustive de ressources)**. Aussi, n'hésitez pas à en parler avec votre

entourage et à partager vos recherches et connaissances, exemples de situations vécues !

Comment réagir aux micro-agressions ?

Lorsque l'on est victime d'une micro-agression, on peut ne pas savoir comment réagir et comment y faire face. Voici quelques stratégies qui peuvent s'avérer utiles selon votre énergie du moment, la situation, le contexte mais aussi l'attitude de votre interlocuteur·ice.

Stratégies proposées :

Se préserver

On peut préférer ne pas y répondre parce que l'on n'a pas envie, parce que l'on manque d'énergie ou parce qu'il faut aussi se préserver. Cette réaction est complètement normale et légitime. Il ne faut pas s'en vouloir après coup ! Se préserver est une stratégie de survie comme une autre. Et parfois, la meilleure réponse peut être de "se lever et de se casser".

On peut également choisir d'y répondre et de se défendre parce que l'on estime que l'on veut que la personne comprenne que ce qu'elle fait n'est pas sans conséquences, parce qu'on ressent le besoin de s'exprimer et de se défendre. Parce que l'on est attaqué·e dans ce que l'on est. Et cette réaction est également légitime. Car le racisme, la grossophobie, l'islamophobie, la lesbophobie ainsi que le validisme n'ont leur place nulle part.

Signaler à la personne que son propos vous met mal à l'aise.

Cette remarque n'attaque pas l'auteur·ice de la micro-agression. Votre réaction est légitime et personne ne peut remettre en cause votre ressenti.

Rendre explicite la micro-agression.

Par exemple, reformuler le type d'oppression dont il s'agit. → « Ce que tu dis est transphobe, raciste, classiste, grossophobe ... »

Verbaliser le stéréotype ou le sous-entendu

Par exemple: - " Tu es Martiniquaise ? Trop bien, j'adore passer mes vacances en Guadeloupe !" → "Parce que pour toi toutes les Antilles, c'est la même chose ?"

Renvoyer à son auteur·ice sous forme de question

"Et du coup? ...", ou bien "où veux-tu en venir ?", "que veux-tu dire par-là ?"

Demander « innocemment » à votre interlocuteur·ice de répéter le propos

Prétendez ne pas avoir entendu et faite lui répéter, et ce éventuellement plusieurs fois. Il arrive alors que la personne se rende compte que sa phrase était basée sur un stéréotype. « Tu peux répéter s'il te plaît, je n'ai pas entendu ».

Pour certains types de micro-agressions, répondre sur le ton de l'humour.

Faites vous confiance, l'humour est une arme fatale ! ("J'avais jamais remarqué merci, qu'est que je ferais sans toi dis donc !")

Dans le contexte pro, utilisez les ressources existantes.

Face à une micro-agression dans un cadre professionnel, vous n'êtes pas seul·e et il existe des ressources. Vous pouvez : en parler directement avec votre collègue, en faire part au service RH, à votre hiérarchie, faire appel aux référent·es égalité / harcèlement de votre entreprise s'il y en a, prendre contact avec les syndicats ou la médecine du travail. **Dans tous les cas, faites-le par écrit pour garder une trace.**

Conclusion : **Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de réagir** à une micro-agression. Tout dépend de la situation, de la bonne volonté ou de l'ouverture de notre interlocuteur·ice, de nos objectifs, de notre énergie du moment... L'important est avant tout de se rappeler qu'en tant que personnes victimes de sexisme, de racisme ou de toute autre oppression, **nous ne sommes pas responsables de ces violences et que ce n'est pas à nous de porter la responsabilité de faire évoluer les personnes qui commettent des micro-agressions.**

Comment réagir quand on assiste aux micro-agressions ?

Nous l'avons vu nous ne sommes pas, chacun et chacune, concernées par les mêmes oppressions, alors **on peut aussi se retrouver en position d'allié·e face aux micro-agressions.**

Dans certaines situations, ne pas réagir lorsqu'on assiste à des propos à caractère sexiste, raciste, classiste, validiste, lgbtqia+phobes, grossophobes, peut revenir à cautionner ces propos, même s'ils sont prononcés sans volonté de blesser. Les personnes qui les subissent peuvent être **autant heurtées par l'absence de réaction de l'entourage que par le propos lui-même.** Il est donc important de savoir repérer les micro-agressions et de savoir comment y réagir. En gardant en tête de ne pas parler à la place des personnes concernées.

Stratégies proposées

Réagir sur le moment

Vous pouvez dire que ce que vous avez entendu vous met mal à l'aise et ne vous semble pas correct. Cela ne vous oblige pas à entrer dans de longues explications. Répéter ou reformuler le propos. Cela vous permettra d'**objectiver la situation.** La personne se rendra peut-être compte en entendant à nouveau le propos qu'il peut avoir un caractère blessant, et cela peut permettre de garder une trace de l'échange et d'y revenir plus tard.

Parler en privé à l' auteur-e

Si vous pensez que la personne auteur-e de la micro-agression est ouverte à la remise en cause, lui parler en privé et lui expliquer en quoi ses propos peuvent être blessants. Vous pouvez rediriger ces personnes vers les ressources que nous partagerons.

Parler en privé à la personne visée

Faites le plus tard pour recueillir son ressenti ou lui faire part du votre. Dans ce cas, l'essentiel est de **lui laisser la parole**. Si elle ne le souhaite pas, ne pas insister.

Aviser dans le cadre professionnel

Vous pouvez réagir sur le moment ou aller voir en privé l'auteur e ou la victime de la micro-agression. Aussi, n'hésitez pas à vous référer aux textes de loi sur l'agissement discriminatoire. Vous pouvez également faire un **signalement** à votre hiérarchie en rappelant la loi et les obligations de l'employeur.

Conclusion : Vous l'avez compris, chaque situation est différente et c'est à vous de l'évaluer. Si une micro-agression repose sur des idées reçues ou des injonctions concernant l'ensemble d'un groupe discriminé, **il est important de réagir et de s'opposer clairement aux stéréotypes qui contribuent à maintenir en place des systèmes de domination**. Il est important de ne pas parler à la place de la personne visée, mais plutôt exprimer votre malaise ou votre rejet de ce type de propos en général. Si en revanche une micro-agression semble concerner une personne en particulier, sa famille, sa situation individuelle, il peut être préférable de vous abstenir, et éventuellement de lui témoigner votre soutien en privé.

Conclusion

Ensemble, en tant que concerné-es ou allié-es, nous défendons une valeur essentielle : une société concrètement égalitaire et inclusive.

Bibliographie et ressources

Nous vous proposons une liste non exhaustive de contenus passionnants sur le sujet. N'hésitez pas à l'enrichir et partager vos pépites au sein de #NousToutes !

#Documentaires

- "Ouvrir la voix" - Amandine Gay - 129 min

#Vidéos

- Le racisme ordinaire, c'est leur quotidien - Brut

- Racisme ordinaire : conversation entre Rokhaya Diallo et Grace Ly - Brut

- Qu'est-ce que le racisme ordinaire ? Décryptage par Maboula Soumahoro

- Micro-agressions expliquées en 1 minute - #NT

- Propos discriminants - #Noustoutes

#Podcasts

- [Warriors LGBTQI+ - YESSS #16](#)
- [Warriors contre le racisme - YESSS #24](#)
- [Warriors contre la grossophobie - YESSS #35 Micro-agressions, racisme ordinaire, et le répit dans tout ça ? A l'intersection](#)
- [Féminismes et handicaps : les corps indociles - Arte Radio](#)
- [« Charge raciale », la double peine - Kiffe ta race](#)
- ["Je me suis fait la guerre", ou comment être un "bon arabe" - Radio France](#)

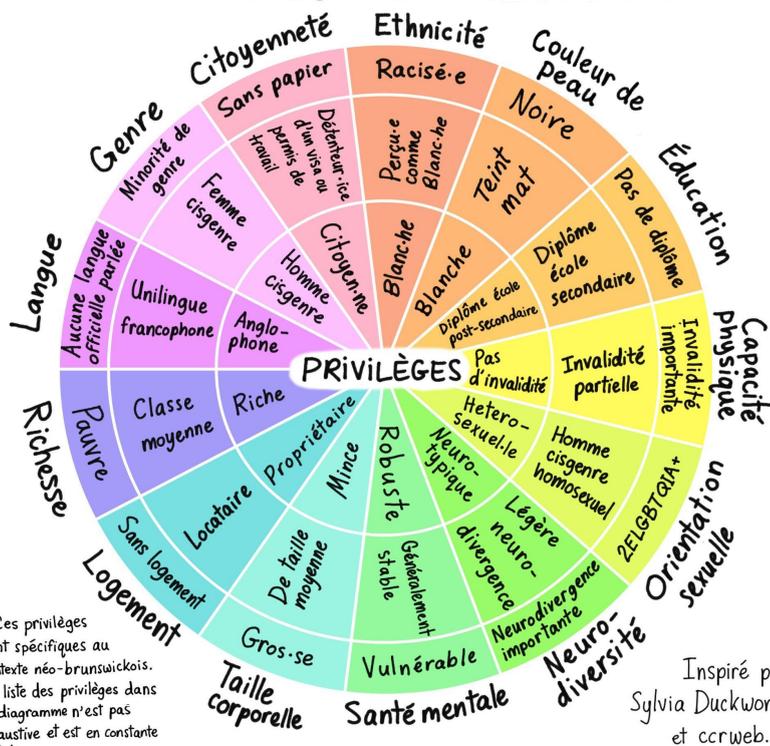
#Sites web / Articles

- [#RacismeOrdinaire - Les mots qui font mal - France TV](#)
- [Analyse du racisme ordinaire - Groupe Amnesty](#)
- [Comprendre le racisme ordinaire en six leçons- Madmoizelle](#)
- [Guide pour l'égalité - Ville d'Aubervilliers](#)
- En anglais : [Micropedia](#)

#Réseaux

- [@racismeinvisible](#)
- [@sansblanclerien](#)

ROUE DES PRIVILÈGES*



Les ISCG favorisent le lien entre la police et la population, entre la population et les partenaires institutionnels et associatifs et entre la police et les partenaires. Cela permet une prise en charge globale des victimes ou mis en cause dans des procédures pénales. Iels sont employé·es par des collectivités territoriales ou des associations. Iels sont donc indépendant·es de la police ou de la gendarmerie, et de ce fait, soumis·e au secret professionnel. Iels sont là pour permettre à la personne de connaître ses droits, ses possibilités, favoriser son parcours de plainte (si c'est ce que la personne souhaite) ou bien vers des associations ou institutions extérieures. Iels n'imposent rien, mais permettent seulement d'aider la personne à construire son propre plan d'actions. Iels ont généralement un gros réseau professionnel ce qui leur permet de vous orienter vers les partenaires les plus adapté·es à vos besoins et envies. Les ISCG sont environ 450 en France à l'heure actuelle. La carte des ISCG est disponible sur www.aniscg.org Rubrique : Lieux d'implantation et contacts des ISCG.

Où peut-on déposer une plainte en cas de violences sexistes, sexuelles ou conjugales ?

Il est possible de déposer plainte dans n'importe quel commissariat ou gendarmerie.

Néanmoins, quand cela est possible, il faut favoriser au maximum le dépôt de plainte dans le lieu où ont eu lieu les faits. Cela permet un traitement de la plainte plus rapide. La plainte sera forcément traitée par ce commissariat-là (ou cette gendarmerie). Cela évite donc un délai de transmission d'un commissariat à un autre, qui peut parfois prendre un mois ou plus.

Comment déposer plainte ?

Plusieurs possibilités :

- Se rendre directement dans un commissariat ou une gendarmerie
- Ecrire directement au Procureur de la République

Vous pouvez également signaler les violences sexistes et sexuelles sur ce tchat en ligne : <https://www.service-public.fr/cmi> qui permet d'échanger avec des policier·es ou des gendarmes spécialement formé·es face à ces violences. Iels pourront vous proposer de prendre rendez-vous pour vous dans le commissariat / la gendarmerie de votre choix.

Durant la plainte vous pouvez être accompagné·e par un·e avocat·e.

N'hésitez pas à imprimer tout élément de preuve (sms, listing du journal d'appel, témoignages...) si vous en avez afin d'appuyer votre plainte. Vous pouvez également demander à rencontrer une ISCG en amont afin de vous préparer à la plainte.

Quelle est la différence entre plainte et main courante ?

Une main courante est une information donnée aux forces de l'ordre. Elle ne met pas obligatoirement en route une enquête. Néanmoins, les mains courantes sont généralement relues par les officiers ainsi que certaines ISCG. Les officiers peuvent décider d'en avvertir le Procureur qui peut décider ou non de diligenter une enquête. Les ISCG peuvent vous contacter afin de vous proposer leur aide si vous le souhaitez.

Que faire en cas de refus de plainte par la police ?

Selon l'article 15.3 du code de procédure pénale, le refus de plainte est interdit, quel qu'en soit le motif. En cas de refus de plainte par la police, il est important de ne pas se décourager. Les victimes peuvent essayer les actions suivantes :

- **Demander à parler à un·e supérieur·e hiérarchique** : Il est possible que le ou la policier·e en service ne soit pas informé·e des procédures ou des lois spécifiques aux violences conjugales. Parler à un·e supérieur·e peut permettre de clarifier la situation.
- **Revenir à un autre moment de la journée ou de la semaine** : dans les commissariats, les personnes qui prennent les plaintes ne sont pas les mêmes personnes qui vont réaliser l'enquête. En dehors des heures classiques d'ouverture (généralement 8h-19h du lundi au vendredi), les policier·es qui prennent les plaintes sont généralement des policier·es qui font de la voie publique. Il est donc préférable, quand cela est possible évidemment, de venir sur les horaires où les policier·es qui prennent les plaintes sont disponibles.
- **Contacteur une association d'aide aux victimes** : Les associations spécialisées dans l'aide aux victimes de violences conjugales peuvent offrir un soutien et des conseils juridiques pour faire face à un refus de plainte.
- **Rencontrer une ISCG** : généralement iels connaissent le fonctionnement interne du commissariat ou de la gendarmerie ce qui peut parfois permettre de reprendre les choses avec les forces de l'ordre concernées.
- **Consulter un·e avocat·e** : Un·e avocat·e spécialisé·e peut fournir une assistance juridique et aider à prendre les mesures appropriées, comme la saisine du procureur de la République.
- **Saisir l'IGPN ou l'IGGN** : qui sont les instances de contrôle de la police et de la gendarmerie.
- **Faire un courrier au commissaire du commissariat ou au commandant de groupement de la gendarmerie**, spécifiant la date et l'heure précise du refus de plainte, le motif qui a été énoncé par l'agent·e présent·e, tout élément permettant à la direction d'agir.
- **Saisir le défenseur des droits** dont les missions sont de : défendre les personnes dont les droits ne sont pas respectés ; permettre l'égalité de tous et toutes dans l'accès aux droits. Leurs coordonnées sont disponibles sur le site : <https://www.defenseurdesdroits.fr>.

Il est crucial de ne pas rester silencieux·se et de chercher d'autres options pour obtenir l'aide et la protection nécessaires.

Pour suivre nos actualités, rendez-vous sur le [compte Instagram de L'éducSpé](#) !

10. Le TDS est un enjeu féministe qui défend l'autodétermination

Atelier créé et animé par Amar Protesta (Secrétaire Général, STRASS) et Sara Tilleria (Programme Jasmine, MDM)

A) Travail du sexe : enjeux, histoire, et perspectives de résistance

1. L'histoire du mouvement des travailleur·euses du sexe appartient à l'histoire des féminismes

Il est particulièrement important de rappeler, surtout dans un contexte où les luttes des travailleur·euses du sexe ont été effacées des récits historiques dominants, que **les mouvements des travailleur·euses du sexe se sont construits sur des fondements féministes**. L'histoire des luttes des travailleur·euses du sexe appartient donc pleinement à l'histoire du féminisme dans son ensemble^[1] : leur occultation dénote d'une volonté de créer **un féminisme "à deux vitesses", où seules certaines femmes (les femmes "dignes" et "honnêtes") ont été déterminantes pour accéder à la qualité de sujet politique**.

En vérité, c'est dans les années 70 - alors même que le MLF brandissait des pancartes : "Nous sommes toutes des prostituées" - que le premier mouvement politique visible et autogéré de prostituées/travailleur·euses du sexe a vu le jour. En Juin 1975, plus d'une centaine de prostituées lyonnaises occupe l'Église de Saint Nizier, à Lyon^[2]. Ce que les prostituées lyonnaises revendiquaient, dans le sillage des féminismes de la seconde vague, c'était l'autonomie. Cette autonomie devait nécessairement passer par la décriminalisation, c'est-à-dire par la fin de la répression policière et de la **violence institutionnelle qui s'exerce sur les corps des prostituées qui sont considérés comme des « corps subalternes », des corps, pour reprendre l'expression de Butler, qui ne "comptent pas"**.

2. Corps des TDS et agentivité

Les revendications des travailleur·euses du sexe sont féministes, en partie parce qu'elles considèrent l'outil du droit comme un outil d'émancipation des corps. Egalement parce qu'elles considèrent que toute forme de pénalisation d'un certain usage des corps n'a pas lieu d'être : **condamner moralement et politiquement la prostitution revient à distinguer entre des usages légitimes et illégitimes des corps des personnes sexisées**, et les inscrire dans des logiques et discours de médicalisation et de répression.

A ce titre, le livre de G. Pheterson, Femmes en flagrant délit d'indépendance^[3], fait un parallèle, pertinent à mes yeux, entre la criminalisation de l'avortement et la criminalisation de la prostitution. Pour la sociologue, il s'agit de sanctions, fonctionnant

de manière similaire, sur les corps des personnes sexisées : ce sont des mesures qui visent à **encadrer le travail sexuel et le travail reproductif au sein d'un même système idéologique et stratégique d'exploitation sexiste, raciste, et transphobe.**

Il est bien évident que la suspicion qui pèse sans cesse sur les organisations et initiatives menées par des travailleur·euses du sexe découle directement de cette volonté de contrôle et de discipline des corps des personnes sexisées. Il ne peut, selon les idéologies qui irriguent les politiques publiques encadrant l'industrie du sexe, y avoir de véritable autonomie des mouvements de travailleur·euses du sexe et, plus largement, aucune agentivité des personnes qui l'exercent. Lorsqu'elle est revendiquée, elle devient suspecte : elle est impossible à croire. Comment des personnes qui font de la sexualité un service payant (alors même qu'il est supposé être dû, particulièrement aux hommes cisgenres), peuvent-elles avoir une voix ?

3. **Négations de l'autonomie : perspectives de résistance**

L'autonomie des mouvements politiques des travailleur·euses du sexe est impossible à croire, pour deux raisons idéologiques, souvent avancées par les institutions mettant à mal les droits humains des personnes concernées :

- il y a forcément un ou des hommes cisgenres qui prennent des décisions à leur place (en l'occurrence, des proxénètes)
- il n'est pas rare d'entendre un autre type de discours, plus insidieux, et centré autour de l'idée du "self harm" : les travailleur·euses du sexe pensent qu'ils sont autonomes (ou qu'ils peuvent prétendre à l'autonomie), mais il s'agit d'une fiction, d'une déréalisation de leur propre condition.

Dans ce contexte, le rôle des institutions dans leur globalité, c'est de rappeler que les travailleur·euses du sexe n'ont aucune faculté d'auto-détermination : en somme, qu'ils se trompent nécessairement sur leurs propres vécus et expériences.

Les rhétoriques qui vont donc être élaborées autour du travail sexuel ou de la prostitution, ce sont des **rhétoriques de la tutelle** : il faut donner à voir aux travailleur·euses du sexe la vérité sur leurs propres existences puisqu'elles en sont incapables d'elles-mêmes, puisqu'elles ne sont pas véritablement conscientes de ce qu'elles font de leurs corps. Tout l'appareil de droit français tend donc, en matière de prostitution, à pénaliser les usages des corps qui sont jugés immoraux, mais aussi à ériger une notion de dignité universelle qu'il faudrait, de manière présumée, restituer aux travailleur·euses du sexe et prostitué·es.

Ces rhétoriques majoritaires de sanction/réparation croisent évidemment toutes celles qui sont déployées au sujet des personnes trans, des personnes qui portent le voile, des personnes migrantes, etc. En ce sens, elles se situent dans les **logiques impérialistes et néo-coloniales qu'il est nécessaire, aujourd'hui encore, de contester depuis les féminismes contemporains.**

La valeur des expertises des travailleur·euses du sexe, dans leur hétérogénéité^[4] et leur complexité, doivent être entendues au sein des mouvements féministes, précisément parce qu'elles portent des **revendications fortes en termes d'autonomisation des corps et d'auto-détermination**. Mais aussi - et avant tout - parce qu'elles engagent des réflexions et des **luttés anti-racistes, décoloniales, en faveur des droits humains fondamentaux des personnes LGBTQIA+**.

B. Le rôle des organisations alliées: défendre l'autodétermination des femmes et minorités de genre

1. Positionnement de Médecins du Monde (MDM) en tant qu'allié TDS

MDM-France intervient dans différents pays dans cette thématique depuis 1991. L'organisation souligne la nécessité de mettre en capacité les TDS à exercer leurs droits fondamentaux (Note de positionnement MDM 2018). Par ailleurs, MDM-France souligne l'importance de travailler en collaboration avec les personnes concernées dans la conception des activités qui les touchent. Pour cela, il défend une posture sur **l'autodétermination avec une démarche communautaire et féministe**.

Même si l'organisation ne se définit (pas encore) comme « féministe », elle évolue vers l'intégration d'une approche féministe qui ne prône ni la répression carcérale, ni la victimisation des travailleurs du sexe, comme d'autres personnes par exemple : les usager·es de drogues (UD), les femmes et les personnes qui font un IVG. Autrement dit, MDM défend l'autodétermination des personnes, et les choix qu'elles font concernant leur santé et leur corps.

En lien avec la RDR, une approche fondée sur la santé publique et les droits humains, les programmes menés avec les personnes concernées visent à **reconnaître leur expertise et leurs savoirs**. "MDM-France pose comme principe fondamental la promotion de la capacité des personnes à prendre soin d'elles-mêmes et à disposer de moyens individuels et communautaires d'agir sur leur santé, leur vie et leur environnement." (Note de positionnement MDM 2018). D'autre part, "la RDR place au cœur de son éthique d'intervention le postulat que **les personnes concernées ne veulent pas ou ne peuvent pas toujours modifier leur mode de vie et qu'aucune condition préalable ne doit être posée à l'exercice de leur citoyenneté ou à leur accès à la santé et aux droits**" (Note de positionnement MDM 2018). Par conséquent, respecter l'autodétermination, c'est aussi réfuter ainsi toute approche victimisante au sujet des TDS, toute approche que les TDS sont des victimes et doivent être protégé·es, y compris d'elleux-mêmes. (...) "Surtout MDM se positionne par conséquent contre tous les acteurs, systèmes, organismes publics ou privés qui limitent la possibilité des personnes à se protéger elles-mêmes".

2. Intégration d'une démarche communautaire

Nous constatons que l'accès à la justice, aux soins et aux droits est entravé pour les personnes qui sont à l'intersection de plusieurs vulnérabilités, aussi, la démarche communautaire de MDM se cristallise dans la mise à disposition des ressources aux premières concernées, afin qu'elles aient des outils d'autonomisation et d'autogestion.

Particulièrement, les TDS font face à une exposition accrue aux violences et à des difficultés d'accès à la justice, d'où l'importance de l'auto-organisation et de la mise à disposition de ressources pour leur permettre de prendre en main leur propre sécurité. Ainsi, MDM favorise l'autogestion des TDS en leur fournissant des outils, des formations et des moyens pour qu'elles puissent agir de manière autonome, par exemple **la formation de SWAG : Sex Workers Autodefense Group**. Désormais, il s'agit d'une structure féministe d'autodéfense « par et pour » les TDS, née comme une initiative visant à renforcer l'autonomie des personnes dans l'activité. Le rôle de MDM a été de donner les ressources à ce groupe pour se conformer. En tant que structure, c'est important de redistribuer les ressources et de rendre à la communauté, en reconnaissant les compétences et les savoirs propres des TDS.

3. Plaidoyer pour la décriminalisation du TDS

MDM soutient la décriminalisation du travail du sexe et a fait une **étude en 2018 sur les impacts concrets de la loi de 2016 auprès des personnes TDS, constatés comme très négatifs pour les personnes concernées**. Quelques conséquences de la pénalisation sont une exposition accrue aux agressions sexuelles, une faible négociation de préservatifs et de tarifs avec les clients, etc. En effet, les TDS sont surexposées aux violences de genre, y inclus des violences sexuelles.

La pénalisation des clients est en réalité une pénalisation indirecte des TDS. L'achat d'un service sexuel est pénalisé, il s'agit d'une « contravention » et en cas de récidive « un délit ». Toute pénalisation, soit de l'achat sexuel, soit des intermédiaires, soit des TDS elles-mêmes est une pénalisation des TDS et celles qui vivent les effets des lois ce sont notamment les plus stigmatisées et marginalisées. Finalement, on souligne que de nombreuses organisations internationales soutiennent la décriminalisation totale du TDS et mettent en évidence les avantages en termes de santé publique et de réduction des risques pour les travailleurs du sexe avec la dépénalisation, notamment ONU Sida, OMS, PNUD.

Conclusion

MDM est une organisation alliée des luttes des TDS qui met en place une démarche féministe qui avant tout défend l'autodétermination de toutes les femmes et minorités de genre et leurs décisions par rapport à leur corps et activité (TDS, UD, IVG, etc.). La structure encourage la prise de conscience collective de cette question et encourage le soutien envers les TDS, en reconnaissant leur expertise et leur droit à la santé et à la justice. **On ne peut pas avancer dans un féminisme qui nie la capacité d'agir, les savoirs et les expériences des personnes TDS.** Les silencer, les cataloguer

d'abord comme victimes, ne pas reconnaître leurs expertises est une démarche qui est violente. Le féminisme défend l'autodétermination et cela devrait être de plus en plus clair au sein du mouvement. Pour finir, au sein de MDM, il n'y a pas de débat de « pour ou contre » le travail du sexe, il y a juste le respect de l'autodétermination et le soutien, quand notre soutien est nécessaire, pertinent et en dialogue proche des personnes concernées et surtout sans une approche misérabiliste et victimisante.

^[1] Voir par exemple : Travailler, lutter, diffuser : archives militantes du Centre Grisélidis Réal, Les presses du réel, 2022

^[2] Le documentaire de Carole Roussopoulos, "Les prostituées de Lyon parlent", apporte de précieux témoignages sur cette période d'occupation de l'église de Saint Nizier.

^[3] G. Pheterson, Femmes en flagrant délit d'indépendance, Tahin Party, 2010

^[4] Sur l'hétérogénéité des vécus des travailleuses du sexe, le recueil de témoignages de Tan Polyvalence, "TDS" publié en 2022 aux éditions Au Diable Vauvert, est un livre précieux.

[Retour au sommaire](#)

11. Que faire pour lutter contre les violences gynécologiques et obstétricales

Atelier créé et animé par Sonia Bisch, fondatrice et porte-parole du collectif Stop aux Violences Obstétricales et Gynécologiques, @StopVOGfr

Les violences obstétricales et gynécologiques (VOG), qu'est-ce que c'est ?

Le suivi gynécologique, c'est

→ Le diagnostic et le traitement des maladies de l'appareil génital et du sein, le dépistage des cancers gynécologiques, la prise en charge de la stérilité et des troubles hormonaux, la prescription de la contraception médicale

→ Un suivi tout le long de la vie avec en moyenne 50 consultations gynécologiques au cours de la vie

Les violences obstétricales et gynécologiques sont des violences commises par les professionnel·les de santé lors du suivi gynécologique (« classique », suivi plus régulier dû à de l'endométriose ou de l'adénomyose, également en cas d'IVG) et du parcours obstétrical (grossesse, accouchement, parcours PMA, fausse-couche) Ces violences peuvent prendre des formes diverses, des plus « anodines » en apparence aux plus graves. Il s'agit de **propos discriminants, infantilisans, porteurs de jugement** sur la sexualité, le poids, la tenue, la volonté d'avoir ou non un enfant, **le non-respect des choix, de l'intimité, le mépris de la douleur** lors d'un examen ou **la non-prise en compte des symptômes. Des actes médicaux sont même réalisés à « vif »** cad sans anesthésie efficace (couture du périnée, extraction instrumentale, césarienne, révision utérine à vif, curetage, etc). Ce sont aussi de **mauvaises pratiques médicales** contraires aux recommandations des hautes instances de santé françaises et internationales. **Un frottis avant 25 ans (en l'absence de symptômes) ou bien**

l'expression abdominale qui est interdite par la Haute-Autorité de la Santé Française depuis plus de 10 ans. Cette mauvaise pratique consiste à appuyer violemment sur le ventre d'une mère au moment de la sortie du bébé. Pourtant elle a toujours cours dans les maternités françaises provoquant de graves conséquences sur la santé de la mère et de l'enfant.

Il y a également des actes ou examens médicaux réalisés sans recueillir le consentement ou en allant contre la volonté de la patiente (contrairement à la loi française dite « Kouchner » de 2002). On déplore également des propos ou gestes déplacés. Les VOG englobent tout ce qui concerne les violences sexistes et sexuelles allant des agressions sexuelles jusqu'au viol.

Ces violences ont des conséquences graves sur la santé physique et psychique entraînant des pathologies et/ou des traumatismes comme le stress post-trauma qui est un trouble grave, commun aux victimes de guerre, d'attentat, d'inceste, de violences conjugales et de viol.

Lors de l'accouchement, ne pas respecter le rythme d'un accouchement « sa physiologie », c'est aussi une violence car les actes médicaux réalisés de manière inutile (déclenchement par exemple) ne sont jamais anodins. En effet, ils perturbent l'issue et entraînent le plus souvent une cascade d'interventions pour pallier aux complications engendrées. La médicalisation doit être posée lorsqu'elle est nécessaire, pas pour pallier aux problèmes structurels des maternités ou satisfaire les préférences personnelles des soignant·es. Une femme dira « Ouf ! Ils m'ont sauvé la vie ». Alors que c'est à cause d'elleux, qu'elles a dû subir toutes ces interventions. Voici un article qui explicite ces abus :

<http://babillagesaveclairie.blogspot.com/2012/08/si-javais-accouche-la-maison-je-se-rais.html?m=1>

Ces violences ont toujours existé, les femmes en parlaient entre elles mais elles n'étaient pas écoutées dans l'espace public. Maintenant grâce aux réseaux sociaux, la parole se libère et les témoignages sur ces violences sont beaucoup plus accessibles.

Le Haut-Conseil à l'Égalité entre les Femmes et les Hommes a publié un [rapport](#) en juin 2018 sur les violences obstétricales et gynéco, intitulé « Les actes sexistes durant le suivi gynécologique et obstétrical ». Il caractérise ces violences comme étant généralisées, systématiques, loin d'être des actes rares et isolés. Trois mois plus tard, l'Académie de Médecine a émis à nouveau un rapport dénonçant fermement les violences obstétricales. Leur rapport s'intitule « De la bientraitance en obstétrique. La réalité du fonctionnement des maternités ».

En 2019, le Conseil de l'Europe, garant des droits fondamentaux, adopte une résolution sur les violences obstétricales en nommant, cette fois, clairement le terme.

La Haute-Autorité de la Santé (HAS) et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) émettent des recommandations médicales nationales et internationales qui s'appuient sur des études scientifiques. Ces recommandations ne sont malheureusement pas automatiquement suivies par les professionnel.le.s de santé. Aucun contrôle, ni évaluation des pratiques médicales, aucun chiffrage de ces violences n'est actuellement mis en place.

L'épisiotomie a pour but d'accélérer l'expulsion du fœtus. Elle devrait être réalisée dans de très rares cas, notamment s'il y a souffrance fœtale ou urgence vitale. Or les différents taux d'épisiotomie sur tout le territoire français prouvent que **sa pratique est largement abusive**. L'épisiotomie fait gagner 10 à 15 mn par accouchement. Dans un système où les maternités sont devenues des « usines à bébé », où la rentabilité d'un établissement de soin est plus importante que le bien-être d'une femme et du bébé, on comprend pourquoi cette pratique perdure malgré tout. Il est pourtant plus douloureux et plus long de se remettre d'une épisiotomie.

La césarienne : Depuis 1985, la communauté internationale de la santé considère que le taux de césarienne idéal se situe entre 10 % et 15 %. Au-delà, il n'y a aucun bénéfice sur la mortalité maternelle et périnatale. En France, la moyenne nationale est le double soit 20%. Ce taux est encore plus élevé dans de nombreux hôpitaux privés ou publics.

Les VOG sont dues à :

- L'histoire de la médecine gynécologique marquée par le sexisme et la volonté de contrôler le corps des femmes (sexualité et capacité à enfanter)
- La formation des professionnel·les centrée sur la technique au détriment de la relation humaine et du respect du consentement
- Le manque de contrôle des professionnel·les et de sanctions ordinaires, civiles et pénales

Le déni

Il est important de briser le déni qui entoure ces violences. La honte et la culpabilité doivent changer de camp. Aucune femme n'est jamais responsable des violences qu'elle subit.

Les témoignages de violences obstétricales et gynécologiques que l'on entend sont généralement intenses. La tentation est grande de minimiser en disant que ce sont des cas rares. Quand on se plaint de son accouchement on est vue comme une personne qui aurait eu des dans son enfance. Quand on dénonce un examen gynécologique douloureux, on est vu comme chochette. Notre souffrance est systématiquement niée... Ces propos visent à mépriser la parole des femmes et à alimenter le déni et le tabou autour ces violences en renvoyant la faute sur les victimes.

Ces témoignages sont forts car les autres violences sont trop souvent tues... C'est en effet très dur de confier des souffrances dans une société où il faut toujours dire que tout va bien, encore plus après une naissance, avec l'idée qu'"une femme se doit d'être heureuse avec son bébé". Alors que critiquer son accouchement, ce n'est pas remettre en cause l'amour pour son enfant ! Une mère a le droit de se plaindre sans être une « mauvaise mère ».

Cette omerta, ce contrôle du corps et de la parole des femmes sont alimentés par la culture de la peur panique autour de l'accouchement dans notre pays et le sexisme de notre société patriarcale. On nous fait croire que la femme n'est pas capable d'accoucher, que d'autres doivent "l'accoucher". Or c'est la femme qui accouche. Le patriarcat dévalorise et nie tout ce qui concerne les femmes et les juge incapables. Même de ce que leur corps a été capable de construire pendant 9 mois.

La douleur

Il y a aussi une peur profonde sur la douleur lors de l'accouchement. Il est urgent de dissocier "violences médicales" - qui sont généralisées et ont été subies par nos mères, nos grands-mères et les femmes en général depuis des décennies - et l'accouchement en lui-même. Quand on suit son rythme librement, sans intervenir, sans perturber, l'accouchement peut être bien vécu. Certaines parlent de sensations plutôt que de douleur. La « douleur » n'est pas standardisée. Selon les femmes elle peut être plus ou moins forte, voire ne pas se faire sentir, tout dépend de la morphologie du corps, de la position du bébé, de leur position à elles pendant l'accouchement, de leur liberté possible (ou non) de mouvement. **Lorsqu'elles sont allongées, par exemple, la douleur est décuplée. Tout dépend finalement des conditions de l'accouchement. Le stress, le fait d'être observée, le froid ou la lumière augmentent la douleur. Le respect de l'intimité, la liberté de mouvement, le soutien physique et émotionnel participent au contraire à la diminuer.**

Les sensations lors de l'accouchement ont une fonction, elles aident la femme à savoir quelle position adopter pour aider le bébé à progresser dans le bassin, à se retourner et à bien se présenter pour sortir. D'autre part, le corps sécrète des hormones capables de permettre à l'utérus de se contracter, au bassin de s'étirer (l'ocytocine) et de supporter les contractions avec les endorphines. L'ocytocine c'est l'hormone de l'amour. Mais il y a des conditions pour que ces hormones soient sécrétées : la femme doit se sentir entourée de bienveillance, ne pas être observée ni stressée. Au contraire, le stress libère l'hormone de l'adrénaline qui perturbe l'accouchement en rendant les contractions moins efficaces, voire en les stoppant.

Le consentement libre et éclairé

La loi Kouchner de 2002 sur les droits des patient-es impose à tout professionnel de santé de demander le consentement à la/au patient-es avant d'effectuer tout examen ou acte médical. Le consentement doit être recueilli sans pression, menace

ou chantage, mais de manière « libre et éclairée », c'est-à-dire après une information objective. Cette loi devrait être appliquée systématiquement dans tous les cabinets gynéco (médicaux en général) et en maternité.

La plupart des femmes ne savent pas qu'elles peuvent dire non à un médecin, qu'elles n'ont pas à être entièrement nues pour un examen gynécologique, et surtout qu'aucun frottis ne devrait être fait avant 25 ans. Il y a une image d'Épinal très forte du pouvoir médical qui nous empêche trop souvent de le remettre en cause. **Ce consentement, même s'il a été donné, peut être retiré à tout moment.**

La péridurale n'est pas forcément « la solution miracle »

Les femmes ont le droit d'en disposer si elles le souhaitent et il est tout à fait légitime de vouloir atténuer la douleur. Mais il est important de connaître les effets secondaires et négatifs qu'elle peut avoir sur l'accouchement. Sinon ce n'est pas un choix éclairé.

Tout d'abord, avec la péridurale les femmes doivent le plus souvent s'allonger. Cette position horizontale, en plus d'augmenter la douleur, n'aide pas bébé à descendre et à se retourner dans le bassin puisqu'elle le prive de la pesanteur. De plus, allongé sur une table, le bassin n'est pas mobile, son élasticité est bloquée (notamment l'ouverture du sacrum). Il y a ainsi plus d'extractions instrumentales (forceps, ventouse) et de césariennes à cause d'une « mauvaise présentation foétale ».

De plus, la péridurale ralentit généralement les contractions en perturbant la sécrétion des hormones. Souvent cette péridurale est donc associée à la perfusion en continue du syntocinon, une hormone artificielle destinée à relancer les contractions de l'utérus. Comme ces contractions deviennent plus fortes, et qu'elles sont « artificielles », elles augmentent le risque de souffrance foétale, d'hémorragie de la délivrance et de dépression du post-partum. Parfois le syntocinon est donné sans la péridurale, notamment dans le cas d'un déclenchement. Les contractions sont alors plus douloureuses car “non-naturelles” et donc moins bien gérées par le corps.

La péridurale arrange surtout notre système de soin qui voit des femmes allongées et silencieuses, finalement soumises. Une seule sage-femme peut ainsi superviser 4 à 5 accouchements en même temps et enchaîner les naissances les unes derrière les autres en accélérant un accouchement et en ralentissant un autre, en dosant plus ou moins la perfusion de syntocinon.

Avoir la péridurale est un droit. Il faut juste connaître aussi les risques et que plus elle sera prise tard et moins elle pourra éventuellement perturber l'accouchement. Connaître la physiologie et notamment comment gérer les contractions grâce au souffle, aux étirements et aux changements de positions peut s'avérer très utile pour pouvoir la retarder au maximum, si on le souhaite. Se voir refuser la péridurale lorsqu'on la demande en maternité est aussi une violence car ce n'est pas respecter son choix.

Les préparations à l'accouchement, en France, manquent trop souvent d'information

Une femme qui se plaint de son accouchement se verra parfois accuser de ne pas avoir fait sa préparation à l'accouchement, alors que cette préparation, même quand elle est suivie, informe de manière très insuffisante sur les droits et la physiologie notamment. Elle détaille rarement le rôle capital des hormones du corps dans le bon fonctionnement du processus, les positions qui soulagent lors des contractions, l'utilité de la rédaction d'un projet de naissance, ses droits de patientes, etc.

L'Histoire nous apprend la réalité de la mortalité maternelle. Longtemps ce sont les hôpitaux qui furent des mouiroirs. Les recommandations médicales du 18^{ème}, 19^{ème} siècles étaient très claires : il fallait accoucher à la maison. Ce sont les prostituées, les femmes aux enfants illégitimes ou vivant dans la rue qui allaient accoucher à l'hôpital. La grande majorité de ces femmes mouraient à cause de la fièvre puerpérale, c'est-à-dire d'une infection généralisée, quelques jours après leur accouchement. Elles étaient en fait contaminées par les médecins eux-mêmes. Leur mort n'était pas causée directement par l'accouchement. C'est grâce à la théorie microbienne (et la désinfection systématique des mains), à la découverte des antibiotiques et à la technique de la césarienne que la mortalité maternelle et néonatale a chuté. Ce ne sont pas les manœuvres obstétricales qui sont à l'origine de la baisse de la mortalité à l'hôpital.

Il n'y a pas besoin d'attendre d'être enceinte pour se préparer et se former sur ces sujets. Déconstruire toutes les fausses croyances qui entourent la naissance, et qui nous polluent, demande du temps.

Un court-métrage italien très drôle illustre l'absurdité de l'accouchement tel qu'il est organisé dans notre pays où l'hyper-médicalisation est devenue la norme. Il s'agit de « La Performance » :

https://www.youtube.com/watch?v=72oyhUHgvhs&feature=emb_err_watch_on_yt

Le stress post-traumatique

Les femmes victimes de violences obstétricales et gynécologiques souffrent généralement d'un **stress post-trauma. Ce trouble doit nécessiter une prise en charge**, l'aide d'un·e psychologue, parfois aussi une aide médicamenteuse temporaire donnée par un psychiatre. Des thérapies brèves comme l'Intégration du Cycle de Vie (ICV), l'hypnose, l'EMDR ou l'EFT s'avèrent très efficaces pour soigner ce trouble. Les victimes sont mal diagnostiquées ou tardivement car les conséquences des VOG restent taboues et peu connues des médecins. Parfois le stress post-trauma peut durer des années mais heureusement, il n'est jamais trop tard pour pouvoir s'en libérer et retrouver une vie normale.

J'ai souffert pendant près de 4 ans de stress post-traumatique après avoir subi des violences obstétricales. Les crises d'angoisse, de panique, de larmes, les cauchemars, l'insomnie, les images des violences qui tournent en boucle dans la tête, la fatigue chronique, la peur étaient devenues quotidiennes. La fatigue est immense et chronique, sans la moindre once d'énergie vitale. Impossible dans ces conditions d'avoir une vie épanouie avec son enfant. Même le lien ne se fait pas facilement et prend parfois des mois, voire des années à se construire. Quand on arrive à se remettre de ces violences, on est une survivante. Même si ça semble inatteignable : retrouver une vie normale, heureuse c'est possible après ces violences.

Ce qui est dur à accepter aussi c'est l'impunité de ces violences et le fait qu'elles ne sont **même pas encore inscrites dans la loi française**. **Le professeur Daraï, grand pont de la gynécologie exerce toujours à l'hôpital TENON de Paris malgré le fait qu'il soit poursuivi et mis en examen pour 32 plaintes au pénal par d'anciennes patientes !**

👉 **Aidez-nous en signant et en partageant largement notre [pétition](https://www.mesopinions.com/petition/sante/gynecologue-emile-darai-vise-32-plaintes/197710?promote=true#target) pour demander la suspension de ce professeur Daraï le temps des poursuites judiciaires :**
<https://www.mesopinions.com/petition/sante/gynecologue-emile-darai-vise-32-plaintes/197710?promote=true#target>

Il ne faut rien lâcher ! Le parcours de la combattante continue. Être une femme victime, c'est se battre pour se remettre, se battre pour dénoncer et faire comprendre l'évidence que non, ça n'est pas normal de violenter, et se battre pour faire reconnaître son préjudice. Martin Winckler, médecin et écrivain qui a écrit "les brutes en blanc", incite les femmes à porter plainte contre les violences gynéco et obstétricales. Plus il y aura des femmes qui dénonceront et porteront plainte, plus le déni de la société, du médical et de la justice tombera. **Mais se remettre est bien sûr une priorité, prendre soin de soi une nécessité** ❤️ On s'en veut souvent de ne pas avoir réagi comme il faudrait, ou dénoncé assez tôt. Il n'est jamais trop tard et dans tous les cas, on fait toujours au mieux pour soi avant tout 🤗.

Les pères

Étant témoins, les pères peuvent aussi souffrir de stress post-traumatique, comme leur compagne (celui des femmes-victimes sera bien sûr plus fort). Ils sont néanmoins souvent sidérés et peuvent se sentir impuissants. De nombreux conflits dans le couple naissent de ces violences. Les VO peuvent ainsi détruire des couples, des familles.

Les bébés aussi sont violentés

« Sauver le bébé » pour justifier les violences commises.... Le bébé est souvent utilisé comme « alibi » pour tout imposer à la mère. Aucune femme ne souhaite prendre de risque pour son enfant.

Par exemple, les maternités françaises ont l'habitude de couper le cordon rapidement après l'accouchement. C'est une violence qui est faite au bébé car elle le prive de 50% de son sang présent dans le placenta. Ce sang est essentiel pour lui. Il faudrait attendre au minimum 5 minutes (voir bien plus), comme le recommande l'OMS, pour que le bébé ait le temps de récupérer leur sang. **Frédéric Leboyer a écrit "une naissance sans violence"** où il a expliqué aussi qu'il n'était pas nécessaire de faire pleurer les bébés à la naissance, ni de les pendre par les pieds ou de leur faire tout un tas de gestes intrusifs pour vérifier leur bonne santé. Un bébé peut avoir une naissance heureuse. Attendre aussi avant d'être étiré pour être mesuré par exemple. Rien ne presse.

Des combats à mener

Les violences obstétricales et gynécologiques (VOG) brisent des vies, les liens avec l'enfant, des familles créent des problèmes dans le couple.

Il est important de s'appuyer sur la réalité, sur l'Histoire pour comprendre les enjeux de pouvoir qui se jouent autour de la naissance et du respect du corps et des choix des femmes. L'Histoire nous apprend comment les femmes qui accompagnaient ces naissances ont été vues comme des sorcières, dangereuses et brûlées pendant plus de deux siècles. La naissance qui était un environnement essentiellement féminin a été récupérée par les médecins, qui étaient des hommes uniquement, évinçant les sage-femmes. **"L'accouchement est politique" de Laëtitia Negrié et Béatrice Cascales** présente l'enjeu de domination du corps des femmes qui se joue au niveau de l'accouchement.

Les féministes françaises se sont battues d'abord pour le droit à l'avortement et à la contraception. Elles se sont efforcées d'extraire la femme de sa seule condition de mère qui était source d'une immense oppression. C'était essentiel à l'époque.

Maintenant, tout reste à faire concernant la question du respect des droits, des choix et du corps des femmes pendant l'accouchement qui cristallise le sexisme et l'oppression patriarcale de toute notre société.

"Changer le monde c'est d'abord changer la façon de naître" disait Michel Oden, un gynécologue obstétricien français comme il y en a trop peu. "Permettre aux enfants de naître dans le respect, sans violence, dans la douceur, avec des liens d'amour préservés, construira un monde plus serein et heureux, moins violent car il ne traumatisera plus ses enfants dès leur venue au monde".

Comment contourner et désamorcer les violences ?

Connaître et faire valoir ses droits

- Le droit à l'information médicale destinée à éclairer votre consentement ou votre refus de soin proposé. L'information doit être loyale, claire et appropriée ([L. 1111-2 al. 1 du Code la Santé Publique](#))

- Vous avez le droit d'accepter ou de refuser l'acte médical envisagé à tout moment. Le consentement doit être libre et éclairé ([L 1111-4 du Code de la santé publique](#))

Démarche proactive de santé :

Choisir le professionnel de santé avec soin en fonction de :

- Ses besoins : contraception, consultation urgente, IVG, suivi maladie...
- L'interlocuteur-ice (sage-femmes, généraliste ou gynécologue)
- Via des bases de professionnels référencés <https://gynandco.wordpress.com> - <http://annuaire.sante.ameli.fr> (endométriose)
- Via des réseaux de soins généralistes <https://www.planning-familial.org/fr/pres-de-chez-vous> ou de soins spécialisés <https://www.resendo.fr> - <https://map-patho.com> pour l'endométriose par exemple
- Via son médecin traitant qui connaît les spécialistes du secteur

Préparer en amont la consultation (1 sujet de santé par consultation, 2 à 3 questions max, réunir compte-rendus d'examens et/ou d'opération)

Pendant la consultation

- Exprimer clairement les motifs de consultation
- Ne pas hésiter à réorienter l'entretien pour obtenir une réponse à votre problématique
- Demander des explications, détails, exemples

Vous avez le droit

- De refuser un examen, une opération si vous ne le souhaitez pas quelle que soit la raison
- De ne pas prendre un traitement et de demander un traitement alternatif
- De dire votre insatisfaction ou les effets secondaires d'un traitement

Recommandations des autorités de santé pour le suivi gynécologique

- [Dépistage du cancer du col de l'utérus](#) par frottis tous les 5 ans à partir de 25 ans. **Les frottis effectués avant cet âge ou plus souvent, sont inutiles et peu pertinents**
- **Pas de toucher vaginal pour obtenir la prescription de pilule ou par routine**
- **Vous êtes en droit de refuser la nudité intégrale** pour un examen gynécologique
- Seuls les médecins et sages-femmes sont autorisés à pratiquer des frottis avec speculum, pas les pharmaciens biologistes, ni les paramédicaux de laboratoire. Vous pouvez demander un kit d'auto-prélèvement ou demander à faire vous-même le prélèvement dans le laboratoire

Recommandations en matière de dépistage et prise en charge de l'endométriose

- Maladie chronique inflammatoire touchant plus d'une femme sur 10

- Le dépistage de l'endométriose s'effectue en première intention au moyen de l'examen gynécologique et de l'échographie pelvienne par un·e radiologue formé au dépistage de l'endométriose (se référer aux listes fournies par les associations de patientes Endomind et EndoFrance et centres spécialisés)
- Il n'existe pas de traitement mais des prises en charge des symptômes consistant à supprimer le cycle menstruel, les cellules endométriosiques étant sensibles aux hormones. Les opérations chirurgicales sont limitées aux atteintes profondes et étendues, en cas de douleurs très importantes

Recours amiable, judiciaire et disciplinaire :

https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/atoms/files/ddd_gui_20140303_sante_droits_25_voies_recours.pdf

Le collectif Stop VOG

Le collectif Stop VOG s'est créé en 2017. Son but est de dénoncer les violences obstétricales, gynécologiques et l'inaction des pouvoirs publics à correctement soigner les maladies dont souffrent les femmes, comme l'endométriose. Nous alertons le grand public et les hautes instances sur l'urgence de santé publique à améliorer la santé des femmes et à lutter contre les violences. **Briser le déni, le tabou qui entourent ces violences est essentiel pour que la parole des femmes soit enfin entendue.**

Nos corps, nos choix et nos droits doivent être respectés.

Nous conseillons aussi les femmes pendant la grossesse et l'accouchement. Il n'est pas nécessaire d'être enceinte pour se renseigner. Plus on s'informerera tôt et plus on pourra déconstruire toutes les fausses croyances autour de l'accouchement. Mieux on se renseigne et plus on sera sereine et bien entourée le jour J.

Il est essentiel de connaître ses droits, savoir que l'on peut à tout moment refuser un acte médical.

 **SIGNEZ ET PARTAGEZ EN MASSE NOTRE [PÉTITION](#) pour dire Stop aux VOG partout en Europe !**

<https://www.change.org/p/l-europe-doit-reconnaître-les-violences-obstétricales-et-gynécologiques>

 **Suivez-nous et partagez nos posts sur @stopvogfr sur [Instagram](#), [Facebook](#), [Twitter](#) !**

 **Vous pouvez nous écrire pour témoigner ou nous rejoindre pour militer !**

STOPVOG@GMAIL.COM

 **Ensemble nous serons plus fortes pour enrayer ces violences  **

[Retour au sommaire](#)

PARTAGE DE COMPÉTENCES MILITANTES / ARTISTIQUES

12. Animer un arpentage

Atelier créé et animé par Julia et Séverine, membres du comité local #NousToutes 19-20

Qu'est-ce qu'un arpentage ?

L'Arpentage est une **méthode de lecture collective d'un livre, issue de l'éducation populaire**. Lors d'un temps déterminé, plusieurs participant·es se partagent un document écrit et chacun·e lit individuellement une partie de ce document. Ensuite, les participant·es partagent aux autres membres du groupe le contenu de leur lecture.

Nous avons démarré l'atelier par cette explication théorique avant de présenter comment nous l'organisons au sein de notre Comité.

Notre pratique de l'arpentage au comité local #NousToutes 19-20

Nous proposons cet événement **sous une forme mensuelle** (dans la mesure des disponibilités des différentes parties prenantes) à prix libre dans un tiers-lieu où nous pouvons être maximum 17 participant·es. Nos arpentages habituels se font sur une **durée de 3 à 4 heures** (lecture et temps d'échanges inclus).

En pré-opérationnel, nous établissons les formats de communication, les inscriptions par e-mail ainsi qu'une liste de livres à « arpenter » que nous invitons à étoffer. Pour la communication de l'événement, c'est le tiers lieu et une autre partie prenante du comité qui s'occupe de cette mission.

Nous avons choisi le principe du **prix libre** pour cette prestation afin que chaque personne puisse choisir combien iel souhaite donner au comité selon ses ressources et sa satisfaction du savoir apporté. Nous souhaitons que cette activité puisse apporter des fonds au comité 19/20 afin de financer d'autres actions plus onéreuses, des formations, du matériel, etc.

Au cours de l'atelier, nous rappelons que **c'est avant tout un exercice de partage, et qu'il peut être décliné pour différents buts** (formation, loisir, etc., sous forme

rémunératrice ou bénévole). Le but au sein du Comité #NousToutes 19/20 est de partager des livres (essais principalement) sur différentes thématiques féministes dans le but d'apprendre, de nous questionner, de partager sur de nouveaux sujets (ou simplement sur l'actualité).

Exercice pratique pendant l'atelier

Pour cet exercice, nous avons sélectionné l'essai « Moi, les hommes, je les déteste » de Pauline Harmange. Ce choix nous a paru le plus pertinent afin de proposer un exercice d'arpentage sous un format plutôt « court » par rapport à nos lectures collectives habituelles. De plus, c'est un livre dont la lecture nous paraissait facile et rapide. Nous avons également prévu de quoi écrire pour les participant·es.

Pour l'animation des arpentages, nous conseillons plutôt des durées de 2 à 3h pour avoir un temps de lecture et d'échange plus « confortable » si le nombre de participant·es est important et le document à « arpenter » plus dense.

Nous avons partagé le livre en une douzaine de parts égales pour que chacun·e puisse prendre part à l'arpentage sur un temps relativement court. Lors du partage du livre nous indiquons le nombre de pages à déchirer pour chacun·e (on déchire délicatement les pages pour partager le livre entre les participant·es). Nous avons indiqué à nos participant·es un temps imparti de 10 minutes de lecture pour 3 à 4 minutes de temps de parole.

Après ces échanges, nous avons terminé avec un feedback de toutes les participant·es pour savoir ce qu'iels pensaient de l'exercice et ce que nous pourrions modifier ou retravailler afin de progresser pour nos prochains arpentages.

Retrouvez les réseaux sociaux de #NousToutes 19-20 sur Instagram et Facebook

[Retour au sommaire](#)

13. Animer une réunion

Atelier créé et animé par Marie, militante #NousToutes et Formatrice en prise de parole et évolution professionnelle

Une animation réussie repose sur beaucoup de préparation. On va s'inspirer du QQOQCCP (Quoi? Qui? Où? Quand? Comment? Combien? Pourquoi?)

Quoi & pourquoi : les objectifs d'une réunion

Les différents types de réunions :

- **Interne** au collectif : Avancer sur des projets. Se coordonner. Se former. Mobiliser les membres de notre CL, etc.

- **Externe / publique** : L'objectif, à chaque fois que #Noustoutes fait une action est de sensibiliser et d'informer sur la question des violences de genre. L'objectif est donc de sensibiliser le plus de personnes possible aux violences sexistes et sexuelles, de relever le niveau de conscience. A chaque fois qu'on organise une réunion, on fait parler des violences sexistes et sexuelles. A chaque fois qu'on en parle, on participe au relèvement du niveau de conscience, l'objectif est donc de faire venir le plus de personnes possible. Lors de cette réunion, on souhaite faire venir des personnes...pour qu'elles aient des infos, qu'elles puissent renseigner d'autres personnes, qu'elles nous suivent sur les RS, qu'elles rejoignent le comité local, qu'elles participent à des actions, etc.

- **Partenariale**: avec d'autres assos - collectifs. Pour se faire connaître. Former des alliances. Programmer des actions communes, etc.

Ou, quand, comment : l'aspect logistique

En fait l'animation de réunion commence avant la réunion.

Choisir la date

- Critères de choix : De quel délai j'ai besoin ? Qu'est ce que j'ai besoin de faire d'ici là ? (trouver une salle et communiquer) Quelles sont nos contraintes personnelles ? (j'ai prévu de partir en vacances, j'ai un entretien prochainement ...).
- Généralement, on privilégie le mardi ou le jeudi.
- Utiliser des outils de programmation (framadata)
- Une fois la date choisie, on pourra caler le rétro planning pour concevoir le contenu, préparer la réunion si on est à plusieurs....

Choisir le lieu

- Taille : On choisit un lieu en fonction notamment du nombre de personnes prévues. Ne pas choisir un lieu trop grand.
- Gratuité : Sans argent, il faut trouver un lieu gratuit. On peut solliciter la mairie, les syndicats, une université...On peut aussi organiser chez quelqu'un·e ou dans un bar...
- Si c'est en visio : Est-ce qu'on a un zoom, un teams, un skype, un WA....? Choisir un outil avec lequel on est à l'aise et s'entraîner (partager son écran, afficher un ppt, allumer ou couper les micros, lire le chat...). Si on n'a pas l'habitude, on peut animer à deux ou trois.

Qui et combien : qui anime, combien de personnes et qui convie-t-on, comment les faire venir ?

Comment on communique pour une réunion publique ?

- On en parle autour de soi, à ses amis. Si on invite entre 5 et 10 personnes de son entourage et qu'on leur propose de venir avec déjà 1 personne, on est déjà 15 ou 20.

- Si la réunion est en visio, on communique par messageries ou sur les RS avec un formulaire d'inscription pour que les personnes s'inscrivent et reçoivent le lien de la visio.

- On peut créer un événement sur les RS, contacter les outils de com/presse de la mairie ou la PQL (presse quotidienne locale). On peut aussi éditer des flyers...

Les éléments clé de la com : Qui ? Quoi ? Quand ? Où (physique ou visio)?

Quoi : préparer le contenu

On peut préparer en groupe.

Ecrire l'ODJ en amont (Écrire le plus possible, beaucoup de choses)

Les objectifs

- Quel est le but de cette réunion ? (Présenter #NousToutes, lancer un groupe de travail, préparer une action, nouer des alliances, etc.)

- NB: pour les réunions internes et partenariales : utilisation d'outils collaboratifs pour co-construire l'ordre du jour

Le déroulé

- Préparation d'un PPT si nécessaire.

- Il est conseillé d'écrire au maximum, quitte à raccourcir après. Soit on rédige tout, soit on met les idées phares.

- Imprimer sa trame en gros caractères (par exemple police 14)

- S'entraîner. En vrai et à voix haute. Visiter la salle, tester sa tenue. Plus on s'entraîne dans les conditions les plus proches possible du réel, plus on se sécurise, moins on est stressé·e, plus on est confiant·e.

Gérer le stress

Exercices de respiration: cohérence cardiaque / respiration chiffrée / respiration en carré / Ancrage et importation d'émotions positives.

Le jour j

Avant de commencer

- Penser à préparer le lieu avant l'arrivée des participant·es. Tester la connexion, le micro, le vidéo projecteur... Si en visio, vérifier les fonctionnalités.

- Se rappeler que les gens qui sont là veulent nous écouter et /ou échanger avec nous.

- On pense à parler lentement et de façon énergique et à ne pas trop présumer du niveau de connaissance de chacun·e sur le sujet

Début de la réunion

- Poser les règles qu'on souhaite voir appliquées / propres à #NousToutes (bienveillance, pas de témoignages de violence, organisation des tours de parole, gestes de communication, etc.)
- Avant de lancer le ppt et ou les échanges, on peut distribuer des rôles (animateur·ice / Timekeeper / Prise de notes / attribution de la parole, etc.)
- En fonction du nombre, on peut commencer par un tour de table pour que chacun·e se présente, s'il le souhaite, en indiquant son nom, son collectif, ses pronoms.

Interactivité et échanges

- Poser des questions ouvertes si vous voulez que les personnes participent.
- Écouter. Accepter les avis / le débat.
- Exemples de gestes de communication (il en existe d'autres, choisir ceux que vous souhaitez utiliser) :

Demandes



Je demande la parole



Précision rapide



Demande de Clarification



Recentrer la discussion

Ressenti



J'adhère



J'adhère pas



Déjà dit Trop long



J'ai une objection

Gestion des personnes qui perturbent la réunion lors des réunions publiques

Il peut y avoir des personnes qui perturbent la réunion plus ou moins intentionnellement (non-respect de la charte, propos discriminants, agressivité ou violence, négation des VSS, imposition d'autres thématiques, etc.). En cas d'agressivité ou de violence, ne pas répondre par de l'agressivité mais demander à la personne d'arrêter et/ou de sortir. Si la personne n'est pas agressive ni violente, rappeler la charte et expliquer en quoi le propos n'est pas compatible avec elle. Parfois il faut juste canaliser la parole (rôle important du ou de la timekeeper et de l'animatrice).

Conclure la rencontre

- Synthétiser le propos.
- Remercier les participant·es, éventuellement proposer un tour de table des ressentis après la réunion.
- Toujours avoir en tête l'étape d'après. Ça peut être quoi ? Flyage, orga d'une prochaine rencontre, rédaction d'un texte, contact d'autres collectifs, etc.

[Retour au sommaire](#)

14. Atelier de chant féministe

Atelier créé et animé par Alice, Lucile, Nina et Tom, de la chorale Nos Lèvres Révoltées

Nos Lèvres Révoltées, c'est...

Nos Lèvres Révoltées est un chœur féministe, fondé par Coline Pélissier, qui réclame la fin du patriarcat en chantant.

Dans un chœur, chaque voix compte mais c'est l'ensemble qui l'emporte. Nous croyons que le monde a aujourd'hui besoin de sororité et d'une réinvention de l'amour entre femmes. Chanter ensemble c'est s'unir et se soutenir. Chanter ensemble est aussi libérateur et émancipateur. Toucher quelqu'un·e grâce à la musique permet de sensibiliser à une cause et d'appeler à l'engagement. **En chantant nous portons notre voix pour sensibiliser et éduquer aux féminismes.**

Nous chantons par exemple l'Hymne des Femmes, Le Pieu, Une sorcière comme les autres, You Don't Own Me, Sans la Nommer, We Shall Overcome, Canción sin Miedo, La Lega, Frangines...

En tant que chœur, nous proposons une approche de réflexion et un travail sur ces sujets par la recherche, la lecture et le commentaire autour de chants écrits par/pour des femmes ou symboles d'une lutte et d'une histoire. **Nous arrangeons et réécrivons ces chants nous-mêmes pour plusieurs voix de femmes** et proposons un travail musical et vocal de qualité.

Nous menons un travail de contextualisation de chaque chant avant de chanter, afin de sensibiliser nos publics et de chanter davantage de choses, parfois datées par rapport à notre point de vue féministe.

Retrouvez Nos Lèvres Révoltées sur [Instagram](#) et sur [linkr](#)

L'atelier du week-end #NousToutes

Objectifs :

- Passer un bon moment, repartir avec de la puissance et le sourire aux lèvres ;)
- En apprendre plus sur le féminisme et la place de la musique dans les luttes
- S'essayer au chant en toute bienveillance
- Apprendre un chant du répertoire de Nos Lèvres Révoltées

Nous avons chanté :

LE OTTO ORE

Chant de révolte Italien du début du 20ème siècle des Mondine (les repiqueuses de riz de la plaine du Pô) revendiquant le otto ore (les huit heures) comme durée quotidienne de travail maximale.

Traduction : Si huit heures vous semblent courtes, essayez donc de travailler et vous verrez la différence entre travailler et commander / Le bas peuple doit être respecté

car il travaille du matin au soir, abaisse donc la main noire, sans eux nous nous en passerons / Nos mères nous l'ont bien dit, que sur (le fronton) de la chambre (du travail) était écrit que nous voulons la liberté.

Se otto ore vi sembran' poche,
provate voi a lavorare
e troverete la differenza
di lavorar e di comandar (2x)

La bassa plebe va rispettata
Perchè lavora da mane a sera
Abbassa dunque la mano nera
Senza di lor ne faremo a men (2x)

Le nostre madri ce l'hanno detto
che sulla camera c'era scritto
che sulla camera c'era scritto
che noi vogliamo la libertà (2x)

LE CHANT DES CORSAIRES

Chant traditionnel qui viendrait des Flandres au 17e siècle, que l'on trouve dans les carnets de chants scouts. Le groupe de Volvestre des Éclaireuses de France l'a modifié et mintisé en 2016, pour donner une visibilité aux personnes MINT (meufs, intersexes, non-binaires, trans)

Sont des gent·es de grand courage,
Ciels qui partiront avec nous (x2)
Iels ne craindront point les coups,
Ni les naufrages, ni l'abordage,
Du péril seront jaloux·s'
Ciels qui partiront avec nous (x2)

Ce seront de hardi·es pilotes
Les MINT que nous embarquerons (x2)
Fines gabîères dans la baston
Je t'escamote, toute une flotte
Bras solide et coup d'œil prompt
Les MINT que nous embarquerons (x2)

Ce seront de fièr·es camarades,
ciels qui navigueront à bord (x2)
Faisant feu bâbord, tribord,
dans la tornade, des canonnades
Vainqueux·ses rentreront au port

Ciels qui navigueront à bord (x2)

Des adelphe·s de tous rivages
Viendront bourlinguer avec nous (x2)
Des bateaux venant d'partout
Feront voyage, dans nos sillages
Vent arrière ou vent debout
Viendront bourlinguer avec nous (x2)

Et c'est nous vaillant·es et fièr·es
Qui donn'rons l'ordre du départ (x2)
Vite en mer et sans retard.
Faisons la guerre, à notre manière
Car ce n'est pas le hasard
Qui nous command'ra le départ (x2)

[Retour au sommaire](#)

15. Bien-être militant

Atelier créé et animé par Marie, militante #NousToutes et Formatrice en prise de parole et évolution professionnelle

C'est quoi être militant·e pour vous ?

Être militant·e c'est **agir** pour une cause. Militer, c'est faire la différence, faire évoluer la société, faire valoir ses droits et ceux des toustes. C'est participer / mener des actions IRL ("in real life") / sur les RS régulièrement / ponctuellement / pour une cause.

Le burn-out militant

Qu'est ce que c'est ? Il peut se traduire par de la fatigue intense / une surcharge voire submersion émotionnelle, psychologique / un épuisement physique et mental.

Quelles causes du burn-out militant pouvez-vous identifier ?

- **Surmenage** : on est bien placé·e pour savoir qu'il y a un travail colossal à faire.
- **Désillusion** : c'est constater que la réalité est différente de celle qu'on imaginait. C'est par exemple imaginer qu'en France on est dans un pays qui a un système judiciaire considéré comme bon, et se rendre compte que moins d' 1% des violeurs sont condamnés.
- **Invisibilisation** de nos actions, de notre travail, de nos revendications, etc
- **L'actualité** : c'est loin d'être joyeux quand on se penche sur la question au quotidien. Et quand on porte nos "lunettes de féministes" on est encore plus sensibles au choix des mots et au traitement médiatique de certains cas. Si le sujet vous intéresse, vous

pouvez vous procurer l'excellent livre de **Rose Lamy "Défaire le discours sexiste dans les médias"**.

- **Isolement** : on peut facilement se retrouver seul·e ou se sentir isolé·e quand on milite, que se soit physiquement ou émotionnellement.

- **Témoignages** : directement ou indirectement, on est régulièrement soumis·es à des récits de violences. En tant que militant·e, on se retrouve parfois dans la position de référent·e, la personne à qui se confier, à qui parler, et parfois on n'est pas disponible pour cela.

- **Traumatisme vicariant** : c'est un peu comme un traumatisme par procuration, c'est-à-dire que la personne qui reçoit des informations sur les VSS, des témoignages, des histoires, peut développer une forme de trauma. C'est un terme qui est surtout utilisé pour qualifier le trauma subi par certain·es thérapeutes, psychologues, docteur·es... qui sont au contact de témoignages de violences.

- **Frustration** : on peut facilement se sentir frustré·e ou sans espoir face aux autres qui ne se rallient pas ou aux institutions qui ne changent pas ou peu.

- **Tensions** : comme toute personne qui s'expose et qui exprime une opinion, des tensions peuvent surgir, qu'elles viennent d'une opposition et même parfois lorsque notre cause est commune : sur une manière d'aborder un sujet ou une action, sur des disponibilités, ou sur des sujets plus clivant tels que le travail du sexe / prostitution ou la prison. Cela peut aussi créer des tensions au sein de la famille, voire du couple : comment redéfinir son couple quand on est militant·e féministe ? Comment faire la balance entre injonctions sociales, éducation, héritage, engagement et déconstruction ? Tout ce cheminement personnel peut avoir un impact sur nos relations aux autres, en dehors du cadre militant.

- **Responsabilité** : responsabilités qu'on se donne, on peut être amené·es à croire qu'on est responsables de tout le travail de changement et de sensibilisation.

- **Le manque de moyens** : La plupart des assos et collectifs qui militent n'ont malheureusement pas de grands moyens financiers et l'Etat n'en attribue clairement pas suffisamment.

Tout ça mis bout à bout, ça peut créer du mal-être militant ou cet état de burn-out militant, Est-ce qu'il y a des choses ou des situations dans lesquelles vous vous reconnaissez ?

Et le bien-être militant dans tout ça ?

Est-ce que vous pouvez citer des exemples de bien-être militant ?

- **Sororité** : la solidarité entre femmes. On peut le remplacer par le terme d'**adelphité**, qui exprime un sentiment de confiance, de complicité et de solidarité entre 2 ou plusieurs personnes, quel que soit leur genre.

- **Amitiés** : parce qu'en se rencontrant autour de valeurs communes si fortes et en réalisant des actions ensemble, les amitiés sont nombreuses à fleurir dans le milieu du militantisme.

- **Satisfaction** : de réaliser des choses, de faire bouger les lignes, de mener des combats et de partager nos victoires sur les avancées réalisées
- **Empouvoirement** ("empowerment"). On pourrait expliquer ce concept comme une connaissance de sa propre valeur, comme une réelle prise de pouvoir sur sa vie et sur ses convictions, c'est vivre et réaliser ses ambitions.
- **Mobilisation** : une mobilisation, c'est se rassembler et se mettre en action. Ça pourrait être l'essence même du militantisme. Être ensemble et agir.
- **Connaissances** qu'on gagne en militant : Des connaissances sur soi, sur le monde, sur nos privilèges et nos failles, sur les institutions, sur le fonctionnement d'un groupe. En militant, vous allez forcément élargir vos champs de connaissances.
- **Compétences** : En plus des connaissances, on apprend aussi des choses "pratico-pratiques" comme : gérer un drive, une boîte mail à plusieurs, organiser des réunions, préparer des projets, mener à bien une action, rédiger un communiqué de presse, un article ou un post, répondre à des interviews, etc... les exemples sont tellement nombreux !
- **Joie militante** : parce qu'on ne va pas se mentir, on prend quand même un certain plaisir à se soulever contre le système, à se révolter ensemble, à manifester à plusieurs milliers de personnes dans les rues, à revendiquer notre existence et nos droits. Notre colère est grande mais notre détermination l'est encore plus ! On est heureux et heureuses de se retrouver pour monter un projet ensemble, travailler, échanger et cette joie qu'on met en œuvre fait toute la différence sur les actions réalisées.
- **Reconnaissance** : nous avons en tant qu'êtres humain·es, un besoin fondamental de reconnaissance, comme d'un carburant pour avancer. Nos actions répondent à ce besoin quand elles sont remarquées, partagées, félicitées.
- **Victoires** : on célèbre ensemble nos victoires et celles des femmes du monde entier à chaque avancée : en Espagne ou en Argentine par exemple.

Toutes ces choses vont favoriser un bien-être militant, indispensable pour continuer à avancer. Voyons ça comme une balance à deux plateaux : il y a d'un côté les aspects négatifs et de l'autre les aspects positifs. Il faut arriver à équilibrer les choses, et à ne pas laisser les côtés négatifs prendre le dessus, donc à constamment nourrir les aspects positifs du militantisme.

Comment prendre soin de soi en militant ?

Faire groupe

En faisant ensemble, en se rencontrant ou en échangeant de vive voix, en menant des actions... Je ne suis pas seul·e il ne faut jamais l'oublier. Et rien que ça, c'est déjà puissant ! Je fais partie d'un groupe, d'un collectif, d'une équipe !

A quoi sert le groupe ? On décide en groupe, on coordonne en groupe et on écoute en groupe. C'est un lieu de paroles et lieu d'action.

Qu'est-ce que le groupe m'apporte ? Soutien, sororité, échange de compétences. Ce n'est pas parce que je ne sais pas tout faire que je manque de compétences ou que je ne suis pas doué·e. Le groupe va aider à conscientiser ses compétences. Il va aussi permettre de conscientiser la qualité (et la quantité) de ce qu'on fait, à condition de prendre le temps de le faire. Parce qu'à force d'être focalisé·es sur nos projets, on en oublie parfois "d'admirer" ce qu'on a fait.

Faire groupe c'est aussi prendre soin les un·es des autres et se méfier de ce qu'on appelle la pureté militante. On garde en tête que le mépris entre femmes, le fait de dénigrer son propre travail fait partie de la société patriarcale dans laquelle nous vivons et contre laquelle nous luttons. Les enjeux sont tellement importants pour nous qu'il est facile de tomber dans l'injonction à être irréprochable. Pourtant, c'est impossible. Nous devons accepter nos contradictions, nos évolutions, nos expériences et nos vécus communs et individuels. Chacun·e avance à son propre rythme. L'essentiel est de se remettre en cause et de cheminer dans sa déconstruction. La pureté militante est insidieuse et s'appuie sur la peur de ne pas être légitime (peur bien ancrée chez les femmes et bien entretenue par le patriarcat).

Prendre soin les un·es des autres c'est aussi s'assurer que l'espace militant soit safe pour toutes les personnes, en particulier celles qui subissent des oppressions qui s'imbriquent avec le sexisme. On ne subit pas toutes les mêmes choses: lesbophobie, handicap, racisme, etc... C'est indispensable d'apprendre à être de bon·nes allié·es les un·es avec les autres. Le féminisme d'aujourd'hui a besoin plus que jamais de bienveillance et d'intersectionnalité. Voir notamment le [compte-rendu de l'atelier sur les micro-agressions](#).

Petits tips outils de bien-être militant :

- Bilan de ce que j'ai appris : Quels ont été les savoirs, savoir-faire et savoir-être mis en œuvre, qu'est-ce que ça m'a apporté ? Qu'est-ce que j'ai appris ? Qu'est-ce que j'ai développé comme compétence pendant cette action ? Qu'est-ce que je sais faire maintenant que je ne savais pas faire avant ? En trouver plusieurs de chaque avec un exemple précis.

- **Cartographie des compétences du groupe** : Quelles sont les savoirs, compétences et/ou domaine de prédilection des personnes avec qui je milite ? Vers qui je peux me tourner si j'ai besoin d'aide ou d'un conseil ? On a vu que faire groupe, c'était ne pas être seul·e, échanger, partager, se soutenir, se compléter... et du coup, ça veut dire aussi, qu'on n'est pas obligé·e de tout faire, et c'est ok !

Point de vigilance à propos du groupe : La violence peut survenir partout (enjeux de pouvoir, violences de genre, violences sexistes et sexuelles, racisme, etc). Le fait de militer en groupe peut générer des enjeux de pouvoir. C'est le lieu de prises de décisions et de coordination des tâches, donc possiblement de hiérarchisation des activités et des compétences de chacun·e. Pour prévenir cela, encourager l'horizontalité.

L'échange et la communication

Importance de la parole lorsqu'il y a des tensions ou des désaccords. On ne présume pas, on ne devine pas, on ne déduit pas, on demande, on échange. Un outil hyper efficace: la communication non violente.

Gestion des outils

Quels outils utilisons-nous dans notre pratique militante régulière?

Activités brise-glace / outils collaboratifs: googledocs / création d'espaces d'échange virtuels ou réels (groupes WA, discord, réunions en présentiel, etc.). En gardant toujours en tête l'importance du droit à la déconnexion (horaires d'échanges sur les groupes par exemple).

L'accessibilité des outils favorise l'horizontalité : ça peut être l'accessibilité aux codes, le fait que tout le monde ait la possibilité de se former, etc.

La circulation de l'information : le manque d'information peut créer de la frustration, peut hiérarchiser une organisation, peut isoler...

Droit à la déconnexion : Choisir des horaires, des jours. Face à la masse de messages reçus chaque jour, dûe à la multiplication des canaux de communication, j'ai le droit à la déconnexion (le devoir même). Je ne suis pas obligé.e de répondre immédiatement à un message, j'ai le droit de prendre une pause, etc. Je ne peux pas tout faire, et c'est normal. On a vu précédemment que nos compétences se complétaient. Je vais négocier avec moi-même pour accepter cela, et avec les autres pour que les tâches soient réalisées même sans moi.

La négociation des parties

La négociation des parties est un **outil de PNL**. Parfois, on a envie d'être ici et ailleurs. D'être avec ses ami·es et de militer. De consacrer du temps à sa famille et de militer. Bref, d'être partout à la fois. On peut se sentir en conflit avec nous-mêmes et être dans l'inconfort. Ça peut même générer l'impression de ne jamais être au bon endroit.

L'idée, c'est d'**accepter ces deux envies / besoins / parties et de négocier afin qu'elles trouvent un point de convergence**. Comme dans n'importe quelle négociation finalement.

Chaque comportement a une intention positive. On a de nombreuses parties différentes en nous qui génèrent différents comportements avec différentes intentions. Parfois, il y a conflit.

Bien identifier chaque partie: par exemple, je veux m'occuper de mon enfant et je veux militer. Se demander quelle est l'intention positive de chaque partie? Et se questionner jusqu'à ce qu'on trouve une intention commune. Dans l'exemple, je veux m'occuper de mon enfant, parce que je veux qu'il soit bien. Je veux militer parce que je veux changer la société, notamment pour que mon enfant vive dans une société meilleure. Se questionner et faire le point permet de ne pas hiérarchiser ce qu'on ne veut pas hiérarchiser, mais de trouver des compromis.

Au final, je négocie avec moi-même. Je peux répartir mon temps, et du coup avoir du temps de qualité de chaque côté (être à ce que je fais quand je le fais).

L'organisation

Gestion du temps

Comment gérer son temps et gérer l'articulation entre son temps perso, pro et militant ?

On n'oublie pas qu'on a pas toutes la même notion du temps, ni la même disponibilité à militer. Par exemple, si je vous dis "elle milite depuis longtemps" : ça correspond à quelle durée selon vous ? Vous voyez bien que la notion de temps est très relative et propre à chacun.e.

Outils

- Le camembert du temps. On va d'abord dessiner un camembert du temps réel qu'on passe à chaque tâche dans notre semaine par exemple. Puis on va ensuite dessiner son camembert du temps désiré : ce qu'on aimerait atteindre, comment on aimerait vraiment partager son temps. Puis on compare et on ajuste si nécessaire ! Pour réaliser un camembert du temps en ligne :

<https://graphmaker.imageonline.co/piechart-fr.php>

- Autre outil, la matrice d'Eisenhower : Pour résumer, on va classer nos tâches selon 2 critères : l'urgence et l'importance. Ca va permettre de classer ce qu'on a à faire en 4 catégories : les tâches prioritaires (à faire), à planifier, à déléguer et à abandonner (ne pas faire). C'est un outil très utile par exemple quand on organise des actions : il y a souvent beaucoup de choses à faire et ça permet de classer les tâches pour ne pas être submergé.e.



La satisfaction !

Prendre soin de soi est et devra toujours être une priorité !!! Prendre soin de soi pour prendre soin des autres.

Vous vous rappelez de ce qu'on vous dit pendant les consignes de sécurité quand vous êtes en avion ? On nous explique qu'en cas de dépressurisation de la cabine des masques à oxygène tomberont devant vous... La consigne est de mettre d'abord son masque avant d'aider les autres. C'est pareil dans notre cas ! Il faut bien garder en tête qu'on est incapable d'aider les autres si on ne va pas bien soi-même. On le dit souvent, on l'oublie souvent aussi : on n'est pas obligé-e de militer !

Outils : prendre du recul et prendre conscience de tout ce qu'on a accompli. C'est très important de s'en souvenir et de prendre du recul, de prendre un peu de hauteur pour se rendre compte que ce qu'on fait, c'est assez incroyable !

Prendre soin de soi, c'est ne pas être partout.

Faire la part des choses entre ce que je peux faire et ce que je ne peux pas faire pour me recentrer.

Est-ce que vous connaissez la technique du paper board ? C'est un outil qui permet de faire la part des choses entre ce qui dépend de moi et ce qui ne dépend pas de moi. Par exemple, quand on milite sur les violences, on peut se demander : est-ce que je suis responsable des violences sexistes et sexuelles en France ? NON. Qu'est-ce qui relève de ce que je peux faire ? Informer, sensibiliser, etc. Pour prendre un exemple peut-être plus personnel : si une amie ne quitte pas son conjoint violent, est-ce que c'est de notre responsabilité ? NON. Mais vous pouvez être disponible, l'accompagner dans la mesure du possible, c'est -à -dire dans la mesure de votre santé mentale et physique.

C'est un outil très utile, vous pouvez le dessiner sur une feuille de papier, le faire sur votre ordinateur ou votre téléphone ou même dans votre tête, vous faites deux colonnes et vous vous concentrez uniquement sur la colonne des choses qui dépendent de vous et sur lesquelles vous pouvez avoir un impact.

Prendre soin de soi, c'est ne pas militer tout le temps.

Penser à son bien-être, c'est aussi s'accorder des moments, des situations où on ne milite pas du tout du tout. Par exemple, ça peut vouloir dire faire des pauses militantes. A #NousToutes on coupe souvent pendant l'été, parfois pendant les vacances d'hiver, mais on peut tout à fait décider individuellement de faire une pause, quand on en ressent le besoin ou même régulièrement pour s'habituer à prendre un peu de recul sur ce qu'on fait. La pause peut durer quelques jours, quelques semaines ou même quelques mois, ça peut être dur de se détacher d'une activité aussi intense au début mais ça fait beaucoup de bien et ça permet de revenir avec les idées un peu plus claires.

Prendre soin de soi, c'est ne pas militer avec tout le monde.

On ne peut pas rallier tout le monde à sa cause et par moments ça ne vaut pas le coup d'essayer. On est pas obligé-e d'être le ou la "professeur-e" de tout le monde et

ce n'est pas de votre responsabilité d'expliquer les VSS et de déconstruire votre entourage.

Préserver son énergie et inviter les autres à faire leurs propres recherches (y'a plein de livres et de podcasts super bien faits, ça tombe bien !)

Si des personnes contestent vos chiffres, vos actions, le principe même du féminisme, voici un excellent guide d'auto-défense verbale féministe réalisé par l'association féministe belge Garance : [Clouez le bec à l'anti-féminisme !](#)

Prendre soin de soi, c'est prendre du plaisir.

Satisfaction. Sororité et adelphité. Montée en compétence. Joie militante

Conclusion

On a choisi de lutter, pour certain·es quotidiennement, pour faire changer les choses et faire bouger les lignes. On a conscience que les obstacles sont nombreux et que le chemin reste long. Mais nous prenons aussi conscience de la chance que nous avons de faire ça ensemble, les un·es avec les autres. Nous sommes déterminé·es. Nous sommes en colère. On doit se rappeler l'adage qui dit que seule on va plus vite mais ensemble on va plus loin.

Le militantisme ne doit pas être source de mal-être et j'espère vous avoir fourni des clés pour qu'il ne le soit pas.

[Retour au sommaire](#)

16. Créer, organiser et animer un groupe de parole en non-mixité

Atelier créé et animé par Salo, militant·e #NousToutes Nord Essonne

Disclaimer

Cet atelier se concentre sur les particularités qu'engendre le caractère non-mixte d'un groupe de parole, et non sur des choses qui peuvent s'appliquer à n'importe quel groupe de parole ou réunion.

Les objectif d'un groupe de parole

Parler d'un **sujet défini** (par exemple : violences domestiques, violences gynécologiques, expérience de transition de genre, violences policières, expérience du port du voile en France...)

Pourquoi une non-mixité et laquelle ?

Elle doit toujours **se justifier précisément**. L'existence de groupes de parole en non-mixité a vocation à exister pour éliminer au sein d'un lieu et d'un moment précis

un ou des rapports de domination particuliers pour permettre aux personnes participantes de parler plus librement, sans être coupée, et avec un risque plus réduit d'être victime d'une remise en question de leur parole et de la violence subie.

Cela permet aussi de ne pas avoir à faire de l'éducation auprès de personnes qui ignorent tout d'un vécu particulier, et de retrouver au contraire des gens qui partagent **un vécu similaire**.

Pour parer aux détracteurices de la non-mixité : l'idée n'est pas de dire que quelqu'un qui n'a pas le même vécu ne peut pas faire preuve d'empathie et d'écoute ou être un bon soutien émotionnel et matériel, mais il faut un temps pour tout, et la non-mixité peut parfois, en parallèle, s'avérer nécessaire et salvateur pour certaines personnes.

Le rôle de l'organisatrice d'un groupe de parole

Son rôle est d'animer et de mettre en confiance les membres du groupe, donc de s'assurer que chacun et chacune puisse parler librement, sans toutefois perpétrer de violences symboliques ou banalisées.

Préparation en amont :

- **Définir précisément l'objet du groupe de parole** : c'est la première étape qui est indispensable, car c'est à partir de l'objet du groupe de parole que l'on va construire le reste. Il faut savoir précisément les sujets que l'on souhaite évoquer, pour pouvoir savoir à qui l'on souhaite s'adresser, à qui l'on souhaite offrir un espace temporaire bienveillant pour parler.

- Définir précisément la non-mixité qui doit s'appliquer :

Les questions à se poser : qui est susceptible d'entrer dans le cadre du sujet ? Qui subit la situation évoquée ? Qui peut avoir besoin d'un espace aménagé pour assurer une parole plus libre et une écoute plus sécurisante ? Et à l'inverse : Qui risque de mettre en danger l'espace de parole dans le cadre de ce sujet ? Qui n'est pas concerné.e par ce sujet et n'a donc pas sa place ?

Parfois, certains sujets impliquent des expériences multiples et donc demandent une précision supplémentaire via la non-mixité. Par exemple, lorsqu'on annonce un groupe de parole sur l'expérience de la prison, il faut que l'on sache si on s'adresse aux personnes détenues ou ex-détenues, ou aux proches de détenus ou ex-détenus qui sont victimes collatérales de la prison et ont aussi besoin d'espaces pour échanger avec leurs pairs et d'accompagnement. Surtout quand on sait que les proches qui soutiennent émotionnellement et matériellement leur proche détenu, tout en faisant tourner le foyer à l'extérieur, sont les mères, les compagnes, les sœurs, mais donc presque toujours des femmes.

Une non-mixité qu'on voit souvent mais qui se justifie rarement c'est la « non-mixité sans mecs cis ». Cela pose de nombreux problèmes de transphobie, d'homophobie et de gestion du groupe de parole le moment venu, mais surtout une mauvaise connaissance du sujet que l'on souhaite traiter. L'un des rares cas où cette non-mixité précise a du sens c'est dans le cadre des violences gynécologiques. Mais l'idée que les hommes trans seraient concernés par les violences misogynes au même titre qu'une femme (ou qu'il ne les vit plus mais les a vécues), ou qu'il ne représenterait pas un danger d'interruption de la parole d'une femme ou de mansplaining a tendance à être transphobe. En effet, l'idée sous-jacente c'est que les hommes trans ne sont pas des vrais hommes. Certes les hommes trans ne bénéficient pas de tous les privilèges des hommes cis, mais ils restent des hommes, reconnus comme tels la majorité du temps, ce qui leur confère des privilèges qui peuvent nuire à la parole des femmes dans le cadre d'un groupe de parole, ne serait-ce que par le fait que certaines femmes peuvent avoir peur d'être en présence d'un homme.

Attention, la non-mixité lors d'un groupe de parole est **annoncée et communiquée**, mais **les organisateurices ne peuvent la faire respecter que sur une base déclarative des participants et participant.es**. On n'est pas là pour faire la police de l'identité des personnes qui se présentent à nous. Donc hormis si une personne qui a connaissance de la non-mixité et se présente d'elle-même comme non-concernée ou qu'on sait pour sûr que c'est un·e détracteur·ice de la non-mixité, il n'est pas question de refuser l'accès au groupe de parole, peu importe l'apparence de la personne.

Animation et gestion du groupe de parole

- **Garder à l'esprit ses privilèges et les biais qui peuvent exister** = remise en question permanente
- **Écouter les concerné·es et leur ressenti** : le but d'un groupe de parole c'est que tout le monde se sente bien et puisse parler librement et en sécurité, donc si quelqu'un·e fait part d'un inconfort voire d'une situation vécue comme une violence, il est important de le prendre en compte.
- Attention toutefois : écouter les concerné·es peut comporter des limites lorsqu'on le met en perspective avec les privilèges et les systèmes de domination qui peuvent se manifester dans un groupe. Prenons l'exemple d'une non-mixité de femmes : les femmes racisées, grosses, trans, lesbiennes masculines (et encore plus si ces facteurs s'additionnent) sont très facilement perçues comme agressives. La parole d'une autre femme du groupe qui accuserait une femme d'agressivité est donc malheureusement à prendre avec des pincettes car le but n'est pas de perpétuer l'exclusion subie par des femmes déjà marginalisées.

Conclusion

L'important est d'assurer un espace le plus bienveillant possible, qui facilite le partage et l'écoute d'expériences bien souvent violentes et difficiles. En gardant à l'esprit

qu'un espace 100% safe n'existe pas, on peut toutefois en créer un qui soit plus confortable que l'espace public

[Retour au sommaire](#)

17. Français inclusif : la langue est-elle politique ?

Atelier créé et animé par Charlotte Marti, Isabelle Meurville et Marie Belliot-Niget, de la collective (R)évolution inclusive.

(R)évolution Inclusive est une collective de 12 traductrices féministes spécialistes en français inclusif. Vous pouvez les retrouver sur [Linkedin](#) et [Instagram](#) !

La langue est à nous !

La langue française est **un outil politique, puissant, gratuit et à disposition**. La langue est un puissant outil de discrimination ou d'émancipation, à vous de choisir ; la chasse aux stéréotypes est ouverte.

Rappel des fondamentaux

Le français inclusif vise à éliminer les clichés (racistes, grossophobes, sexistes...).

Le gros effort de changement porte cependant sur la règle du masculin-qui-l'emporte, car le français est une langue dont beaucoup de mots sont genrés (articles, noms, adjectifs, pronoms, participes passés...). Souvenez-vous de votre CE2. Vous avez appris que quand le sujet est mixte, on accorde au masculin. Oui, même si le groupe est constitué de 100 femmes et 1 homme, on dit « ils ».

Cette règle est injuste et ne repose sur aucun élément linguistique. Elle est juste un autre fruit empoisonné du patriarcat.

Le français inclusif consiste à ajouter du féminin et des termes non genrés pour sortir de la binarité F/H.

Des exemples

- Les études de chirurgien sont très longues. → Les études de chirurgie sont très longues.
- Les agriculteurs souffrent de la sécheresse. → Les agriculteurs et les agricultrices souffrent de la sécheresse.
- Les apprentis mécaniciens sont sortis ravis de la formation. → La formation a enchanté les mécanos en herbe.

Des objections ?

Défendre l'écriture inclusive nécessite de savoir répondre aux objections contre celle-ci. Quelques exemples :

- Est-ce que l'écriture inclusive ça n'appauvrit pas le vocabulaire en forçant à utiliser tel ou tel mot ? → **On constate plutôt l'inverse** en utilisant le masculin PLUS les alternatives infinies de la langue française
- Pour mon site web, l'écriture inclusive ne risque-t-elle pas de nuire au classement ? → Il suffit d'éviter le point médian et les néologismes dans les titres (balises H1) et d'utiliser les alternatives inclusives dans les paragraphes. **Les algorithmes sont très friands de diversité terminologique.**
- L'écriture inclusive, c'est pas secondaire par rapport aux droits des femmes en Afghanistan ? → Il est contre-productif de chercher à poser des priorités. **On peut militer pour plusieurs aspects de la cause féministe.**
- S'affranchir du masculin générique, je veux bien. Mais quelles règles utiliser ? → Il n'existe pas de règle fixe. **On essaie et on voit quels outils nous conviennent le mieux.** Il faut interroger son intention : est-ce que je veux donner de la visibilité aux femmes, inclure les personnes non binaires, mettre l'accent sur le collectif, sortir de la binarité...

Nos recos pour aller plus loin

Un compte : <https://www.instagram.com/petitelectureinclusive/>

Un livre : « L'écriture inclusive, et si on s'y mettait », Raphaël Haddad, éditions Le Robert

Une vidéo : « Invisibilité : nom féminin », Marine Claeys, TedXCaen

[Retour au sommaire](#)

18. Initiation à la self défense verbale et physique

Atelier créé et animé par Mélinna Ambacher, fondatrice de l'association Yog'n Self, professeure de Self-défense et professeure de Yoga.

L'association Yog'n Self est née de l'envie de transmettre la Self-défense et le Yoga ! Nous avons à cœur de transmettre les outils de Self-défense à un maximum de personnes. Des fondamentaux pour une vie plus équilibrée : prendre soin de soi, savoir se défendre, vivre sereinement, gérer ses émotions.

Fiche envoyée par l'association :

ATELIER DE SELF-DÉFENSE



Atelier de SELF-DÉFENSE avec l'association **Yog'n Self**, pour apprendre à **s'affirmer** physiquement et verbalement avec **justesse**.

Méthode BoostHer : Mélange de méditation, Communication Non Violente, Travail sur l'attitude, la voix et la posture, en plus de techniques issues d'arts martiaux.

Gestion des tensions physiques et psychiques	Posture / Attitude / Voix
<p>o CONTRACTÉS-RELÂCHÉS :</p> <p>Pour rendre son corps plus intelligent, lui apprendre à isoler les tensions, se détendre physiquement et mentalement.</p> <p>☛ Contractez certaines parties du corps à l'inspiration et relâchez-les à l'expiration.</p> <p>o COHÉRENCE CARDIAQUE :</p> <p>Pratiquez régulièrement la Cohérence Cardiaque pour arriver à contrôler les battements de votre cœur, pour mieux gérer votre stress et vos émotions.</p> <p>☛ Application gratuite : Respirelax.</p>	<p>o POSTURE :</p> <p>Déplacez-vous avec les épaules ouvertes, le dos droit, et... respirez.</p> <p>o ATTITUDE :</p> <ul style="list-style-type: none">- Marchez avec directivité- Regard : droit devant vous (le regard vers le sol est un acte de soumission).- En cas de stress : concentrez-vous sur votre respiration, créez-vous une bulle de sécurité, de protection pour être moins diverti.e.s par des stresseurs externes. <p>o VOIX & STRATÉGIES VERBALES :</p> <ul style="list-style-type: none">- Faites sortir la voix du bas de votre ventre.- Décrivez la situation- Osez demander de l'aide (passants, appli The Sorority).- Vous avez le droit de dire "Non", ce n'est pas un gros mot !- Privilégiez le "Stop" dès que le "Non" n'est pas entendu.
Défense physique	Recommandations
<p>o RAPPEL :</p> <p>Les frappes, c'est du dernier recours : votre réaction doit être nécessaire, avoir lieu au moment de l'attaque et elle doit être proportionnelle.</p> <p>o VISEZ EN PRIORITÉ :</p> <ul style="list-style-type: none">- Le visage (yeux, nez, mâchoires, oreilles).- Parties génitales.- Rotules (genoux).	<p>o Métro :</p> <p>Évitez les carrés de 4 places : on est beaucoup plus vulnérable et on ne voit pas derrière.</p> <p>o Surprenez, déstabilisez la personne qui cherche à vous aggraver : on ne doit pas être là où on nous attend.</p> <p>o Revenez à un état animal pour vous défendre. Nous avons toutes une lionne qui sommeille en nous.</p> <p>o Permettez vous de vous défendre !</p>

CONTACT

Courriel : contact@yognself.com / **Siteertzyu** : YOGNSELF.COM

Réseaux sociaux : **Instagram** : yognself / **Facebook** : Yognself / **LinkedIN** : Yog'n Self

Retrouvez **Yog'n Self** par mail : contact@yognself.com, sur notre [site](#) et sur nos réseaux : [Instagram](#), [Facebook](#)

19. Jouons avec #NousToutes : sensibiliser et informer par le jeu

Atelier créé et animé par Alice, Cindy, Delphine, Françoise, Léa, Sarah. Cet atelier a présenté des réalisations des CL #NT 13, 76, 85, (86)GP, 91 ainsi que des jeux commercialisés (TOPLA et L'ECLAP).

Nous plaidoyons pour proposer des jeux sur nos stands et autres activités militantes #NT ! Nous plaidoyons pour la pertinence d'activités ludiques, qui bien loin d'être puériles, anodines, dispendieuses ... permettent d'accoster, d'accrocher du public et de délivrer des informations, des réflexions, des auto-introspections et des partages alors que rien ne permettait de le prévoir !

Nous plaidoyons pour proposer une activité attrayante qui fait repartir avec des connaissances utiles face aux VSS, ou passer d'une activité jugée anodine à une activité militante !

Lors de l'atelier nous avons permis d'expérimenter quelques jeux et recueilli les remarques des participant·es.

... et pour un peu de théorie :

https://www.education-authentique.org/uploads/PDF-DOC/MAJ_theories_du_jeu_Metra.pdf

1) Jeu de réflexion "Inversons les mécanismes des violences", par Léa de #NousToutes 91

But du jeu : Ce jeu vise à faire comprendre ce qu'on nomme les "stratégies de l'agresseur" ou "les mécanismes des violences" : l'isolement, la dévalorisation, l'inversion de la culpabilité, la peur, le fait d'assurer son impunité.

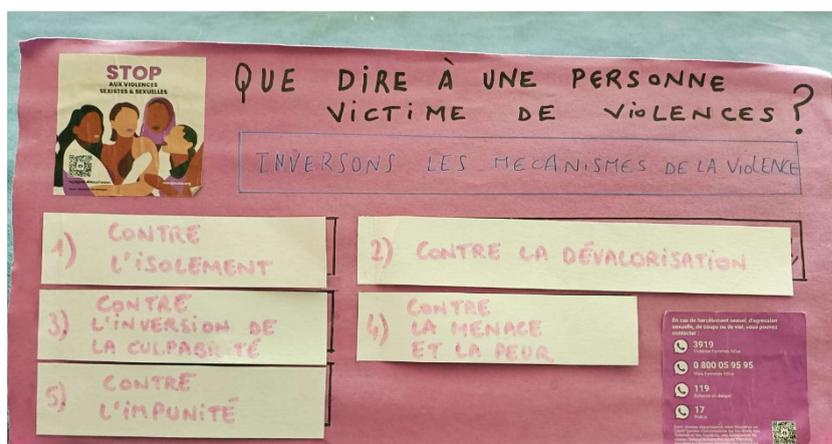
Matériel : Un socle triangulaire sur lequel sont attachées des bandelettes cartonnées.

Règles du jeu : Proposez la question : "Voici les 5 mécanismes des violences. A votre avis, comment les inverser et que dire à une victime de violence sexiste et/ou sexuelle ?" Faites deviner la réponse puis invitez la personne qui joue à soulever les volets en papier. Dessous se trouvent les réponses données par #NousToutes ("Je te crois", "Tu es courageuse, tu as bien fait de m'en parler", "Tu n'y es pour rien", "Je peux t'aider", "C'est lui le coupable / la loi l'interdit").

Intérêt du jeu : Ce jeu permet d'apprendre aux personnes comment réagir lorsqu'on parle à une personne victime de violences. C'est aussi l'occasion de parler du violentomètre ou de donner une "carte de visite" #NT où sont aussi inscrits les n° utiles.

Confection : Fabriqué de matière recyclées (carton peint ou recouvert de papier coloré et plié en 3 pour lui donner une forme triangulaire afin que les items puissent

reposer sur un socle) vous pouvez le "pimper" avec des autocollants faisant passer des messages. Des bandelettes en papier cartonné où sont inscrits les 5 "mécanismes des violences" sont fixées par un côté sur le support (colle, scotch, patafix,...)



2) Le jeu des privilèges, par Cindy de #NousToutes 13 et Françoise de #NousToutes Grand Poitiers

(Adaptation du jeu "CAN YOU ?" de TOPLA en jeu de plateau)

But du jeu : Faire comprendre que certaines personnes ont certains privilèges que d'autres n'ont pas, en débattre et développer l'empathie.

Matériel : Le jeu TOPLA "Can you?", un plateau de jeu et 17 pions tous différents.

Règles du jeu : Chaque joueur·euse tire une ou plusieurs cartes Personnage.

Alignez vos pions sur la ligne de départ. Puis lisez tour à tour et une à une, les cartes "affirmation". Après chaque lecture, décidez si votre ou vos personnages possèdent ce privilège ou non. Si oui, avancez votre pion-personnage d'une case. Sinon, ils restent sur place. Justifiez vos choix aux autres joueur·euses.

Quand toutes les affirmations ont été lues, regardez : les personnages qui ont le moins de privilèges sont derrière ceux qui en ont le plus. Alors débattrez : quelle différence entre égalité et équité? Et proposez des solutions pour faire en sorte que nous soyons toutes à égalité.

Intérêt du jeu : Faire réfléchir à la notion d'égalité et aux moyens d'y parvenir

Confection / acquisition :

- Acquérir ou emprunter un jeu "[Can You?](#)" (vous pouvez aussi l'utiliser tel quel : sans pions et sans plateau de jeu!)

- Réaliser des "pions" et réaliser un plateau de jeu : prendre un support suffisamment grand pour recevoir et déplacer tous les pions (pensez à demander des "intercalaires" dans votre supermarché au niveau "liquides"- packs de bouteilles d'eau, de briques de lait, ...); le "rainurer" : attention l'espacement entre les lignes doit permettre à vos pions d'y loger sans

dépasser; vos pions doivent tous être différents (par exemples des tubes recouverts de chutes d'adhésif ou ...) et prévoyez suffisamment de lignes (pour info, il y a 38 cartes privilèges).



3) La cocotte #NousToutes, par Alice de #NousToutes 76

(une version de la madeleine de Proust !)

But du jeu : Présenter un certain nombre d'idées ou de connaissances.

Matériel : une cocotte en papier et un·e militant·e avec deux mains valides (au minimum!).

Règles du jeu : Souvenez-vous ! On présente la cocotte en papier (fermée) et on demande : » combien (de coup) veux-tu ? « La réponse : « x coups ». *Très bien, je compte : un, deux ... » et alternativement on ouvre et ferme la cocotte. Le nombre atteint, on fait choisir un « pétale ». Délicatement, on le soulève et on lit la question qui y est posée (la bonne réponse y est écrite aussi !).
Et voilà une manière ludique de proposer un quizz !

Intérêt du jeu : Celui d'un quizz, apporter ou conforter des connaissances... avec l'attrait de renouer avec un jeu « comme avant » avec une « cocotte en papier » !

Confection : en papier plus ou moins « fort », voire en carton léger pour plus de solidité ». (Vous ne vous souvenez plus du pliage ? Internet saura vous trouver des tutos !)

Témoignage personnel : La "cocotte" fonctionne très bien en l'absence de stand ou lorsque l'on se balade en soirée ou dans des bars. (et Alice de #NT Rouen a répondu à toutes mes questions !)



4) La roulette féministe / roue de la fortune, par Alice de #NousToutes 76 et Sarah de #NousToutes 85

But du jeu : Apporter des connaissances sur le féminisme / présenter un quiz de manière attractive

Matériel :

- une "roulette" (voir dans la partie « confection »)
- un "stock" de questions de différentes catégories :
 - "Vrai/faux"
 - "Quiz national #NT"
 - "Personnes inspirantes pour nous" (on pourrait utiliser le jeu de chez Topla : "Tu la connais?")
 - Dates (avoir un répertoire de dates importantes pour le féminisme) on demande la date d'un évènement important ou on donne la date et on demande ce qui s'est passé à ce moment-là
 - "Action" : par exemple, demander aux gens qui nous suivent sur les réseaux sociaux de faire une story, de coller un autocollant avec les numéros utiles, de distribuer un violentomètre, etc.
 - "Cadeaux" : autocollants, badges, cartes de visite, etc.

Règles du jeu : On fait tourner la roue ... elle s'arrête et le curseur indique l'épreuve". Se joue seul ou en équipe / en rivalité ou pas !

Intérêt du jeu :

- Son adaptabilité ! Toutes les épreuves peuvent être adaptées (nouvelles questions, vrai-faux, épreuves, personnes inspirantes, etc.) pour renouveler le jeu ou en fonction du public.
- Celui d'un quiz, apporter des connaissances, mais avec l'attrait de jouer avec un support ludique ou esthétique, comme un magnifique avant de vélo transformé !

Confection :

- un classeur comportant le stock des différentes catégories de questions / épreuves / matériel, etc.
- Une roulette :
 - À réaliser avec du carton et du fil de fer
 - Possibilité d'utiliser un avant de bicyclette "réformée, transformé" avec roue et guidon, dont les freins ! Trouver un avant de vélo réformé et une "caisse" support. Les réunir. Confectionner une flèche et l'installer sur le moyeu de la roue. Décorer la roue (papier mâché ou autre, installé sur les rayons et visuels renvoyant aux types de questions. Lorsqu'on fait tourner la roue, freiner pour la faire ralentir et s'arrêter. Attention, bien s'assurer du bon fonctionnement du frein !
 - Il existe une roue chez Ikea (LUSTIGT - Roue de la chance 19,99€)

Témoignage personnel : Faire un "livre roulette" qui rassemble tout, car autrement on a souvent des feuilles un peu partout ! ET prévoir un classeur adapté aux enfants car ils sont très demandeurs et notre classeur ressources n'est pas toujours adapté à leurs âges.



5) Le Violentopuzzle, par Françoise de #NousToutes Grand Poitiers

But du jeu : Reconstituer un violentomètre édité (à télécharger sur le site du Centre Hubertine Auclert [ici](#)). D'autres violentomètres existent, notamment le [Safeprof](#) et le [Règlo'sport](#).

Matériel :

- Prévoir un TW et une boîte de mouchoirs
- des pions en longueur facilement manoeuvrables
- un plateau de jeu : support où poser les pions comportant un certain nombre de repères

Règles du jeu : ADAPTABLES ! Pour que le jeu reste un jeu, en fonction du public et de l'animation. Peut se jouer seul ou à plusieurs et si support du jeu en double, en équipes mises en concurrence.

Règle de base : Piocher des pions et les ordonner en fonction des intitulés.

Variantes : Support de jeu éditable en couleur ou en noir & blanc, donc il peut être proposé en couleur (fond et pions) ou en noir & blanc ou en "mixte" : fond en couleur, pions en noir & blanc.

Intérêt du jeu : apporter ou conforter des connaissances, partager des expériences, des réflexions ...

Confection :

- une plastifieuse ou du vernis
- un pinceau et un support "risque tout" (vieux journaux par ex)
- du papier plastique transparent autocollant ou non, de la colle, du ruban adhésif,
- une photocopie (format A3, noir et blanc ou couleur) d'un violentomètre (ou violentoprof ou autre).
- pour la suite du matériel, il peut être utilisé des matériaux "nobles" ou de récupération ! Par exemple pour le plateau de jeu : une planche ou des intercalaires carton récupérées auprès d'un commerçant
- Pour la confection des pions, on peut choisir simplement de plastifier le papier, ou de coller sur un support adapté. Moi, j'ai choisi par facilité des simili-kaplas, peu onéreux et bien solides. On peut aussi utiliser des bâtonnets en bois neutres ou de couleur trouvés dans un rayon bricolage, des baguettes plates de bois recoupées à la bonne longueur, etc...
- Découper chaque "item" du violentomètre
- Les plastifier ou les coller sur un support et éventuellement les vernir,
- Poser le reste de la photocopie sur le support choisi pour devenir plateau de jeu, voir comment l'organiser pour qu'il puisse recevoir les pions, découper et coller pour créer ce plateau de jeu et plastifier ou recouvrir d'une feuille plastique pour le protéger.
- Prévoir un sac à pions
- Si vous réalisez plusieurs sets du même jeu, n'hésitez pas à mettre un signe distinctif par set pour les pions ! (ça permet de reconstituer plus facilement chaque set !)

Témoignage personnel : N'oubliez pas de mettre un trigger-warning et une boîte de mouchoirs. D'être attentifs et attentives aux émotions exprimées par les participant·es, et d'avoir une liste d'adresses à proposer ou encourager les démarches de soutien en cours.



6) Jeu de l'oie "Toustes ensemble contre le sexisme", par Cindy de #NousToutes 13

But du jeu : Atteindre le centre du plateau, seul·es ou en équipe.

Il peut y avoir autant de joueur·euses que de pions que vous mettez sur le plateau

Matériel : Un plateau de jeu, des pions, des cartes à imprimer ou confectionner

Règles du jeu : A ton tour, lance les dés. Avance ton pion d'autant de cases que la somme de tes dés.

- **Si tu tombes sur une case Question (rose)** : un·e autre joueur·euse te pose une question, si tu as la bonne réponse tu peux rejouer.

- **Si tu tombes sur une case Reco/ressources (violet)** : tu peux lire la carte et la partager avec les autres joueur·euses.

- **Si tu tombes sur une carte Bonus (vert)** : lis la carte et avance d'autant de cases qu'indiqué.

- **Si tu tombes sur une carte Malus (rouge)** : lis la carte et recule d'autant de cases qu'indiqué.

Voilà ! Fastoche non ? Si vous êtes des as de l'anti-sexisme, libre à vous de complexifier les cartes en ne donnant pas les différentes propositions par exemple.

En bonus, construisons ce jeu ensemble ! Tu peux créer des cartes pour nous aider à diversifier le jeu et enrichir l'expérience des prochain·es joueur·euses. Demande à nos militant·es la liste des questions/reco/malus/bonus existants et complète ta carte à intégrer au jeu.

Intérêt du jeu : Son adaptabilité ! Toutes les cartes peuvent être adaptées avec de nouvelles questions, de nouvelles reco/ressources, etc. Donc ça se renouvelle à l'infini. Cela peut également être ciblé selon le public en face de vous (enfants, jeunes, adultes, etc.)

Confection : Réaliser le tapis de jeu (selon votre imagination et créativité), inventer des cartes ou utiliser celles fournies, prévoir une règle du jeu mobile (et protégée!). Pour, les pions, utiliser des petits objets (pièce, barrettes, pins, stick à lèvres, etc.).



Les cartes questions (et les réponses !)

Question	Réponse
En quelle année les femmes ont-elles obtenu le droit de vote en France ? 1905 / 1919 / 1944	Réponse : 1944, la France est un des derniers pays d'Europe à avoir accordé le droit de vote aux femmes
Combien de temps une femme en couple hétérosexuel qui travaille, consacre-t-elle aux tâches ménagères par jour ?	Réponse : 3h30. 2h30 pour un homme
Citez trois personnages/personnalités historiques femmes	Réponses libres
En quelle année l'IVG a-t-elle été autorisée en France ? 1968 / 1975 / 1981	Réponse : 1975
Citez 3 moyens de contraception.	Voyons voir si la contraception masculine est citée...
Connaissez-vous la définition du viol ?	Réponse : Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, ou tout acte bucco-génital commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol.
Combien de femmes sont victimes de viol chaque année en France ? 22 000 / 48 000 / 94 000	Réponse 94000
Quel est le pourcentage de personnes transgenre ayant subi une agression ? 35% / 65% / 85%	Réponse : 85%
De quand date le terme autrice ?	Réponse : de l'Antiquité ! vient du latin Aucatrix
Quand le port du pantalon a-t-il été légalement autorisé pour les femmes en France ? 1913 / 1983 / 2013	Réponse : 2013
Parmi les agressions islamophobes, combien visent des femmes ? 45% / 60% / 75%	Réponse : 75%
Parmi les femmes en situation de handicap, combien ont déjà été victimes de violences ? 40% / 60% / 80%	Réponse : 80%
En 1965, les femmes gagnent le droit <ul style="list-style-type: none"> - D'autorité parentale sur leurs enfants - D'ouvrir un compte en banque à leur nom propre - De prendre une contraception - De travailler sans l'autorisation de leur mari 	<ul style="list-style-type: none"> - non : 1970 - oui - non : 1967 - oui
Le harcèlement sexuel au travail concerne : 1 femme sur 2 / 1 femme sur 3 / 1 femme sur 5	Réponse : 1 femme sur 3
Quel est le pourcentage de femmes parmi les victimes de cyberharcèlement ? 34% / 54% / 84%	Réponse : 84%
Suite à un viol, combien de femmes victimes portent plainte ? 5% / 10% / 40%	Réponse : 10%

Quel est le pourcentage de français.es ayant subi une maltraitance sexuelle dans l'enfance ? 6% / 16% / 26%	Réponse : 16% soit près de 11 millions de personnes
---	---

Les cartes recommandations / ressources

Type	Titre, contenu
Site	violencesquefaire.fr / ressources violences conjugales, sexistes et sexuelles
Jeu	Moi, c'est Madame, le jeu pour riposter contre le sexisme
Podcast	Yesss, podcast qui revient sur les victoires de femmes ordinaires
Podcast	Kiffe ta race, podcast antiraciste et féministe, Rokhaya Diallo & Grace Ly
Podcast	Camille, podcast queer et féministe qui déconstruit le "naturel et inné" dans l'identité de genre et la sexualité
Série	H24 sur Arte. 24 courts-métrages audacieux, 24 autrices européennes, 24 actrices d'exception
Livre	Moi, les hommes je les déteste, Pauline Harmange. Comprendre la misandrie pour atteindre la sororité
Podcast	Un podcast à soi, Charlotte Bienaimé
Livre	Chère ljeawele ou Manifeste pour une éducation féministe, Chimamanda Ngozie Adichie
BD	Mythes et meufs, Blanche Sabbah
BD	La charge mentale, Emma
Livre	Moi, l'homme politique j'en fais du compost, Mathilde Viot. Repenser la politique à travers un prisme féministe
Documentaire	Ouvrir la voix, Amandine Gay, documentaire centré sur l'expérience des femmes noires issues de la colonisation européenne
Site	commentonsaime.fr tchat d'écoute de l'association En avant toutes
Livre illustré	Les mythes, miroirs de nos sociétés, Laetitia Abad Estieu
Documentaire	"La fabrique du mensonge" épisode "Affaire Depp/Heard", Arte
Livre	Défaire le discours sexiste dans les médias, Rose Lamy
Podcast	Injustice "Un jour la Terre s'ouvre", Lucile Torregrossa
Podcast	Mécréantes

Les cartes bonus

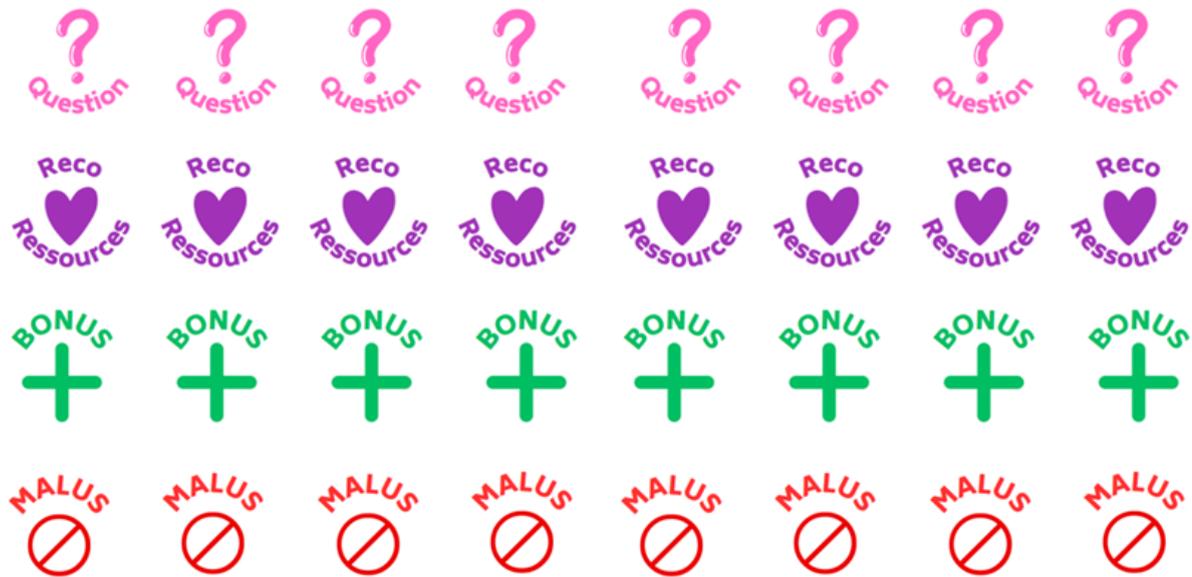
Intitulé du bonus	+ ...
"Je te crois, tu as bien fait de m'en parler, c'est lui le coupable, la loi l'interdit, je peux t'aider"	+5
"Sororité avec les femmes du monde entier"	+5
Art. 15-3 du Code de procédure pénale : La police ne peut pas refuser ta plainte	+3
Témoignage de harcèlement de rue, tu appliques les 5 D ! (Distraire, Documenter, Diriger, Déléguer, Dialoguer)	+3
Mediapart fait la lumière sur une nouvelle affaire de VSS	+3
Tu as suivi au moins une formation en ligne gratuite de #NousToutes	+2
Tu as enfin trouvé un.e pro de santé qui te demande ton consentement pour chaque acte médical	+3
Rokhaya Diallo en débat, la Queen drop the mic comme d'habitude et ça t'inspire !	+3

Les cartes malus

Intitulé du malus	- ...
Darmanin accusé plusieurs fois de violences sexuelles au ministère de l'Intérieur	-4
80% des affaires de violences sexuelles sont classées sans suite	-5
Emmanuel Macron réforme les retraites et fait peser la majorité des économies sur les femmes, alors que leurs retraites sont déjà inférieures de 40 %	-3
Dupont-Moretti à la Justice complice – 0,6% des violeurs sont condamnés en France	-4
Quatennens fait du Quin-ouin, « ça va, c'était juste une gifle »	-3

PPDA, accusé de viol par plus de 20 femmes, porte plainte pour diffamation	-3
36% des femmes sont discriminées à leur retour de congé maternité	-3

Le recto des cartes à imprimer



[Retour au sommaire](#)