

Journal intime

d'un groupe
de femmes



ISBN: 978-2-9602989-0-1

Cet ouvrage est la propriété de:

Asbl Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192

1070 Bruxelles

Editrice responsable: **Frédérique Déjou**

Coordinatrice de l'ouvrage: **Noémie Hubin**

Autrices: **Frédérique Déjou**, **Noémie Hubin** et **Vérane Vanexem**

Contributrices: **Fatima**, **Joëlle**, **Loubna** et **Naïma**, pour le Groupe de travail « Femmes, hormones et sociétés: le recueil ».

Coordinatrices du Groupe de paroles « Femmes, Hormones et Sociétés » et du Groupe de travail « Femmes, hormones et société: le recueil » : **Frédérique Déjou** et **Vérane Vanexem**.

Illustratrice: **Raquel Santana de Morais**

Infographiste: **Alexis Vanmeerbeeck**

Traduction de l'ouvrage en Langue des Signes Belge Francophone:

MUSK, Service de créativité, art visuel et accessibilité en langue des signes.

Traduction simultanée au sein du Groupe de paroles « Femmes, Hormones et Sociétés »:

Info-Sourds, service d'appui à la communication et à l'interprétation des sourds de Bruxelles.

Avec le soutien de:

- La **Commission Communautaire Française**, en particulier le Service de Promotion de la Santé et le Service Personnes Handicapées Autonomie Recherchée (PHARE).
- **Actiris.brussels**, service public chargé de la politique de l'emploi pour la Région de Bruxelles-Capitale.
- **Equal.brussels**, service public chargé de la politique de l'Egalité des Chances pour la Région de Bruxelles-Capitale, pour la traduction de cet ouvrage en langue des signes.
- La **maison médicale Perspectives**.

Imprimé en Belgique par:

Snel Grafics

Z.I. des Hauts-Sarts, Rue du Fond des Fourches 21

4041 Herstal.

Dépôt légal: **Mars 2022**

Journal intime d'un groupe de femmes

Une mise en œuvre de la démarche communautaire en santé

La rédaction et l'édition de cet ouvrage ont été coordonnées par
Noémie Hubin, Frédérique Déjou et Vêrane Vanexem.
En collaboration avec Fatima, Joëlle, Loubna et Naïma,
membres du Groupe de travail
« Femmes, hormones et sociétés: le recueil ».

Tous nos remerciements vont à l'ensemble des personnes
qui ont contribué aux 4 années d'échanges
au sein du Groupe « Femmes, hormones et sociétés »,
ainsi qu'à la réalisation de cet ouvrage.



Cet ouvrage est disponible en
langue des signes francophone de Belgique (LFSB)
sous forme de capsules vidéo.

En scannant le QRcode ci-dessous, vous accéderez à la table des matières de ce livre sur le site de l'Asbl Les Pissenlits. En cliquant sur chaque intitulé de chapitre, vous pourrez visionner son contenu en LFSB.



Vous pouvez également y accéder grâce à ce lien :
http://www.lespissenlits.be/pg.php?id_menu=126

Bonne lecture !

Préface

Pour ma part, je ne suis pas quelqu'un qui parle mais plutôt une personne qui écoute. Je suis arrivée dans ce groupe sans aucune idée fixe. J'ai pris le train en marche pour cette aventure, et j'y ai rencontré des aventurières venant des quatre coins de notre planète. Nous avons échangé, partagé. Aussi on a eu confiance de se livrer jusqu'à notre intimité, voire confidentialité. Avec le fil du temps, j'ai appris à parler, à écouter et à m'ouvrir, et que ça me faisait du bien. On a eu des professionnels, des médecins, sages-femmes, psy...

mettre des mots sur nos maux.

Loubna

Table des matières

Préface	7
---------------	---

Le Journal

1. Ma maman disait toujours : il y a un moment où tu vas devenir une femme	12
Mode d'emploi	18
2. C'est important de dire aux enfants que le corps est bien fait	22
3. Ma mère ne m'avait pas expliqué que ça allait pousser	28
4. Dans notre société, tout est fait pour leur donner envie	34
5. C'est comme ça que je suis une femme	44
6. Ce cycle, ça me manquerait de ne pas l'avoir	52
7. C'est compliqué d'avoir du désir	60
8. Si jamais j'étais parmi ces filles qui ne saignent pas	68
9. On ne se sent plus, on a les cheveux qui se dressent	78
10. C'est ce qu'on voit à la télé, c'est toujours le septième ciel	86
11. Je préférerais l'époque de nos grands-mères	94
12. J'ai déjà eu envie sans oser le dire	102
13. Mon mari ne comprenait pas pourquoi j'étais plus distante	108
14. Ce n'est pas facile de faire ce que tu dis, se détacher complètement de sa propre culture, de ses propres valeurs	118
15. Être un homme secrétaire, ça ne doit pas être facile	128
16. Et alors, le vagin se dessèche	140

La démarche

A. La naissance du Groupe de paroles : <i>Preliminaires</i>	152
B. La charte et les fondements du Groupe de paroles : <i>Consentement</i>	156
C. Le choix des invité·es : <i>S'ouvrir à l'autre</i>	160
D. Une évaluation au service de l'Action : <i>Faire preuve d'imagination et s'adapter</i>	162
E. La naissance du recueil : <i>Et si on faisait un bébé?</i>	168
F. Publier nos échanges, pour qui, pour quoi ? : <i>Un bébé pour soi, pour l'autre....</i>	172
G. Le « making-of » du livre : <i>Les dessous d'un accouchement</i>	176
H. Les personnes sourdes aux Pissenlits : <i>Des rapports inclusifs</i>	182
I. Les racines des Pissenlits : <i>Là où notre histoire a commencé</i>	190
J. Les Pissenlits aujourd'hui en 2021 : <i>Une union épanouie</i>	196
K. Les fondements théoriques et méthodologiques des Pissenlits : <i>Des bases solides</i>	202
L. De 2010 à 2021, évolutions au sein du Groupe et du féminisme ambiant : <i>On en a fait du chemin ensemble!</i>	210
Postface	217

Le Journal

« *Ma **maman** disait toujours :*
il y a un moment
où tu vas
devenir
*une **femme** ! »*

Chapitre 1 : Mars 2008

« Pouvez-vous nous rapporter une expérience ou une réflexion concernant la période de votre enfance, puberté ou adolescence ? Une expérience en lien avec les trois mots clés qui énoncent la thématique de notre groupe : Femmes, hormones et sociétés », demande **Frédérique** au Groupe.

Cette première question plonge les participantes dans leurs souvenirs, les invite à remonter le cours de leur histoire... L'une des femmes chuchote timidement, manifestement convaincue que chacune a des choses à dire :

/ Sylvie : Tout le monde a une histoire !

Mama Notibé se lance. Un petit bout de sa jeunesse s'est passé en Afrique du Sud... moi, mes premières règles... c'est un peu rigolo ! À l'enfance, par manque d'information, je ne savais pas vraiment ce que sont les règles.

Comme on n'avait pas de maman, que c'est notre papa qui nous a élevés, j'ai appris par des gens que la femme, à un moment donné, voit du sang. Je me suis levée un matin, et mon petit frère me dit : « Notibé, tu es blessée, tu as du sang ! »

Effectivement, j'avais plein de sang, et je ne savais pas d'où venait ce sang, j'ai regardé et je me suis dit « mais oui, je suis blessée », mais j'avais mal nulle part. Alors je suis rentrée dans ma chambre, j'ai cherché partout, je n'avais pas de plaie mais j'ai vu... le sang sortait de là !

Et elle poursuit : Je me suis souvenue qu'il y avait une histoire comme ça, qu'à un moment donné, la fille doit régler, elle doit voir du sang ! Je me suis dit « peut-être c'est ça »...



Comme ça coulait beaucoup, et que notre papa nous avait acheté des essuies de bain, des grandes serviettes, comme pour la plage, j'ai pris l'essuie de bain et je l'ai plié comme on fait aux bébés, pour faire des langes. J'ai coupé un morceau de ficelle, je me suis attachée... mais imaginez un grand essuie de bain plié et plié encore, jusqu'à ce que ça me fasse une longueur! J'ai mis ça... J'avais 12 ans. Je devais aller à l'école. Alors je suis partie à l'école comme ça, avec mon uniforme, mais c'était gonflé du devant et du derrière! Heureusement, il y avait ma voisine, et elle m'a dit « viens là! ». mais j'ai dit « Non, je dois aller à l'école! ». Elle a insisté « viens, viens », mais j'ai répondu « Non, je vais rater le bus ». Alors elle est sortie de sa parcelle et m'a attrapée de force. Et elle m'a dit: « Qu'est-ce que tu as? », « Rien, rien »... Je me servais de ma mallette d'école pour cacher, je la mettais devant, je la mettais derrière! Alors elle m'a dit « mais c'est quoi cette forme de balance, qu'est-ce que tu as mis en dessous?! », « mais rien! ». « Si! Tu as réglé! ». Alors j'ai demandé « Réglée? », et elle a répondu « Tu as vu du sang! ». J'ai dit que oui! Alors elle m'a emmenée chez elle « viens et enlève ta jupe » et Dieu merci qu'elle m'avait fait revenir parce que l'essuie glissait!

Mama Notibé rit beaucoup et fait rire le groupe en racontant son histoire... Debout, elle mime une démarche balancée, chaloupée, jambes écartées.

On dirait que tu as inventé une danse! s'exclame **Eve**.

Djawida, les yeux écarquillés: mais tu l'as mis comme ça, sans culotte?!

Eh, pas moyen de mettre une culotte avec un essuie aussi gros!! C'était énorme!! insiste **Mama Notibé**. Comme j'étais en Afrique du Sud, on n'avait pas de bandes hygiéniques comme aujourd'hui. C'était des bandes hygiéniques en linge, qu'on trempait dans l'eau, qu'on lavait, qu'on mettait à sécher...



ma voisine m'a dit « Tu vois, ça tombe! » Alors elle a enlevé, elle a pris les ciseaux, elle a découpé l'essuie, je crois, en huit petits morceaux. Alors elle m'en a mis un, a pris des épingles, a attaché devant, a attaché derrière et c'était tout plat!!! Elle m'a dit: « Tu vois ma fille! Tu allais partir comme ça à l'école et ça serait tombé dans le bus! ». Et puis elle a mis les autres morceaux dans ma mallette et elle a dit: « À l'école, tu vas demander la permission à la sœur, vers 10h, si tu es trop mouillée, tu vas changer: ce qui est mouillé, tu le mets dans le sachet, et tu t'en mets un autre! ».

Quand on n'est pas informée, c'est pas facile. C'est pour ça qu'il faut être en dialogue avec les enfants, il faut parler aux enfants dans la famille.

Angélique, à la fois étonnée et compatissante: Si tu n'avais pas de maman, c'est difficile. Elle n'a pas pu te soutenir. Le rôle de la maman est important là-dedans. Des informations viennent d'ailleurs, mais c'est parfois ça le problème!



La maman, mais aussi la grande sœur, ont un rôle très important pour ça, ajoute **Djawida**.

Mama Notibé : moi, j'étais la grande sœur ! mais à 12 ans, j'étais une petite fille. mon expérience a servi à mes petites sœurs parce que comme elles ont vu ça, je leur en ai parlé, je leur ai dit que j'ai réglé. mais je n'osais pas parler de certaines choses à mon papa. On ne peut pas dire certaines choses à un papa...



Sylvie évoque à son tour son expérience : même quand on a une maman et une grande sœur, on ne nous dit pas toujours... Et quand ça nous arrive, certaines d'entre nous n'osent même pas poser les questions, on est gênées ! moi j'avais une mère et une sœur, mais elles ne m'en ont pas parlé, je ne savais rien moi non plus. Après elles ont dit « C'est normal, on a ça » mais c'est au début qu'on aimerait bien savoir. J'étais en Albanie à l'époque. J'étais la plus petite de la famille, et avec mes frères et sœurs, on allait travailler avec maman dans les champs. Je n'ai pas été à l'école, j'ai appris tout moi-même, j'ai dû travailler et me débrouiller. Après, je travaillais chez une dame, j'étais aide-ménagère, et ça m'est arrivé là-bas, mais je n'osais pas parler à la dame ! Et je n'ai pas osé demander à ma mère « pourquoi tu ne m'as pas dit ? », on ne parlait pas trop. On n'osait pas. C'était il y a quelques années... presque quarante ans ! J'ai 56 ans et ça devait être vers 14-15 ans. La première fois, c'est difficile. Comme on travaillait chez des gens « mieux que nous », plus instruits, on apprenait aussi avec eux, avec leurs enfants, mais que certaines choses, pas ces choses-là. Et dans ma famille on ne parlait pas beaucoup, ni de tout ! mon père était sérieux, j'avais même peur de lui !

J'essaie parfois de creuser dans ma tête, réfléchit **Eve**, mais je n'ai pas de souvenir d'enfance, je ne me rappelle pas de dialogue avec ma mère du tout. À la puberté, oui, et encore, c'est ma sœur qui m'a parlé des règles.

Dottie intervient ensuite. Elle fait partie des femmes sourdes du Groupe et communique en langue des signes. Pour permettre les échanges, une interprète en langue des signes, Laurence, traduit les paroles ou signes de chacune. Cela fait longtemps que les Pissenlits accueillent des personnes sourdes. Le chapitre H de ce livre est d'ailleurs consacré à la surdité. Mais pour l'heure, c'est donc à travers la voix de Laurence que chacune découvre, un peu intriguée, ce que Dottie « dit » avec ses mains :

moi quand j'étais jeune, je vivais en malaisie. Je travaillais dans les champs. On avait besoin du travail à la ferme pour s'alimenter, je m'occupais des vaches et des chevaux. C'était dur, j'ai souffert, je ne l'oublierai jamais. J'ai commencé à travailler à 5 ans, et je ne suis pas allée à l'école car on s'était dit : « La pauvre, elle est sourde, comment est-ce

qu'on va communiquer avec elle?», donc les autres parlaient mais moi j'étais très isolée. ma maman disait toujours « Il y a un moment où tu vas devenir une femme », mais elle ne donnait pas plus de précisions, pas de choses concrètes.

Un jour, j'ai vu une fille qui se cachait derrière un mur en briques et j'ai vu qu'il y avait là un tissu caché; il était rempli de sang, mais je ne savais pas ce que c'était. Elle ne m'a jamais expliqué cette histoire de règles. Elle m'a fait comprendre: « Il ne faut pas en parler, ne touche pas, chut! C'est un secret, attention, et attention aux hommes aussi ». mais elle ne m'a pas expliqué. Et ça c'est un souvenir qui m'a marquée, qui est resté gravé dans ma mémoire.

J'étais l'aînée des filles. Et alors j'ai pu expliquer à mes sœurs comment ça allait se passer pour elles, même si elles n'avaient pas encore leurs règles. mais il y avait le fait que j'étais sourde, aussi, ça a augmenté les difficultés pour la communication.

On communiquait alors avec des mimes et des signes et à force, on avait nos codes, on se comprenait. mais quand je suis arrivée en Belgique, à 14 ans, je ne comprenais rien, je lisais sur les lèvres le bahana malais, c'est tout; et j'ai senti qu'il y avait vraiment une différence culturelle par rapport à l'expression corporelle, aux gestes. Quand je suis arrivée en Belgique, je suis allée à l'école pour sourds. Et là, je n'ai pas pensé à poser des questions là-dessus, je ne savais toujours pas ce qu'il en était.

Quand j'ai eu mes règles, je me suis dit: « Tiens, ma culotte est mouillée, il y a du sang », j'allais sans arrêt aux toilettes, voir ce qui se passait.

Le professeur a été interpellé par ces allers-retours aux toilettes, il m'a demandé et je lui ai dit: « J'ai du sang! ». C'est le professeur qui m'a expliqué ce qu'étaient les règles, et alors j'ai compris ce que j'avais vu quand j'étais plus jeune. J'ai fait le lien entre les deux, et le professeur m'a dit: « Oui, bien sûr, il faut aller te changer » et il m'a expliqué aussi qu'il existait des serviettes hygiéniques.

Je n'avais rien dit à ma maman. mais en nettoyant mes vêtements, elle a vu qu'il y avait du sang. moi, je ne lui aurais jamais montré! C'est à ce moment-là qu'elle m'a parlé et je me suis dit alors qu'il n'y avait pas à cacher.



L'expérience de Djawida est très différente : moi j'ai eu de la chance, ma mère m'a tout expliqué, elle m'a même emmenée dans les toilettes et m'a montré comment on faisait, pour jeter la serviette sale et mettre la propre...

Nadège vient encore ajouter à la diversité des expériences : moi, je n'ai pas eu honte du tout. J'ai très vite grandi, j'ai commencé à avoir de la poitrine à 9 ans, et

ma maman a pris les devants en m'expliquant que j'allais perdre du sang un jour; c'est ce qui me permettrait, un jour si je voulais, d'avoir un enfant. Elle m'a expliqué tout ça. Elle a très bien fait, parce que six mois après, j'allais fêter mes 10 ans quand j'ai eu mes premières règles, et moi, j'ai pas eu honte du tout.

ma maman m'avait présenté ça de façon tellement positive, j'ai pris ma culotte et j'ai traversé la maison en courant: «Maman, ça y est!»! Et je me suis retrouvée devant des invités!



On m'avait bien expliqué, et c'est le fait d'avoir autant montré qui a créé la honte après, quand j'ai compris que ça ne se faisait quand même pas, peut-être, d'étaler ça, ni d'en parler aussi librement avec d'autres personnes que ma mère!

Annie clôture les échanges pour aujourd'hui: On m'avait dit aussi que c'était une fête, ce jour-là, mais je ne sais plus si c'est ma mère ou ma tante: «Le jour où tu auras tes règles, c'est une fête».

Et c'est ainsi que l'aventure du Groupe commence, chacune participant à sa manière, sans savoir où le chemin mènera, mais en faisant le pari que la route sera belle, parfois chaotique mais instructive, voire peut-être révélatrice pour certaines d'entre elles.

Vivement la prochaine fois!

Mode d'emploi pour vous qui nous lisez :

Vous venez de lire un premier chapitre du Journal Intime d'un Groupe de femmes... Avant d'en découvrir la suite, voici quelques précisions sur le livre que vous tenez entre vos mains. Car comme nous allons vous l'expliquer, c'est dans une double aventure que nous vous embarquons dès maintenant. Et c'est vous-même qui y tracerez votre chemin...

Un mot du décor tout d'abord

L'histoire se déroule dans une association bruxelloise de Promotion de la santé : les Pissenlits. Des femmes, issues de différentes cultures, pratiquant différentes langues, avec des parcours de vie très variés, et provenant majoritairement de milieux populaires, se réunissent pour parler. Ce qui les rassemble ? Leur souhait de réfléchir ensemble, d'échanger sur leur vécu de femme, dans leur corps, dans leur tête, dans leur famille, dans leurs droits, dans leurs tripes, dans leur sexualité, dans leur(s) pays, dans leur société...

Ce Groupe de paroles baptisé « femmes, hormones et sociétés » verra passer en tout 19 femmes et se réunira 35 fois entre 2008 et 2012. Durant ces années, **Vérane** et **Frédérique**, les deux responsables de projets que nous sommes, avons coordonné le projet et le Groupe de paroles, assuré un cadre à ces rencontres, et en avons été les témoins privilégiées. Chaque réunion, soigneusement enregistrée, a été retranscrite dans l'objectif de, plus tard, en faire bénéficier un public plus large. Ce sont finalement les deux premières années de vie du Groupe qui ont été sélectionnées pour construire ce recueil, c'est-à-dire de mars 2008 à janvier 2010. En parcourant cet ouvrage, vous pourrez donc suivre le fil de ces échanges, rencontre après rencontre, chapitre après chapitre, selon différentes thématiques. Ces thématiques, choisies collectivement par le Groupe, sont agencées pour suivre chronologiquement la vie des femmes.

Quelques précisions sur le contenu des échanges

Ce n'est bien sûr pas le texte « brut » qui vous est livré ici. Certaines séquences ont été écartées, des propos ont été reformulés, synthétisés. Le tout a ensuite été repris par **Noémie**, l'une de nos collègues également responsable de projets aux Pissenlits. Entre autres contributions, elle s'est assurée de la cohérence,

de l'harmonie de la fluidité des échanges sélectionnés. Cependant, l'essence des discours demeure : Qu'est-ce qui nous définit en tant que femme ? Que partage-t-on ? Qu'est-ce qui nous distingue ? Les échanges que vous allez découvrir sont intimes, parfois drôles ou douloureux, souvent émouvants. Ils sont le reflet de nombreuses comparaisons entre les vécus de chacune, aboutissant à un travail collectif sur les représentations de toutes.

Certains propos portant sur les rapports de genre, le « rôle des femmes », la notion de féminité... vous étonneront peut-être si vous ne les partagez pas... Bien avant #metoo et les nombreux mouvements sociaux féministes déployés ces dernières années, ces paroles sont à remettre dans leur époque et dans leur contexte. En cela d'ailleurs, le passage au sein du Groupe a permis à plusieurs participantes de réviser certaines de leurs positions. Si vous les rencontriez aujourd'hui, elles vous tiendraient probablement d'autres propos.

Fidèles à la démarche communautaire (dont nous vous reparlerons un peu plus tard), nous, les responsables de projets, avons fait le choix d'intervenir peu, de ne pas imposer nos propres convictions, laissant au Groupe le soin de cheminer par lui-même au fil des réunions dans ses différentes représentations des corps, des rôles, de la place supposée des femmes. Néanmoins, en posant des questions, parfois toutes bêtes en apparence, de façon ingénue, nous avons pu proposer (et non imposer) au Groupe des visions alternatives, en laissant la liberté à chacune de s'en saisir ou non pour faire évoluer ses propres représentations. Très souvent néanmoins, nous avons aussi pu compter sur l'effet du « collectif » et la diversité des profils en présence pour que les propos de l'une soient nuancés par ceux d'une autre.

Vu l'aspect très intime des échanges, des noms d'emprunt ont été choisis. Et afin qu'aucun rapprochement ne puisse être fait entre les différents extraits, plusieurs pseudonymes désignent parfois la même personne, et plusieurs personnes se cachent derrière un même pseudonyme. À vous qui nous lisez, ceci vous donnera peut-être la fausse illusion d'un « turn over » des participantes au fil des réunions. Mais ne vous y trompez pas, ce sont bien les mêmes femmes, avec d'autres prénoms.

La Démarche ou l'« histoire dans l'histoire »

Parallèlement au **Journal**, dont la tranche des pages apparaît en jaune, ce livre est une invitation à découvrir l'approche de notre association : la démarche communautaire en santé. Ainsi, à la suite des séquences du journal, des chapitres « **la Démarche** », viennent éclairer le contexte qui a guidé le Groupe de Paroles, puis le Groupe de travail jusqu'à la production de ce recueil. Nous y parlons de notre asbl, nos projets, notre quartier, nos fondements

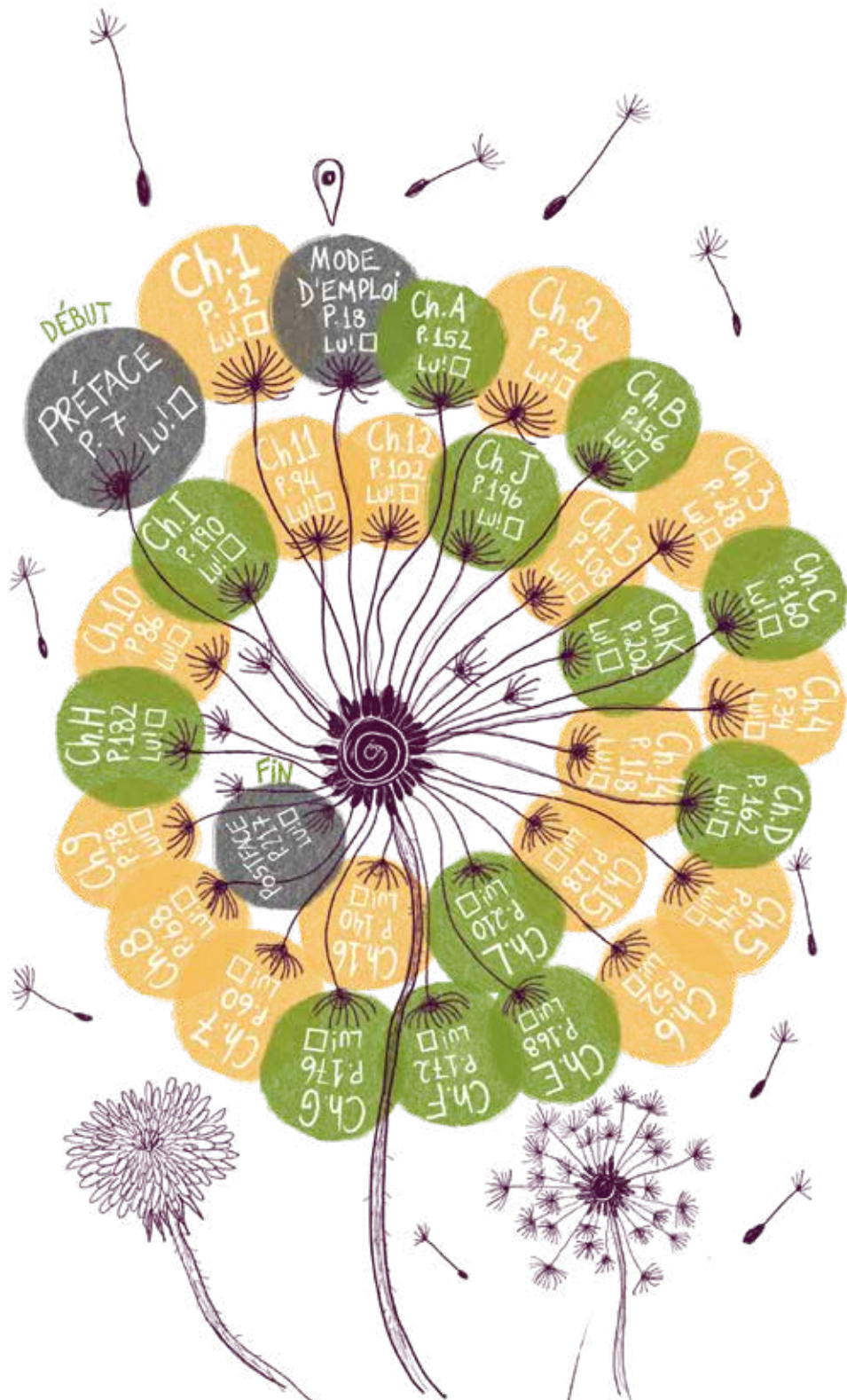
théoriques, notre méthodologie d'action. Nous y partageons aussi quelques-uns des « secrets » de ce livre.

Pour ces chapitres de **la Démarche** aussi, l'étalement du processus sur 9 ans pourra se ressentir à la lecture. Ecrits sous plusieurs plumes et à différentes époques, vous pourrez y constater une évolution et différents tons, ce qui est aussi, finalement, le reflet de notre Démarche.

Au fil de la lecture du **Journal**, vous serez régulièrement orienté·es vers ces chapitres de **la Démarche** dont la tranche apparaît en vert, afin d'en apprendre davantage sur telle ou telle dimension du projet. Ainsi, dans la peau de **Frédérique** et **Vérane**, vous pourrez tour à tour vous installer au sein de ce Groupe de paroles ou entrer dans les coulisses de cette association bruxelloise, afin de vivre avec nous l'accouchement de l'objet que vous avez entre les mains. Pour voyager ainsi au sein du livre, nous vous avons préparé un « itinéraire suggéré » que vous pouvez suivre à la page suivante ou en vous laissant guider par nos suggestions de lecture à la fin de chaque chapitre.

Voilà, vous êtes maintenant prêt·e à vous engager avec nous dans cette aventure. Une dernière précision avant de vous lancer : nous avons fait le choix d'une écriture « dégenrée », c'est-à-dire qui entend ne pas reproduire les inégalités de genre à travers le langage. Dans ce texte, qui recourt au point médian, « ils et elles » devient « iels », « elles et eux » devient « elleux » et « celles et ceux » devient « celleux ». Néanmoins, ceci n'a pas cours dans les dialogues, qui ont été retranscrits tels qu'énoncés oralement en réunion par les participantes.

Pour réouvrir le Journal intime et vous plonger dans la seconde réunion du Groupe, tournez juste la page vers le **chapitre 2**. Si vous préférez d'abord savoir comment ce Groupe de paroles a vu le jour, rendez-vous au **chapitre A**, page 152.



« C'est *important* de dire aux enfants que le corps est bien fait. »

Chapitre 2 : Avril 2008

Après un moment de retrouvailles enthousiastes, impatientes de poursuivre la discussion, les femmes du Groupe reprennent les échanges et en viennent à parler de la nécessité de communiquer avec les enfants sur ces sujets de l'intime... Dans le même temps, nous continuons de faire connaissance.

Eve s'adresse à l'une des femmes sourdes présentes et lui demande comment il est possible pour une maman sourde de parler à ses propres enfants qui, eux, entendent parfaitement. Elle lui demande alors (et l'interprète traduit) : *est-ce que tu communique beaucoup avec tes enfants?*

Latifa : Oui, je suis très liée à mes enfants, mes enfants ne comprennent pas ma langue maternelle, l'arabe, mais ils comprennent la langue des signes francophone.

On s'aide en lisant sur les lèvres ce qu'on articule, et on se comprend très bien. Et parfois, j'utilise un peu ma voix aussi. J'utilise les gestes aussi. Je désigne les choses et je montre le signe, donc ils font le lien entre les deux, depuis qu'ils sont tout petits. Alors, c'est facile, ils grandissent comme ça.



Annie, qui est de culture francophone et qui n'est pas sourde, enchaîne et raconte comment on communiquait autour des sujets intimes dans sa famille : moi, j'ai vécu avec mes deux parents jusqu'à 9 ans, et puis ils ont divorcé. Ma maman, c'est surtout elle qui avait l'autorité dans la famille, mon papa était assez effacé, assez dépressif, et ma mère était assez pudique. Donc, je ne l'ai jamais vue toute nue, elle ne m'a jamais parlé de choses touchant mon corps.

mes règles, je les ai eues très tard, j'avais 14 ans, et je n'ai pas le souvenir d'avoir

vécu ça d'une manière traumatisante, donc ma mère avait dû m'en parler un petit peu entretemps. Mais ce qui m'a le plus marquée, c'est ma relation avec ma marraine, la sœur de mon père, parce qu'elle a pris le relais au niveau communication, positivement, avec une communication très simple, très naturelle.

C'est vrai que ça m'a frappée un peu quand même, car quand j'avais 9-10 ans, j'ai pris des bains avec elle. Alors que je n'avais jamais vu ma maman toute nue, j'ai découvert le corps de la femme tard. Quand ma fille aura 10 ans, je ne pense pas que je prendrai des bains avec elle. Ceci dit, je pense que j'en avais besoin, ça m'a aidée à me construire, à me donner une image saine du corps de la femme.



J'ai vécu ça de manière assez positive, mais c'est pas du tout avec ma maman que je l'ai partagé. même si volontairement, c'est pas qu'elle voulait me cacher les choses, mais je crois qu'elle avait déjà assez à porter d'être toute seule.

ma mère non plus, **intervient Eve**, elle ne nous racontait pas. Après, il y a beaucoup de choses que j'ai apprises sur le tas, j'ai dû apprendre de moi-même, je posais pas de questions, j'écoutais beaucoup. Je ne fais pas la même chose avec mes enfants, j'essaie de parler beaucoup. Par rapport à ce que j'ai vécu, je parle beaucoup avec mes enfants, mais quand j'entends certaines personnes, elles parlent plus librement encore que moi, et je me sens moins ouverte qu'elles.

moi, je vais parler avec mes enfants, mais toujours avec des limites, avec des termes bien précis ; je ne pourrais pas parler facilement de tout. Et alors je me dis, comme j'ai appris sur le tas, ils pourront aussi apprendre des choses de la vie sur le tas.

Pour **Mama Notibé**, avec ses enfants, que ce soit des filles ou des garçons, il n'y a pas de tabou : Ce que j'ai vécu, c'est une expérience. Il faut prendre son courage à deux mains, quand ils sont petits, alors ils grandissent avec ça, et ils ont le cœur ouvert, ils vous disent tout. C'est pas facile, mais si je ne leur dis pas, qui va leur dire ? Ils me posent des questions et je réponds. Je suis leur papa, et je suis leur maman. Le papa n'ose pas parler, mais moi, j'ose parler. C'est très important, il faut commencer à l'enfance. Avec mes filles, on se dit tout, avec mes garçons, on se dit tout. Pas de tabou, on est habitués, il n'y a pas de honte. Si tu as honte, c'est fini.

Fabienne pense aussi qu'il faut communiquer sur ces sujets en famille : ma fille a huit ans et je lui ai déjà expliqué les règles parce qu'elle me posait des questions, qu'elle a vu des tampons, et je lui ai expliqué que tous les mois il y avait ma « poche à bébé » qui se prépare, pour accueillir un petit bébé, si jamais le papa et moi avions envie d'un enfant.

Je lui ai dit que tant qu'il n'y a pas la graine du papa, et bien tout s'en va, tout le petit nid qui s'est construit, ma poche qui a plein de sang pour nourrir le bébé, eh bien tout le sang s'en va et voilà, c'est pour ça que j'ai les règles. Ça je pense qu'elle peut comprendre. moi je trouve que c'est une belle histoire. C'est fait dans des mots qu'elle peut comprendre. C'est tellement mignon le p'tit nid. Et voilà, le sang coule, et ça banalise le truc dans des termes qu'elle peut entendre, qu'elle peut comprendre et qui rend jolie la chose.

Hein, tu as expliqué tout ça?! Eh ben! s'étonne **Sarah**.

Et quand je lui ai expliqué ça, poursuit **Fabienne**, je lui ai dit que le corps d'une femme était une sorte de « machine », une machine incroyable, super bien réglée, que la nature a bien fait les choses.

Elle n'a pas eu peur car avec ce discours, on est loin de la mère qui présenterait la féminité en disant [et Fabienne prend un ton quasi agonisant] : « Ah, j'ai mes règles, le sang coule, c'est horrible ». C'est important de dire aux enfants que le corps est bien fait, qu'il n'y a pas de honte, que c'est magnifique.



Sarah se souvient que sa fille lui a demandé un jour : « maman, comment est-ce que les enfants naissent ? Comment ils viennent ? ». Ben j'ai dit « Du ventre de maman », et voilà, c'est tout ce que j'ai répondu, je n'ai pas expliqué. Je n'étais pas gênée du tout, ce n'était pas une question de gêne, mais je ne savais pas bien expliquer, je trouvais ça pas facile comme question ! Bon en plus je suis sourde, et en langue des signes, si on explique, c'est très concret, très gestuel, très précis... Difficile d'être évasive !

Par exemple, ma fille m'a déjà vue prendre une serviette ou un tampon, et je lui ai dit « C'est pas un linge hein, c'est différent, c'est pour les règles de maman, ça veut dire que je ne suis pas enceinte, que je n'aurai pas de bébé », et j'ai juste raconté cette histoire-là. Une fois, elle m'a même donné une serviette sans aucune gêne. Il n'y a pas de gêne entre nous, mais je n'ai pas expliqué plus que ça et elle n'a pas demandé plus.

Annie nous explique à son tour comment elle a été amenée à en parler à ses enfants : Remettre la boîte de tampons à chaque fois dans le placard, la ranger, je trouvais ça fort contraignant donc j'ai laissé la boîte de tampons dans les toilettes et forcément, les enfants étant curieux... Il y a un an ou deux je pense, mon fils avait environ 6 ans, et ma fille 4 ans, chacun à leur tour ils ont posé la question « Qu'est-ce que c'est ça ? ».

J'ai expliqué un petit peu, peut-être avec moins de précision que Fabienne, mais ils ont compris que c'était lié, effectivement, au fait d'attendre un bébé ou pas, et je me suis surprise en fait d'expliquer ça sans être gênée, sans être embêtée, alors que petite, on ne m'a expliqué que très très peu.



Il n'y avait pas entre ma mère et moi une proximité émotionnelle qui créait un climat de conversation permettant de parler de choses intimes. Et je me rends compte qu'aujourd'hui, les enfants, on les considère un peu comme des personnes qui comprennent tout, alors qu'avant on leur disait « Ça ne te concerne pas, tu verras quand tu seras plus grand ». J'ai entendu ça pendant des années. Ce qui change beaucoup à mon avis, c'est le fait qu'on considère qu'un enfant c'est pas une poupée, déjà à deux ans, même dans le ventre, ils comprennent. Quelque part, nos enfants ont de la chance car on a vu combien ça nous a blessées. On a envie de leur parler, de les préparer et souvent je me dis, ils ne réalisent pas la chance qu'ils ont, parce que nous n'avons pas connu ça, et je vois que presque tout le monde ici autour de la table a appris comme ça : il y a 30 ans, on ne parlait pas.

Donc ça m'a surprise, j'ai eu un retour en arrière, comme si j'étais spectatrice de moi-même, « Ah ben tiens, t'expliques ça, elle a 4 ans, et ça ne te gêne pas ! ». C'était naturel.

Et puis **Djawida** raconte à son tour... Elle a un peu reproduit ce que sa mère avait fait avec elle : moi, j'ai trois filles. Quand elles ont eu 12 ans, je leur ai donné des serviettes hygiéniques, et elles les mettaient dans leur cartable. Je leur ai dit : « Si jamais il t'arrive quelque chose à l'école, tu dois mettre ça, et tu n'as pas peur, c'est normal. »

Je fais comme ça parce que ma maman a fait comme ça avec moi. Vers 12 ans, elle faisait attention à mes sœurs et moi, elle nous disait : « Fais attention, peut-être tu vas avoir les règles, tu viens chez moi direct ».

Les participantes s'attardent ensuite sur la question de la gestion pratique des menstruations, selon l'environnement dans lequel elles ont grandi. **Djawida** :

Nous on était à Rabat, en ville, donc les bandages, le coton, on avait tout chez nous en ville. La première fois, ma mère nous a montré comment faire, elle est rentrée avec nous aux toilettes. Elle nous a donné un sachet et nous a dit : « Tu mets le sale dans le sachet et tu mets dans la poubelle ».

Originaire d'une petite île de Mélanésie, **Vanou** a un tout autre

vécu : C'est vrai qu'en ville, tu avais sûrement plein de choses, des informations, des magasins. moi, dans mon île, on était très peu approvisionnés ! Je n'avais jamais vu une serviette ou un soutien-gorge avant d'arriver en Europe. Il n'y avait pas d'hôpitaux non plus ; on accouchait à la maison, dans notre case. On ne connaît même pas les dates de naissance, parfois, parce qu'il n'y avait pas de médecin. Pour les bandes hygiéniques, on fabriquait ça en tissu, et puis on lavait, on mettait à sécher, et puis on repliait pour la fois suivante quand c'était sec.



Asma partage des souvenirs semblables : moi je viens d'un village du Rif, au Maroc, et c'était pareil que

sur ton île. mais je crois que même au bled, ça ne se fait plus comme ça maintenant, d'après ce que j'ai entendu. Aujourd'hui on trouve beaucoup d'alternatives de toutes sortes pour se protéger !

La première fois que j'ai vu des serviettes hygiéniques, c'était ici en Europe, comme toi, et il y a ce système qui permettait d'adhérer à la culotte. Quand je m'en suis servie, la première fois, je l'ai mise dans le mauvais sens, j'ai souffert quand je l'ai enlevée ! Et c'était rempli de poils !

À nouveau, toute l'assemblée s'amuse de ces mésaventures d'autrefois... Il y a un peu de gêne parfois, une femme rougit même, tandis que d'autres rient aux éclats. Aucune n'a l'air de s'offusquer de cette parole qui circule déjà librement. Les participantes semblent en confiance, échangent sur leur vécu de façon empathique. Les expériences divergentes qui sont apparues n'ont pas entraîné l'expression de jugement ; et l'importance de communiquer avec ses enfants sur ces sujets semble faire l'unanimité.

Pour certaines, c'est la première fois qu'elles ont l'occasion d'échanger sur des questions intimes avec des personnes aux parcours de vie et aux identités si différentes des leurs... Tout au moins en apparence. Certaines femmes décident d'être discrètes et d'écouter. D'autres, de plonger à « corps perdu » dans l'expression de leur vécu : ni thérapie de groupe, ni formation, ce Groupe de paroles se veut un cadre pour réfléchir ensemble et inventer un espace où prendre distance avec soi-même, repenser son vécu, écouter celui d'autres femmes, comparer ou pas, rire ou pleurer, construire toutes ensemble un savoir collectif pour soi et à transmettre... Nous, les responsables du projet, sommes garantes de ce cadre, du contrat de confiance et de respect dans laquelle chacune s'engage en rejoignant le Groupe.

Pour en savoir plus sur le mode de fonctionnement du Groupe, rendez-vous au **chapitre B**, page 156.

Pour continuer à lire les échanges, rendez-vous au **chapitre 3** pour la réunion suivante.

« Ma mère ne m'avait pas expliqué que ça allait pousser »

Chapitre 3 : Mai 2008

Les premières règles ont rythmé nos précédentes réunions. Aujourd'hui, il est prévu d'échanger sur les nombreux changements liés à la période de la puberté, et sur la façon dont chacune les a vécus. Mais comme vous allez le découvrir, notre attention va aujourd'hui davantage se porter sur le sens des mots que nous employons, et ces subtilités du langage vont occuper une large partie de la réunion.

Annie commence : Concernant les seins qui poussent, et le corps qui change, j'ai un souvenir marquant.

ma mère ne m'avait pas expliqué que ça allait pousser, changer. Le monsieur avec qui elle était se moquait de moi, et je me souviens que sur la plage, je me traînais à plat ventre. Je me cachais, j'avais honte, je ne voulais pas me montrer. Je me demandais : « Qu'est-ce qui se passe ? ».

moi, j'étais gênée pour porter le soutien-gorge au début, j'étais toujours comme ça, **dit Sylvie** en se recroquevillant dans son manteau.

On dirait que je voulais me cacher. J'étais gênée. C'est pour ça que maintenant encore, je marche un peu de façon refermée. Je suis timide. C'est dommage !

Je me disais qu'en Europe, la puberté, ça devait être mieux, plus ouvert qu'en Albanie ou en Yougoslavie, mais j'entends que non...

Annie : Eh bien non, vous voyez, pas toujours !



Laurence, l'interprète en langue des signes, prend la parole pour signaler une subtilité dans sa traduction. Elle explique que le signe « puberté » n'existe pas en tant que tel dans la langue des signes. Depuis le début des réunions, elle traduit le mot « puberté » par plusieurs signes correspondant à « enfance – adulte – entre les deux ». La langue des signes étant nécessairement très visuelle et très concrète, de très nombreux locuteur-trices utilisent un signe physique pour désigner cette période. Par exemple, certain-es disent « au moment de la pousse des poils, des seins... ».

Cette première subtilité liée à la traduction en langue des signes souligne le besoin de se mettre d'accord sur le sens que l'on donne aux mots. Nous choisissons de tirer parti de cette occasion pour interroger la richesse des langues maternelles représentées autour de la table.

Vérane en profite donc pour demander à Sylvie s'il existe un terme en albanais pour désigner cette période entre l'enfance et l'âge adulte.

Sylvie répond : On dit « les jeunes ».

Vérane renvoie la question : Est-ce que dans vos langues maternelles, et même en langue des signes, vous utilisez l'équivalent du mot « adolescence » ? Est-ce que vos parents vous parlaient d'adolescence ?

Djawida : Au maroc, on dit « belghet », ça veut dire que la fille a eu les règles.

Eve n'est pas d'accord : Ça, c'est la puberté, pas l'adolescence !

Pour **Latifa**, La puberté, c'est ce qui change dans l'apparence d'une personne, comme le corps. C'est encore en transformation, c'est « pas fini ».

Rim continue : Par exemple, on dit « Toi, tu as forci, tu as grandi ».

Eve : moi aussi, je trouve que la puberté, c'est tout ce qui est hormonal, biologique, dans le corps et qu'on voit à l'extérieur : les seins, les règles, la voix qui change, les poils...

On peut dire, tiens, cette personne, elle est pubère. mais l'adolescence, toutes ces crises et tout, pour moi, c'est plus ce qu'on ressent, tout ce qui est sentiment, ça n'a rien à voir avec la puberté. Ça commence avec la puberté, parce que le corps change, au point de vue hormonal.

La puberté, on peut la voir physiquement, tandis que l'adolescence, c'est vraiment une réaction par rapport à ce qu'on ressent à l'intérieur.



Latifa, en riant : Et les boutons, la peau, les boutons qu'on fait sauter dans son miroir, l'acné...

moi, je fais la différence entre la puberté et l'adolescence, **nuance Eve**. On peut être pubère, mais pas encore ressentir... Ça commence, évidemment, puisqu'on se transforme, donc on a l'impression qu'on grandit, qu'on devient plus adulte. On va commencer à oser exprimer, à parler autrement que comme un enfant.

mais tout ça ne doit pas se faire trop vite, **réagit Rim**. Parfois, quand ça arrive quand les gens sont trop jeunes, quand le corps grandit alors qu'ils ne sont pas prêts, quand le corps se transforme alors que dans la tête ils ne sont pas prêts, alors ça arrive trop tôt pour eux.



Vérane demande alors : Et la puberté, pour vous, c'est à quel âge ?

|| Eve et Asma lancent en même temps : vers 11 ou 12 ans !

Eve rapporte qu'elle a entendu dire que si des enfants ont une puberté précoce, c'est lié à un handicap : J'ai des handicapés dans ma famille, les filles ont été pubères avant l'âge. À 9 ans, elles avaient déjà leurs règles, les seins.

moi, j'ai eu mes règles à 9 ans, et je n'ai pas de handicap ! **s'exclame Nadège**.

Certains handicaps entraînent peut-être une puberté précoce, mais dans l'autre sens, ça n'est pas forcément vrai, **répond Vérane**. Toutes les personnes qui ont une puberté précoce n'ont pas forcément de handicap.

Sylvie : Pour moi, la puberté, c'est après 10 ans, à partir des règles, je crois. **Puis elle interpelle les responsables de projet :** Je voulais savoir aussi comment vous, vous l'entendez.

Frédérique : Pour vous, c'était comme ça ? Pour nous, il n'y a pas de « bonne » réponse. Dans une société, on va dire une chose. Dans une autre, on va dire autre chose. On voudrait savoir comment ça se dessine pour chacune d'entre vous. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Vérane est partagée : moi, je crois que je suis fort influencée par ce que j'ai entendu quand j'étais petite, fort influencée aussi par ce qu'on m'a dit pendant les études, qui ne correspondait pas forcément avec ce que moi, j'avais vécu. Je voudrais bien vous dire ce que je mets derrière ces mots, mais déjà, je dois bien réfléchir entre ce que j'ai appris dans les livres, la théorie, et la manière dont moi, je l'ai vécue. Parce que parfois, on a tendance à vouloir coller à ce qu'il y a dans les livres. mais on a le droit d'être soi et de penser des choses !

Et puis, par exemple, si je demande à mes parents ce que c'est que l'adolescence, ils vont éclater de rire, en me disant : ça n'existe pas ! mon père travaillait à 11 ans, sa « crise d'adolescence », il l'a passée à travailler au fond de la mine !

Et là parmi nous, j'entends que pendant l'adolescence, on a peut-être toutes ressenti des choses, mais est-ce qu'on utilisait ce mot-là : adolescence ?

Vérane revient alors à la question de vocabulaire : Autour de la table, la langue d'origine n'est pas le français pour toutes, que ce soit la langue des signes ou autres. Qu'est-ce que vous utilisez dans votre langue maternelle comme mot, pour traduire « adolescence » ?

Djawida : Adolescence, en arabe, c'est « murahaqa ».

C'est de l'arabe littéraire, répond **Vérane**. Est-ce que ta maman et ton papa utilisent ce mot pour dire adolescence ?

Eve, sur un ton définitif : mes parents n'ont rien utilisé du tout... C'était comme ça et c'est tout ! A la puberté, tu travailles et c'est tout !

Frédérique : Ils disaient « puberté » ?

Pour nous les filles oui, pour les garçons non, précise **Eve**. Pour les filles, tu es pubère, tu es femme ! Tu n'es plus considérée comme enfant. Je ne dis pas que c'est général, hein !

Vérane confirme : Oui, on parle bien de la façon dont ça se passait pour chacune d'entre vous, personnellement.

Eve : moi, mes parents ne m'ont pas parlé d'adolescence, ça n'existait pas pour eux. C'était enfant et puis... « puberté » égale « adulte ». Du moment qu'on a des règles, on peut avoir des enfants, donc on peut se marier... Donc tu es une femme ! Tu n'es pas une adolescente, tu es une femme.

Soumaya : Quand on remarque que les enfants commencent à être un peu difficiles, très nerveux, qu'ils s'opposent à tout, qu'ils se rebellent, alors on dit « c'est l'âge » !

L'âge de l'adolescence, complète **Eve**.

Djawida : C'est l'âge où tu changes. Chez moi, c'était difficile de comprendre : à 12-13 ans, j'étais grande, mais mon père m'achetait encore des poupées. Mais j'avais pas de problème. Jusqu'à ce que je sois mariée, j'ai pas eu de problème.

Est-ce qu'il y a quelque chose qui a changé quand tu es devenue pubère, quand tu as eu tes règles ? s'enquiert **Vérane**.



Djawida : Ils ont été très contents de moi. Ils voyaient que j'avais grandi, que je devenais une jeune fille.

Frédérique lui demande quel âge elle avait à ce moment-là.

13 ans. À 13 ans, j'ai totalement changé, répond **Djawida**.

Vérane : Est-ce qu'on t'a dit aussi « maintenant, tu es une adulte » ?

Djawida : Oui, quand j'ai eu les règles, ma mère m'a dit...

Eve : ... « Tu es une femme » ! Et **Djawida** confirme : Exact !

Sylvie intervient à son tour : Je ne sais pas exactement comment on dit puberté en albanais. On dit quelque chose qui veut dire « jeune fille » je crois, mais je ne sais pas exactement comment il faut dire ; comme je vous l'ai dit, je ne suis pas allée à l'école, je n'ai pas appris...

mais ce qu'on est en train de chercher, c'est comment ça se disait pour vous, à la maison... souligne **Vérane**. Je vous le disais tout à l'heure, moi, le mot « adolescence », je l'ai appris au lycée, plus tard ! mes parents ne m'ont jamais parlé d'adolescence.

Ah donc c'est comme moi, pourtant toi, tu es française ! s'étonne **Eve**. Ouï, je ne suis donc pas une extra-terrestre, ça va alors !

Asma poursuit : Je n'ai jamais entendu dire à la maison « Ah, c'est la crise d'adolescence », par exemple. mes parents parlaient « d'âge bête », mais ça concernait surtout les garçons pubères. moi j'étais pas bête, dit-elle avec ironie, alors que le groupe éclate de rire... J'avais quelques trucs un peu comme un sentiment de révolte, des questions existentielles, « À quoi sert ma vie ? », etc., mais je ne faisais pas de bêtises, j'étais une fille sage, donc on ne m'a jamais dit que j'étais dans l'âge bête !

C'est comme moi ! conclut **Eve**. mais je me pose des questions par rapport à l'adolescence de mes enfants. J'hésite parfois à dire « non » à mes enfants, bien que je sache très bien le faire. Je me demande : est-ce que ça vaut vraiment la peine toutes ces tensions ?

Asma se confie alors : moi, j'ai toujours peur, vraiment très peur. J'aime pas dire non. Parfois, quand je dis non, j'ai peur que la personne se fâche, qu'elle me dise « Laisse-moi, je t'écrase, ou je vais me fâcher ».

Eve : mais pour les ados c'est différent. Je me demande vraiment : est-ce qu'il faut les laisser vivre leur crise d'adolescence, les confronter à l'interdit, pour que plus tard ils soient bien dans leur tête ? Parce qu'il y en a beaucoup qui disent que quand on ne la vit pas pendant l'adolescence vers 16-17 ans après la puberté, ça peut se déclencher après. Est-ce que ce serait vrai ? Parce que moi, par exemple, il y a des choses que je ressens encore maintenant, parce que je ne les ai pas vécues à l'adolescence. J'ai pas pu vivre certaines choses, exprimer des choses que

| je trouvais pas justes, et maintenant c'est resté...

| **Frédérique** résume : À vous entendre, pendant la puberté ou pendant l'adolescence, je ne sais pas comment il faut dire, vous avez plus souffert finalement...

| **Eve** : ... Psychologiquement...

| **Frédérique** : ... Psychologiquement, que physiquement.

Sur ces mots, chacune semble un peu perdue dans ses pensées... Après un petit moment de flottement, nous décidons d'en rester là pour aujourd'hui. Les échanges ont été très riches et profonds, mais à l'issue de cette réunion le groupe ressent l'envie de confronter les différents points de vue avec un tiers, d'enrichir les réflexions avec un·e professionnel·le. Le moment semble parfait pour recevoir notre premier ou première invité·e. Nous, les responsables de projet, initions alors un débat autour de cette question : comment choisir cette personne ?

Pour mieux comprendre comment le Groupe choisit et contacte les invités, rendez-vous au **chapitre C**, page 160.

Pour embrayer sur la réunion suivante, eh bien... tournez la page jusqu'au **chapitre 4**.

« Dans notre société,
tout
est fait pour leur
donner
envie ! »

Chapitre 4 : Juin 2008

Aujourd'hui, le Groupe accueille sa première invitée, **Annick**, psychologue dans un centre de planning familial. Il est prévu d'abord avec elle les aspects psychologiques et relationnels liés à la période de la puberté et de l'adolescence. Mais cette rencontre est aussi l'occasion de réfléchir plus globalement sur ce qui rassemble et ce qui divise autour de la table.

Grâce aux échanges, chacune a témoigné qu'en tant que jeune fille, l'évolution du corps, l'apparition des règles a provoqué des réactions particulières au sein de son entourage. Pour autant, chacune l'a vécu différemment. Chaque femme semble caractérisée par différentes facettes, telles que sa culture, son orientation philosophique et religieuse, le fait d'avoir grandi en ville ou à la campagne, etc. Ces multiples facettes ont-elles joué un rôle dans le ressenti d'adolescence de chacune et, si oui, dans quelle mesure ? Serait-il possible de définir des généralités en fonction des cultures, des époques, des générations ? Et qu'est-ce qui serait particulier, individuel ? Et le psychologique dans tout ça... ? Le Groupe est impatient de se plonger dans ces questionnements.

Sarah profite de la présence d'Annick pour trouver réponse à des questions qu'elle se pose depuis très longtemps :

moi, j'ai eu une fille sans problème, à 25 ans. Et puis par la suite j'ai eu des problèmes de thyroïde... Plus tard, quand ma tante est décédée, j'ai eu un vrai choc, et pendant deux mois, je n'ai plus eu mes règles. Puis après, j'avais mes règles toutes les deux semaines environ, et j'avais des irrégularités. Toutes ces pertes de sang n'étaient pas faciles à vivre et je m'inquiétais. Alors je me demande : est-ce que c'est normal de ne pas avoir ses règles tout d'un coup et puis tout à coup de les avoir beaucoup ? Est-ce que c'est lié aux hormones, ou à autre chose ?

Les règles, c'est physiologique et en même temps, il y a un impact du psychologique, **répond Annick**. Lorsqu'on vit un événement traumatisant, il se peut tout à fait que le cycle hormonal en soit affecté. Un travail avec un psychologue peut parfois aider à résoudre ce dysfonctionnement... Il peut même arriver, chez des jeunes filles qui vivent des situations de grande insécurité, que l'arrivée des premières règles soient retardée, de façon tout à fait inconsciente...



Eve remarque : mais la machine, elle est en route... théoriquement du moins.

Annick : C'est ce qu'on croit, que les hormones sont toutes puissantes dans cette histoire et on voit que le psychologique peut être plus fort que la physiologie, que les hormones.

Elle ajoute en revenant sur l'histoire de Sarah : Je pense que dans votre histoire, vous le dites assez bien, vous avez été choquée de perdre votre tante, et même s'il y a des problèmes au niveau de la thyroïde, ça se peut que ça s'exprime par des règles qui reviennent de manière irrégulière. Parce qu'à un moment donné quand, dans une vie, on peut avoir un choc émotionnel, perdre quelqu'un de très cher, eh bien oui c'est vrai, les règles peuvent disparaître, et puis elles peuvent réapparaître.

Et je crois aussi que le problème peut se passer dans un couple, **poursuit Mama Notibé**. Parce que j'ai eu beaucoup de problèmes avec mon mari, ce qui fait que je réglais parfois trois fois par mois. Il suffisait que j'apprenne que mon mari avait une maîtresse, j'avais un choc. Et parfois j'avais les règles deux jours, et parfois j'avais les règles un jour. Ce qui fait que j'avais des problèmes pour contrôler mes règles. Alors je me disais qu'à ce point, c'était une maladie. Mais je comprends dans ce que vous avez dit que c'était peut-être dû à ça : le mal-être et les chocs psychologiques.

Soumaya rapporte alors son expérience avec ses filles : Concernant la puberté... ma fille aînée a eu ses règles à 14 ans pour la première fois mais c'était tous les 15 jours. Et ça a duré pendant six mois. Donc on est allées chez un médecin, toutes les deux, et on a fait différents examens. Pour avoir des règles régulières, il a conseillé de prendre la pilule contraceptive. Et ma fille a accepté de prendre la pilule mais mon ex-mari s'est vraiment inquiété. Il a dit « Ah mais elle va pouvoir avoir des relations sexuelles?! ». Et je lui ai expliqué que « Non, c'est pour qu'elle ait un cycle régulier, parce que ce n'est pas normal d'avoir ses règles tous les quinze jours, ça l'épuise ». Je ne trouvais pas que c'était un sujet de dispute. J'ai 4 filles, et ça a été la même chose pour les quatre. Chaque fois le médecin leur a donné la pilule.

Oui, il y a sûrement un lien génétique, ajoute **Dottie**. Or moi je connais une femme qui n'a jamais eu ce problème, mais dont les filles ont eu exactement le même souci que les tiennes !

Ce sont des choses très fréquentes, souligne **Annick**. Au début, les cycles sont souvent soit trop espacés, soit trop rapprochés. Mais évidemment, quand un médecin dit « On va rendre le cycle régulier », c'est artificiel : comme on prend la pilule pendant 21 jours, après il y a de petites règles artificielles qui viennent et qui sont moins abondantes.

C'est très fréquent que le médecin fasse cette proposition, surtout si la jeune fille se sent épuisée avec des cycles fort rapprochés.

Il y a toujours du pour et du contre dans cette décision. L'idéal, c'est que tout ça fasse l'objet d'une discussion entre la jeune fille, le médecin et éventuellement la famille. Et donc, c'est dommage que les papas n'aillent pas plus souvent à la consultation, parce que le docteur pourrait bien expliquer que ce n'est pas pour que les filles aillent plus vite coucher à gauche et à droite. Ce n'est pas du tout ça l'idée.



Annie, elle, a été réglée à 14 ans : En fait j'ai fait beaucoup de sport, beaucoup de natation à 12-13 ans, je pense que c'est ce qui explique déjà les règles tardives et alors, au niveau du rythme, c'était une catastrophe. Je pense donc qu'il n'y a pas forcément besoin de choc pour que ce soit... entre deux mois et 12 jours. Et ça a duré pendant des années, parce qu'après j'ai fait 4 ans de sport-études. Donc j'ai fait de la natation tous les jours, tous les jours jusqu'à 20 ans. Et quand on a voulu avoir un bébé, c'était très difficile effectivement et j'ai dû être mise sous traitement hormonal pour avoir des cycles réguliers. Et ça ne s'est jamais réglé, on va dire, « tout seul ».

Pour **Annick**, c'est quelque chose que l'on peut parfois observer chez les grandes sportives. Je ne sais pas si dans le cas d'Annie c'est effectivement ça qui a joué, mais c'est une hypothèse. Il y a la pratique intensive du sport, et aussi le fait qu'on attend de la sportive de haut niveau qu'elle fasse très attention à sa ligne. Tout cela peut avoir un impact sur les règles et la fertilité, mais c'est toujours difficile de généraliser. Il y a des sports où, sans le dire, ce n'est pas très bien vu de commencer à avoir des seins, d'avoir une silhouette qui ne soit pas toute mince et c'est vrai dans la natation, dans la danse ou dans la gymnastique par exemple. Il y a d'autres sports, comme le judo, où, entre guillemets, on laisse les femmes devenir des femmes.

Après une petite interruption, permettant à l'interprète de souffler quelque peu et au Groupe de recentrer ses idées, la discussion reprend, cette fois à propos du désir naissant chez les adolescent.es, en lien avec cette puberté évoquée précédemment et les changements hormonaux. Le thème de la puberté avait libéré la parole et généré des échanges sans tabou sur les premières

règles. Le thème du désir naissant est quant à lui abordé plus pudiquement sous l'angle de la différence qui existerait entre le désir masculin et féminin.

Convaincue, **Djawida** déclare : En général, les hommes ont plus envie.

Frédérique se souvient : J'ai déjà entendu ici certaines d'entre vous dire que chez les hommes, ce serait un besoin d'avoir des relations sexuelles et pas chez les femmes. Alors moi je me demande : est-ce que le psychologique et est-ce que la culture ne peuvent pas jouer là-dessus ? Quand on est sûr de quelque chose, est-ce que ça ne peut pas devenir vrai ?

Est-ce que si tout le monde est sûr que la sexualité est un besoin chez les garçons et que chez les filles ça ne l'est pas : est-ce qu'à force ça ne devient pas vrai ? Voilà ma question !

Annick, avec un sourire en coin : C'est vrai qu'assez tôt les garçons ont l'air obnubilés par cette affaire de sexe !

La proposition de **Dottie** : Ils n'ont qu'à faire un nœud ! provoque alors un grand éclat de rire général.

Annick continue : mais c'est ce qu'ils font parfois, à cause de la culture bien sûr. mais le plus souvent, pour la génération précédente en tout cas, quand un garçon arrivait à la puberté, les papas... tout fiers leur expliquaient : « Tu vas voir, il va y avoir des petites éjaculations »... C'était une étape qui était très valorisée, en tout cas davantage que pour les filles. À elles, on disait : « ma fille, attention, si tu veux être une fille bien, faire un beau mariage, avoir de beaux enfants... , pas question d'aller courir ». Dans notre culture occidentale qu'on croit si libérée, c'était comme ça.

Aujourd'hui beaucoup de choses ont changé, mais je dirais qu'en premier lieu, les modèles que la société montre aux jeunes filles sont très sexualisés, dans les pubs, dans les films... Il existe même des lignes de vêtements pour les petites filles de 8 ans qui ressemblent à des vêtements de femme adulte. C'est à nouveau une pression que l'on met sur les épaules des filles.

Sarah intervient : Oui, je comprends bien, mais je pense que, quand les filles sont violées, c'est pour une part de leur responsabilité... Par exemple, certaines filles sont provocantes, irrésistibles, et les hommes, ils ne résistent pas, ils ne sont pas en marbre... et puis certains profitent d'elles...

Plusieurs femmes s'écrient en même temps : « Je ne suis pas d'accord ! », « ah non, pas du tout ! ».

Mama Notibé continue : Je ne suis pas d'accord parce que dans les années 50 et 60, la sexualité, c'était un tabou. Et maintenant la sexualité, c'est devenu comme



normal, une liberté. Aujourd'hui, il y a les publicités, ces films, internet. C'est une autre époque, c'est différent. La sexualité était plus respectée qu'aujourd'hui. À l'époque les garçons et les filles se limitaient aux baisers, aux lettres, aux chansons, à donner une fleur, à acheter un cadeau. mais aujourd'hui, les jeunes, ça ne leur suffit pas : il faut aller au sexe. Il faut aller au sexe, c'est ça l'amour.

Frédérique interroge **Mama Notibé** : Pour vous alors, la cause de ces viols ce serait plutôt la culture qui nous entoure, la société qui fait qu'on parle tout le temps de sexe, qu'on voit tout le temps le sexe ? Plutôt que la faute de ces jeunes filles qui subissent ça ?

Mama Notibé est d'avis que ça influence beaucoup : Parce que les parents doivent faire l'éducation. Dès que l'enfant sort de la maison, c'est différent. Dès que l'enfant, que ce soit le garçon ou la fille, sort de la maison, il y a le copain, il y a l'école, il y a l'environnement, il y a la société, il y a le modernisme qui fait que ça change à beaucoup de niveaux.

Annick complète : C'est très culturel ! Les filles voient à la télévision des feuilletons, des publicités, des images et elles se disent si je veux être moderne, si je veux me faire accepter dans ce monde où je vis, je dois m'habiller comme ça. mais pour certains garçons, si elles s'habillent comme ça, « ce sont des putes ». mais ce ne sont pas des putes ! Simplement elles essaient de trouver leur identité ! Et les garçons aussi subissent beaucoup de pression pour correspondre à certains modèles, faut pas croire !

Eve reprend la parole : Si je comprends bien ce que Frédérique disait, ce n'est pas parce que nous on croit que les garçons ont plus de besoins que ce n'est pas culturel, tout en étant une réalité...

Frédérique acquiesce : À force ça le devient, parce qu'on y croit tous !

Eve n'est décidément pas d'accord : Non, pour moi ce n'est pas culturel !

Assia va plutôt dans le même sens qu'Eve : Je suis bien d'accord avec toi et je le sais par expérience. moi j'ai 7 enfants, de la maternelle à l'adulte : 3 garçons et quatre filles. Et je les élève tous dans le respect des autres et du mariage. Et je tiens le même discours à mes garçons qu'à mes filles, et je leur dis qu'ils peuvent parler entre eux, mais il ne faut pas jouer avec les sentiments... Chez nous, dans la région d'où mes parents viennent, les hommes vont parfois avec plusieurs femmes, et beaucoup ne disent rien à cela. mais si une fille n'est plus vierge au mariage, le mari a le droit de la répudier, de la dénoncer, de la renvoyer... Et moi je veux vraiment lutter contre ça, je ne suis pas comme mes parents. Alors je dis à mes enfants que garçon ou fille c'est pareil, qu'il faut respecter l'autre et ne pas coucher sans y avoir bien réfléchi, sans vouloir s'engager... Aux garçons et aux filles je dis qu'il ne faut pas coucher si tu n'es pas sincère. Il faut le mariage ou au moins l'engagement.

mais comment je sais que c'est plus un besoin chez les garçons, c'est parce que je

les ai parfois entendus ou surpris en train de se masturber ! L'un d'entre eux en plaisante même ouvertement, et je crois qu'il le fait pour me taquiner mais bon, c'est un adolescent ! Jamais aucune de mes filles n'a un jour sous-entendu qu'elle se masturbait, ou que le désir la démangeait ! Donc même en élevant nos enfants de la même façon, avec les mêmes discours, les garçons sont plus à cran que les filles et s'ils ne peuvent pas coucher, ils se masturbent, alors que les filles craqueront avec un garçon ou attendront le mariage, mais elles ne vont pas aller se toucher !

Eve approuve : Oui, le besoin, il est là ! Par rapport à une fille qui sait se contrôler, attendre...

Annick rapporte que l'on voit les deux. On voit qu'il y a des filles qui cèdent, ou qui ont envie, ou qui provoquent autant que les garçons. Il y a des garçons qui disent « J'ai pas eu le temps de me dire si j'avais envie ou pas. Elle était plutôt à vouloir m'affoler et j'ai juste dit oui ». Le consentement, c'est important des deux côtés.

Sarah s'interroge alors : moi je prends ma fille dans la rue, elle me demande : « C'est quoi là sur la publicité ? », et je ne vais pas chaque fois lui dire « C'est pas bien, c'est pas bien, c'est pas bien ». Qu'est-ce qu'on fait par rapport à cette société ? Qu'est-ce qu'on dit ? Parce qu'on ne sait pas quoi leur dire...

Annick : Il y a deux choses qui sont en suspens dans nos échanges. D'abord : est-ce que les garçons sont dans l'incapacité de se contrôler ? Je crois que nous, notre devoir de parents est de dire : « Tu vas avoir des pulsions, ça va être très violent mais, en même temps, ta compagne elle n'est pas là pour assouvir tes pulsions. Donc tu dois pouvoir te contrôler ». mais je pense qu'on ne peut pas empêcher nos fils de se masturber. Ça me paraît normal qu'ils aient besoin de se masturber.

mais les filles ont très souvent aussi besoin de se masturber ! C'est d'ailleurs l'occasion pour elles de découvrir que parfois elles ont plus de plaisir avec une stimulation externe qu'avec la pénétration. Et ça leur donne parfois la force d'oser dire ça à leur mari ou à leur compagnon, de dire « Tu sais si tu veux que l'on fasse l'amour, avant j'ai envie que tu me caresses ». Les filles ont aussi le droit de se masturber pour moi. Et je crois que c'est bien.



L'autre chose qu'on avait abordée, où je n'avais pas tout à fait eu le temps de répondre à Sarah, relève de la société de consommation. C'était « est-ce qu'on peut empêcher nos enfants d'avoir envie ? » Non. Dans notre société, tout est fait pour leur donner envie ! On ne peut pas tout le temps leur dire non parce qu'on va les empêcher d'être dans le coup. mais moi je ne baisse pas les bras. On doit aider nos enfants à avoir un esprit critique par rapport à cette société.

Vanou réfléchit puis rebondit sur ces propos : moi, par exemple, quand mon fils me dit « Je voudrais absolument qu'on aille acheter un tee-shirt de telle marque », je dis « Oui, d'accord, mets ça sur ta liste pour Noël ». Et on fait une grande liste. Et en septembre il peut commencer sa liste de désirs. Et parfois il y a trois pages de désirs. Et je lui dis « Et maintenant tu en choisis trois, les trois dont tu as vraiment vraiment très envie ». Comme ça je lui apprends à désirer, à postposer le désir, à faire la différence entre une passade et un vrai désir et je le soutiens après pour qu'au moins un projet se réalise.

Et il attend. Il apprend la patience, il réapprend, je crois, le désir. Et pas « je veux et j'ai ». Parce qu'après c'est comme ça avec les filles ou les garçons : « je veux et j'ai, et puis je jette parce qu'au fond, tout compte fait, je n'avais pas tellement envie ». Je pense que ça nous, parents, on peut le faire. Je crois ça vraiment.

La fin de la réunion approche, et **Vérane** tient à interroger notre première invitée à propos de cette question qui avait fait l'objet de débats animés lors de la réunion précédente, à savoir la définition du mot « adolescence » : Comment est-ce que vous vous définiriez l'adolescence ? Est-ce que ce n'est pas un phénomène qui a été « inventé » récemment ? Est-ce que nos parents parlaient d'adolescence et d'adolescents ? Et puis est-ce que l'adolescence au fin fond de l'Afrique subsaharienne, c'est la même chose que l'adolescence à Bruxelles, à Casablanca, à New Delhi ?

Annick livre son point de vue : Non. À mon sens, il y a quelque chose de socio-économique dans cette adolescence, en tout cas dans cette société occidentale. Ici je donne vraiment un avis personnel : pour moi, à un moment donné, les gens ont commencé à avoir une espérance de vie beaucoup plus longue. Et donc naturellement la durée des carrières professionnelles s'est rallongée. Les études pour accéder aux professions se sont aussi rallongées et on a créé un espèce d'« entre deux ». Là où avant on succédait à ses parents vers l'âge de 16 ans, on devenait un adulte avec des responsabilités, à présent on reste « en formation » jusqu'à parfois 25 ans. Et toute la vie relationnelle, le fait de fonder un foyer est aussi décalé. Avant, ils auraient pu très facilement dire « Ben j'ai 20 ans, je trouve une femme, une compagne, je trouve un job et je pars de chez moi ». Au lieu de ça, on les maintient artificiellement dans un rôle de grands enfants immatures. Après il ne faut pas s'étonner qu'ils jouent les grands enfants immatures, c'est un peu notre responsabilité !

C'est ainsi qu'Annick clôture cette rencontre, prenant tout à fait le contrepied des échanges de la précédente réunion. La notion d'adolescence y avait été mise en lien avec la puberté et les changements physiques et hormonaux, mais Annick, elle, ramène ce concept d'adolescence aux transformations de la société occidentale, aux progrès de la médecine et aux bouleversements de l'organisation du travail.

Au terme de cette séance très riche, le Groupe progresse encore vers la compréhension des divergences de points de vue et trouve certaines réponses à



ses questions. Sur cette période entre l'enfance et l'âge adulte, certaines tendances semblent se dessiner selon les cultures, les modes de vie, les époques ; mais pour certaines, une large part des comportements reste déterminée biologiquement. On le voit, chacune s'approprie le savoir collectif co-construit au fil des réunions selon sa propre trajectoire et ses propres valeurs.

Cette séance marque la fin des réunions sur la période de l'enfance, de la puberté et de l'adolescence. Ce n'est pas que le sujet soit épuisé, loin de là, mais chacune est impatiente d'avancer sur la ligne du temps et d'aborder la thématique suivante.

Nous sommes aux portes de la période estivale, durant laquelle les réunions s'interrompent. Cela ne va pas être facile de patienter jusqu'à la rentrée. Nous laissons repartir ces dames en leur souhaitant un bel été pendant lequel, c'est certain, toutes ces paroles continueront à trotter dans les têtes, à s'entrecroiser, à se métamorphoser, à préparer la construction des futurs échanges !

Pour faire un bond dans le temps jusqu'à la rentrée et découvrir la première réunion « d'évaluation » du Groupe, rendez-vous **chapitre D**, page 162. Si vous préférez continuer à suivre les confidences de nos participantes, continuez votre lecture vers le **chapitre 5**.

« C'est comme ça que je suis une femme »

Chapitre 5 : Octobre 2008

Après avoir clôturé les échanges sur l'enfance et la puberté, puis évalué la rencontre avec Annick (**Chapitre D**), les réflexions se poursuivent sur une question : « C'est quoi une femme » ? À partir de quand chacune d'entre nous s'est « sentie femme » ? Si certaines ont témoigné que dans la culture de leurs parents, la fille devient femme quand elle est réglée, celles-ci sont tout aussi preneuses que les autres de réinterroger et d'approfondir cette analyse...

Rim se lance : Pour être une femme, il faut d'abord rencontrer un homme et être amoureuse !

Et voilà déjà, de nouveau, toutes les participantes qui éclatent de rire !

Eve rejoint sa voisine : Pour se sentir femme, peut-être, c'est vrai.

Gertrude plaisante : On peut peut-être être femme même si on n'a jamais vu d'hommes. Je suppose que les poules pondent même si elles n'ont jamais vu de coq !

Vanou enchaîne : mais ça, c'est un peu exceptionnel ! Et en plus, Gertrude, nous ne sommes pas des poules, même si on nous appelle parfois poulettes ! déclenchant un fou rire général.

Rim reprend, faisant référence au passé : moi, ça ne me concerne plus... J'ai oublié tout ça, j'ai oublié...

Frédérique l'interroge alors : Tu es encore une femme ?

mais je suis toute seule ! répond **Rim**. Je suis toute seule, avec ma fille ! Qu'est-ce que je vais dire ?

Vérane réagit : Je crois bien qu'on pourra commencer par ce que tu viens de dire là. Est-ce qu'on n'est plus une femme quand on n'a pas d'homme ? Est-ce qu'on est une femme seulement par rapport aux hommes ?

Soumaya s'éclaircit la gorge et, timidement, entame son récit personnel : moi, j'ai toujours cru que je n'étais pas une femme complète jusqu'au moment où j'ai été enceinte.

Parce que ma mère m'avait mis dans la tête, au moment où j'allais me marier que, comme j'étais née un vendredi, soit je n'aurais pas d'hymen, soit je ne ferais pas d'enfant, je serais stérile. J'étais vierge à mon mariage, comme ils l'attendaient, j'ai saigné donc et ça voulait dire que j'avais un hymen. Donc alors, pour moi, j'étais stérile. Je me sentais moindre, pas vraiment femme complète. Je n'avais pas voulu ce mariage, un mariage forcé, mais je n'ai pas osé prendre la pilule. J'ai accepté tout jusqu'à ce que je sois tombée enceinte. Ma mère m'a tant mis dans la tête « les femmes stériles ne sont pas demandées en mariage, on les laisse tomber, on les divorce » et des trucs comme ça. Ça m'avait marquée, malgré toutes les études que j'ai pu faire ici. Et ça m'a marquée jusqu'au moment où j'ai eu mon premier enfant.



Alors pour moi, une femme, il fallait que la mécanique soit complète : tant que je n'avais pas d'enfant, pour moi je ne me sentais pas femme... Et j'avais peur tout le temps ; je me suis dit « Si je n'ai pas d'enfants, je vais me retrouver divorcée, on ne voudra plus de moi ». Et donc j'ai passé en second plan tout ce qui pouvait être bien pour une femme. Je me sentais mal dans ma peau, je n'étais pas mise en valeur. Pourquoi ? Parce que j'avais toujours cette crainte que, même si je rencontrais quelqu'un que j'aimais bien, il allait finir par me laisser tomber parce que je ne pourrais pas avoir d'enfants !

C'est comme ça que je me retrouve avec cinq enfants maintenant ! M'enfin c'est pour dire que bon, mon expérience de femme, au début je l'ai mal vécue !

Vérane demande : Tu t'étais sentie rassurée quand tu as eu ton enfant ?

Oui, rassurée, confirme **Soumaya**, même si c'était avec quelqu'un que je n'aimais pas. Je savais que je n'avais pas ce défaut-là, de ne pas pouvoir avoir des enfants.

Vérane l'interroge sur ce qu'elle entend par « femme complète ».

La mécanique, répond **Soumaya**, je parle constituée normalement...

Vérane lui sourit : Et maintenant, si on te repose la question, est-ce que tu es d'accord avec ça, qu'une femme n'est complète que quand elle est mère ?

Soumaya, sûre d'elle : Non ! Aujourd'hui je dirais une femme n'est pas seulement procréatrice. Elle n'est pas au monde seulement pour jouer ce rôle-là. Elle a d'autres qualités, elle a d'autres rôles bien sûr. mais je ne l'ai découvert qu'après.

Rim renchérit : Si tu avais eu un problème et que tu n'avais pas pu avoir d'enfant, tu ne te serais jamais sentie femme ?

Je ne me serais pas épanouie, c'est vrai, **conclut Soumaya.**

Après un moment de silence pendant lequel les mimiques des participantes témoignent de l'intensité des réflexions qui se déroulent dans leur tête, **Rim reprend :** Non, mais, tu te serais considérée comme fautive parce que tu n'aurais pas pu donner d'enfants à ton mari ? Tu ne te serais pas considérée comme une vraie femme ? Tu te serais culpabilisée ?

Culpabilisée, non, **rétorque Soumaya,** parce que ça aurait été mon destin. mais je veux dire que j'aurais été incomplète. Dans ma tête, j'aurais été incomplète.

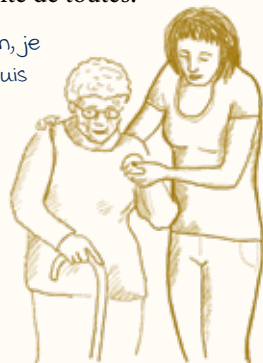
Rim s'exclame : Oui, mais si tu n'as pas d'enfants, ce n'est pas ta faute ! Tu es quand même une femme !

Latifa, qui était restée silencieuse jusque-là : Il est vrai qu'il y a des maris qui veulent des enfants et si la femme n'est pas enceinte, ils la répudient, ils la rejettent. Il y a des femmes qui, dix ans après, tout d'un coup, tombent enceintes, ont un enfant beaucoup plus tard et voilà, c'est comme ça, il faut l'accepter. mais le mari a répudié sa femme alors qu'il est tout à fait possible d'être enceinte des années plus tard, avec le même homme ou avec un autre homme. Ce n'est pas sur quelques mois qu'on juge de la possibilité de procréer d'une femme.

Frédérique relève : Juger de la possibilité de procréer est une chose. Se définir comme femme encore autre chose. mais je trouve très intéressante la réaction de Rim, quand elle dit « mais non, tu n'as pas besoin d'être mère pour être femme » alors que j'ai cru comprendre que d'après elle, on avait besoin d'être en couple pour pouvoir être femme ! **ajoute-t-elle en riant et déclenchant l'hilarité de toutes.**

Secouée de rire, **Rim, conclut alors :** ... Oui mais bon, je ne veux pas chercher quelqu'un ! Fini ! Terminé ! moi je suis toute seule. Avant j'étais mariée, mais c'est fini, terminé ! Et j'en veux pas un autre. C'est bon comme ça. J'ai vu. Je ne veux plus de problèmes. mais je suis quand même une femme !

Sylvie se lance sur une autre piste : une femme, c'est plus aider l'autre, plus s'occuper de quelqu'un, plus ça quoi !



Quand on ne peut pas s'occuper d'un enfant, comme moi, on peut aider ; moi je soigne mon mari, et je comprends les autres, je les aide, tant que c'est possible, et je comprends les enfants. C'est comme ça que je suis une femme.

Annie est du même avis : Oui, je pense que ça fait partie du rôle de la femme.

On est femme avant tout en s'occupant de tout, comme faire à manger, ajoute **Sylvie**.

Annie : Le rôle de la femme est d'aider, plus que l'homme, parce qu'on voit plus les besoins...

Sylvie : Je pense qu'une femme aide plus l'homme que l'homme aide la femme. mais aussi : on est un peu l'enfant de l'autre quand on n'est que deux. Quand on n'a pas d'enfants, on est toujours l'enfant de l'autre. C'est ce que je vis tous les jours.

Soumaya réagit vivement : C'est une question de mentalité et d'ignorance. Je ne suis pas d'accord avec le fait qu'il faut être une mère pour être une femme hein ! mais c'était l'ignorance qui me faisait croire ça.

On l'a bien compris, répond **Vérane**. mais n'empêche que c'est quelque chose qui marque des vies, et tu n'es certainement pas la seule à qui on a mis des choses comme ça dans la tête.

Les échanges prennent un nouveau tournant avec l'intervention d'Annie : votre question sur ce que c'est qu'une femme pour nous m'a tout de suite fait penser à la féminité. Je suis contente d'être une femme. Je n'ai jamais voulu être un homme, que ce soit au niveau des responsabilités, ou même physiquement ou quoi que ce soit. mais, en même temps, j'ai du mal à mettre en valeur le côté qui me distingue d'un homme, le côté féminin. J'ai une maman qui était assez sportive, assez masculine dans son look et comme j'ai fait beaucoup de sport, je ne pensais pas spécialement à me poser des questions : « Ah tiens, je deviens adolescente, je deviens femme et tout ça. ». J'ai mis tout ça un peu de côté pendant des années.

Et puis maintenant, on en discute beaucoup avec mon mari parce qu'avec le rythme de vie que j'ai, où je donne des cours de sport, parfois des cours à la piscine, je me change beaucoup de fois dans la journée. Je trouve ça beaucoup plus pratique d'être habillée sportive plutôt qu'élégante, on va dire. En creusant dans nos conversations, je me rends compte que c'est très profond, que ce n'est pas juste « Oui, c'est plus facile pour moi » mais j'ai du mal. J'ai du mal à vraiment mettre en valeur ce côté que j'ai reçu : je suis née une femme, je suis née une fille et pas un garçon.

Et donc, c'est ce à quoi ça me fait penser effectivement. C'est un aspect de moi que j'ai du mal à accepter. Le côté que tu disais tout à l'heure « rendre service, aider », tout ça oui. Au niveau du caractère, du rôle à la maison, du rôle avec mon mari, avec mes amis, oui... mais le côté visible : quand on me voit, on ne va pas se dire forcément « Ouah,

qu'est-ce qu'elle prend bien soin d'elle, elle est élégante, elle est féminine». Ce côté-là me défie beaucoup. mais c'est un aspect aussi de la femme, je pense, qui est important.

Vérane lance la question au Groupe : Et ça veut dire quoi, être féminine ?

Pour **Annie**, c'est en lien avec l'aspect extérieur :

la façon de se maquiller, de s'habiller, de se coiffer, de mettre en valeur le côté féminin, les formes...

S'habiller avec des petits collants, des talons, des petites jupes, ce côté-là.

Physiquement parlant, continue **Eve**, si on parle de l'extérieur, une femme n'est pas constituée comme un homme, c'est ça qui fait quand même la différence entre un homme et une femme, le physique : la poitrine, les hanches... C'est ça qui fait qu'on n'est pas un homme, c'est quand même physiologique.



Vérane essaye de comprendre : Quand on dit « être plus ou moins féminine », « je ne suis pas assez féminine », c'est qu'il y a des choses qu'on peut changer alors. Avoir des hanches, de la poitrine, ce n'est pas un choix...

Annie cite alors l'exemple de sa fille, qui lui paraît flagrant :

Naturellement, je dirais, elle est féminine et elle m'apprend ça. C'est-à-dire qu'elle aime se déguiser, mettre des petites robes, mettre des diadèmes, se maquiller quand il y a possibilité, moins à la maison, mais quand on va dans des fêtes...

Je n'ai jamais voulu ni me déguiser, ni me maquiller enfant. Elle a déjà des petits talons en plastique là, qui ont trois centimètres, comme ça, elle a cinq ans ! mais c'est inné et je la vois et je me dis « wahou, c'est ma fille qui me révèle ce côté que je n'ai jamais sorti ».



Oui, réagit **Angélique**, mais c'est peut-être à l'école qu'elle a chopé des trucs. ma fille c'est la même chose : un jour elle s'est cachée, elle s'est maquillée et puis elle est arrivée : elle avait piqué mes talons, elle avait tout piqué et elle s'est promenée comme une petite femme ! Et elle s'est cachée parce qu'elle a cru que j'allais l'engueuler, mais moi je n'ai pas crié.

Vérane relance le débat : Ce qu'on dit ici, « être féminine », n'est peut-être déjà plus vrai à 50 kilomètres ; c'est encore certainement moins vrai au sud de la Loire. mais alors, Annie utilisait le mot de « inné », c'est-à-dire qu'on naîtrait comme ça... mais si on nous mettait au milieu d'une savane ou d'une brousse, on serait comme ça ?

Ce n'est pas ce que je voulais dire, répond **Annie**. Je pense que ma fille a la

possibilité de laisser s'exprimer sa féminité à mon avis. Et à mon avis, je n'ai pas eu cette possibilité, je pense que c'est plus ça.

Vérane insiste : Et tu penses que si elle était née au Groenland, sur la banquise [rires], au milieu des inuits, elle...

Est-ce que les femmes sont très féminines là-bas? **s'interroge Annie.** Je ne sais pas!

Eve ajoute en riant : Ce sont des femmes malgré tout!

Elles sont peut-être féminines, reprend **Vérane**, mais peut-être que ça s'exprime d'une autre manière...

Frédérique complète : Les codes ne sont pas les mêmes d'une culture à une autre...

J'ai travaillé dans une région en Afrique où dans certains milieux, au moment où on devient femme, il faut se raser les tempes pour avoir le moins de cheveux possibles. C'est un des critères qui va les définir comme « féminines ». La féminité ne se définit pas de la même manière d'une culture à une autre.

Toutes s'exclament ensemble : Oui, Oui! Voilà, c'est ça!

Je parlais vraiment pour ici, reprend **Annie.** mais alors j'ai une anecdote! C'est que, ayant pris conscience de tout ça, ça ne fait pas longtemps, ça fait quelques mois, on est allés acheter des belles bottes avec mon mari, avec des hauts talons! Un mois après, je suis allée chez le médecin avec un problème à la hanche. On a cru que c'était mon activité au niveau du sport et, après avoir discuté avec la kiné, on a supposé que c'était plutôt à cause d'un changement brutal, radical, de façon de marcher. Parce que je suis toujours avec des chaussures à l'aise, sportives, pas des chaussures avec lesquelles je dois faire attention pour marcher. Et donc pendant un mois, j'ai mis ces belles bottes qui m'ont causé une tendinite!

Annie part alors dans un grand éclat de rire qui se communique à tout le groupe.

Vérane constate : Que de nuances entre être féminine, être une femme, la féminité... Je vois que Laurence a beaucoup de difficultés à traduire ces mots en langue des signes. J'ai l'impression que ce n'est pas plus facile avec nos mots qu'avec les signes!

Et en effet, Rim, qui est sourde, essaye de comprendre la traduction de Laurence pour « féminité » et « femme ». Ces mots n'ont pas vraiment d'équivalent distinct dans la langue des signes populaire en Belgique francophone.

Rim demande : Que veut dire « féminité »? Ça veut dire être femme?

Vérane écrit les deux mots au tableau pour tenter de clarifier et rappelle l'histoire de la fille d'Annie, qui a dit qu'elle était féminine.

Frédérique précise : mais elle n'est pas encore une femme...

Al oui c'est vrai, ce n'est pas facile cette nuance, hein, confirme **Eve**.

Pour traduire les échanges en langues des signes, Laurence, l'interprète, prend nécessairement des poses de la féminité quelque peu stéréotypées... Dans le **chapitre H**, nous débriefons avec elle sur quelques-unes des situations cocasses dans lesquelles sa position d'interprète l'a placée. Pour l'heure, nous ne pouvons nous empêcher, dans cette ambiance gaie et chaleureuse, de nous adresser directement à elle, la mettant dans l'obligation, l'espace d'un instant, de sortir de son rôle d'interprète pour parler en son nom...

Tu es très féminine quand tu signes! dit **Vérane**.

Laurence : merci!

Tiens tiens, tu le prends comme un compliment! rajoute **Vérane** au milieu des rires.

Laurence, riant aussi : mais pour la démarche avec les talons hauts, tu ne m'auras jamais, je me suis déjà cassé deux fois les chevilles!

Eve en conclut avec humour : Donc tu n'es pas une femme, tu ne mets pas de talons!

Et c'est sur cet énième fou rire que se termine cette réunion.

Une fois de plus, différentes pistes ont été explorées et on est loin du consensus sur la représentation de « la femme » ou « la féminité ». Le fait d'être femme serait-il défini par le couple, le mariage comme l'a suggéré **Rim** au début de la rencontre? Serait-ce par la maternité qu'une femme s'accomplit comme telle, comme l'a longtemps cru **Soumaya**? Ou serait-ce par sa capacité à prendre soin des autres et assumer différentes tâches de la vie quotidienne, comme l'a mentionné **Sylvie**? Ou encore autre chose, que l'on n'aurait pas encore exploré?

Et qu'est-ce qu'« être féminine » aujourd'hui? Cela s'exprime-t-il par le maquillage et la tenue vestimentaire, comme le pense **Annie**? Est-ce quelque chose d'inné? Pourquoi les hommes et les femmes semblent-ils¹, dans la plupart des cultures, si enclin.es à marquer leur différence? On le sent, c'est progressivement la question du genre vers laquelle le Groupe s'achemine... Il faudra néanmoins patienter jusqu'au **chapitre 15** pour que cette notion soit abordée de front dans les échanges. Pour l'heure, les participantes préfèrent « partir du corps » et faire un relevé des manifestations physiques que leur inspire leur propre vécu de femme.

Nous, les responsables de projets, préparons donc un ordre du jour en conséquence pour notre prochaine réunion. Voyons ce que ça donne au chapitre suivant.

1 • La forme « iels » est une contraction des pronoms personnels ils et elles. C'est un produit de l'écriture inclusive qui a pour but de mettre sur un pied d'égalité les femmes et les hommes.

« *le cycle, ça me manquerait , de ne pas l'avoir* »

Chapitre 6 : Novembre 2008

Aujourd'hui, le Groupe décide de revenir à la question du corps et de mettre en commun ses connaissances à ce sujet. Le premier constat est que les moyens par lesquels les unes et les autres ont acquis leur savoir n'est pas toujours le même, et différents canaux d'informations se cumulent, se contredisent parfois. Sont ainsi listés les différents moyens par lesquels les femmes du Groupe ont acquis leurs connaissances : à l'école, en première et deuxième « humanités » pour l'une, plus tardivement en suivant le parcours scolaire de ses enfants pour une autre (qui n'a elle-même pas pu suivre un parcours scolaire dans son pays d'origine) ; des connaissances issues d'une transmission de mère en fille pour certaines, et celles acquises auprès de son-sa médecin de famille ou son-sa gynéco. Certaines citent les livres et la télévision comme source de connaissances ; les savoirs issus du vécu, le « savoir expérientiel » avec son conjoint ou mari sont également cités. Certaines précisent ne pas en avoir su grand-chose avant l'âge adulte.

Sur une grande feuille blanche, nous proposons aux participantes de représenter les organes qu'elles associent aux femmes. L'une des participantes, qui fut « aspirante en nursing »¹ se lance dans un dessin assez exhaustif du torse et du bassin féminins, avec moult détails sur l'appareil génital féminin et les glandes hormonales. Les hormones avaient déjà été évoquées dans les échanges, en particulier lorsqu'on parlait de la puberté et des « pulsions » des ados. Aujourd'hui, il s'agit de les situer dans les corps d'adulte et le Groupe est bien en peine ! Un débat s'engage sur la pertinence ou non de découper le corps si l'on souhaite schématiser les influences du fonctionnement des hormones féminines.

1 • L'aspirante en nursing collabore à la prise en charge d'enfants de moins de 6 ans, au sein d'équipes pluridisciplinaires dans les milieux d'accueil de la petite enfance.

Mouna : moi pendant mes règles et pendant la grossesse, j'ai toujours les pieds qui gonflent; je pense donc qu'il faut aussi dessiner les pieds pour illustrer l'influence que peuvent avoir les hormones sur la santé des femmes...

Et le Groupe aboutit à un schéma représentant l'entièreté d'un corps de femme...

En admiration devant ce dessin d'un corps féminin « voluptueux », **Nadège** pousse un cri d'étonnement qui provoque le silence de toute l'assemblée. Tous les regards convergent vers elle, puis elle s'écrie : mais... c'est moi!!

Nous rions toutes aux larmes. Après avoir pris plusieurs minutes pour reprendre notre sérieux, la discussion se poursuit :

Dottie constate : La forme des hanches chez les hommes et les femmes est différente. Chez les femmes il y a vraiment des hanches.

Eve avance une explication : Le corps de la femme est conçu pour avoir un enfant. Donc le bassin des femmes est plus large que celui des hommes et la cavité centrale aussi, pour pouvoir accueillir le bébé parce que c'est là qu'il repose, dans la matrice.

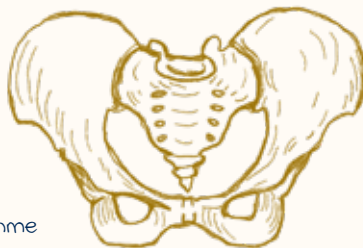
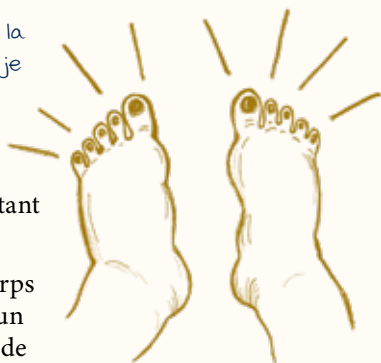
Oui, **témoigne Soumaya**, mais il y a des femmes qui ont des hanches larges et qui pourtant ont des difficultés pour accoucher. Alors que ma fille, elle, n'a pas de hanches et, quand elle était enceinte, on a fait différents examens, et on lui a dit « ça va passer ».

Vérane reprend : un corps de petit garçon et un corps de petite fille, ils sont plus ou moins identiques...

Enfants, oui, **répond Eve**, mais à un moment, les hanches de la femme s'élargissent, alors que les hanches du monsieur ne s'élargissent pas, c'est sûrement les hormones. Une fois que les règles commencent, que la puberté commence, c'est là que la femme commence à prendre ses formes, la poitrine, les hanches. C'est vraiment le système hormonal de la femme, c'est à partir de ce moment-là. À la puberté.

Mais **Vérane** revient au sujet et demande : C'est quoi, ces hormones ?

Eve : C'est une substance qui est produite par une glande. Toutes les hormones sont produites par une glande.





| **Sylvie** ajoute : Quand on est ménopausée, on prend des hormones.

| La pilule donne aussi des hormones, **continue Mouna**.

| **Eve** poursuit : Les hormones jouent sur la sexualité... Le système reproducteur et les hormones reproductrices jouent un rôle sur la sexualité, sur la libido.

/ **Vérane** : Donc les hormones, non seulement font fonctionner la machine, mais en plus...

| **Eve** : On en a besoin pour le plaisir sexuel.

/ **Vérane** : Donc en plus, ça a un impact sur la libido, entre autres...

| **Eve** : Entre autres.

Il y a des femmes dont les règles s'arrêtent relativement subitement et tout à coup, elles n'ont plus du tout envie de faire l'amour, **réagit Soumaya** ! Je me pose la question : est-ce que ça peut être assez subit et en lien direct avec les hormones ? Et est-ce que l'envie peut reprendre ? Est-ce que cette baisse d'envie peut arriver longtemps après la ménopause ?

| **Eve** affirme alors : ça peut arriver même avant la ménopause !

Quand on parle d'envie, quand on parle d'envie de faire l'amour, parfois c'est l'âge, parfois ça n'a rien à voir avec l'âge, **poursuit Dottie**, mais aussi c'est des émotions, des traumatismes, des choses plutôt de l'ordre du psychologique qui font qu'on n'a pas envie, c'est pas seulement physique. On n'a pas envie parce qu'on a d'autres préoccupations, parce qu'on n'a pas le moral,... voilà. Et parfois on n'a pas envie... parce qu'on n'a pas envie ! Et je n'ai pas envie parce que je n'ai pas envie et c'est impossible. Et c'est non !

S'enchainent des échanges sur la façon dont se passent les cycles hormonaux des femmes présentes, comment les unes et les autres les vivent, puis on dévie sur les menstruations et la contraception : quel aspect peut avoir le sang, comment chacune gère les aspects pratiques au quotidien liés à toutes ces particularités du corps féminin. Chacune se dit intéressée par le témoignage des autres et rassurée de ne pas être seule dans cette aventure qu'est de vivre avec son corps de femme.

Nous proposons de mettre en commun tous les moyens de contraception que le Groupe connaît et/ou a déjà utilisés, les effets secondaires qu'on pense y être liés, et les sentiments que cela inspire. Il en ressort une sacrée panoplie de moyens contraceptifs, et une remarque : ce qui convient à l'une peut ne pas convenir à l'autre.

| **Angélique** confie sur un ton humoristique : Il y a la méthode des températures... comme utilisait ma mère et voilà je suis née !

| Tu es une erreur de la nature alors ? répond **Eve** en riant.

/ **Nadège** renchérit : Apparemment, moi aussi !

un cadeau, un cadeau plutôt! **s'exclame Mouna**, puis elle poursuit en riant, elle aussi: Le patch, j'ai utilisé, j'ai perdu mes cheveux! Je l'ai enlevé.

Vérane demande alors: En fait c'est quoi un patch, ça s'utilise comment?

Mouna: C'est un patch qu'on met tous les mois et une fois qu'on a les règles on enlève. C'est collé, c'est simple.

Oui, on le met dans le dos, sur le haut des bras, **continue Dottie**, et quand on finit les règles, on remet.

Assia: Il y a aussi la piqure, et on n'a plus de règles, ou des règles qui ne sont pas fiables. Avec le stérilet, c'est bien possible d'avoir des enfants. On dit « Ah non, c'est sûr etc. ». Eh ben en attendant, à un moment, paf on est enceinte! Et donc, il y a quand même un tout petit pourcentage de risques d'être enceinte avec beaucoup de ces moyens-là.

Eve confirme: Ce n'est jamais à 100%.

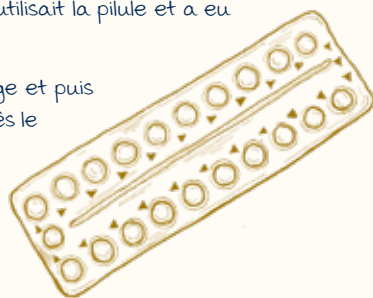
À part pour la Vierge Marie, ajoute **Frédérique** pour plaisanter, il n'y a qu'un moyen qui soit sûr à 100%, c'est l'abstinence!

Ah d'accord, moi je parle des trucs médicaux, **dit Eve**. C'est les médecins et les gynécologues qui disent que ça n'existe pas 100%.

Pour **Dottie** aussi, Il n'y en a pas un qui est parfait, il n'y en a pas un qui est fiable à 100%. Et elle interroge le Groupe: Est-ce qu'il y en a un qui est plus sûr que d'autres dans cette liste? Est-ce qu'il y en a qui sont pour vous à 100%? moi je pense qu'ils sont tous fiables, enfin... tous non fiables!

Assia cite en exemple une de ses amies: Elle utilisait la pilule et a eu deux bébés sous pilule.

moi, je l'ai prise un an au début de notre mariage et puis on a arrêté, puisqu'on voulait avoir un enfant. Après le deuxième enfant, on n'en voulait pas de troisième, donc j'ai pris la minipilule, mais je l'oubliais tout le temps. Comme je n'ai pas le même emploi du temps tous les matins, je ne me lève pas forcément tous les jours à la même heure, ce n'était pas du tout bien. Et j'ai donc essayé quelque chose qui était tout nouveau, qui s'appelle l'anneau vaginal, qui se met un peu comme un tampon, qui a à peu près le même effet que la pilule avec un petit peu moins d'effets secondaires.



Parce que comme j'ai des varices, une mauvaise circulation, je dois faire attention de ce côté-là. Et comme c'est local, plutôt qu'oral, on dit qu'il y a un petit peu moins d'effets secondaires. Il faut y penser deux fois par mois : le jour où on l'enlève, le jour où on le remet après les règles. Ça me convient bien, mais je sais que c'est à peu près comme la pilule, il y a quand même 1% de risque...

Tu disais que ça ressemble à un tampon ?
demande **Vérane**.

Non, ça se met comme un tampon **précise**
Assia. C'est rond, en espèce de plastique-caoutchouc, tu plies ça en deux et tu mets ça comme un tampon. Et ce n'est pas du tout profond. C'est vraiment très facile à mettre et on ne sent rien.



Vérane : Et il n'y a pas de risques de le perdre ?

Assia : Non. Ça s'ouvre à l'intérieur, donc c'est fixé, comme un res-
sort presque.

Asma continue : moi, j'ai pris pendant un moment une pilule et j'avais des nausées, des vomissements. Je suis retournée voir mon médecin et je lui ai dit « Cette pilule ne me convient pas ». Et il m'a dit « On arrête ». Il m'a proposé une autre pilule. Et avec celle-là, c'est très bien. Je pense que ça dépend des pilules et qu'elles ne sont absolument pas équivalentes. Il faut trouver celle qui vous convient. Parfois elles sont fortes et parfois elles sont légères et ça c'est une chose, mais c'est aussi la pilule qui vous va ou pas.

C'est vrai, dit **Mouna**, moi aussi j'en ai utilisé beaucoup avant d'utiliser la dernière, celle que j'ai.

Nadège ajoute : Et puis, je crois qu'une pilule peut convenir à une période et puis ne plus convenir à une autre période. moi, c'est mon cas.

Il y a aussi le stérilet, reprend **Eve**, ça a la même forme qu'un tire-bouchon. Il y en a deux sortes : le stérilet normal, une sorte de crochet.

Et le deuxième, c'est avec hormone, le stérilet hormonal. C'est la même hormone qu'une pilule qui est diffusée continuellement, et c'est pour ça qu'après quelque temps, on n'a plus de règles. C'est pour ça que je n'ai jamais voulu le mettre. J'aurais été dans le doute : je suis enceinte, je ne suis pas enceinte ? On a l'impression que c'est moins naturel, mais il paraît que non.

Asma continue : moi, j'ai rien senti mais il est tombé, mon stérilet, paf ! Et après, ben j'étais enceinte ! En fait le gynéco a dit après consultation : « Ben oui, il n'y a pas de stérilet madame ». Et donc il est parti, je ne sais absolument pas quand, à quel moment, je n'ai rien senti !

J'entends, reprend **Vérane**, « si je n'ai pas mes règles, je vais avoir des doutes, des inquiétudes, est-ce que je suis enceinte ou pas ? ». Avoir ses règles, ça a l'air d'être un des seuls moyens de contrôler si on est enceinte ou pas.

Mouna rétorque : moi, j'ai eu le cas d'avoir mes règles, mais en fait j'étais enceinte.

Dottie renchérit : Oui, c'est quand même possible d'avoir un bébé en ayant ses règles ! On a ses règles, mais on est enceinte !

Nadège, elle, fait le lien avec ce qu'on avait dit lors de la réunion précédente : Pour moi le cycle, ça participe de ce qui moi, me fait sentir femme. Ce cycle, ça me manquerait de ne pas l'avoir.

Eve : Pour moi aussi, ça fait partie de la féminité.

Et en plus moi ça me donne vraiment le sentiment d'un nettoyage du corps, continue **Nadège**. Je ne sais pas si c'est vrai ou si c'est juste dans ma tête ?...

Assia rapporte qu'elle en a parlé à son médecin : Elle m'a dit que ça n'avait rien à voir. Elle m'a dit « Je sais bien que vous les méditerranéennes, les maghrébines, si vous n'avez pas une bonne perte de sang, c'est que ce n'est pas normal ». Mais elle essaie de me convaincre de mettre le stérilet hormonal. Elle me dit que ça n'a rien à voir, « Regarde-moi, ça fait cinq ans que je l'ai. Je n'ai pas de règles et bien, je suis très contente ».

Vérane poursuit : D'où l'idée que ce n'est pas nécessaire de nettoyer quelque chose. D'après le médecin, non. C'est dans ta tête... et dans la mienne.

Pour moi, ce qui est dans la tête existe ! répond **Frédérique**. Donc... même si ce n'est pas médicalement vrai, à partir du moment où c'est vrai dans ma tête, pour moi c'est en partie vrai. Pas pour tout, mais...

Angélique réfléchit à voix haute et souligne la complexité du système hormonal : Là, je vois que parmi les moyens contraceptifs qui sont utilisés, ça joue sur différentes choses. Il y a des fonctionnements qui sont très mécaniques, comme le diaphragme ou le préservatif : ça empêche en fait la conception. Par contre, il y a des moyens qui touchent au système hormonal et qui empêchent l'ovulation. Donc effectivement, à quoi correspondent ces règles s'il n'y a pas d'ovulation ? Le stérilet tout seul c'est un obstacle mécanique. Mais par contre s'il y a des hormones, en plus, il n'y a pas d'ovulation !

Et pourquoi, quand on prend la pilule, est-ce qu'on doit arrêter 7 jours ? moi, on m'a dit que c'était uniquement pour que la femme ait des règles, que ça crée un déséquilibre hormonal qui fait qu'il y a un écoulement de sang, mais qui n'a rien à voir avec le petit nid qui se prépare et qui est évacué quand il n'y a pas fécondation, que c'est uniquement pour rassurer la femme sur le fait qu'elle n'est pas enceinte. Alors est-ce que c'est vrai, est-ce que ce n'est pas vrai ? Mais, si on peut arrêter 7 jours,

c'est qu'on a une sacrée dose d'hormones pendant trois semaines ! Et il y a aussi des femmes qui ont des règles mais pas d'ovulation. J'ai encore lu récemment que dans les premiers cycles d'une jeune fille, il n'y a pas d'ovulation. Il y a les règles, des pertes de sang, mais pas d'ovulation. Donc règles ne veut pas toujours dire ovulation.

Eve : moi je pensais que c'était lié.

Encore une question à poser à son docteur, conclut **Vérane** dans un grand éclat de rire général.

Asma : Le problème, c'est qu'il y a tellement de moyens de contraception que pour les connaître tous et faire un choix, on ne peut pas compter sur le gyné ! Ça prendrait bien plus d'un rendez-vous !

Et malgré tout, ce qui est formidable, en déduit **Frédérique**, c'est qu'avec un choix aussi varié, chacune a potentiellement toutes les chances qu'il en existe un adapté à sa personne, en termes de physiologie et de mode de vie !

Dottie montre du doigt le dessin réalisé au début de la réunion : Qu'est-ce qu'on va en faire ?

Angélique répond sans hésitation : il faut qu'on le garde précieusement pour le mettre dans notre livre ! Ainsi les personnes qui nous liront verront que nous sommes de grandes artistes !

Cette volonté de « garder des traces » des productions du Groupe, de tous types et sur tous supports, s'est posée avant même la première rencontre du Groupe et est vite devenue un automatisme. Ensuite, l'envie de transmettre tout ce « corpus » de connaissances constitué s'est exprimée sous des formes bien différentes pour chacune, et a nécessité une réflexion à part entière. Pour découvrir comment l'idée du recueil a germé et évolué dans nos têtes de responsables de projets et dans celles des participantes, ouvrez à présent le **chapitre E**, page 168.

Cette sixième réunion a eu pour objet central « les hormones »... et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elles n'en n'ont pas fini de chiffonner le Groupe ! Toutes les participantes, sans exception, en ont ressenti les effets au cours de leur vie. Ceci à des degrés divers et dans différentes parties de leur corps, sur différents aspects de leur univers mental, souvent avec une certaine fatalité.

Le moment semble de nouveau bien choisi pour recevoir un ou une invité-e, et les participantes expriment l'envie de rencontrer un ou une professionnel-le avec qui elles pourraient continuer à s'interroger sur les hormones féminines, la contraception, mais aussi sur les liens entre hormones et sexualité. Un-e sexologue, peut-être ?

Pour le savoir, tournez la page au **chapitre 7**.

« C'est compliqué d'avoir du désir »

Chapitre 7 : Janvier 2009

Aujourd'hui, le Groupe accueille Sandra, sexologue dans un Planning Familial, avec qui nous avons prévu d'approfondir les questionnements sur les hormones et la sexualité. Souvenez-vous, au **chapitre 6**, nous vous expliquions comment se fait le choix des invité-es dans la démarche communautaire des Pissenlits. Nous, les responsables de projet, lui avons transmis à l'avance un résumé des discussions qui ont animé le Groupe lors des précédentes séances. Elle a donc pu se préparer, mais, comme nous le verrons, certaines interventions des participantes vont tout de même la surprendre.

Sandra commence par se présenter : Être sexologue, c'est répondre à des femmes, des hommes, des couples, à toutes les questions qu'ils se posent par rapport à leur vie sexuelle et affective, puisqu'évidemment, on ne parle jamais de sexualité sans intégrer la relation qu'il y a dans le couple aussi. Je suis amenée à parler d'un tas de thèmes. moi, je suis vraiment spécialisée dans les hormones et la sexualité, tout ce qui touche à la sexualité de la femme. Aujourd'hui, on va parler des hormones.

Une participante rappelle que lors de la réunion précédente, il avait été dit que la diversité des moyens de contraception a pour effet négatif que, pour les connaître tous et faire un choix, il est impossible d'attendre de son-sa gynécologue d'en dresser la liste car cela prendrait déjà bien plus d'un rendez-vous !

Mais **Sandra** dit le contraire : Expliquer le fonctionnement des contraceptifs prend 5 minutes, puisqu'ils ont tous plus ou moins le même fonctionnement : en général, la majorité des contraceptifs font croire au cerveau que vous êtes enceinte. Il faut retenir que, dans le cas de la pilule, les « règles » qu'on a pendant les 7 jours d'arrêt, ce sont des fausses règles, puisqu'en fait, les hormones qu'il y a dans la pilule disent au cerveau « stop à l'ovulation ». C'est toujours un dosage subtil d'hormones, qui est généralement composé d'œstrogènes et parfois d'une autre hormone. Du

coup, c'est un peu les mêmes effets secondaires qu'on peut avoir quand on est enceinte : douleurs de ventre, fatigue, prise de poids... Chaque composition d'hormones est adaptée à une composition d'hormones que vous avez déjà, vous, dans votre corps. C'est pour ça qu'une pilule que votre amie prend ne sera pas spécialement adaptée pour vous.

Sandra adresse ensuite une question au Groupe : Est-ce que vous savez ce qu'est une hormone ?

Eve pense bien connaître la réponse : C'est une substance qui est sécrétée par une glande, comme la glande thyroïde, par exemple ; l'hormone de croissance, sécrétée par l'hypophyse, les hormones sexuelles, etc.

Sandra complète : Comme tu dis, elles sont sécrétées par des glandes.

Souvent, le système vient de l'hypothalamus, du cerveau. Dans l'hypothalamus, qui est une partie du cerveau, il y a une glande très importante qui s'appelle l'hypophyse, qui sécrète plein d'hormones qui vont envoyer des messages à la thyroïde, aux ovaires...

Eve : moi, je pensais que l'hypophyse, c'était l'hormone de croissance uniquement.

Sandra : Non, il y a effectivement l'hormone de croissance qui est sécrétée par l'hypophyse, mais c'est aussi celle qui déclenche les cycles menstruels, celle qui va commander à l'ovaire de sécréter de la progestérone. À quoi sert la progestérone ? La progestérone intervient surtout dans la grossesse. Elle a aussi un rôle dans la deuxième partie du cycle menstruel à partir du 14^{ème} jour, juste après l'ovulation. La progestérone prépare l'utérus à accueillir l'ovule, pour que l'ovule puisse s'accrocher à la paroi. C'est ça aussi qu'on va éliminer lors des règles. La progestérone est vraiment à l'inverse de toutes les hormones qui vont donner une certaine excitation, un certain éveil au corps, comme par exemple l'adrénaline, l'hormone produite quand on a une situation de stress. L'adrénaline est une hormone qui est aussi sécrétée par l'hypophyse. Et tiens, à votre avis, chez les hommes, qu'est-ce qu'il y a ? Parce qu'on parle beaucoup des femmes...



Eve : La testostérone.

Sandra : Sécrétée où ?

Eve : Dans la prostate ?

Sandra : Non, dans les testicules. C'est ce qui est situé dans le scrotum.

Latifa : mais les hommes ont plus d'hormones sexuelles que les femmes ?

Sandra : Non, pas du tout !

Frédérique profite alors de la présence de la sexologue pour lui demander son avis par rapport à une question qui est revenue à plusieurs reprises dans le Groupe : On a souvent ce débat, est-ce que les hommes auraient « naturellement » plus envie que les femmes ?

Latifa insiste : moi je suis sûre que les femmes elles ont moins d'hormones, quand même ! Je trouve que les hommes ont plus de désir.

Sandra annonce avec assurance : Alors ça, ce n'est pas vrai. C'est une croyance qu'on a, parce qu'effectivement on dit toujours que la testostérone est une hormone uniquement mâle. Ce qui est vrai, c'est qu'on la qualifie de mâle, mais les femmes l'ont aussi en elles. Donc, ça n'a rien à voir avec hommes ou femmes. Par contre, ce qui est vrai, c'est qu'à la puberté, l'homme développe plus de testostérone. Qu'est-ce que ça lui fait avoir, puisque vous avez déjà parlé de la puberté ?

Eve : La voix qui mue, l'érection...

Sandra : L'érection, non... l'érection existe avant la puberté. Déjà le petit, déjà dans le ventre de sa maman, c'est possible qu'il ait une érection. Par contre, les garçons ne vont avoir une éjaculation qu'à partir de la puberté.

Latifa, perplexe : Et les bébés filles, est-ce qu'elles auraient une manifestation quelconque ?

C'est une bonne question, **répond Sandra.** C'est difficile à étudier. Qu'est-ce qu'il y a selon toi de manifestations chez une femme lorsqu'elle a du désir ou lorsqu'elle voit des images ?

Soumaya : Lubrification, perte de liquide...

Sandra confirme : Oui, tout à fait. Lubrification, et il y a le clitoris qui gonfle.

Qu'est-ce qu'il peut y avoir d'autre ? Les seins qui se durcissent, la chaleur, la respiration et le rythme cardiaque qui s'accélèrent, les glandes sudoripares qui s'activent. On dit que les pupilles se dilatent, on ne sait pas très bien expliquer pourquoi.

Il y a peu d'études qui prouvent ça de manière certaine, mais on dit que les œstrogènes chez la femme provoquent un éveil, une disponibilité à la sexualité, éventuellement vers d'autres choses aussi. Donc, des femmes qui seraient en déficit d'œstrogènes, par exemple lors de la ménopause, auraient une disponibilité moins présente, ou par exemple, dans la deuxième partie du cycle menstruel, donc les derniers 14 jours du cycle. Il y a la progestérone qui est massivement présente, donc le taux d'œstrogènes baisse. Ce qui fait qu'à cette époque-là, elle ne serait plus aussi intéressée, selon le système hormonal et l'explication biologique, par la



sexualité ou par tous les stimuli, qui peuvent l'inciter à ressentir du désir. Je parle toujours au conditionnel, car bien sûr on ne peut pas tout généraliser.

Est-ce que l'aspect psychologique peut faire qu'il y ait quand même désir ? **demande Frédérique.**

Sandra acquiesce : Bien sûr, évidemment ! Les hormones, c'est vraiment l'aspect physiologique. Et même dans ces aspects physiologiques que je vous donne, il y aurait des composantes psychologiques, qui déclenchent ou qui inhibent certaines hormones. Ce qui est intéressant c'est que d'une culture à l'autre, les femmes ressentent ou pas des symptômes liés par exemple à la ménopause ou au syndrome prémenstruel, donc il y aurait un facteur culturel très présent dans le fait de ressentir ou pas des effets liés aux hormones.

Frédérique : On a eu l'occasion de voir dans ce Groupe, quand certaines témoignent de leur propre vécu, que la culture pouvait rentrer en compte, mais on a vu aussi que deux individus issus de la même culture peuvent vivre les choses très différemment. Tout ça est très complexe, mais ça rejoint tout à fait ce que vous expliquez.

Sandra ajoute : Par exemple, j'avais lu une étude qui disait qu'au Japon, il n'y a aucune plainte recensée de syndrome prémenstruel. Donc, pas de petite dépression, de douleurs dans le ventre, de maux de tête, d'état de fatigue... On ne connaît pas au Japon.

Et, pour en revenir au lien entre désir et hormones, ça dépend aussi certainement d'une culture à l'autre, mais beaucoup de femmes viennent en consultation parce qu'elles croient qu'elles n'ont plus de désir. Si elles vont voir un médecin ou un gynécologue, ce qu'il va d'abord faire, c'est un bilan des hormones, pour voir si elles sécrètent suffisamment de testostérone, qui est l'une des hormones du désir. Ça, c'est la réponse médicale. Parfois, ça fonctionne, parfois, ça fonctionne pas, donc, c'est bien ce qu'on disait tout à l'heure à propos des facteurs psychologiques. On sait très bien qu'une relation sexuelle se passe bien quand la relation dans le couple se passe bien, évidemment.

Donc, s'il y a par exemple des conflits qui ne sont pas réglés dans la relation, le désir va en être impacté, pour un des partenaires ou pour les deux. Et c'est intéressant de voir que dans ce cas, si c'est un homme qui vient consulter, il ne dira presque jamais « voilà, je n'ai plus de désir ». Mais il dira « J'ai un peu du mal avec l'érection », « J'arrive pas jusqu'à la fin du rapport sexuel ». Une femme dira plus, « J'ai un problème de désir », ça reste plus général, alors qu'un homme parlera plus de technique.

Eve revient avec une question qui lui tient à cœur et commence en riant : C'est toujours moi qui dis ça, moi, je constate que l'homme, malgré ses problèmes, il a toujours envie d'avoir des rapports sexuels, par rapport à la femme. C'est plus un besoin pour l'homme que pour la femme. Il sait séparer, par exemple, ses problèmes et sa vie professionnelle et puis quand on est en couple, ça, c'est autre chose. Tandis que nous les femmes, non, si ça va pas avec les enfants ou si on a un problème professionnel ou quoi, donc automatiquement, c'est compliqué d'avoir du désir.



Sandra lui répond : C'est quelque chose que je peux aussi observer en consultation, mais attention c'est peut-être un peu plus complexe. Parmi les hommes qui viennent en consultation, la plupart n'a pas de problème pour « sentir le désir monter ». mais par contre, ils disent avoir un blocage à une des phases plus tard dans ce que j'appelle le cycle de la sexualité. Alors qu'une femme, c'est plus au tout début, voilà, j'observe que les femmes décrivent plus un blocage au tout tout début, qu'elles ne sont juste pas disponibles du tout. Tandis qu'un homme va, je pense, plus facilement s'engager dans le cycle, mais va être bloqué plus tard. Par exemple, l'érection va retomber, donc il ne sait pas continuer. C'est hyper fréquent, mais on n'en parle pas ; pas assez, je trouve.

Latifa continue de creuser la question : mais le problème, c'est que chez les hommes, c'est beaucoup plus visuel, beaucoup plus mécanique, beaucoup plus facile à comprendre que chez la femme où on ne voit pas, c'est plus complexe...

Chez une femme, les biologistes ont très bien étudié ce qui se passe au niveau du désir, **nuance Sandra**. Ça n'est pas aussi visible, mais c'est tout à fait présent dans le corps. Si la femme est attentive à ce qui se passe dans son corps à ce moment-là, il y a un tas de manifestations. Il y a les lèvres aussi qui peuvent gonfler, qui se gorgent de sang, la partie externe du clitoris qui gonfle, comme en érection, les tétons qui pointent... On peut pas faire de parallèle, mais il y a des manifestations.

Eve : Et maintenant que j'y pense, je connais aussi des femmes qui, même si elles ont des soucis, elles disent : malgré tout, j'ai envie, j'en ai besoin. Ça, c'est quelque chose que je ne pourrais pas, moi.

Il y a des femmes qui disent qu'elles ne peuvent pas rester sans homme, **poursuit Djawida**, qu'elles ne peuvent pas vivre toutes seules.

En quelques dizaines de minutes, Sandra est parvenue à mettre les participantes tout à fait à l'aise avec ces sujets du désir et de la sexualité. Elle n'hésite pas à interroger les participantes sur ce qu'une relation sexuelle leur apporte.

Eve lance la première réponse : Du plaisir, normalement, un partage, je vais dire. Quand on est sur la même longueur d'onde avec son mari ou bien avec son compagnon, qu'on sent qu'il y a quelque chose qui nous relie, ça c'est la cerise sur le gâteau.

Après, on se sent bien, on a du plaisir, et on a envie de ça. mais quand il n'y a pas cette symbiose entre mari et femme, qu'il n'y a pas cette complicité, c'est pas la peine, pour moi.

Annie poursuit : moi, ça me rapproche beaucoup de mon mari, et comme je suis quelqu'un de très actif, qui



m'arrête pas beaucoup, si j'arrive justement à passer ce cap du début, d'arriver vraiment à me détendre, alors ça m'apporte vraiment beaucoup de détente, mais je dois discipliner mon esprit, comme vous disiez tout à l'heure, par rapport à penser : les enfants, le travail, le repas. Je m'efforce de me dire : oh, oh, ça, pas maintenant, je suis avec lui, et donc, si je fais cet effort, alors je parviens à la détente, mais je ne suis pas quelqu'un qui arrive vraiment à lâcher au niveau des pensées facilement !

C'est important, ce que tu dis, **approuve Sandra en souriant**, je pense que là on voit par excellence qu'on a besoin de tout un univers autour de la sexualité. C'est toutes les images qu'on a par rapport à ça, les sensations, les odeurs...

Et donc c'est déconstruire l'idée qu'un rapport se limite à la pénétration, et comment aussi mettre en place tout un univers pour que ça puisse se passer dans des conditions qui permettent d'avoir du plaisir, comme tu dis, de se rapprocher de son mari. J'ai de très bons résultats en sexologie avec des femmes qui disent qu'elles n'ont pas de désir, en travaillant sur l'aspect des fantasmes, sur toutes les images qu'elles ont par rapport au plaisir, la sexualité, des images qui leur évoquent des choses agréables. Parce que c'est un travail, ça ne se fait pas en une séance !



Asma confie : Dans notre culture, dans notre religion, la femme elle pêche si elle interdit à son mari d'avoir des rapports sexuels. Parfois, j'ai pas envie d'avoir des rapports sexuels avec mon mari, mais comme j'ai pas envie d'être dans le péché par rapport à la religion, je m'imagine aussi des choses, j'essaie de visualiser des trucs, ou des images ou un film.

Une question délicate vient d'être soulevée, **Frédérique souhaite la creuser un peu plus :** Sur cette question du désir et du fait qu'on doit respecter le désir de l'homme. Quand le mari a envie et pas nous, pensez-vous qu'on doit se forcer ?

Sandra semble un peu prise au dépourvu mais est catégorique : Le respect et le consentement mutuel, c'est la base ! Un rapport sexuel ne peut pas être quelque chose de douloureux pour l'un des partenaires, et là je parle tant de douleur physique que de douleur morale.

L'expérience d'**Annie** est un peu plus nuancée : moi, je pense que ça dépend vraiment des fois, il faut discuter. Il y a des fois où c'est vraiment non, non ! Je suis trop fatiguée, ou il est trop tard, ou j'ai mal de tête... mais il y a des fois où j'ai pas tellement envie, mais je fais un effort au début et après c'est super. Il n'y a pas de règle. Je pense qu'on peut pas dire qu'à chaque fois, il faut se forcer, sinon, c'est à sens unique, et en même temps, on ne peut pas dire à chaque fois, « J'ai pas

envie, j'ai pas envie » parce qu'alors c'est qu'il y a un autre problème derrière... Je crois que c'est un équilibre à trouver en discutant.

Latifa se pose aussi des questions sur les recommandations religieuses qu'elle connaît. Elle interroge : Et pendant les règles, qu'est-ce qu'on doit faire ? On peut pas faire l'amour pendant les règles, ça c'est un règlement, Dieu le dit, parce que c'est sale, les règles ! L'homme il peut avoir envie pendant cette période-là, qu'est-ce qu'on fait ? Est-ce qu'on lui dit, tu attends, ou est-ce qu'on a quand même envie, nous ? Est-ce qu'on n'a pas envie mais on subit ? Voilà, c'est une question.

Pour ce qui relève des prescriptions religieuses, tout ce que je sais c'est qu'il y a des interprétations différentes de ce qu'il est « permis » ou pas de faire, réagit **Sandra**, donc je ne me sens pas légitime à rentrer dans ce débat.

Djawida s'inquiète : mais même sans parler de la religion, la femme a des microbes, et alors son mari, il peut attraper des choses ?

Là-dessus, **Sandra** est formelle : Non, impossible. Ce qui s'écoule dans les règles, ce n'est pas sale, au contraire ! Quand tu es fertile, la paroi de l'utérus, elle s'épaissit et elle se remplit de nutriments pour que le bébé puisse grandir. Quand l'ovule ne rencontre pas de spermatozoïde, tout ça, ça s'écoule. Donc, il n'y a pas de microbe là-dedans, justement, c'est des substances très nourrissantes, riches, organiques.

Mais **Djawida** insiste : mais chez nous on ne dit pas ça. La femme qui a les règles, tu dois rester sans relation jusqu'à la fin, comme ça son mari, il attrape pas de microbe, de choses...

Sandra réaffirme ce qu'elle a dit auparavant : En tout cas, il n'y a pas d'explication médicale qui va dans le sens de ce que tu dis. Pour moi, ça ne tient pas la route. Mais voilà, c'est une information qui je crois est d'un autre registre, que tu as reçue par un autre biais que celle de la médecine que je connais.

Annie vient détendre l'atmosphère et conclut la rencontre d'aujourd'hui : Au moins, maintenant, on connaît le point de vue médical !

Et en effet, même si encore une fois les échanges d'aujourd'hui ont pointé de nombreux contrastes entre les vécus de chacune, toutes sont un peu plus au clair avec la chimie de leur corps de femme. Le désir, et en particulier le désir sexuel apparaît comme un phénomène particulièrement complexe, et, une fois de plus, largement influencé par des aspects psychologiques et culturels.

Nous remercions chaleureusement Sandra d'être venue partager son savoir, puis prenons un moment pour sonder le Groupe sur la thématique de la prochaine rencontre. Puisqu'au travers des hormones il a été question de sexualité, pour-quoi ne pas y aller franchement et évoquer ce qu'inspire « la première fois »... ? Ça promet ! Venez voir ça au **chapitre 8**.

« Si jamais j'étais parmi ces filles qui ne saignent pas »

Chapitre 8 : Février 2009

Depuis la dernière réunion, qui a permis d'y voir plus clair sur l'influence du facteur hormonal sur la sexualité, chacune a été invitée à réfléchir sur un aspect souvent marquant dans la vie d'une personne : la « première fois ». Pour le coup, on touche à des vécus très intimes, et en tant que responsables de projets, nous préférons introduire quelques précautions afin que chacune se sente à l'aise.

C'est **Frédérique** qui démarre : Lors de rencontres précédentes, plusieurs d'entre vous ont parlé de la question de la « virginité » et de la « perte de virginité ». Pour beaucoup, cela correspond à ce qu'elle appelle la « première fois ». Donc si vous le souhaitez, vous pouvez raconter votre première fois ou ce que c'est pour vous la première fois, ou bien partager une réflexion que vous vous faites sur la virginité, ou encore exposer des questions que vous vous posez sur ces sujets...

Vérane complète : On a laissé volontairement les consignes très larges, de manière à ce que chacune puisse en dire ce qu'elle veut en dire, pas forcément de son vécu personnel : on n'oblige personne à raconter ce qu'elle n'a pas envie de raconter ! La question est donc très large : ce qu'évoque pour vous le mot « virginité » ou « la perte de virginité » ou la « première fois ».

Nous commençons à toutes bien nous connaître, la confiance mutuelle et la bienveillance sont bien présentes, et finalement le sujet n'a pas l'air d'effrayer qui que ce soit ! Au contraire, on sent une humeur joyeuse et une certaine impatience au sein du groupe, à tel point que **Sylvie**, plutôt réservée de nature, prévient en trépignant sur sa chaise : Depuis qu'on est arrivées, on est au taquet !

| **Mouna se lance** : Pour moi, la virginité, c'était me donner à mon mari uniquement.

| **Rim réagit instantanément** : Tout à fait, mais moi, j'ai divorcé et donc on a une situation différente, je pense comme toi, mais voilà, j'ai divorcé.

/ Oui, ça arrive ! lui répond **Mouna**. Ce sont des choses de la vie !

| **Vérane reprend** : Je voulais te demander, mouna, ce que tu entendais par « me donner à ». C'est quoi, pour toi – je ne parle pas de toi, mais en général – c'est quoi une femme qui se donne à un homme, ça veut dire quoi ?

| **Mouna** : S'offrir. Se donner, c'est s'offrir, comme un genre de cadeau. C'est ça la virginité, pour moi, c'est un cadeau, en termes de fidélité.

| **Eve, pour vérifier qu'elle a bien compris** : Tu parles quand même sexuellement ?

| Oui, virginité, c'est ça, c'est sexualité confirme **Mouna**. Pour moi, la virginité, c'est ça !

| **Vérane poursuit** : Et être vierge, c'est quoi ?

| Être vierge, répond **Mouna**, alors, c'est ne pas avoir fréquenté d'autre homme avant le mariage, et fréquenter veut dire avoir des rapports. Quand je parle d'offrir, c'est la sexualité.

| **Eve** : Ah oui, mais il faut préciser !

| **Mouna** : J'ai eu des amis, mais je n'ai jamais eu d'amant et pour mon mari aussi, j'étais la première. Pour savoir que vraiment, c'était vice-versa.

| **Vérane l'interroge** : Donc pour toi, la virginité, ce n'est pas particulier à un sexe ; c'est quelque chose qui concerne autant l'homme que la femme ?

| **Mouna** : Ah oui, oui, bien sûr !

| **Assia intervient** : Pour moi, théoriquement, la virginité, c'est évidemment, de ne pas avoir de rapport sexuel jusqu'au mariage, mais moi, j'étais tellement obsédée par l'idée que nous on avait de la virginité, donc, des signes et tout ça, qu'on devait...

| **Frédérique l'interrompt, un sourcil levé** : Des signes ?

| **Assia confie alors son histoire** : Ben oui, c'est-à-dire que chez nous, une fille qui était vierge devait obligatoirement, pendant sa nuit de noces, saigner. Et moi, évidemment, comme j'avais un petit peu fait des études scientifiques, donc je savais que tout le monde ne saignait pas et que l'hymen, c'était pas la même chose pour l'une et pour l'autre. J'ai été inquiète toute ma jeunesse, jusqu'à mon mariage. Pourquoi ? Parce que je me suis dit, bon, je suis en train de me marier, ça va être la première fois, mais je ne vais peut-être pas saigner.



Alors j'étais encore inquiète en redoutant ce que les gens pourraient dire au cas où je n'aurais pas saigné. Bref, donc, on arrive au mariage, la nuit de nocces, j'étais tellement stressée pour des raisons personnelles et tout, j'ai pas eu ma nuit de nocces, et les gens attendaient. Pour vous dire, dans la tête des gens, tout ce qui compte, c'est de voir une tache de sang!

Alors mon mari, qui était dans tous ses états, parce qu'on n'était pas arrivés à faire ce qu'il fallait, et pour prouver aux gens qui attendaient des preuves que j'étais bien une fille vierge... Je ne sais pas comment il a fait, est-ce qu'il s'est coupé le doigt? Il a mis des petites taches comme ça sur le drap pour le donner à sa maman, qui attendait, les voisines qui attendaient dehors et tout, alors que théoriquement, il n'y avait rien!

Alors pour les gens j'étais vierge et j'ai pas eu de rapport! Donc, théoriquement, pour moi aussi, comme Mouna, je ne m'offrirais qu'à mon mari et devais rester vierge jusque-là, mais l'idée que j'avais en plus de ça, elle était pas belle, je veux dire, il fallait saigner, il fallait souffrir, ça faisait mal! Les premiers rapports sexuels, je les ai eus que plusieurs jours plus tard; et en plusieurs fois, et effectivement, j'ai bel et bien saigné!



Mouna en conclut : et là, tu étais calme, moins stressée!

Disons, **complète Assia**, comme mon mari, il était complice, un peu compréhensif, on va dire, j'ai pu faire ça avec le temps et je ne me suis rassurée moi-même de mon propre état qu'à ce moment-là, x jours plus tard. Ça, c'était l'anecdote que j'avais et cette phobie que j'avais de la virginité. C'était vraiment une phobie, on en a peur, enfin, moi, en tout cas, j'en avais peur.

Frédérique : En plus, du coup, tu évoques la question du sang et de la douleur. Tu dis que du coup, la virginité, pour toi, elle était liée à la question de la douleur.

Assia : Ah oui, c'est ce qu'on nous racontait, que ça faisait mal. S'il y a du sang qui coule, donc, ça veut dire qu'il y a quelque chose qui se déchire, donc ça va faire mal. S'il y a du sang, c'est que ça fait mal. Et toute ma jeunesse, j'avais cette phobie, j'avais peur de cette nuit de nocces, les gens ils attendaient ça avec impatience, et moi, je redoutais!

Est-ce que tu avais peur d'avoir mal ou est-ce que tu avais peur de ne pas saigner? **lui demande Vérane.**

Assia hausse les épaules : C'est bien les deux! J'avais cette phobie du mal, et j'avais la phobie de ce que les gens allaient dire, si jamais j'étais parmi ces filles qui ne saignent pas...

Frédérique : En gros, tu avais peur de ne pas avoir mal, si je résume symboliquement ce que tu dis.

Latifa demande prudemment : Tu avais peur de ta famille, des critiques familiales qui pouvaient surgir ?

Assia précise : Peur de l'image, de ma famille évidemment, des gens, des amis qui attendaient, là, tout le monde veut savoir... La fierté du père, c'est d'avoir une fille vierge le jour de son mariage, donc comme je suis quelqu'un qui attache beaucoup d'importance à l'image, je voulais correspondre.

Rim : Tu voulais correspondre à ta réputation !

/ voilà, c'est ça ! répond **Assia**.

maintenant, poursuit **Rim**, c'est beaucoup moins important. Il y a une grosse évolution, là-dedans. Avant, c'était essentiel pour une femme, maintenant, c'est beaucoup moins important.

Assia demande un éclaircissement : Qu'est-ce qui est moins important ? de saigner ?

Rim : La virginité, pas vraiment le sang en lui-même. Il y en a beaucoup qui se font refaire un hymen ! Ce qu'on me dit, c'est que beaucoup de filles se font recoudre. Il y a des femmes battues qui s'arrangent pour se maquiller pour cacher, et il y en d'autres qui ont fait l'amour et qui se font recoudre par un chirurgien.

Assia en conclut : ça prouve quand même bien ce que je viens de dire. Les filles qui se font recoudre, malgré le fait qu'elles sont, on va dire, passées outre d'être vierges le jour du mariage, au fond d'elles-mêmes, finalement, c'est important. Donc, cette importance de la virginité, malgré les temps modernes et tout, au fond de soi, je crois qu'on garde quand même...

Asma partage à son tour son expérience : Pour moi, comme chaque fille, depuis qu'on était petites, ma maman toujours me disait : ne te laisse pas toucher par n'importe qui. Au fur et à mesure, quand j'ai commencé à comprendre, tu vois, à réagir et comprendre mieux, je voulais vraiment me garder pour mon mari. Au début, quand ma maman me parlait, je disais non, non, non, non, c'est pas important, et après, avec le temps, plus je grandissais, et pendant mes études, j'ai fait mes études supérieures et je me suis dit vraiment que si une femme gardait sa virginité, c'était comme un symbole, un symbole pour son mari, qu'elle était une fille honnête et pure, c'est ça, et... , je veux pas dire que toutes les filles qui gardent leur virginité sont vraiment pures, non, mais moi, je le vivais comme ça. maintenant, je le crois vraiment.

Quand je me suis mariée, mon mari a été vraiment compréhensif avec moi : c'était la première fois que je faisais l'amour avec un homme, et bien sûr, c'était mon mari, dans le cadre légitime, mais je lui ai demandé qu'il me donne le temps. Dans mon cas, le jour de mes nocces, j'ai eu mes règles ! Alors, après les règles, on est restés presque un mois...

Eve lance en riant : T'as bien saigné, toi, le jour de ton mariage !

Asma s'esclaffe elle aussi : C'est vrai ! mon mari m'a dit « Ah ! là, le jour de mes nocces » ! Quand j'étais jeune, j'avais des douleurs pendant les règles. Il est allé me chercher des comprimés, je lui ai dit : Couvre-moi. Je te le jure, c'était vraiment rigolo. Et après, on est resté un mois, mais c'était bien, parce que mon mari, lui aussi, il est vraiment sensible, il ne voulait pas faire tout ça brusquement...

Mouna plaisante : Il était vraiment pas assoiffé.

Non, c'est vrai, poursuit **Asma**. mon mari, il est vraiment compréhensif de ce côté-là, je te jure, mais tu peux pas t'imaginer, le jour de mes nocces, j'avais froid, avec les règles et tout ça, il m'a apporté la couverture, les comprimés. Sa maman, elle a téléphoné le matin : « Tout va bien ? » Il a dit « Tout va bien, tout est en ordre ». Mais pour lui, il voulait vraiment savoir que je suis vierge, il a dû prendre du temps pour être sûr, mais il trouvait que ça n'était pas intéressant que la famille soit sûre de ma situation. Mais entre nous, oui. Tu vois ? C'était ça, mon expérience.

Maryama se lance à son tour dans son récit : C'est tout à fait bien expliqué. En fait, avec mon mari, qui est iranien, nous avons fait une fête là-bas, pas ici, nous ne nous sommes pas mariés en Belgique. Il y avait la famille iranienne, et mon mari ne voulait pas faire l'amour, il a préféré que ce soit ici, quand nous serions revenus en Belgique. Mais, bon, j'étais pas du tout en forme, nous avons dit adieu à la famille, après il y avait l'avion, et puis nous sommes arrivés tous les 2 en Belgique, très vite après le mariage. On a donc commencé à faire l'amour en Belgique, mais... j'avais pas tellement envie, j'étais très timide, j'étais pas à l'aise, j'étais gênée, je ne me laissais pas faire, j'étais très mal à l'aise, j'avais pas envie du tout en fait, donc il a laissé passer un petit peu de temps, et puis après j'ai eu mes règles... moi, je ne connaissais pas toute cette histoire de virginité et de perte de sang, c'était pas clair dans mon esprit. Et alors ça n'a pas été très clair entre nous, et donc, il n'a jamais pu avoir cette preuve que j'étais vierge. On n'a jamais eu la certitude de ça, parce qu'il y a eu un mélange avec les règles, et donc, lui n'a jamais eu cette certitude et ça ne lui a jamais posé de problème.

L'histoire de Maryama inspire une réflexion à Asma : À mon avis, ça arrive que la femme perde sa virginité, mais comme ça, sans rien...

Vérane l'interrompt : Excuse-moi, quand tu dis perdre sa virginité, en clair, ça veut dire quoi ? Parce que, tu vois, il y avait deux notions différentes de virginité. Il y avait Mouna qui disait que la virginité, c'est s'offrir à un homme, elle ne parlait

pas forcément du saignement et de la rupture de l'hymen, si j'ai bien compris. Là, tu parles de l'hymen qui se déchire.

Asma acquiesce : Qui se déchire, par accident, mais pas dans le cadre d'un mariage. Ça arrive des accidents pour les jeunes filles, tu vois, mais surtout dans les cultures arabes et musulmanes, une fille doit avoir sa virginité, comme quoi c'est un symbole de la pureté de la fille. mais si la fille, elle a eu ce problème, je pense que ces filles-là, elles doivent toujours parler à leur mari avant de se marier, comme ça ils vont...

Vérane fait le lien avec des propos échangés un peu plus tôt : Assia disait quelque chose à propos de ça... Tu disais que tu savais, que tu avais appris que, même sans avoir eu un rapport, il se pouvait qu'on ne saigne pas. Est-ce que tu peux en dire plus ?

Assia développe : L'hymen, tout le monde pense que l'hymen est une peau, une membrane qui va être percée, alors que c'est pas ça du tout. En fait, comme moi j'avais appris, ce sont deux membranes qui sont déjà ouvertes, mais qui sont très proches l'une de l'autre.

Laurence, notre interprète en langue des signes, propose de dessiner la description d'Assia car « elle n'est pas sûre de s'en sortir » pour traduire aux participantes sourdes !

Assia se lève : On va essayer !

Elle commente en même temps qu'elle dessine un premier schéma : On va directement à l'intérieur, ça, c'est la peau, ça, c'est le trou, les gens pensent que ça, c'est une membrane et que, avec la pénétration, elle va se déchirer, et que ça va saigner.

Frédérique interroge : Donc, en fait, ce premier dessin, là, est faux ? C'est l'idée qu'on s'en fait, mais...

Assia confirme : Ah oui, ça, c'est faux, ça n'a rien à voir. Il n'y a pas de peau qu'on va percer, que le pénis va percer. C'est pour ça qu'on avait cette idée qu'on va avoir très mal, et qu'on va saigner.

Est-ce que tu peux situer, demande **Sarah**, par rapport au vagin ou au col de l'utérus, parce que je ne vois pas tellement à quelle hauteur c'est...

Assia : Il y a les grandes lèvres et les petites lèvres, et puis il y a une petite membrane avant le col de l'utérus. Le col de l'utérus, il est plus loin ici comme ça. Il y a cette membrane, ici, qui est toute raide, et qui est très proche, et alors chez certaines...

Asma rejoint alors Assia afin de compléter les schémas en dessinant plusieurs types d'hymen : Je peux dessiner ?

Assia : Oui, vas-y !

Asma : Des fois, ils sont comme ça...

Assia : voilà, avec un tout petit trou comme ça...

Asma : Ou bien des fois, ils sont comme ça...

Sarah : Oui, mais c'est comme une porte d'entrée, quand même !

Assia : mais c'est ouvert...



Vérane fait remarquer : N'oubliez pas que les règles s'écoulent, donc si les règles s'écoulent, c'est forcément qu'il y a une ouverture !

Assia : Et cette membrane, en fait, elle est comme ça qui forme l'hymen, elle s'élargit avec la pénétration.

Vérane : Je suis vraiment étonnée par tout ce que vous savez ! Je pense aussi que chaque femme a un hymen différent. Parfois, il y a plusieurs trous... parfois, c'est un grand trou, parfois, c'est élastique...

Et il y en a qui sont plus sensibles que d'autres... précise **Assia**.

Asma confirme : J'ai demandé, moi, à ma gynéco, je voulais savoir. Je lui ai dit : « Comment il est l'hymen ? » Elle m'a dit : « Chaque femme n'a pas le même ». Elle a comparé avec le nez : chaque femme a son nez, c'est pas la même chose pour toutes !

Chez certaines femmes, poursuit **Assia**, où l'ouverture est plus petite, c'est normal qu'avec la pénétration, ça fasse un petit peu mal et qu'un petit peu de sang coule, mais pas spécialement. Et certains sports, genre équitation, assouplissent l'hymen, en fait...

Pendant qu'Assia et Asma dessinent, plusieurs dames observent en silence, manifestement ébahies par les connaissances qui sont ici partagées. Cette situation illustre à merveille les objectifs que le Groupe s'était fixés dans le **chapitre B**, à savoir : « se nourrir les unes les autres de nos expériences, de

notre vécu, de notre savoir, parce qu'on sait plein de choses qu'on a découvertes nous-mêmes ou bien qu'on nous a transmises ».

Elles réfléchissent, échangent quelques impressions, puis **Djawida** prend la parole pour à son tour parler de sa « première fois » : Il se trouve que j'étais assez garçon manqué, on va dire jusque 15 ans, et puis jusqu'à 19 ans, c'était travail, travail, travail pour les études, donc j'avais des copines qui sortaient en boîte, qui rencontraient des garçons, et moi, je voulais vraiment pas, j'avais assez peur puisque j'avais pas pu, on va dire, découvrir au fur et à mesure, plus jeune... Il y avait une barrière, quoi. Je ne les regardais pas, pour moi, c'était assez, je sais pas comment dire, j'étais différente, je le sentais, et ça me faisait très peur. Et puis après, bon, il y a eu un grand tournant dans ma vie à 25 ans, quand je suis arrivée ici, et je me suis décidée de vivre ma foi pratiquement. Et là, j'ai commencé à croire, à me dire, ben tiens, c'est vrai que c'est possible aussi de rencontrer un homme en qui j'aurais pleinement confiance, mais qui serait pas juste attiré par le sexe. C'est ça qui me faisait peur, je sais pas, enfin, j'avais pas confiance avant, ça, c'est sûr, et donc, pendant 3 ans, j'ai rien construit de particulier, oui, des amis, quoi, je me suis fait des amis, masculins, que j'avais pas avant, et des relations, on va dire, simples. manger ensemble, discuter... J'ai découvert des relations saines qui m'ont redonné confiance effectivement dans les hommes, même si j'ai pas eu de traumatisme personnel, auparavant, pour avoir perdu cette confiance, mais quelque part, elle n'avait pas été construite et euh... Ben avec mon mari, ça s'est passé un peu comme un conte de fées, quoi. Je réalise notre relation, c'est vrai que ça me touche beaucoup, parce que j'avais dans ma tête et dans mon cœur, le désir de construire une relation pure, donc ne pas laisser aller les idées, les pensées qui pourraient venir, et je vais dire, ça a fonctionné dans le sens où mon corps me parlait, mais je l'écoutais pas. Je me rappelle parfois avoir passé du temps avec lui, une soirée, et puis, effectivement, je rentrais, j'étais toute mouillée, mais ma tête n'avait pas fantasmé sur... tiens, on va passer du temps à s'embrasser ou dans le lit ou quoi, j'étais tellement radicale que ça venait même pas dans ma tête. Donc, le corps me parlait, il me disait oui, lui, certainement, il t'attire, tu l'aimes, mais ce sera pour plus tard. Chaque chose en son temps. Et donc j'étais effectivement un peu gênée par les réponses de mon corps.

mais en même temps, ma conscience était tranquille puisque j'avais pas laissé aller les pensées dans ma tête et donc on est sortis ensemble à peu près un an avant qu'il m'ait demandée en mariage, puis après, donc, on a eu 3 mois de fiançailles et c'est vrai que le jour du mariage, c'était le jour où je me suis dit : ça y est, c'est bon, je peux laisser aller mes pensées et c'était extraordinaire. Pour moi, quand on dit « Oh là là, pourquoi attendre le mariage ? », c'était la cerise sur le gâteau, parce qu'on avait pu vraiment construire une relation d'amitié, j'avais confiance en lui, je le connaissais, on avait parlé de tout, mais mon corps n'avait pas, enfin, je ne sais pas comment dire, j'avais pas donné mon corps, quoi, même si, même en tête, donc...

Par contre, du coup, dans notre relation, c'est pas facile au niveau du désir et des fantasmes, c'est pas naturel, chez moi, quoi, hein, je dois apprendre à me découvrir et c'est lui qui m'aide à me laisser aller... J'ai un peu le côté inverse des jeunes qui sont un peu trop délurées, quoi, je suis à l'autre extrême, moi, je suis, vraiment...

... Sous contrôle? propose **Vérane**

Djawida confirme : Oui, probablement. Bon, c'est aussi ma personnalité, enfin, tout va un peu ensemble, je suis assez disciplinée comme ça, c'est difficile pour moi de vraiment me demander : qu'est-ce que je ressens ? Et heureusement, il m'aide parce que lui il est l'opposé, quoi. Donc, voilà ce que je voulais dire, peut-être qu'il y a d'autres choses qui viendront après.



Vérane questionne alors : Ce contrôle, comme tu disais, ne pas laisser aller les idées jusqu'au mariage, est-ce que c'était une décision imposée par des interdits religieux ?

Du tout ! **conteste Djawida**, c'était une joie pour moi de me dire, mais... je suis convaincue que si je me bats pour que ça soit pas la priorité, ça va être génial.

Vérane poursuit : Donc, ce n'était pas parce que c'était interdit, mais avec un aspect plus positif. On se garde pour, se donner à, comme ça a été dit plus tôt... Pas quelque chose de contraint, forcé, parce qu'on n'a pas le choix, c'est interdit.

Djawida reprend : Non, je ne l'ai pas vécu du tout comme une souffrance... Je vais pas dire que c'était facile, hein, il y a des jours où c'était difficile, mais je l'ai vécu dans la confiance, parce qu'entourée, j'étais pas toute seule aussi, j'habitais avec 3 copines qui avaient les mêmes convictions que moi, donc, ça aide, hein, on kotait ensemble, on se soutenait. Toute seule, je pense que j'aurais jamais réussi. Je faisais partie d'une communauté et on était soutenues, on partageait, on avait l'exemple des autres qui l'avaient vécu, tout ça, ça y fait.

Assia intervient : Tu as dit tout à l'heure que ça avait des conséquences dans ton couple au niveau du désir et des fantasmes. Mais c'est quoi la différence entre le désir et les fantasmes ?

Voilà une nouvelle subtilité qui mériterait d'être creusée. Mais le temps est passé si vite, il est déjà l'heure de nous séparer de ces dames. Nous les quittons en leur promettant de prendre le temps d'approfondir cette question la fois prochaine. C'est ce dont il est question au **chapitre 9**.

« On ne se sent plus,
on a les cheveux
qui se dressent,
et puis finalement,
ça touche le
corps entier ! »

Chapitre 9 : Mars 2009

Comme convenu à la fin de la réunion précédente, c'est la question de la différence entre désir et fantasme qui est à l'ordre du jour.

Frédérique a à peine le temps de formuler la question que **Rim** s'exclame :
Je ne sais pas, moi, vous savez, je suis seule, je ne sais pas ! Je ne suis plus mariée !

Djawida rétorque : Tu peux quand même réfléchir !

Frédérique : Oui, et regarde, elle donne déjà une réponse ! Pour elle, le désir est en lien avec le mariage.

Angélique dit en riant : moi, j'ai vécu seule, sans mari, comme Rim. Je peux vous dire que les désirs, ils étaient là quand même. Désir, je veux dire, c'est quelque chose qu'on ressent tout à fait naturellement...

Et **Annie** reprend : Qu'est-ce que ça veut dire en fait pour nous, désirer ?

Eve se lance, hésitante : Je pense que des désirs, on en a déjà sans l'acte sexuel, déjà avant, quand on est jeune fille, que notre corps change, on ressent des désirs qui sont quand même physiques. Quand les jeunes filles veulent un petit amoureux, qu'elles veulent un petit ami, c'est pas pour se regarder dans les yeux, c'est certainement pour faire une expérience, même si on ne va pas jusqu'à l'acte... sexuel, je vais dire, mais il y a déjà des attouchements, des flirts. Et on ressent ça, je pense, tout à fait naturellement.

Et ça fait partie de la nature de l'être humain, de ressentir ces désirs-là, d'être aimée... d'avoir du plaisir, qui n'a pas envie d'avoir du plaisir ? Tout le monde a envie ! Sauf que, d'après certaines cultures, d'après certaines religions, d'après certaines personnes, on se retient jusqu'au moment où on peut se laisser aller. Mais, quand on est jeune et qu'on n'a pas de compagnon, on fantasme.

Angélique : On fait des rêves érotiques...

Eve continue : On fait des rêves érotiques, on s'imagine des choses, et il y a des trucs comme ça. Là, ce sont des fantasmes.

/ Et les rêves érotiques, **interrompt Véronique**, c'est seulement quand on n'a pas de partenaire ?

Eve précise : Non, non, on peut avoir des fantasmes, on peut faire des rêves érotiques même si on est mariée, hein...

/ Oui, oui ! **confirme Annie** avec un regard complice.

Latifa propose une analyse : Il y a beaucoup de problèmes, réels ou imaginaires, qui nous prennent la tête parfois, et ça peut bloquer l'envie. Et donc, quand on dort, il y a des choses qu'on ne contrôle pas qui arrivent. Et puis, on se réveille le matin, parfois on est toute mouillée, on a des pertes. Voilà, c'est juste quand même ?

Eve acquiesce : Ben oui, bien sûr, c'est ça que je dis...

Rim : Oui, mais avec ton âge !

/ mais elle est pas vieille encore ! **rétorque Djawida en riant**.

Latifa poursuit : Bon, maintenant, un peu moins, mais j'en ai quand même. Ça m'arrive, je me sens mouillée, enfin, voilà, et puis, bon, mon mari dort et je veux pas le réveiller, donc je me débrouille avec mes désirs moi-même. Quand je constate que c'est tout mouillé, je sais que j'ai fait des rêves et que j'ai eu des fantasmes, je peux pas les programmer, mais je ne peux pas les nier non plus.

Timidement, Mouna prend la parole : Je crois que je vais parler. moi, des désirs, j'en n'ai pas eu. Quand j'étais jeune, j'étais très très garçon manqué et j'étais toujours avec des garçons, mais j'ai jamais eu d'ami, de petit copain, et ça me faisait pas envie.

/ moi non plus ! **s'exclame Annie**.

Eve renchérit : moi non plus, je n'ai pas eu de petit copain, c'est pas ça que je dis.

Mais Mouna continue son histoire : Les fantasmes et les envies, j'avais pas. C'est bien après mon mariage que j'ai connu ça ! J'avais envie de me marier, oui, mais peut-être que j'avais envie d'un copain, d'un ami, d'un confident, parce que j'étais toujours toute seule. même avec les amis, je parlais pas facilement des choses comme, c'est vrai, de notre intimité. C'était tabou, alors on parlait pas. même à notre mère, on parlait pas

de ces choses. Je crois que c'est venu bien après, bien après mes 20 ans, parce que je me suis mariée vers 18 ans.

Angélique s'étonne : Tu es restée 2 ans mariée sans avoir des envies, des fantasmes, rien, alors ?

Mouna : oui, oui. Je crois que j'ai eu après ma première fille.

C'est l'inverse de nous ! Nous, on avait tout ça au début, et puis avec les enfants, au fur et à mesure, on perd un petit peu de cette... Elle a eu l'inverse ! **s'étonne Eve en cherchant des regards approbateurs.**

Latifa : moi, mes règles se sont arrêtées à 44 ans, ça s'est arrêté net. Maintenant, j'en ai 50, et je sens que c'est variable, hein, l'envie, parfois, c'est moins, c'est nettement moins, donc, ça bouge, c'est oui non oui non. Voilà ! Est-ce que c'est l'âge ? Est-ce que c'est la ménopause ? Avant, j'avais beaucoup plus envie, maintenant, beaucoup moins, je sais pas ce qu'il en sera par la suite. Mon mari a plus envie, lui, les hommes sont comme ça, ils sont vraiment chauds, moi, je suis nettement moins chaude qu'avant, enfin, j'ai moins envie qu'avant et je le constate. C'est pas simple à gérer dans un couple, c'est pas facile.

Eve tente d'introduire une nuance : moi aussi, j'ai des principes, mais moi, quand je parle de désirs et fantasmes, je ne tiens plus compte de la religion ni de ma culture, je parle d'un corps humain qui réagit en fonction de ce qu'il entend, de ce qu'il voit, d'accord ? Après, si je dois faire intervenir la religion, évidemment, je ne me suis jamais laissée aller non plus, mais ça veut pas dire que mon corps n'a jamais réagi, ça veut pas dire que j'avais pas envie, vous comprenez ce que je veux dire ?

Oui, **renchérit Frédérique,** je me permets de préciser que je pense que certaines personnes ne se laissent pas forcément aller à tout désir et tout fantasme, même sans que ce soit la religion qui intervienne.

Angélique propose : Oui, le caractère, par exemple... moi, je me souviens que ma maman m'avait dit qu'elle était assez active sexuellement, enfin, qu'elle en ressentait beaucoup le besoin. C'est pas qu'elle courait les rues, mais elle regardait les hommes, et elle m'en parlait. Celui-là, il a des beaux yeux, celui-là... Elle avait une quarantaine d'années, moi, 12-14 ans, et je pense que, mine de rien, j'ai fait du coup un blocage, en me disant, mais moi, je serai certainement pas comme ça !

Eve continue, hésitante : Je veux pas passer pour une fille facile. Donc, même sans la religion, on veut pas se donner comme ça ! Mais moi, je parle uniquement des faits naturels qu'un être humain peut ressentir, qu'il soit musulman, chrétien ou autre ! Ce qui l'amène à se donner à une autre personne... Donc ce que je me demande, c'est : l'acte sexuel, qu'est-ce qui l'influence, qu'est-ce qui l'influence pas ? Les désirs qu'on ressent ou qu'on ressent pas ?

Frédérique et Mouna s'écrient ensemble : ça dépend d'une personne à une autre !

Frédérique en profite pour ramener le débat sur la question à laquelle il avait été décidé de réfléchir aujourd'hui : Est-ce qu'on profiterait du temps qui nous reste pour essayer de se donner nos définitions de ce que serait le désir, de ce que serait le fantasme ? Qu'est-ce qui diffère ?

Annie ébauche une piste de réponse : J'ai l'impression que le désir est plus conscient que le fantasme, mais peut-être je me trompe.

Frédérique rappelle alors un principe souvent énoncé : encore une fois, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, on cherche nos définitions à nous.

Eve se risque à son tour : moi, je pense que le fantasme, c'est l'image qu'on se fait d'une relation idéale, le beau gosse ou un idéal qu'on se donne, en regardant la télé, des beaux acteurs, des beaux chanteurs... Parce qu'on nous remplit la tête avec ça. C'est une image qu'on a de quelque chose qu'on voudrait tester, c'est pas spécialement vrai, l'image qu'on a ne correspond peut-être pas à la réalité... Non ? Je sais pas...

Annie suggère d'aller voir les définitions dans un dictionnaire.

Frédérique rétorque : Le dictionnaire, il va donner la définition de Robert !

Et c'est pas la nôtre ! complète **Mouna**. C'est ça que j'aime bien ici dans les Pissenlits, franchement, chacune donne son opinion !

Après quelques instants de réflexion, **Eve** reprend : Je pense un peu comme Annie. Les désirs c'est réel, c'est ce que notre corps ressent réellement, on a besoin de tendresse, on a besoin de plaisir, mais comme on se l'imagine, l'image que je me fais de ce plaisir-là, c'est le fantasme.

Angélique donne un exemple, le regard pétillant : On voit un très bel homme courir nu sur la plage !

Tu vois souvent des hommes nus courir sur la plage ? C'est où, dis-moi, c'est où ? trépiegne **Frédérique**.

Eve et **Mouna** s'exclament : une plage de nudistes ! Alerte à malibu !

Frédérique attire alors l'attention du groupe sur notre interprète en langue des signes qui, pour traduire, est en train de mimer la scène : mais quel bel homme !

En regardant Laurence mimer le sauveteur qui court au ralenti, tous muscles dehors, les participantes explosent de rire et mettent quelques minutes à se reprendre.

Eve parvient à reprendre son sérieux : On les voit à la télé, en fait, nous ! Tarzan, avec sa corde-là, bien nu, lui, on voit bien ses



muscles... C'est l'image qu'ils voudraient qu'on ait de l'homme idéal, mais c'est pas la réalité, hein.

Angélique : ça passe beaucoup par les yeux, par l'image, et puis parfois, ça nous fait palpiter, quoi.

Vérane continue sur le ton de la plaisanterie : Et les gens qui n'ont pas la télé, donc, n'ont pas de fantasmes !

Djawida ajoute : Il y a aussi des livres, des magazines, des histoires, simplement des histoires qui donnent le frisson, quoi, pas seulement des images, mais des romans à l'eau de rose, où on voit une belle histoire d'amour.

Mouna s'enthousiasme : Oui, des histoires, des films, des livres, les romans à l'eau de rose. Les Harlequin, ça, mon Dieu, qu'est-ce que j'ai pas lu quand j'étais jeune ! On ne se sent plus, on a les cheveux qui se dressent, et puis finalement, ça touche le corps entier !

Frédérique, d'un ton cynique : Donc, pour vous, le fantasme existe depuis un siècle au maximum ! provoquant un nouvel éclat de rire général.

Djawida : J'ai entendu parler un jour d'une poésie médiévale arabe dans laquelle le poète a écrit des milliers de vers pour décrire l'émotion qu'a suscitée chez lui la vue de la cheville d'une femme dans la rue, tout à fait par hasard, et à partir de là, ouahhh... ça s'enflamme, quoi !

Latifa rajoute : Parfois, un tout petit décolleté, même pas profond, un mini-décolleté, et parfois même ils fantasment sur des femmes qui ne sont pas du tout décolletées, ils voient rien, ils voient juste un petit visage ! Évidemment, si le décolleté est ouvert, ils vont pas regarder le nez, ils vont mettre le regard plus bas, et donc, c'est pour ça qu'on cache son décolleté, pour pas qu'ils regardent ! C'est pour ça qu'on se couvre.

Vérane ironise alors : Et nous, qu'est-ce qu'on leur demande, à ces messieurs, de cacher pour éviter d'éveiller nos fantasmes ?

On leur demande de ne pas courir nus sur la plage ! s'exclame **Frédérique** du tac au tac, provoquant de nouveau l'hilarité générale.

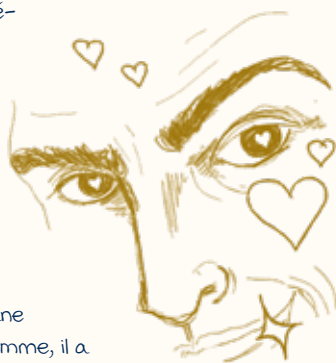


| **Mouna** reprend, un sourire en coin : moi, j'aime bien les yeux, donc, je vais masquer...

| Le visage ! propose **Djawida**.

| **Latifa** continue : Le sourire aussi, d'une manière générale, l'expression du visage.

| **Frédérique** poursuit : Interdisons aux hommes et aux femmes de sourire pour ne pas susciter le désir ! C'est pour rire ! Et l'équivalent de ce que Djawida a dit en contemporain, c'est un petit roman que j'ai lu qui a pour titre « Le potentiel érotique de ma femme »¹. C'est un auteur qui met en scène un personnage qui a la collectionnite aigüe, il aime collectionner les choses, et un jour, enfin, il tombe amoureux d'une femme, mais pour pouvoir vivre son désir pour cette femme, il a besoin de collectionner des moments où il regarde cette femme. Et il collectionne les moments où elle nettoie les vitres ! C'est un livre sur le fantasme, et donc, c'est une variation sur le même thème. moi, j'ai beaucoup ri, je vous l'apporterai si ça intéresse certaines. Je vais le noter !



Puis, montrant de nouveau notre interprète Laurence, qui mime la scène de l'homme qui fantasme devant sa femme en train de laver les vitres, elle ajoute : Je crois qu'il faut pas seulement enregistrer, il faut filmer !

| **Vérane** approuve : Ah oui, il y a des séquences de traduction en langue des signes qui, franchement, en vaudraient la peine !

| **Angélique** s'interroge alors en riant : On apprend certainement pas ça dans les cours d'interprétation, comment est-ce qu'une interprète peut trouver ça ?

| **Laurence**, un peu gênée d'être devenue le centre d'attention de tout le groupe, mais amusée : C'est vrai qu'on n'a pas appris ça dans le cours ! mais il faut un peu se laisser aller ! Se laisser porter par son propre ressenti, parfois, pour mettre en situation certaines scènes !

Interpréter, c'est un métier ! Et nous sommes très reconnaissantes envers Laurence de mettre autant d'énergie et de détermination à assurer une bonne compréhension entre nous toutes. Elle est la seule interprète qui nous a accompagnées au sein de ce projet. Cela lui confère une place tout à fait particulière que nous, Vérane et Frédérique, avons souhaité mieux connaître. Nous vous proposons, juste après votre lecture des derniers paragraphes de ce chapitre, de vous installer en notre compagnie et de recevoir Laurence pour un petit entretien « off ». C'est au **chapitre H**, page 182, que ça se passe.

1 • Foenkinos, D. (2004). *Le potentiel érotique de ma femme*. Paris : Gallimard.



Pour ce qui est de cette séance, des vécus très intimes y ont été échangés, et une évidence s'impose : le désir sexuel (puisque c'est bien de cela dont on parle) concerne toutes les femmes, mais s'exprime à des occasions et des périodes de la vie différentes pour chacune. Il exige que certaines conditions soient présentes : un état de détente pour les unes, certains stimuli pour les autres, mais il reste une expérience personnelle et unique.

Les fantasmes, eux, alimentent ce désir. Fortement liés à l'imaginaire, ils semblent connectés à la culture dans laquelle chacune a baigné. Les livres, les films, les images auxquels nous avons accès les mettent souvent en scène. « Tarzan, avec sa corde-là, bien nu » pour **Eve**, le « très bel homme nu sur la plage » pour **Angélique**, ou encore la collection de livres Harlequin, à la lecture desquels **Mouna** avait « les cheveux qui se dressent ». Et pourtant, à ces fantasmes sont presque toujours associés des tabous. Il est décidé collectivement d'approfondir cet aspect la prochaine fois : dans quelle mesure la/les sociétés dans lesquelles on évolue influencent-elles le désir et la sexualité ? Pour le savoir, on se retrouve au **chapitre 10**.

« C'est ce qu'on voit à la télé, c'est toujours le septième ciel... »

Chapitre 10 : Avril 2009

La rencontre précédente avait été l'occasion d'échanger à propos des notions de désir et de fantasme. Il était apparu qu'il était fort difficile de dissocier ces représentations des influences de la société ou de ce que les médias nous renvoient.

Des questions supplémentaires traversent les propos du Groupe depuis plusieurs réunions déjà :

- Quel message reçoit-on ou a-t-on le sentiment de recevoir de la société concernant le désir et la sexualité des femmes ?
- Qui véhicule ces messages ? des autres femmes ? des hommes ? les médias ? les publicités ? les séries télé, etc ?
- Est-ce qu'on peut analyser quelles influences ont ces messages sur les désirs, la libido, la façon de concevoir la sexualité ?

C'est à partir de ces questions que la réflexion va se poursuivre aujourd'hui, en compagnie d'une nouvelle invitée, **Brigitte**, psychologue en centre de planning familial.

C'est **Eve** qui démarre les échanges : moi, je trouve qu'on donne une image trop belle, trop importante de la sexualité et alors nos enfants sont tellement curieux de faire cette expérience-là, ils commencent de plus en plus jeunes. Et en plus on a tellement une image idéaliste de la sexualité, je veux dire même nous, sans être jeunes, dans notre couple entre femme et mari, si on a une fois passé une nuit où on n'était pas satisfaite, on se dit « Oui, mais c'était pas ça ». On voudrait bien vivre ce qu'ils disent à la télévision, toutes ces émotions, et finalement si on compare avec ce qu'on vit avec notre mari, je trouve que ça peut induire en erreur, parce que la sexualité ce n'est pas ça.

Brigitte : Quand tu parles d'image idéalisée, tu penses au fait qu'une femme doit toujours avoir un orgasme ?

Eve : Ben, c'est ce qu'on voit à la télé, c'est toujours le septième ciel...

Mouna rétorque avec ironie : Oui, mais ce qu'on voit à la télé, c'est imaginaire !

Et puis le plaisir dure des heures ! Avec mon mari ça prend un petit peu moins, beaucoup moins de temps, **continue Eve en riant**. Donc finalement tu es frustrée quand tu vis ça dans la réalité. Il y a des moments c'est bien et des moments où c'est moins bien. mais on a tellement cette image à la télévision qu'aussi bien la femme que l'homme, on est à la recherche de ce qu'on voit, on voudrait vivre ça.

Déjà nous. Alors nos enfants... ils peuvent passer à côté de quelque chose d'important et pourquoi ? Parce qu'on se focalise sur ça, ils sont bombardés tous les jours de tous les côtés : la télé, la publicité, les affiches, à l'extérieur...

Fabienne : Sur la chaîne MTV ! Je ne sais pas si vous avez déjà vu...

Oui, c'est des clips de chansons mais les danses, comment elles sont... **dit Eve en écarquillant les yeux**.



Fabienne : Oui, tout suggestif. Ils sont en train de faire l'amour tout le temps.

Eve, cette fois en remuant ostensiblement les hanches : voilà. Pendant qu'ils dansent ils ont du plaisir... C'est toujours sexuel. C'est devenu du commerce.

Fabienne : C'est trop fort. C'est trop.

Eve : Trop, moi je trouve aussi, c'est pour ça que je dis que ça fausse l'idée qu'on peut avoir de la sexualité.

Fabienne affirme sur un ton catégorique : moi, je trouve que c'est pas une télé pour enfants, même pour adolescents. Je trouve que c'est vraiment leur mettre des trucs dans la tête !

Ils les mettent sur un mauvais chemin, **approuve Eve**. Ou alors, c'est vraiment animal. L'être humain ne peut pas vivre que de ça. Les jeunes sont à la recherche de ça, tout le temps, et des moins jeunes aussi. Donc leur vie ne sera pas réussie tant qu'ils n'auront pas... Enfin, je parle peut-être un peu trop.

Fabienne : Non, moi je suis d'accord !

Brigitte résume : Je pense que c'est important de dire par rapport au thème d'aujourd'hui, donc les messages véhiculés par la société, qu'on est passé vraiment en quelques années d'un extrême à l'autre...

Fabienne se souvient alors : Quand tu dis ça, j'ai une image qui m'est venue je me souviens quand j'étais petite, quand il y avait une scène à la télé où les gens s'embrassaient... ouh tout de suite les parents : « On coupe ». C'est aussi un message : « Ouh là là il ne faut pas qu'ils voient ça, c'est interdit », ça éveille la curiosité des enfants.

Maryama : moi je le fais encore avec mes enfants. C'est pour préserver une certaine pudeur, une certaine barrière...

À chaque fois qu'il y a des pubs, tu coupes ? **interroge Brigitte.**

Maryama : Pubs, films, dès qu'on voit que la scène va commencer, alors on change. On zappe.

Fabienne : mais parce qu'il y a parfois des pubs qui passent...

Eve questionne le Groupe : ça vous gêne pas vous, de voir avec un enfant de quatre ans, des scènes érotiques, enfin pas forcément érotiques, même un flirt...

Fabienne : moi, même nu sous la douche, ça me gêne pas...

Eve, affirmative : Ah non, moi je pourrais pas !

Brigitte : moi je me souviens quand c'était les dix ans de tous ces massacres au Rwanda, il y a une pub qui est passée pour une émission, où on voyait des trucs horribles. Je préfère qu'ils voient une bonne femme à poil que ça, mes gosses ! Les pubs aussi, ça peut être dangereux.

mais le plus important, quand nos enfants voient des trucs comme ça, c'est de pouvoir mettre des mots dessus, je ne parle plus du Rwanda, mais je parle du truc hyper sexuel, dire « Tu sais, ce n'est pas tout à fait la vie, là c'est une mannequin, qui a été retouchée », enfin, de mettre de la distance, de faire une réflexion. Parce qu'ils tomberont sur des trucs comme ça, si c'est pas chez nous, c'est à l'école ou sur Internet, donc il faut pouvoir mettre des mots.

La réalité est comme elle est, les pubs il y en a partout, il y en a sur les arrêts de bus, même moi qui suis européenne et qui suis plutôt libérée, je suis choquée par ça. Et choquée par l'hypersexualité, et par la femme objet.

Oui, la femme objet... **acquiesce Eve.**

Brigitte : ça me choque à la limite plus parce que je trouve ça rabaissant.



Eve admet d'un ton fataliste : mais c'est vrai qu'on ne peut pas mettre nos enfants sous une bulle, donc il vaut mieux les préparer. C'est pas ça, mais je veux dire pas au point de regarder une scène... avec mes enfants, ça je pourrais pas. La pudeur doit rester, cette gêne doit rester je trouve.

Sarah a l'habitude d'adopter une attitude similaire : C'est clair que quand on est en famille et qu'on regarde la télé, et bien moi je coupe et je ne me pose pas la question, terminé hein. Je ne veux pas qu'on voit ça. Je suis gênée que les enfants voient ça. Non, un bisou, ça ne me va pas. Une embrassade prolongée, je ferme. Ça ne me va pas. Je ne me pose pas la question. Quand ma fille elle voit ça, des chansons, des clips tv, je coupe, je ne veux pas. Je sais que les adultes peuvent voir ça seuls mais devant les enfants, je trouve que les adultes ne doivent pas se permettre de regarder ça. Qu'ils voient ça seuls oui, mais devant les enfants non.

Brigitte interroge : ça te met mal à l'aise, toi ?

ma fille, elle est gênée aussi, répond **Sarah**, parce que je pense qu'elle sait que les parents sont gênés. moi je suis gênée, et elle, elle est gênée. Les deux sont gênées. Donc la gêne passe de l'une à l'autre, en fait, voilà, c'est comme ça.

Annie intervient à son tour : Nous c'est notre petite qui a six ans, quand on se fait un bisou avec mon mari, un bisou hein, pas cinq minutes prolongées, elle manifeste toujours quelque chose. « Oh Papa, maman, oh les amoureux ».

Brigitte commente : C'est mignon. En plus, ça c'est la vraie vie. Un papa et une maman qui s'aiment, c'est extraordinaire, pour l'enfant, de se dire « Je suis né de ce couple, qui est amoureux. »



Annie confirme : Oui, parce que si on cache toute manifestation, quelque part, d'amour...

Eve réagit vivement : C'est pas la même chose ! Son papa et sa maman, par rapport à la télé, c'est pas la même chose ! mon mari m'embrasse devant les enfants, un bisou comme elle dit, mais ça c'est pas grave. Ça c'est une scène de couple, de famille.

C'est des messages qui passent aussi ça, et des beaux messages. D'amour, de complicité, remarque **Brigitte**.

Vérane interroge le Groupe : Quels messages avez-vous l'impression d'avoir reçu, vous, de vos parents ?

Eve constate : On n'en a pas eu, c'est bien simple ! C'était tabou dans le temps, on ne parlait pas de ça.

moi non plus, continue **Mouna** en haussant les épaules.

Eve explique : moi, je trouve que la différence entre nos parents et nous, c'est qu'à nous, on ne nous a pratiquement rien transmis, et maintenant avec nos enfants, là c'est vraiment l'autre extrême. Ils sont bombardés de tous les côtés par la sexualité, dans les médias, la télévision, partout partout on parle beaucoup de ça. Autant nous on n'a pas été informées, autant nos enfants sont trop informés. On a trop donné une image idéaliste de la sexualité, ça correspond pas à ce qu'on vit nous avec nos maris ! Pas toujours en tout cas.

Mouna rajoute : La sexualité maintenant elle est beaucoup plus jeune ; des enfants à 13 ans sont déjà enceintes. Et puis on entend des catastrophes.

C'est normal, **confirme Eve**, c'est ce que je dis, ils sont tellement bombardés de tous les côtés, à force de voir ces images de sexe idéal. C'est tellement important pour eux, ils commencent de plus en plus jeunes, c'est tout à fait naturel pour eux de faire cette expérience.

Brigitte : C'est des drôles d'informations en même temps parce que c'est hypersexualisé et c'est pas la vraie vie, c'est pas le quotidien, c'est pas la vie de couple avec notre mari... L'image idéale c'est quoi ? La femme mince, intelligente, avec des gros seins, et l'homme, mince, musclé, avec quelques poils...

Eve : Oui, et qui arrive à donner du désir et du plaisir à la femme...

Et qui fait l'amour pendant 3 heures... **renchérit Fabienne**.

Eve : Oui, et qui est imaginatif et qui fait... Le Kamasutra sous toutes ses formes et tout ça. Et on doit rivaliser avec tout ça !

Brigitte tempère : Oui mais 10 ans plus tard, ce sera autre chose leur sexualité ! Il faut revoir un peu ces clichés, se dire que ça dure un certain temps, et puis dans dix ans ce couple-là n'aura plus la même sexualité. Ça ne sera pas toujours comme ça. Ils ne pourront pas tenir la distance.

Mouna : Oui, c'est vrai qu'il y a une sexualité à 20 ans... et une sexualité à 40 ans ! Avec l'âge, ça se rajoute, il y a une petite routine qui s'installe aussi, c'est vrai que ça fait aussi morosité, mais une fois que la vie est là, le couple est là, les enfants sont là... ça nous fait tout oublier. Il faut pas se focaliser que sur la sexualité ! Je crois que la sexualité c'est pas tout !

C'est une grande partie de la vie ! **répond Eve**.

Annie approuve : Je pense qu'elle est un révélateur quand même. C'est pas tout bien sûr, mais si il y a des difficultés dans ce domaine-là, je pense qu'il faut quand même en tenir compte et ne pas se dire « Oh, il y a d'autres domaines qui vont compenser... ».

Eve : C'est ce que je voulais dire. Dans un couple il n'y a pas que la sexualité, il y a la confiance, le respect, tout ce qu'on a créé en tant que mari et femme avec

les enfants, les épreuves auxquelles on a survécu, les bons moments, les mauvais moments et tout, mais je veux dire, la sexualité reste quand même un des piliers fondamentaux du couple. Souvent.

Latifa : C'est comme pour construire une maison, c'est la même chose, tu dis « Il y a plein de choses dont le sexe : la confiance, le respect, l'échange, la communication », il ne faut pas mettre le sexe au-dessus de tout. Le fait qu'avec les enfants, le mariage, plein de choses qui arrivent, les sorties, la vie sociale, les amis... C'est comme une maison, il y a plein de choses dans une maison. Si la maison casse, évidemment, c'est qu'il y a un problème dans les fondations.

Eve : Oui, mais dans une maison il y a quand même quatre piliers hein ! Donc si y en a un qui tombe, la maison tient encore debout... [rires] donc il faut sauvegarder le reste, mais la sexualité, c'est très important, chez l'homme c'est un besoin.

Frédérique propose de réorienter le débat : Pour revenir à l'hypersexualisation qui est prônée par les médias, on a parlé des côtés négatifs qui font qu'on a beaucoup la pression, sur la performance, etc. mais à côté de ça, il y a quand même un aspect positif, c'est que, on se dit maintenant, plus qu'à la génération d'avant, que la femme a droit à avoir du plaisir aussi. Et qu'on peut plus assumer sa sexualité.

Eve, catégorique : Je pense pas qu'il faut autant de publicité pour ça.

Brigitte : mais la publicité, attention, c'est pour vendre quelque chose, une télé, une voiture... La femme à poil, et c'est ça qui est moche, est utilisée comme un objet de vente.



Annie : ça c'est l'aspect négatif en effet. Et elle conclut : mais à côté de ça, dans les magazines, il y a beaucoup d'articles qui disent : comment est-ce que la femme peut atteindre le plaisir, quels sont les fantasmes de la femme... Il y a quelque chose où on dit la sexualité, c'est quelque chose d'important et on a le droit aussi de s'interroger sur nos propres désirs. Et ça il y avait pas, il y avait moins cette possibilité là avant.

Pour l'heure, plusieurs constats semblent faire consensus au sein du Groupe. Tout d'abord, en une génération, l'hypersexualisation s'est considérablement accrue dans les médias : « Ils sont en train de faire l'amour tout le temps ». Ensuite, cette hypersexualisation exerce une pression sociale, en particulier sur les jeunes afin de suivre ces modèles médiatiques : « ils commencent de plus en plus jeunes ». En revanche, comme cela a été évoqué en fin de réunion, la sexualité des femmes apparaît moins comme un tabou, mais cette sexualisation outrancière, en particulier du corps féminin dans les médias est-elle vraiment libératrice ? Plusieurs membres du Groupe s'interrogent sur ce décalage entre passé et présent, et nous sautons sur cette occasion pour en faire le thème principal de la prochaine rencontre : Est-ce que c'était mieux avant ?

Pour savoir ce que les participantes en pensent, rendez-vous au **chapitre 11**.

Et puisqu'on en est à parler du passé, pourquoi ne pas aller refaire un tour dans la **Démarche**, en découvrant « la préhistoire des Pissenlits » et comment l'association a vu le jour ? C'est au **chapitre 1**, page 190, que ça se passe.

« Je préférerais l'époque de nos grands-mères »

Chapitre 11 : Mai 2009

Depuis la formation du Groupe, pas une réunion n'a échappé à des comparaisons entre les modes de vie actuels et ceux à l'œuvre « à l'époque de nos parents ». Pour plusieurs participantes, ces « modèles » qui ont été transmis durant l'enfance et l'adolescence ont contribué à forger l'image que chacune se fait d'une sexualité « normale », des rôles féminins et masculins au sein du couple et de la société. Parfois, c'est un sentiment de nostalgie qui transparaît alors, comme lors de la dernière réunion où l'on a pointé la pression sociale et médiatique que l'on peut subir pour vivre une sexualité épanouissante et correspondre aux critères de beauté. À d'autres moments, c'est le soulagement qui prédomine, lorsque sont évoquées la liberté de parole ou la place des femmes dans la société.

Alors, est-ce que c'était vraiment mieux avant ?

Sarah lance le débat en nous faisant part de son constat : Avant, à l'époque de mes grands-parents, c'était interdit de parler de sexe avant le mariage.

maintenant, c'est nouveau, on peut. On est beaucoup plus moderne, mariage ou pas mariage, il y a des relations sexuelles entre les gens, les choses bougent. Je préférerais l'époque de nos grands-mères, c'était un peu comme pour les musulmans. Je trouve ça une vie un peu plus stricte, un peu plus sévère, alors que maintenant, il n'y a plus aucune discipline, c'est la modernité, et moi, je le regrette.

Frédérique : à ton avis, le fait de parler participe au passage à l'acte ?



Sarah, sûre d'elle : C'est ça, exactement. C'était mieux avant, il y avait moins de maladies, il n'y avait pas de sida. Maintenant, ça devient vraiment dangereux, parce que les choses vont plus vite.

Il y avait moins de maladies ? la coupe **Frédérique** un sourcil levé, vous êtes sûres de ça ?

Il n'y avait pas de nom dessus, c'est tout, **nuance Eve**. Les maladies ont toujours existé.

/ **Frédérique :** La syphilis, par exemple...

/ **Assia :** même le sida, je suis persuadée, sauf qu'on n'appelait pas ça sida.

/ **Vérane :** En tout cas, il y a eu des maladies sexuellement transmissibles depuis toujours. La syphilis a fait des ravages.

/ **Assia :** Il y a des traitements maintenant pour ça, on ne meurt plus de la syphilis.

/ **Latifa approuve :** Oui, mais c'est vrai qu'il n'y avait pas de médicaments, vous avez tout à fait raison.

/ **Vérane :** Est-ce que les autres personnes sont d'accord ?

/ **Rim lance un pavé dans la mare :** Ce qu'elle dit, c'est qu'on est beaucoup plus moderne. Il y a beaucoup plus d'homosexualité dans les deux sexes. Avant, il y en avait beaucoup moins, je sens comme une liberté qui développe l'homosexualité. Même chez les juifs et les musulmans, même dans ces cultures-là, il y a de plus en plus d'homosexualité.

/ **Assia partage ses connaissances :** Comme j'ai étudié un petit peu quelques versets du Coran, je peux préciser que l'homosexualité existait déjà bien avant l'islam, des siècles avant, parce qu'il y a un verset qui parle de « Qawm Loth » (le peuple de Loth), du prophète Loth, et à son époque, on parlait déjà de l'homosexualité. C'était bien avant Jésus, et il y avait tout un peuple qui était porté sur ça, femme avec femme, homme avec homme.

/ **Rim s'exclame :** mais c'est interdit chez les musulmans !

/ **Annie :** Oui, mais ça existait.

/ **Vérane propose de recentrer le débat :** Quelqu'un a une autre réflexion qui lui vient en tête quand je dis « C'était mieux avant ? »

/ **Gertrude :** Je me souviens encore une phrase que disait ma grand-mère : « l'homme propose, la femme dispose ». Ça montrait bien qui devait prendre l'initiative ! Et puis toujours avec cette idée que faire des enfants, enfin avoir une relation sexuelle c'était pour avoir des enfants, rien d'autre. Il s'agissait pas d'avoir du plaisir, c'était même pas abordé, c'était même pas évoqué. La femme qui avait envie, la femme qui prenait du plaisir, c'était pas une femme « bien » entre guillemets.

Fabienne : Et on ne veut pas être une femme « mal », donc on ne va pas se laisser aller et se dire « Oups, j'ai envie ! ». C'est pas dans les codes sociaux. Je vous passerai le chapelet de mots pas gentils qu'on disait à propos de certaines femmes qui menaient une vie sexuelle active et très apparente. Ce n'étaient certainement pas des femmes à imiter. C'était ici, en Europe, pas au maghreb ! Et je n'ai que cinquante ans, donc je crois qu'effectivement, l'évolution de la société a permis que, personnellement, oui, moi, je me libère de ce côté-là. Pour ma mère, c'était : « j'ai des enfants parce que c'est bien d'être mariée, d'avoir des enfants ; mon mari peut avoir des maîtresses, voir des prostituées, ça c'est bien. Et ma fille sera une fille bien, qui se mariera, qui aura des enfants », mais est-ce qu'elle sera heureuse dans sa vie sexuelle ? On n'en parlait même pas !

Assia livre une vision un peu différente : Chez nous, je parle de ma culture, on ne parle pas spécialement de la sexualité avec nos parents, mais on nous fait comprendre. Pour celles qui ont étudié un petit peu, dans notre religion on parle de la sexualité de la femme, on parle de son droit d'avoir du plaisir et on parle des préliminaires, je veux dire, dans notre éducation, il y a tout ça. mais ça doit rester entre le mari et la femme : « Quand tu seras mariée ». Pour moi, c'est quelque chose qui doit rester quelque chose d'intime entre le mari et la femme. C'est pas quelque chose qui doit être exposé comme ça et c'est ça qui rend les choses moins belles. Chez nous on parle de la sexualité, elle est reconnue, on parle des préliminaires, on parle du droit de la femme de divorcer s'il n'y a pas de « truc » entre eux...

Fabienne : De rapports sexuels, tu veux dire ?

Oui, continue **Assia**, si ça marche pas, ça marche pas, je veux dire moi j'ai toujours entendu ça, même sans aller à l'école, même avant d'apprendre la religion. J'ai aussi entendu des mots très vulgaires chez des amies à ma mère qui discutaient de sexualité entre femmes. Elles disaient des choses comme « la femme si elle veut rester bien avec son mari, tenir son couple très longtemps, la femme doit être la pute de son mari ». Quand on disait « Oui moi j'ai pas envie », on nous disait « Oui mais c'est parce que tu sais pas, tu apprendras, tu dois faire ça, tu dois te considérer comme la pute de ton mari et faire tout ce qu'il veut ». On parlait de ça, donc pour moi ça voulait dire qu'on allait aussi avoir du plaisir.



Je sais pas, ça va pas vraiment dans le sens de ce que je voulais dire, tempère **Assia**. C'est juste que c'est pas un sujet tout à fait tabou, ce n'est pas « on ne doit pas parler du tout de ça ». C'est quelque chose qui est reconnu, le plaisir de la femme est reconnu chez les maghrébins, chez les Arabes, dans notre culture, il est reconnu, mais ça doit rester quelque chose entre le mari et la femme. Tout

simplement. C'est pas quelque chose qu'on peut libérer déjà avant, je veux dire en tant qu'adolescente ou qu'adolescent.

Angélique relativise : je suis tout à fait d'accord avec le fait que les femmes ont une sensualité au maghreb qui est étonnante par rapport au milieu, je dirais, très rigoriste et je dirais que moi dans ma culture, effectivement, il y avait l'esprit et puis il y avait le corps, et qu'on m'a bien enseigné qu'il fallait dominer le corps, et qu'il fallait maîtriser les pulsions, etc. Par contre, quand je suis allée au maghreb, j'ai découvert une sensualité, comme ça, chez les femmes, pas seulement au hammam, mais dans leur opinion, dans leurs rencontres.

C'est vrai qu'on abordait des sujets qui pour moi étaient crus, très crus. Comme tu le dis. mais est-ce que dans ce que tu dis là, pour l'instant, est-ce que tu as l'impression que c'est au service du plaisir de la femme autant que de l'homme, ou que c'est plutôt dirigé pour le plaisir de l'homme!? Quand tu dis être « la pute de l'homme », de son mari... ou bien pour préparer la future mariée, pour se marier on disait « Tu dois être comme ça avec ton mari, tu dois lui faire plaisir ».

C'est vrai que c'était dans le but de faire plaisir à son mari. Évidemment, admet **Assia**.

Vérane, curieuse : Et est-ce que vous avez une idée de ce qu'on dit aux garçons?

Assia : Non!

Fabienne désapprouve ces injonctions : mais « tu dois, tu dois être dans ce rôle-là » c'est très... moi je pense qu'on doit se poser des questions, pour découvrir qui on est, pour découvrir ce qu'on aime, ce qu'on veut, de quoi on a envie, etc.

Sarah : C'est vrai que ce qui est important c'est l'homme, qu'on met en valeur le plaisir de l'homme.

Fabienne : Et les catholiques sont parfois bien plus coincés. Le sexe, c'est quelque chose de « dégueulasse », de honteux.

Annie complète : Ce n'est que pour faire les enfants.

Fabienne : Oui, surtout la femme ne doit pas prendre de plaisir.

Assia conclut en frappant du poing sur la table : Et bien chez nous, pas!

Fabienne : maintenant on a un peu dépassé ça, mais il y a très longtemps, c'était comme ça.

moi je vous parle carrément du Coran où on parle de la sexualité dedans, assure **Assia**.

Fabienne, interloquée : Eh bien, j'aimerais bien savoir ce que l'on dit dans la Bible.



Annie : Oui, ce sont les catholiques qui en ont fait quelque chose de...

Sarah : En fait, quand je vous écoute toutes les deux, vous parlez... Toi tu parles du Coran et toi tu parles de la France, de l'Europe qui est plus froide, donc c'est vrai que c'est différent les cultures arabes et européennes. Et d'après tout ce que j'ai lu, sur l'importance de la culture, bon ben les musulmans, quand l'homme a envie, et ben la femme elle obéit hein. Ce que j'ai lu des musulmans, c'est ça.

Quand la femme a envie, l'homme, je trouve qu'il y a une différence nette entre le désir de l'homme et le désir de la femme pour les musulmans. Peut-être que je me trompe mais pour moi ça doit être à égalité. Or je trouve qu'il y en a un qui a priorité sur l'autre.

Fabienne tente de calmer les esprits : moi je trouve qu'on doit être égaux, c'est très important d'être égaux, il n'y en a pas un qui est supérieur à l'autre, mais en même temps, si on a beaucoup de poids qui pèse sur nos épaules à nous les femmes ; on est différents. Je pense que c'est important : on est égaux et on n'a pas plus de droits l'un que l'autre, mais on est différents, et on doit se reconnaître dans nos différences, et en faire une richesse.

/ Oui, bien sûr, approuve **Assia**.

Fabienne reprend : et puis il ne faut pas oublier que c'était pareil pour la femme, ici en Belgique. Dans le carnet de mariage de ma grand-mère, qui doit être née en 1920, et qui s'est mariée juste avant la guerre, eh bien « La femme doit obéissance à son mari ». Le jour de son décès, quand j'ai vu ça, j'étais choquée. « La femme doit obéissance à son mari » ! Je pense, mais je ne suis pas sûre, que ça doit dater de 1970 qu'une femme a pu aller ouvrir un compte en banque sans l'accord de son mari. C'est fou de se dire que pour ouvrir un compte, elle était sous « l'obéissance », sous la domination du mari. Je trouve ça scandaleux, on a ça sur nos épaules, on porte ça derrière nous.

Annie nuance : moi je voulais juste dire qu'effectivement, quand on compare notre éducation et celle qu'ont reçue nos grands-parents, ou nos parents, c'est obligé qu'il y ait un tel fossé parce qu'il y a eu la guerre, pour certains d'entre eux, enfin ma mère elle est née en 34 donc elle a vécu la deuxième guerre mondiale, avec tous les traumatismes que ça a pu laisser, donc c'est clair qu'à l'époque je pense qu'adolescents, ils ne s'occupaient pas de leur épanouissement, comme aujourd'hui...

/ ... mais de leur survie surtout, complète **Fabienne**.

Annie : absolument. Elle m'a dit : « moi j'ai connu le chocolat et la banane à dix ans ! ». Donc c'était la survie et après effectivement, bon je n'ai pas fait beaucoup d'études d'histoire, mais je sais que 68, les années 70, au niveau de la libération de la femme, forcément, ça a ouvert quelque part des œillères, à des choses que peut-être beaucoup pensaient mais peut-être n'osaient pas dire ou n'avaient même pas formulé dans leur esprit... Je pense qu'on ne peut même pas comparer.

Après il faudra voir entre nos enfants et nous. S'il n'y a pas d'évènement trop catastrophique, on pourra en effet voir une petite différence, mais entre nos grands-parents et nous, ça n'a plus rien à voir !



Eve : C'est vrai oui.

Assia revient en arrière pour ne laisser planer aucun doute : Je réponds juste en deux minutes à Sarah. Je tiens à faire une rectification théologique. Parce qu'il ne faut pas partir avec des idées fausses. Ce que tu cites : « Quand l'homme demande, la femme obéit », ce n'est pas dans le Coran. Et deuxième chose, il y a des paroles du Prophète qui disent exactement la même chose vis-à-vis de l'homme que vis-à-vis de la femme. Si tu prends des choses hors de leur contexte, parcellisées, évidemment chacun avance des arguments qui lui font plaisir, qui lui rendent service...

Mouna : Et interprètent... pour dire ce qu'ils veulent.

Le même texte peut être interprété différemment, acquiesce **Fabienne**.

Assia : Et je ne parle même pas de l'interprétation. Je parle du fait que souvent on évoque cette « obligation » entre guillemets de la femme de répondre au désir du mari, mais on ne parle même pas du fait que le mari a aussi obligation de répondre aux désirs et aux besoins de sa femme. Ça se sont les paroles dans la pratique du prophète.

Mouna précise : Les hadiths^a. Pas le Coran, mais « la pratique du prophète ».

- 1 • Le Mouvement de libération des femmes (MLF) est un mouvement féministe né en France dans les années 70 et destiné à lutter contre toutes les formes d'oppressions et de misogynie à l'encontre des femmes.
- 2 • Un **hadith** est une communication orale du prophète de l'islam Mohammed et, par extension, un recueil qui comprend l'ensemble des traditions relatives aux actes et aux paroles de Mohammed et de ses compagnons, précédées chacune d'une chaîne de transmetteurs remontant jusqu'à Mohammed. Ils sont considérés comme des principes de gouvernance personnelle et collective pour certains courants musulmans.

Sarah conclut : C'est ça la différence entre les textes et comment on remet ça à sa sauce. C'est pas simple tout ça, on n'est pas toujours d'accord, mais ce qui est chouette, c'est d'en parler ensemble.

Comme on pouvait s'y attendre, la diversité des origines des participantes complexifie la réflexion. En effet, « avant » renvoie à un ensemble de références différentes pour chacune selon le pays d'origine, la culture, la religion, la position socio-professionnelle, le fait d'avoir grandi en ville ou à la campagne, le contexte politique et économique, etc. L'« ici » et le « là-bas » se croisent avec l'« avant » et le « maintenant », et c'est parfois péniblement que les participantes parviennent à formaliser les préjugés qu'elles peuvent avoir sur les « modèles » des autres. Heureusement, l'atmosphère de compréhension et la liberté de parole qui règnent au sein du groupe tempèrent certaines des prises de position parfois tranchées.

Une idée rassemble néanmoins : à toutes les époques et en tous lieux, la sexualité semble vécue différemment chez les hommes et les femmes. À nouveau, l'éclairage d'une psychologue sur cette question est sollicité par le Groupe. Nous reprenons contact avec Brigitte, la psychologue en planning familial déjà rencontrée précédemment, qui accepte de nous rencontrer à nouveau.

Retrouvons-la au **chapitre 12**.

« J'ai déjà eu envie sans oser le dire »

Chapitre 12 : Juin 2009

Aujourd'hui nous sommes très heureuses de revoir Brigitte, notre psychologue en centre de planning familial. Son expertise et son expérience avec ses patient-es va, on l'espère, apporter de nouveaux éléments pour répondre à cette question maintes et maintes fois débattue au sein du Groupe : pourquoi a-t-on l'impression que le désir sexuel s'exprime de façon différente chez les hommes et les femmes ?

Frédérique entame la réunion et propose une hypothèse : Le débat qui nous occupe régulièrement n'est pas tellement sur la question : est-ce que c'est différent entre les hommes et les femmes, ça, j'ai l'impression que vous toutes dans le Groupe avez l'air assez d'accord pour dire que c'est différent. Le débat qu'on propose, c'est : est-ce que c'est purement physiologique, ou est-ce qu'il y a aussi un côté culturel, psychologique, etc. ? Est-ce que c'est « naturel » ?

Eve se lance : Pourquoi je reviens toujours sur le fait que chez l'homme c'est un besoin ? Un jour mon mari était vraiment en colère, au point d'en faire une dépression, il a pleuré et tout, il avait des gros soucis. Et le soir, paaf, il fallait faire « quelque chose » ! dit-elle, stupéfaite, en sous-entendant un rapport sexuel.

Elle poursuit : je lui ai dit « tantôt encore tu pleurais, tu étais dans tous tes états et maintenant tu penses à ça... comment tu peux ! ? Comment tu peux penser, comme ça, de là à là ? ! » Il me dit « ça n'a rien à voir, c'est autre chose ! J'ai besoin de ça ». Nous, les femmes, c'est pas comme ça, il suffit qu'on ait un petit problème avec les enfants et c'est tout, on n'a plus envie du reste.



| **Annie** hoche la tête : Oui, hum hum. Et tout le Groupe acquiesce.

| **Sarah** rapporte son expérience qui va dans le même sens : Oui, tout à fait, c'est tout à fait différent. Avec mon compagnon c'est pareil. Sa grand-mère est décédée il n'y a pas très très longtemps et bon, il était mal, donc j'essaye de m'occuper de lui, je lui dis « courage », etc. Eh ben le lendemain il était en super forme hein ! Ouh là, c'était chaud hein. Je lui dis : « mais alors quoi ? », et il me répond « Ah mais ça va bien, je suis en forme, j'ai envie, j'ai envie, tout va bien ». « Ah bon ! mais moi je ne sais pas quoi faire : ta grand-mère est morte... ». Eh ben ça n'avait pas l'air de le perturber. Pas de problème pour lui, il avait envie hein !

| **Curieuses de connaître l'avis de la psychologue, tous nos regards se tournent vers Brigitte** : Je n'ai pas de réponse, j'ai des pistes...

| **Eve** reprend : Non, mais il n'y a pas une règle générale, certaines femmes aussi peuvent avoir besoin. Enfin, ça dépend.

| **Vérane** remarque avec une pointe d'humour : Tu nuances déjà, magnifique, déclenchant un éclat de rire collectif.

| **Annie** s'adresse de nouveau à Brigitte : C'est pas une « réponse » qu'on attend de toi, c'est un avis.

| **Brigitte** s'exprime alors : moi, je pense qu'il y a un besoin sexuel chez les deux. Pour les femmes c'est aussi un peu du besoin, il faut voir comment on définit le besoin. On est d'accord pour dire qu'il y a des différences chez les hommes et les femmes, mais c'est peut-être que les femmes, parce que la société les y pousse, s'interrogent moins sur leur propre besoin que celui des autres... Les besoins de l'enfant, ceux du mari... Et aussi on fait peser sur leurs épaules toutes les préoccupations du quotidien. Et ces préoccupations, elles ne peuvent pas les laisser à la porte de la chambre...

| **Annie** acquiesce : Oui !

| **Brigitte** : ... Alors que les hommes portent moins ces responsabilités.

| **Annie** marque de nouveau son accord : Oui !

| **Brigitte** poursuit : Donc une piste serait : si les femmes s'interrogeaient plus : « De quoi ont-elles envie ? », « De quoi ont-elles besoin ? » ; elles se rendraient peut-être compte que ce besoin est aussi présent. Bien sûr, il y a la pression sociale qui fait qu'en plus de toutes les corvées, s'occuper des enfants, faire ceci, et le ménage, etc., si on leur rajoute « faire l'amour avec le mari »... Ben ça donne pas envie !



Cette idée déclenche de nouveau les rires des participantes, puis **Brigitte** continue : Et là j'ai envie de vous faire penser à une différence capitale qui est qu'on est dans le registre « Il faut, je dois, je devrais », et l'autre registre du désir « Je veux, j'aimerais, je souhaiterais ». Si on met la relation sexuelle dans le registre « Il faut, je dois, je devrais », eh ben de suite on met une lourdeur, on tue le désir. Par contre, si je la mets dans le « Je veux », eh bien je décide, j'assume mon désir et je le ferai quand j'en aurai envie !

Eve intervient : C'est justement cette envie-là dont on parle ! La femme a moins souvent envie que l'homme, qui a souvent envie. Moi je ne me dis pas « il faut », je parle bien d'envie, je ne demanderais pas mieux moi d'avoir envie avec mon mari, et de le faire tous les soirs, en me disant « Eh, je vais prendre du plaisir ce soir », moi je voudrais bien !

Cette déclaration fait à nouveau bien rire le groupe !

Fabienne lève la main pour prendre la parole : Parfois, est-ce que ça n'est pas aussi ce qu'on nous a mis dans la tête depuis qu'on est toutes petites ? Je me souviens très bien, et c'est un message comme ça dilué dans ma tête, c'est qu'un homme qui a envie, c'est très très bien, c'est très valorisant, comme on disait « c'est un mâle »...

Brigitte : La fameuse virilité, oui !

Fabienne fait rire le groupe quand elle ajoute : par contre, une femme qui a envie, c'est une « salope » ! Et je n'avais pas trop envie d'être une salope quand j'étais petite ! Voilà. Donc je pense que ce message, en tout cas personnellement, même encore maintenant, dans les médias, dans ce que je vois, le monsieur qui est très performant, qui a envie, qui fait beaucoup de conquêtes, c'est un surhomme, c'est un homme très valorisé... Par contre, la fille qui a beaucoup de partenaires, et qui a une vie sexuelle très active, eh bien c'est, oui, je reprends le terme : c'est une « salope ». Donc je crois qu'il y aussi cette chose qui influence un peu notre sexualité.

Sylvie s'exprime alors d'une voix timide : Quand on est jeune bien sûr, le mari demande plus souvent, parfois on dit oui, parfois on dit non, mais on est gênée, pour dire. On est plus gênées, nous les femmes... Vous me comprenez ?

Eve précise : Gênée de dire qu'elle a envie...

Sylvie poursuit : mais une fois qu'on est âgée, que le mari est malade, on ne peut plus ! Il est triste aussi mais il me dit plus souvent « Je t'aime ». Ça suffit... C'est comme ça !

Vérane interroge : Pourquoi, d'après toi, la femme est plus gênée de dire ?

Sylvie : moi je pense comme ça, mais je ne sais pas...

Brigitte ajoute : Les rôles sociaux...

Sylvie : Je pensais que l'homme allait demander... J'attendais que lui dise... même si je refusais de temps en temps.

| **Eve demande** : mais tu as déjà eu envie ? Et tu n'as pas osé le dire ?

| **Sylvie** : Non, ça n'est pas arrivé avant, et maintenant c'est trop tard de toute façon.

| **Brigitte confie alors au Groupe** : moi oui, j'ai déjà eu envie sans oser le dire.

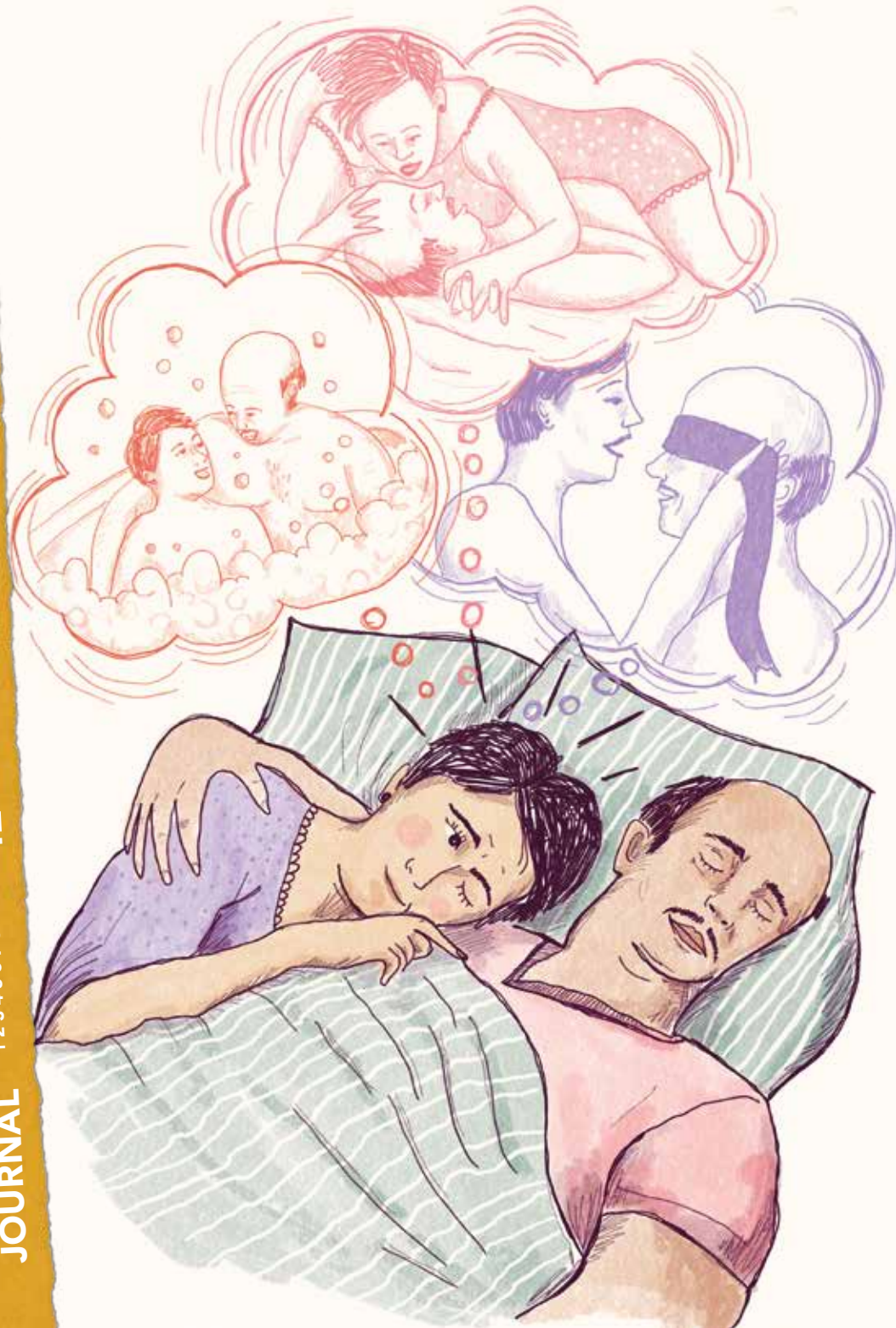
Eve reprend : Oui, c'était clair, mais je suis persuadée que c'est naturel, moi, avec évidemment les exceptions à la règle, comme dans tout. Il y a des femmes qui sont aussi plus naturellement... C'est peut-être chez elles aussi un besoin. Mais bon ce que je dis c'est ce que je vois par expérience, chez moi, ou bien même dans mes amies et les gens avec qui je parle, que nous, quand on a un souci ou quoi, chez nous, la sexualité, elle est en stand-by. On n'y pense plus, mais l'homme, pas. Quel que soit le problème, sa mère, elle est morte hier, le soir, pour lui, c'est un réconfort d'avoir des rapports sexuels avec sa femme. Il s'engueule avec son fils ou sa fille, à 5h de l'après-midi, le soir, il dit, « viens, on va... » moi, je pourrais pas, tant que le problème n'est pas résolu. C'est pour ça que je reste dans la certitude que c'est peut-être un besoin chez eux, alors ; je ne sais comment ils voient ça alors, moi, je pourrais pas. Eux, quelle que soit la situation, ça fait partie, c'est comme quand nous, on a besoin de boire et de manger, eux, ça fait partie de leurs besoins. C'est pour ça que je dis ça.

Ces paroles font réagir Latifa : Il y a des femmes qui ont vraiment beaucoup de besoins, et donc, pour moi, c'est normal, c'est naturel que les deux aient des besoins sexuels, les femmes comme les hommes pour moi, c'est naturel. Les hommes ont des besoins, ils ont envie de rencontrer des femmes, ils ont envie de faire l'amour, etc. et les femmes aussi. Et donc pour moi, le besoin, il est pareil. Chez les deux, il est lié au corps. Je pense que c'est la nature qui fait ça. On a tous les deux des besoins sexuels, qui sont naturels, liés au corps, qui sont de même proportion chez les deux sexes.

Frédérique ajoute : Dans l'idée que j'en ai, en effet, il y a des facteurs qui sont physiologiques dans la question du désir, après je pense que la société, en effet, nous construit, nous fabrique, parce qu'on est des produits sociaux, on ne vit pas dans la forêt, accrochés à un arbre, on est des animaux sociaux.

C'est dans ce sens-là que je dis que pour moi, la société nous construit, nous fabrique, comme différents, en effet, entre hommes et femmes. Et on a tendance, je pense, dans les discours véhiculés, partout, à insister sur le fait que ce serait un besoin chez l'homme, et, du coup, je pense que ça l'est peut-être plus souvent, en effet, que chez la femme, mais je fais pas de lien direct avec le facteur physique. C'est ma position...





Brigitte approuve ce point de vue : Dans les rôles sociaux qu'on a, si dans notre image du couple c'est l'homme qui doit être l'initiateur de la relation sexuelle et pas la femme parce que souvent ce serait une « salope » ou un truc comme ça, on ne s'autorise peut-être pas à dire notre désir. Peut-être qu'on n'a pas appris à reconnaître notre désir, à l'assumer. Vous avez vu vos mères assumer pleinement leur désir ? Hein ? Si une femme éprouve une envie sexuelle, est-ce qu'elle se l'avoue ? Est-ce qu'elle le ressent seulement ou est-ce qu'elle le met tout de suite de côté comme sa mère quand elle a demandé « Comment on fait les bébés ? ». « Ah, on ne parle pas de ça ». Donc peut-être qu'il y a dans les rôles sociaux des éléments de réponse. Pas de réponse, mais plein d'éléments de réflexion.

Annie poursuit : Je trouve que ce que tu amènes est très intéressant, Brigitte. Si le groupe est d'accord, ça serait bien que tu reviennes après l'été !

Eve confirme : Oh oui, bonne idée ! On a encore beaucoup de sujets à discuter ensemble, par exemple, je propose, la façon dont la sexualité évolue avec l'âge, on en a déjà parlé un peu plusieurs fois, ça vous dit ?

Toutes les participantes approuvent avec enthousiasme. Brigitte aussi est d'accord, et c'est sur cette perspective que se clôture cette deuxième année d'échanges. La première année avait été rythmée par de nombreux flashbacks sur les vécus de jeunes filles. La seconde a fait émerger des ressentis beaucoup plus actuels et intimes sur la sexualité : des vécus de femmes aux prises entre leurs propres désirs et de multiples pressions, de multiples « modèles », souvent contradictoires, véhiculés par différents canaux (les médias, la culture d'origine, la religion, l'entourage, etc.).

Le mois de juin sonne traditionnellement l'approche de la détente estivale aux Pissenlits. Les activités qui composent le Projet global de l'association s'interrompent petit à petit et notre Groupe de femmes ne fait pas exception. Le Projet des Pissenlits ne se limite pas à des activités de « proximité » avec des citoyen-nes. Au contraire, il se compose d'actions complémentaires adressées tant aux habitant-es qu'aux professionnel-les et aux acteur-trices de services publics, permettant à tous ces publics de travailler ensemble en faveur de la santé et du bien-être de tous-tes. Qu'est ce que ça veut dire ? « Vous faites quoi concrètement aux Pissenlits ? » Cette question vous brûle les lèvres, pas vrai ? Toutes les réponses se trouvent au **chapitre 1**, page 196.

Pour retrouver ces dames à la rentrée, c'est au **chapitre 13** que ça se passe.

« Mon mari ne comprendait pas pourquoi j'étais plus distante, plus froide »

Chapitre 13 : Septembre 2009

C'est une nouvelle rentrée aux Pissenlits. Le Groupe « Femmes, hormones et sociétés » (ou « FHS » comme nous avons pris l'habitude de l'appeler) reprend du service aujourd'hui. Avant l'été, il avait été suggéré de poursuivre les discussions sur la manière dont peut évoluer la sexualité dans le temps. Plusieurs femmes avaient témoigné du « temps d'adaptation » qu'il leur avait fallu durant leurs premiers rapports pour construire une complicité avec leur mari ou leur compagnon et s'épanouir pleinement dans leur sexualité. D'autres avaient évoqué une perte progressive de leur désir après la naissance de leurs enfants.

Brigitte, la psychologue qui travaille en centre de planning familial, a donc été réinvitée pour apporter des éléments d'interprétation à ces variations de libido. Elle est aussi thérapeute familiale et va à nouveau faire bénéficier l'assemblée de son expérience dans l'accompagnement de nombreux couples.

Et c'est donc **Sarah**, un peu gênée, qui inaugure cette rentrée avec une première confidence : Oui, ce n'est pas facile à dire. J'ai 34 ans, et ce n'est pas facile à m'exprimer là-dessus mais... comment dire... avant, j'aimais le sexe, j'aimais faire l'amour... Avec mon compagnon ça se passe bien, mais parfois j'ai envie de sortir du lit, je n'ai pas envie de sexe, je n'ai plus envie de faire l'amour, j'ai un problème avec ça, je n'ai plus envie. Quel est le problème ? Je ne sais pas. J'aimerais savoir parce que lui il est bien, il est charmant, il fait tout ce qu'il faut, il m'aide, il est tendre, il est adorable et je lui dis « non, je n'ai pas envie ». C'est comme si j'avais peur. Et donc quel est le problème là ? Est-ce que je suis en panne ?

Brigitte s'éclaircit la gorge et répond d'un ton rassurant : ça arrive souvent, dans une vie de femme, d'avoir des moments où on a moins de désir. Je pense que c'est important de s'interroger sur soi. Déjà la première question importante c'est : à partir de quand, qu'est-ce qui s'est passé ? Et d'essayer de comprendre ce qui s'est passé à ce moment-là : Est-ce que j'ai eu une déception ? Est-ce que finalement l'image que j'ai de mon homme a diminué ? Parfois on est déçue par son mari. Notre vision de notre homme est très importante pour être excitée, pour désirer l'homme, pour avoir envie de lui. Donc peut-être qu'il y a un problème dans le couple, ou peut-être que c'est un problème avec son propre corps, peut-être que c'est un problème dans la relation, ou on en veut à son homme, mais quand on en veut à son homme, pour quelque chose qui n'est pas spécialement sexuel, est-ce qu'on a envie de se donner à lui après ? Il y a plein plein de questions.

En tout cas, la réponse est en nous, quand on a une panne. En nous ou dans la relation, mais c'est en s'interrogeant, en s'écoulant, qu'on trouve, et en s'éloignant des messages reçus aussi.

mais je l'aime ! Ce n'est pas ça ! **proteste Sarah.** Je me suis demandé quel était le problème avant, s'il y avait eu une date... Je sais qu'il y a un problème, c'est que mon ancien compagnon, le papa de ma fille m'a trompée énormément, avec d'autres femmes, ça c'est un vrai problème. mais ça, ça n'a rien à voir avec moi, donc voilà ! Je me sens bloquée. Au début, c'était super et après, c'est comme si j'avais radicalement changé et je n'ai même pas compris pourquoi.

Brigitte poursuit : Je pense qu'il peut y avoir une sorte de crise de confiance par rapport à l'homme et un malaise par rapport à la relation, mais cela peut aussi venir de soi, du fait qu'on se sent plus mal dans son corps, parce qu'on vieillit, ou parce qu'on a pris du poids, et donc que l'image de soi s'est détériorée, et on peut essayer de creuser là-dessus...

Sarah répond, pensive : Oui, je pense que c'est ça, je me vois négativement.

Angélique se confie elle aussi : moi, j'ai vécu des moments difficiles pendant six mois à peu près dans notre relation de couple. mon mari ne comprenait pas pourquoi j'étais plus distante, plus froide. Il me disait « moi, j'ai de plus en plus envie de toi et j'ai l'impression que toi c'est le contraire ». J'ai beaucoup réfléchi parce que je ne savais pas du tout donner une réponse comme ça, toute faite : il ne m'avait pas blessée, il n'y avait pas des choses que je n'aimais plus, je n'arrivais vraiment pas à discerner pourquoi j'étais comme ça. Et puis comme ça ne s'arrangeait pas, j'ai vraiment pris le temps de réfléchir, j'ai lu des livres, un livre de psychologie sur la relation de couple, un livre aussi sur « le cœur de la femme », et après lecture de ces deux livres, j'ai vraiment réalisé que ce n'était pas lui le problème, mais que c'était des choses dans mon passé qui resurgissaient : dans mon enfance, dans ma relation avec ma mère, surtout le fait d'être parent, des choses qui nous rappellent comment on a vécu ces choses avec nos propres parents. Et donc, il

y avait des choses qui sortaient émotionnellement mais qui étaient assez inconscientes et qui faisaient que je réagissais par « Non! Non! ». Une agressivité, une froideur que je ne me connaissais pas avant et donc j'ai pris six mois, peut-être un peu plus, pour analyser tout ça. Ça a fait remonter beaucoup de choses qui m'avaient blessée, et j'avais fermé la porte, je ne voulais pas en parler, pas y repenser. Et maintenant ça fait un bien fou parce que j'ai pu mettre le doigt sur des choses qui ont eu des conséquences assez importantes sur ma relation de couple, au point que mon mari pensait que j'avais quelqu'un d'autre! Alors que ce n'était même pas dans ma tête! mais c'est allé si loin et maintenant, c'est super! Il me dit « Je vois, on est sur le bon chemin, ça évolue », et je me sens vraiment différente. J'ai hésité à aller voir un psychologue et puis je me suis dit, je vais déjà essayer toute seule de faire cette démarche, et puis voilà!

Brigitte: Je pense que ce qui est important aussi quand on est dans un moment de crise par rapport à la sexualité, c'est de toujours garder la communication avec son partenaire, parce que parfois, dans la tête de certaines personnes, « sexualité = amour », et ils ont l'impression que si on a moins de désir, on les aime moins.

C'est vrai! s'exclame **Angélique**.

Brigitte continue: je ne sais pas si vous avez cette impression-là, mais c'est important de dire « voilà, j'ai peut-être moins de désir pour toi, mais je n'ai pas moins d'amour pour toi. C'est quelque chose que je traverse pour l'instant et c'est important que tu me soutiennes dans ma démarche d'aller mieux ensemble, de se retrouver à un moment donné parce que parfois dans les couples, les chemins s'écartent un peu et puis on se retrouve un peu plus tard ».

Sarah confirme: Tout à fait. C'est ce que j'ai expliqué à mon compagnon actuel parce qu'il m'a dit « mais tu ne m'aimes plus » et je lui ai dit « Tu n'as rien fait, le problème c'est moi, je ne peux pas t'expliquer; excuse-moi mais je n'arrive pas à faire l'amour avec toi, donc laisse-moi un peu de temps que je puisse analyser ce qui se passe, laisse-moi du temps. Je ne sais pas si ça va durer six mois, un an, mais il faut du temps ». Et là, il a compris.

Brigitte: Par rapport à la perte de désir ou la panne de libido, ce qui est très important aussi à ce moment-là, c'est ce qu'on va mettre en place comme stratégie. Si on met des stratégies d'évitement, de ne plus faire de câlin du tout avec son mari, de peur qu'il ait un désir sexuel... Si on est dans l'évitement et qu'on ne veut absolument pas provoquer la moindre envie chez son mari, eh bien on ne va pas soigner son problème, car on va en plus se créer un problème de couple, et nous on ne va pas affronter notre problème.



Je n'ai pas de solution toute faite non plus. Mais je crois qu'il faut être bien consciente que dans ces cas-là, les stratégies d'évitement nous font tourner en rond dans notre problème. Ça vous parle ou pas ce que je dis ?

Angélique acquiesce : Oui, tout à fait. Parce que j'ai vécu d'abord ça, et puis je me suis dit « ah non, ce ne sera pas la solution ! ».

Brigitte : Oui, c'est comme une solution à notre problème qui finalement entretient le problème.

Latifa s'exprime à son tour : moi, je suis mariée depuis 27 ans, avec la même personne, on a une relation très très longue, donc tous les jours non, on ne va pas faire l'amour tous les jours, mais après un certain temps, c'est une fois par semaine, ça dépend aussi de l'âge, et puis il y a les soirs de règles... moi je n'ai plus mes règles du tout, et je n'ai plus envie, mais mon mari a envie, et je peux comprendre, mais je vois que je n'ai vraiment plus envie depuis que je n'ai plus mes règles, et c'est donc comme si moi, mon corps avait changé, avec l'âge et le fait que les règles se soient arrêtées. Il y a les enfants, les problèmes des enfants qui me prennent la tête parfois. Donc voilà, parfois je lui donne ce dont il a envie, mais moi je n'ai plus envie.

Eve saisit cette occasion pour interpeller notre invitée : Je voulais demander à Brigitte si c'est quelque chose qu'elle a déjà entendu, ou qui se fait ? De se donner comme ça, même si on n'a pas envie, juste comme ça pour faire plaisir au mari.

Brigitte : Oui, mais je trouve que...

Eve l'interrompt en riant : Beaucoup de cinéma quoi, on fait du cinéma ! Ou alors parfois, il le sait mais... Juste pour qu'il n'aille pas voir ailleurs, pour qu'il ne soit pas frustré.

Brigitte rassemble ses idées et poursuit : Oui, mais la sexualité, c'est une affaire de couple aussi, donc effectivement si on n'a plus de désir, peu importe la raison, je trouve que c'est aussi une responsabilité du couple de trouver une solution qui convient aux deux. Je pense qu'il faut être très inventifs. Le couple a des ressources, on en parle, on peut dire « moi j'ai envie de te faire plaisir, mais j'ai pas envie de ça, qu'est-ce qu'on peut trouver ? Comment est-ce qu'on peut être complices ? »

OK, il y en a un qui a du désir et l'autre qui n'a pas de désir. On peut travailler sur la cause, mais aussi comment est-ce qu'on peut être quand même complices, être un couple gagnant qui, malgré les problèmes, met des stratégies en place qui conviennent plus ou moins aux deux, parce que c'est dur aussi quand l'un des deux n'a plus de désir...



Faire l'amour rien que pour faire plaisir pendant 15 ans, 20 ans, 30 ans, et ne pas se respecter, pour moi c'est pas une solution. Donc il y a à parler, essayer, s'il y a beaucoup d'amour dans le couple, eh bien ça peut très bien fonctionner. Il y a des couples qui fonctionnent très bien alors que l'homme est éjaculateur précoce depuis toujours, et qui ont trouvé leur vitesse de croisière. Il faut être inventifs, imaginatifs, bien se connaître, oser se parler... mais avant tout se respecter !

Eve réagit en écarquillant les yeux : Il faut être très complice avec son mari pour faire ça.

Brigitte lui sourit : Oui, c'est vrai. mais on peut le devenir. Si on dit à son mari : « écoute, je me questionne sur moi parce que j'ai plus de libido, je te rassure sur l'amour que j'ai pour toi, ça c'est sûr, et voilà, qu'est-ce qu'on en fait ? On peut aller consulter quelqu'un ? un sexologue à deux ; on peut aller consulter une psychologue ».

moi, je suis thérapeute de couple aussi et parfois on se rend compte que les couples qui viennent, ils ont des problèmes, il y en a pas mal qui n'ont plus de relations sexuelles. Et parfois, c'est vraiment des rancunes, des rancœurs : « Depuis ce moment-là où il m'a fait ça... ». Ça peut être un petit truc, et « Je lui en ai voulu, j'ai mis une stratégie d'évitement en place, je ne le touche même plus, je ne lui effleure même plus l'épaule parce que j'ai peur qu'il soit en érection et je devrais dire non, et assumer son désir ».



Eve : un cercle vicieux...

Brigitte : Oui, un cercle vicieux. Et le mari va lui-même mettre en place des stratégies... et on n'en sort pas.

Fabienne intervient en évoquant la situation inverse : ça peut être parfois le mari pour une raison x ou y, qui ne peut plus assumer son « rôle de mari », si je peux appeler ça comme ça... Allez je vais donner un exemple : s'il ne peut plus pour cause d'une maladie qui l'affaiblit, par exemple. L'homme éjacule trop tôt ou devient impuissant carrément. Et alors le mari, d'après ce que j'ai pu entendre autour de moi, l'homme a besoin de se sentir viril par la pénétration, malheureusement. Et alors c'est lui qui le vit mal, même si la femme est compréhensive.

On met des stratégies et tout, mais le fait de ne plus pouvoir satisfaire l'épouse, ça le diminue aussi alors ça crée aussi des problèmes, parce que c'est lui qui commence entre guillemets « à devenir paranoïaque », à se dire « Elle va peut-être me tromper ». La virilité est remise en question, alors toute sa vie est remise en question.

Brigitte opine de la tête : On parlait l'autre fois de la pression qu'on met sur les femmes pour qu'elles prennent leur « rôle » avec les tâches domestiques, eh bien les hommes aussi subissent une pression pour rentrer dans leur « rôle » d'homme viril ! J'ai lu une brochure sur les troubles de l'érection et ce qui va être déterminant dans les stratégies mises en place, c'est le soutien de sa femme, le fait d'en parler, le fait d'essayer à deux, le fait d'être soutenu, de se sentir aimé, de se sentir accompagné. Et de nouveau, comme les problèmes de libido, ça peut être vécu à deux et on peut s'en sortir, grâce au couple, même si c'est moi qui me sens mal dans mon corps, etc.

Latifa revient sur le vécu des femmes qui serait différent de celui des hommes : mais les hommes ont moins de choses à porter, la vie des femmes est plus dure, elles ont plein de choses sur les épaules : il y a les grossesses, ce qui nous pèse quand même, il y a le ménage, les gosses, il y a tout ça qu'on porte nous ! Et donc on ne peut pas oublier tout ça, et donc des fois c'est vrai que nous nous oublions. L'amour, on le fait passer après tout ça, après les enfants qui appellent, et puis moi je suis fatiguée parfois, à la fin de la journée ! OK, il a envie, on va lui faire plaisir, mais c'est ça quoi : on va lui faire plaisir.

Angélique raconte en riant : Alors un truc qui nous a bien aidés ces derniers temps, c'est de changer aussi le moment de la journée où on se retrouve tous les deux intimement. Et le lieu ! Parce que c'est vrai que dans notre chambre il y a plein de choses partout, il y a plein de choses à ranger, il y a des boîtes vides, et ça commençait à me peser lourd, je me disais ça n'a rien de romantique ici ! Et donc dans le salon, on a installé, enfin j'ai installé un cadre avec nos photos de mariage, avec une belle lampe, un endroit où même dans la journée, j'aime aller m'asseoir. Je me dis que c'est vrai que ça change quand même beaucoup et comme je ne suis pas du soir, et qu'il aime minuit, une heure, il est très à l'aise, effectivement le matin il ne le sent pas ! moi au-delà de onze heures, je n'en peux plus ! Donc c'est pas évident, et du coup, on essaye de faire des compromis. C'est-à-dire qu'il y a des fois où je me dis « Oui il est un petit peu tard, mais ça va, demain je n'ai pas une journée trop chargée ». Et si je me sens incapable, eh bien je vais prendre ma douche un peu plus tôt, je dis « ben ça y est j'ai terminé ! ». On essaye de trouver d'autres moments, ou le matin, ou le week-end avant que les enfants ne soient levés, ou le soir dès que les enfants sont au lit, on sait que maintenant, ça va, ça fait une demi-heure, ils dorment, plutôt que d'attendre toujours la dernière chose de la soirée en fait. Parce qu'effectivement, si c'est toujours en dernier, moi c'est un peu : « Je suis fatiguée ! ». Et ça, ça devenait lourd. Toujours, en se couchant très tard.

Brigitte la montre du doigt en souriant : voilà un couple gagnant, sur ce coup là, vous avez imaginé des trucs, vous avez inventé, vous avez bougé l'heure, vous avez bougé de place ! Parce que tout le temps dans le lit, entourés de caisses, eh oui, voilà, la sexualité c'est un combat, c'est un apprentissage !

Et c'est comme ça dans la vie. Après une grossesse, un accouchement, il faut se réhabituer à son corps, on a pu être un peu découpée, épisiotomie, enfin... Et chacune est différente, et puis on est différentes dans ce qu'on aime à 20 ans, 30 ans, 40 ans aussi.



Latifa lance une question : L'homme en fait, quand tu lui dis « Non, non, non », évidemment il n'aime pas hein, forcément. Il se sent rejeté, repoussé, ça c'est clair. Il risque d'aller voir ailleurs. Voilà, ça c'est le risque. C'est une question : est-ce qu'il y a un risque ?

Brigitte rétorque sans hésiter : mais pensons différemment. Imaginez-vous, à trente ans, votre mari qui vous dit « Je ne veux plus faire l'amour », ou à n'importe quel âge, peu importe. Votre mari qui dit « Non, moi je fais une croix sur ma sexualité, c'est terminé ». Eh bien il vous abandonne dans ce truc-là, il vous laisse toute seule. Et comment vous le vivez ? Est-ce que vous faites aussi une croix à vie sur votre sexualité ? Est-ce que vous prenez un amant ? Est-ce que vous vous masturbez tous les jours ou toutes les semaines dans la salle de bain ? Quelles solutions vous allez mettre en place ?

Sarah s'exclame en riant : Ah mais moi, je serais ravie qu'il me dise ça hein !

Brigitte participe aux éclats de rire puis continue : mais imaginons que vous avez toujours du désir. Vous ne diriez pas à un certain moment à votre mari « Eh ben écoute j'en peux plus, j'ai envie qu'on aille voir un médecin ? ». La personne qui est « privée » peut aussi prendre l'initiative de chercher une solution ensemble plutôt que toute seule.

Et puis bon, c'est pas une fatalité de rester avec le même homme toute sa vie. On peut trouver quelqu'un qui nous convient mieux aussi. Heureusement, peut-être qu'il y a des hommes qui seraient ravis d'avoir une femme qui n'a plus de désir. Peut-être qu'il y a des couples comme ça, que vous connaissez, et qui ont trouvé leur équilibre. Ils peuvent avoir plein d'autres points communs dans leur vie. Il n'y a pas de recette, il n'y a pas un truc qui est bien, et le reste pas bien.

Sylvie intervient alors de sa voix timide : J'entends parler parfois à propos de sexualité, il y en a qui trouvent normal une fois par semaine, deux fois, mais avec des partenaires différents aussi. C'est normal ça ?

Brigitte : Eh bien, c'est une possibilité qu'on a dans la vie : il y a des gens qui ont choisi la fidélité, il y en a d'autres qui ont choisi l'infidélité, cachée ou pas cachée, il y a des gens qui font couple libre. Et on fait ce que l'on veut dans la mesure où dans le monde il y a plein de repères, il y a des repères différents. La limite selon moi étant de ne pas provoquer de souffrance chez l'autre...

Sylvie interroge : Si le mari ou la femme découvre ça, ce sera fini le couple alors ?

Brigitte : Eh bien ça dépend. Je suis thérapeute de couple aussi, et j'ai fait une formation où on voit le couple, la famille comme un système, avec des règles dans le système. Et une règle, ça peut être, pour qu'un couple tienne, des femmes qui n'auraient plus de désir depuis de nombreuses années et il y a une maîtresse. Alors la maîtresse, elle n'est pas... euh... enfin je prends toujours l'exemple dans le même sens, mais ça peut être un amant aussi. Mais bref : il y a une maîtresse, la femme ne le sait pas vraiment parce qu'elle met ses ceillères, elle met la tête dans le sable, elle fait l'autruche, elle ne veut pas voir qu'il y a une maîtresse. Mais quelque part, ça la satisfait. Tant mieux : elle est déchargée de devoir faire l'amour et ça l'arrange aussi. Et ça fait tenir le couple. Et ça fait tenir la famille. Et l'homme il a sa femme à la maison, plus sa maîtresse pour les relations sexuelles.

Oui, mais et le sida ? s'inquiète **Sarah**.

Brigitte : Ah ça, évidemment c'est important de ne pas prendre de risque de ce côté-là et de se protéger bien entendu.

Vérane plaisante alors, déclenchant le rire des participantes : mais je voudrais peut-être dire que celles qui disent non à leur mari ne doivent pas forcément repartir avec l'idée que maintenant elles vont devoir faire un système avec une maîtresse ! Pas forcément. Il y a peut-être d'autres pistes, comme vous le disiez, dans la vie d'un couple, il y a des hauts et il y a des bas. Et donc il y a parfois des creux, il y a parfois des moments où c'est plus difficile.

Brigitte continue : La femme a aussi la possibilité d'aller voir quelqu'un, de faire le point sur sa sexualité, avec une sexologue. Il y en a dans tous les planning. Aller faire le point sur sa vie de femme, sur elle quoi. Elle peut prendre sa sexualité en main, si elle veut... Elle peut redevenir actrice de sa sexualité, faire un travail individuel. Il y a plein de choses à comprendre.

Sarah nuance cette proposition : Oui, mais pas la thérapie de couple, pas avec mon compagnon. Aller moi-même parler à quelqu'un, oui. Je pense que le problème c'est moi, c'est pas lui, et donc c'est moi qui ai besoin de parler.

Cela fait réagir Brigitte : Dire « le problème, c'est moi », c'est un peu dur à mes oreilles mais c'est plus : « Je suis responsable de ma sexualité et je vais faire quelque chose pour que je sois épanouie. » Pas le faire pour son homme, on peut le faire aussi pour son homme pourquoi pas, pour garder son couple, mais d'abord pour soi.

Sarah confirme : Tout à fait, d'abord pour moi. **Et conclut en riant :** D'ailleurs, vous voulez bien me donner votre adresse ?

Le Groupe ressort satisfait de cet échange, soulagé même pour certaines. Ne pas avoir envie de relations sexuelles avec son ou sa partenaire ne remettrait donc pas automatiquement en cause l'amour qu'on lui porte. Les paroles de Brigitte ont fait mouche et permettent à chacune de relativiser. Il n'y a rien d'« anormal » dans l'excès de désir de l'un.e ou le manque d'envie de l'autre. Et d'après Brigitte, il serait contre-productif de forcer la personne qui n'a pas envie, ou de brider celle qui est en demande. Chacune est invitée à s'interroger d'abord sur son vécu et de donner à son partenaire la possibilité de la comprendre en osant verbaliser ses frustrations.

Égayées par ces perspectives, toutes s'accordent pour clôturer ce chapitre entamé depuis plusieurs mois déjà sur le désir et la libido. Il est temps pour le Groupe de tourner cette page pour aborder une nouvelle thématique.

Vérane : De quoi souhaiteriez-vous parler la prochaine fois?

Après un petit moment de flottement, **Latifa** propose : Tout à l'heure, Brigitte a parlé de ces « rôles » de femme et de mari qu'on veut nous faire prendre. Moi, ça m'intéresserait de réfléchir là-dessus. Je prends un bête exemple : mon fils, quand il pleure, c'est vrai qu'on a tendance à lui dire : « Arrête de pleurer comme une fille »...

Gertrude, qui n'était pas intervenue depuis le début de la réunion réagit : Oui, on fait tous ce genre de choses. Moi, j'essaie de tenir des discours à mon fils, et mon mari tient les mêmes discours à mon fils, sur le fait que la répartition des tâches, il n'y a aucune raison qu'elle soit inégale, etc, etc, mais mon fils, de fait, qu'est-ce qu'il voit ? Je suis nulle pour les travaux manuels, mais je sais bien cuisiner. Il n'y a pas photo ! Les remarques de mon fils, qui a dans ½, montrent déjà qu'il a intégré que les travaux dans la maison, c'est son père, donc l'homme, et la cuisine, c'est sa mère donc la femme.

Angélique : Chez nous, c'est l'inverse de ce qu'on voit souvent : mon mari ne sait pas conduire donc c'est moi qui tiens le volant.

Frédérique : mais tes enfants vivent dans une société où ils verront peut-être plus souvent des publicités de voitures dans des journaux masculins que dans des journaux féminins, et donc, peut-être qu'ils auront des représentations très différentes, parce que leurs parents ne rentrent pas dans le schéma stéréotype. Mais comme ils ne sont pas isolés, la famille n'est pas isolée de la société, donc, voilà, il suffit qu'ils marchent dans la rue, on voit bien que les publicités pour voitures sont adressées aux hommes...

Latifa intervient : Oui, c'est tout à fait juste, ce qu'on vient d'expliquer. C'est toujours comme ça, en fait. C'est vrai que les femmes font toujours beaucoup plus attention aux enfants, elles vont le protéger de manière quotidienne. L'homme va pouvoir quitter ses enfants, pour des raisons tout à fait valables ou pas valables, la femme ne va pas les laisser, elle ne va jamais les laisser. Parfois, il y a un homme

qui vit beaucoup en fonction de ses enfants, mais c'est rare, tandis que la femme, c'est la base de sa vie. Une fois qu'elle est maman, elle ne va jamais les laisser, jamais, et donc, elle va se priver de certaines choses, elle va faire des choix, etc., alors que l'homme, il va pouvoir les quitter, ses enfants ; une femme, dès qu'elle a des enfants, elle est liée à eux jusqu'à la fin de sa vie, et ça va orienter tous ses choix, moins chez un homme.

Frédérique hoche la tête : Oui, et je pense que là aussi, c'est un construit social. Tout ça renvoie à la place de la femme dans la société, et ce n'est peut-être pas aussi figé que ça en a l'air... C'est quelque chose de passionnant, que j'ai eu la chance d'étudier dans mon parcours d'anthropologue, au sein de différentes cultures.

Annie saisit cette opportunité : Alors peut-être que toi, Frédérique, tu pourrais nous en parler... C'est un peu ton domaine !

Angélique renchérit en riant : C'est vrai que si on a une spécialiste sous la main, autant s'en servir !

Frédérique, un peu décontenancée : C'est vrai que ça me plairait beaucoup de partager ça avec le groupe... mais ça me ferait sortir de mon rôle habituel de responsable de projets, ajoute-t-elle en interrogeant Vérane du regard.

Vérane : Tu n'auras qu'à te déguiser !

Le Groupe éclate de rire. La décision d'accueillir Frédérique en tant qu'invitée est prise collégialement. Cette situation sort quelque peu du cadre défini par notre démarche de travail. Il apparaît donc primordial d'acter toutes ensemble le caractère exceptionnel de la position que prendrait Frédérique durant les prochaines séances.

Jusqu'ici vous avez pu découvrir de l'intérieur notre méthodologie de travail. Une fois n'est pas coutume, nous vous proposons à présent de passer « de la pratique à la théorie » et d'appréhender un peu plus en détail au **chapitre K**, page 202, la Promotion de la santé et la démarche communautaire.

Si vous préférez poursuivre sur le contenu des rencontres, allez plutôt au **chapitre 14**.

« Ce n'est pas facile
de faire ce que tu dis,
se détacher
complètement de sa propre
culture,
de ses
valeurs... »

Chapitre 14: Novembre 2009

Vérane présente le contexte de l'intervention un peu spéciale de **Frédérique** aujourd'hui : Quand on reçoit des intervenantes extérieures, on prépare une liste de questions qu'on se pose et qu'on aimerait bien discuter avec la personne qui va intervenir. Donc le principe est toujours le même : on est parties des questions récurrentes qui viennent et vous avez décidé, lors de la dernière réunion, de demander à Frédérique d'intervenir comme une invitée, pour donner son regard d'anthropologue sur les liens entre « femmes et sociétés ».

Et donc ceci nous amène à ce dont **Frédérique** va nous parler aujourd'hui, les rôles sociaux : « Qu'est-ce qu'on attend d'un homme, qu'est-ce qu'on attend d'une femme ? Est-ce que c'est la même chose dans toutes les cultures à travers l'espace et à travers le temps ? », « Qu'est-ce qui est inné, qu'est-ce qui est construit par la société chez les femmes ? Qu'est-ce qui est naturel, qu'est-ce qui vient de notre socialisation ? ». Frédérique répète souvent qu'il y a des choses de l'ordre de la construction sociale. On voudrait qu'elle nous explique une notion qui est revenue plusieurs fois dans nos échanges : qu'est-ce que c'est quelque chose de construit ? mais pour commencer, laissons-la se présenter sous sa casquette d'invitée.

Frédérique poursuit : vous m'avez proposé d'animer les échanges avec un regard plus spécialisé sur les questions de culture. Donc voilà, j'espère qu'en prenant un peu une autre place que celle de d'habitude, en mettant en avant encore plus mon regard en tant qu'anthropologue de formation, je pourrai contribuer à nourrir notre réflexion.

Annie, perplexe, relève : Anthropologue ?

Eve interroge aussi : C'est quoi exactement anthropologue ?

Frédérique : L'anthropologie vient du terme grec, anthropos, qui veut dire l'être humain et du terme logos qui veut dire discours au sens de « science », de « parole sur »... donc la science de l'humain. Et notamment, la science sur l'humain dans la société. Je parle d'anthropologie mais je pourrais parler d'ethnologie, qui est l'étude des aspects sociaux de l'humain, par l'observation des groupes humains. Bref, entendez « anthropologie » dans ma bouche comme étant l'étude des cultures et des comportements humains en société.

Cette science peut être un outil pour écouter et comprendre les échanges d'un certain point de vue... L'anthropologie, c'est par exemple l'analyse des cultures, de la façon dont se construit une société, de la façon dont la culture va influencer sur les individus, de la façon dont les individus vont construire la société... Toutes ces connaissances-là, elles peuvent être utiles quand on travaille dans des Groupes de paroles. L'anthropologie, c'est un moyen pour comprendre les façons de faire des gens. Comme c'est le cas pour d'autres formations, et notamment celles de l'équipe des Pissenlits : psychologue ou sociologue. Et notamment celles de Vérane.

Vérane complète : Oui, j'ai deux formations de base : la théologie et la pédagogie. La théologie et la pédagogie sont aussi des sciences humaines comme la psychologie, comme l'anthropologie, comme la sociologie. La théologie, c'est l'étude des religions. Et la pédagogie, c'est la science de l'éducation, de l'enseignement.

Frédérique revient sur la définition de l'anthropologie : C'est une science humaine qui permet de comprendre une population, un quartier, une thématique donnée, ou encore les façons de faire des individus et leurs représentations. Concernant les façons de faire, nos comportements et nos gestes... Prenons un exemple : on n'a pas forcément conscience que si on s'assied toutes là autour d'une table, c'est culturel, que si certaines d'entre nous préféreraient s'asseoir en rond par terre, ça ne vient pas à l'esprit de le faire dans ce contexte, une réunion d'un Groupe de paroles aux Pissenlits... Pourquoi, dans différents contextes, on ne se pose même pas la question et on s'assied directement sur une chaise ? Parce qu'on est née à un moment donné, dans une époque donnée, dans une société donnée et donc dans une culture donnée. On n'a pas toujours tout ça en conscience. On ne se dit pas : « je vais m'asseoir sur la chaise car on m'a appris qu'en Belgique, dans une salle de réunion, je dois le faire comme ça ». On a ces codes,

ces clés de comportements en soi. L'anthropologie, elle consiste à essayer de comprendre tout ça, toutes ces clés.

Et pour comprendre ce qui est culturel dans les comportements, il faut sortir un temps de ses propres valeurs, tout interroger, faire comme si rien n'était naturel et évident, en oubliant tout jugement, sans se demander si c'est bien ou mal. Comme le fait le psychologue par exemple. Si je veux comprendre vos valeurs, le sens que vous donnez aux choses, alors je dois essayer au maximum, pour être la plus objective possible, de sortir de tout jugement de valeur et du jugement moral. Il n'y a pas une façon de penser qui est mieux qu'une autre.

Et comment chacun intègre ces clés, qui permettent d'avoir des repères communs, des façons de faire collectives ? Il y a un mot que vous m'entendez parfois utiliser : la socialisation, c'est la façon dont on va incorporer le social, les manières de faire dans une culture. La façon dont on va l'intégrer. « Incorporer » parce qu'on l'intègre tellement que ça devient presque « naturel ». C'est pour ça que souvent vous et moi avons des débats sur l'inné, sur l'acquis...

Mouna intervient : Toi, tu ne crois pas au naturel, à l'inné ?

Frédérique : L'inné, on ne sait pas ce que c'est et on ne le saura jamais de mon point de vue, à moins de laisser un être se développer seul dans la forêt vierge sans société autour, sans codes... Mais ça n'existe pas.

Tarzan, il a existé... **pointe Mouna en riant.**

Frédérique rétorque : Oui, enfin non, déclenchant un éclat de rire général. Il est arrivé là-bas, il avait déjà plusieurs mois. Il était déjà sevré. Un bébé d'un an, il a déjà quelque chose qui s'est construit socialement. Il est déjà imprégné de cultures.

Angélique opine du chef : Oui, c'est sûr.

La socialisation, elle ne commence pas au premier cri, elle commence même dès la vie intra-utérine, **fait remarquer Vérane.**

Frédérique continue : Oui, notamment car la maman a elle-même des comportements inscrits dans une culture, et ça influe sur le bébé qu'elle porte. Quand on est enceinte, ce n'est déjà plus « neutre ». La façon dont la mère mange, comment elle s'habille... Pensez à l'époque où les femmes portaient des corsets et aux femmes en brousse, ou chez les chasseurs cueilleurs qui sont nues, si la mère s'assoit par terre ou pas, si elle danse tous les jours... cela influe déjà sur le fœtus...

Latifa complète : La nourriture, les ressentis, les sentiments...

Frédérique : Et quand un enfant a quelques semaines, il est déjà fort « construit » par toutes ces façons de faire, par la « culture », il est déjà influencé par sa « socialisation ». Prenons l'exemple d'un enfant qui est né au miankala dans la brousse du

sud mali, où j'ai eu la chance de travailler : certaines femmes n'y portaient qu'un pagne et avaient le dos complètement dénudé, parfois même le haut du corps pour certaines ; leur bébé est continuellement contre le corps de sa mère, peau à peau.

Et ça instaure déjà un contact différent, un rapport à l'autre culturellement influencé par ce contact...



Djawida acquiesce : Bien sûr !

Frédérique continue : J'ai pu observer à l'époque qu'un bébé, s'il y avait un silence, pouvait avoir peur, parce que jamais on ne laisse le silence autour d'un bébé. moi mon fils, quand il était bébé, s'il y avait du bruit, ça le réveillait.

Annie rit en confirmant : Oui, le mien aussi, c'est vrai !

Frédérique conclut son exemple : voilà. Donc, même les sens sont en partie conditionnés par la culture et par la société dans laquelle on vit. Voilà un exemple de ce qu'on appelle « construit social ». Et tout ça, c'est un processus qui a lieu de la conception jusqu'à la dernière seconde de vie de la personne. La socialisation, c'est la façon dont la société dans laquelle on s'insère va participer à faire de nous ce qu'on est.

Latifa propose un autre exemple pour vérifier qu'elle a bien compris : Par exemple, si on a un homme et puis un autre, chacun va participer à la construction. Imaginons j'ai vécu dix ans avec un homme, puis je divorce. Cet homme, même si c'est fini, a participé à ma construction. Et si je rencontre un homme par la suite un jour, les deux vont participer à ma construction. Ce que j'ai vécu avec lui, ce qu'il m'a donné ou ce qu'il m'a infligé, peu importe, tout ça va rester et ce sera jusqu'à la mort. Tous les contacts qu'on a voulu ou pas voulu, vont nous construire. Qu'on ait choisi ou pas choisi.

Frédérique nuance : Dans cette remarque tout à fait juste, on est surtout du côté de la psychologie. Ce qui est culturel chez chacun vient du collectif. mais cela se fait à travers les interactions, chaque jour. Essayons de garder cet exemple mais avec un peu de distance pour aller plus du côté de la culture, de la société, s'éloigner encore un peu plus de l'individu... Le premier homme avec qui tu as vécu, il avait une certaine culture et il avait des façons de faire, il était de telle génération, de telle origine, il était de la ville ou de la campagne, il avait été élevé comme un aîné ou comme un cadet, etc. Eh bien, l'homme avec lequel tu as vécu, en tant qu'« homme construit socialement », il va avoir participé à ta socialisation, à ta construction, et à tes façons de réagir... Il a influé sur toi mais aussi avec toute sa culture. Chacun et chacune est porteur de culture, et de cultures au pluriel, de façons de faire qui lui ont été inculquées, qui sont partagées. Comme l'exemple de la chaise. C'est ritualisé, on a des codes. Ça nous vient spontanément, on ne se pose même pas la question. mais dans un autre contexte, il nous viendrait spontanément de nous installer autrement. Et si on ne respecte pas ces codes,

on ne sera pas « quelqu'un de bien » : imaginez si en vous parlant aujourd'hui, je mets mes pieds sur la table au lieu de rester bien assise, comme on nous a appris à le faire... D'ailleurs, la culture, elle nous construit tellement que même le corps n'est pas le même d'une société à une autre.

Djawida se rappelle : Par exemple, quand on avait reçu Sandra qui est sexologue, elle nous avait dit qu'au Japon, aucune femme ne se plaignait de syndrome prémenstruel...

Frédérique conclut : Ça ne veut pas dire que nous ici en Europe on les invente, mais ça veut dire qu'on incorpore tellement certaines choses. On prend tellement certaines choses de notre société, qu'on ne se rend même pas compte de la part culturelle de la chose, du social. Et pour se rendre compte du construit social en nous, dans nos réactions, nos comportements, il faut prendre un peu de recul et regarder les choses comme si on débarquait quelque part et qu'on se demandait pourquoi les gens agissent de telle ou telle manière.

C'est fou hein ! dit **Angélique** en écarquillant les yeux.

L'anthropologue, c'est un peu comme un caméléon en fait, **hasarde Eve**. mais ce n'est pas facile de faire ce que tu dis, se détacher complètement de sa propre culture, de ses propres valeurs...

Annie : Ah oui, c'est un sacré travail...

Eve partage son ressenti : même si j'étais formée, je pense qu'il y a quelque chose qui m'empêcherait peut-être d'accepter certaines choses.

Frédérique : Oui, on n'a pas tel ou tel métier pour rien. Je ne suis pas anthropologue pour rien.

Eve insiste : Donc tout le monde ne peut pas être anthropologue ? C'est ça que je veux entendre.

Frédérique acquiesce : C'est valable pour tous les métiers. Et à nouveau, la socialisation va aussi beaucoup influencer la facilité ou l'attirance qu'on peut avoir pour telle ou telle profession.

Haha, on y revient ! dit **Annie** d'un ton guilleret.

Vérane repart sur les symptômes de certaines maladies qui peuvent différer selon les cultures : On va peut-être citer un autre exemple, la dépression ne se traduit pas de la même façon dans différentes régions du monde. Tous les habitants de la planète ne vont pas aller chez le médecin ou chez le guérisseur avec les mêmes symptômes. On peut dire que c'est la même « maladie » entre guillemets, mais elle s'exprime de manière complètement différente. Et bon peut-être pour cataloguer, catégoriser, j'ai entendu dire que les personnes turques dépressives se plaignent en majorité de mal de dos.

| **Annie** s'étonne de nouveau : Ah, c'est bizarre.

| **Vérane** poursuit : Alors parfois vous avez beau faire des scanners, des IRM, de la kiné...

| **Angélique** devine la suite : Il n'y a rien !

| **Vérane** : Ben non, et pourtant, le mal de dos est bien là. Et c'est pas pour rien que parfois on dit qu'on porte la douleur sur les épaules.

| **Frédérique** remarque : Oui et ça étonne peut-être tout autant les personnes turques de savoir que chez nous quand on fait une dépression, pour beaucoup d'entre nous ici, on n'a pas de douleurs dorsales, mais que un des symptômes ça peut être le sentiment d'oppression...

| ...Dans la poitrine, complète **Eve**.

| **Frédérique** : On a du mal à respirer. Ben oui, dans la poitrine. Pourquoi dans la poitrine plus que dans le dos ? Peut-être que les personnes turques sont très étonnées « Ah bon, ta dépression toi, tu la vis au niveau de la poitrine ». Quand on prend du recul, on se dit que rien n'est une évidence. Tout peut s'interroger finalement, mais pour ça, il faut prendre du recul.

| **Annie** fait part de son enthousiasme : C'est ça. Passionnant !

| **Frédérique** propose alors un petit sondage : Est-ce que vous souhaitez qu'on continue sur le vocabulaire, la théorie, etc. ?

| **Annie** donne immédiatement son avis : moi j'aime bien comment tu as fait jusqu'à présent et avec des exemples, ça aide beaucoup. Parce que si c'est que du théorique, au bout d'un moment...

| **Eve** adhère : C'est pas théorique, c'est des termes qu'on doit connaître, sinon on ne va pas comprendre...

| mais quand c'est illustré, ça aide beaucoup, confirme **Annie**.

Toutes les autres sont du même avis : C'est vrai, c'est vrai !

| Sur ce, **Frédérique** reprend : Alors on continue et on attaque sur le fameux terme de « représentations ».

| vous avez ici droit à une initiation à l'anthropologie ! annonce **Vérane**.

| **Annie** trépigne : C'est chouette ! C'est mon mari qui va être jaloux.

| **Frédérique** : En sciences humaines, ce qu'on appelle les « représentations » ce sont les idées que l'on se fait des choses, les conceptions que l'on a des choses. Ce sont les idées individuelles, mais que l'on se fait en fonction de notre socialisation. Donc, ce sont les idées que l'on se fait du monde en tant qu'individu ayant été construit dans certains milieux,

dans une certaine société, à une certaine époque etc. mes représentations ne seraient pas les mêmes si j'étais née ailleurs, si j'avais vécu au douzième siècle chez les Huguenots. Je ne serais pas la même Frédérique. Nos représentations nous sont propres et en même temps, elles sont directement issues de notre trajectoire et de tous les milieux qu'on a fréquentés : socio-économiques, religieux ou pas, culturels etc. C'est comme un filtre. Chaque individu a comme un filtre devant les yeux, derrière ses oreilles et dans son corps, qui font qu'il va voir le monde, comprendre le monde, interpréter le monde d'une façon qui lui est spécifique parce que chaque individu est spécifique. Mais ceci sera influencé par sa socialisation, la société et les cultures dans lesquelles il vit.

Et il n'y a pas deux individus pareils même s'ils naissent dans une même société, dans un même cadre, dans une même famille, car chaque élément participe à faire de chaque individu une combinaison unique, même avec des choses en commun aux autres personnes de sa société.

Il y a énormément de choses qui vont rentrer en compte, donc on est influencé par les cultures qui nous ont entourés, et par des choses comme... le fait d'être identifié comme un garçon, ou bien comme étant une fille.

Ces paroles rappellent à Eve la question de l'inné et de l'acquis : Oui excuse-moi, tu disais donc que même dans une même société, la même famille, la même éducation et tout, que les enfants vont réagir différemment l'un de l'autre ; ils ne seront jamais identiques. Ah ben, c'est pas quelque chose d'inné qui fait ça ? Puisqu'ils ont été dans la même société, la même famille, la même éducation, la même culture, on va dire le même monde et tout ça ? Et qu'est-ce qui fait qu'ils n'ont pas le même comportement ? C'est pas quelque chose d'inné ? C'est pas sa conception originelle ? Donc ça c'est physiologique ?

Vérane intervient : Je voudrais peut-être aussi un peu nuancer ou déplacer un petit peu. Je pense que tu fais peut-être référence, Eve, à des traits de personnalité qui sembleraient être propres à chaque individu. Alors moi, j'ai l'impression aussi qu'on n'aura jamais la réponse. Est-ce qu'il y a des traits qu'on ne peut pas modifier, qui sont inscrits dès le premier jour ou dès la conception et qui vont se développer ? Je crois effectivement, et là je te rejoins, on n'en sait rien. Par contre, je pense que quand un trait de caractère, enfin un comportement, est présent chez un enfant, et même après chez un adulte, eh bien, ou il est renforcé positivement ou négativement. Par exemple, si un enfant, depuis qu'il est tout petit, fait le comique et qu'on a toujours renforcé ça chez lui aussi et bien il se peut qu'il s'inscrive là-dedans, qu'il colle à son étiquette.

Annie acquiesce : C'est ça.



Vérane continue en donnant un autre exemple : Par contre, tu as des enfants qui, à l'école, prennent le rôle du perturbateur et si tu lui colles cette étiquette « c'est un enfant perturbateur, ça fait partie de sa personnalité », tu l'enfermes là-dedans. Alors qu'on constate, et ça c'est vraiment une expérience que j'ai vécue, tu prends l'enfant et tu le mets dans une autre classe par exemple, avec un autre prof qui va partir d'une page blanche, cet enfant va pouvoir se repositionner autrement et être alors là leader, sérieux, et au contraire respectueux des règles... Donc je crois qu'il y a des curseurs. Il y a des choses qui peuvent se modifier, qui peuvent bouger et je pense qu'il y a aussi des traits de caractère, des traits de personnalité, mais les prendre pour quelque chose de définitif, ça a quelque chose de dangereux.

Eve réagit : C'est pas prendre ça pour quelque chose de définitif. C'est inné, donc c'est là à la base, et alors effectivement ça peut être modifié avec le temps, la société...

Frédérique : Ce sont toutes les petites expériences de chaque individu, le fait que l'on renforce positivement ou négativement certaines attitudes, qui vont faire qui il est. Et deux personnes qui auraient exactement les mêmes expériences de vie, ça n'existe pas.

On dirait qu'**Eve** n'est pas tout à fait d'accord, mais elle n'insiste pas.

Djawida partage à son tour ses réflexions : En fait la question de la culture, c'est souvent basé sur des pays différents. Par exemple moi : culture marocaine, culture belge. Or il faut accepter la culture d'un pays ; autant celle du pays où on arrive que celle du pays d'où l'on vient et ne pas se mettre en position de dire « il y en a une qui est moins bonne ». Donc ici on est venu et la culture belge, même si on ne la veut pas, elle fait partie de nous. Donc ce sont deux cultures qu'on a intégrées. On ne l'a pas voulu mais c'est comme ça.

Vérane décortique encore : Au sein de ce que Djawida met dans un « grand groupe », « la culture marocaine » et « la culture belge », il y a beaucoup de déclinaisons encore... Au Rif, c'est pas comme à Casa, c'est pas comme à Rabat et en Belgique, c'est pas pareil à Bruxelles, à Halle, à Waterloo ou à Virton !

Frédérique renchérit : Et sur certaines questions, certains comportements, on pourra sûrement retrouver des points communs entre des personnes issues de grandes villes, que ce soit Bruxelles, Marrakech ou Pékin si elles viennent de milieux riches, universitaires, et partagent la même religion, par exemple. Alors que si ce Bruxellois ou ce Pékinois ou encore ce marakchi rencontre quelqu'un de son propre pays qui vient de la campagne et a une autre religion, peut-être qu'ils ne se ressembleront pas du tout sur certains points, certains comportements. C'est très très complexe.

Et comme tu as dit, transversalement on prend un campagnard du Maroc, on le met avec un campagnard d'ici, la Belgique, ils auront des points communs hein ! approuve **Latifa**.

Eve partage le même constat : moi j'ai vécu un peu chez les paysans au maghreb, et j'ai des amis ici qui sont aussi de la campagne et dans l'agriculture, et vraiment il y a des points communs alors que c'est deux pays différents. Donc ça c'est la relation que tu dis un peu transversale...



Frédérique : Tout à fait, tout à fait. Ce qui va être plus ou moins vécu, mis en avant par les uns et les autres, souvent ça dépend du contexte. Si on va toutes demain à un match de foot qui oppose la Belgique au Nicaragua, je suis sûre qu'on sera toutes Belges. Mais si demain on va à un match de foot entre le Maroc et la Belgique, ça va être plus compliqué de savoir pour certaines présentes ici. Les sentiments identitaires qui vont surgir ne seront pas les mêmes.

Annie est pensive : Oui... On est étonnées hein...

Eve partage à nouveau une anecdote qui illustre bien les propos : Ou moi par exemple, avec mon waterzooi quand j'étais en France pour un concours de cuisine. Ils s'attendaient à manger une soupe harira parce que je portais le voile... Le jury venait, goûtait « et c'est quoi? ». « Ben c'est une soupe belge qui représente la Belgique ». J'ai bien représenté !



Annie imagine la scène : Ils étaient étonnés.

Eve confirme, provoquant les rires du Groupe : Ils étaient étonnés parce qu'ils s'attendaient à goûter une soupe bien piquante et moi j'avais représenté la Belgique ! Il y avait le filtre hein, dit-elle en faisant un clin d'œil à Frédérique.

Vérane continue : Tu ne correspondais pas à leur représentation de « la femme belge ».

Frédérique reprend : voilà, et la culture, la socialisation, elles nous apprennent à avoir certains rôles qui dépendent de nos statuts et en effet, selon les représentations de nos interlocuteurs, on doit tenir plus ou moins tel rôle lié à notre culture ou à l'image qu'on véhicule auprès de ces gens-là. Et alors quand on est à la fois une femme portant le voile et une femme belge, alors les interlocuteurs s'attendent plutôt à quelque chose qui est lié dans leur idée au voile...

Eve s'exclame : 44 ans en Belgique, je crois que j'ai pas beaucoup vécu au Maroc, hein !

Frédérique renchérit : Ah d'ailleurs, tu as choisi le waterzooi, tu n'as pas choisi la harira. Eh bien voilà, c'est ce qu'on appelle les rôles sociaux que les cultures nous attribuent. Un rôle, c'est le comportement qu'un groupe, que les interlocuteurs attendent de nous. On est une femme, on est un homme ; on porte le voile ou on ne le porte pas... Eh bien les gens, ils s'attendent à certaines choses de notre part. Et parce que dans une culture, il y a des normes, des façons de faire. Alors c'est pas simple de toujours jouer son rôle. Et pas toujours souhaitable non plus, à mon sens. Et on peut faire le lien entre la culture et la psychologie, une fois de plus... Je reprends l'exemple donné par Vérane : un enfant qui fait le guignol depuis la naissance et on le prend comme ça et on renforce ce rôle et du coup, il joue son rôle, et du coup on lui donne encore plus ce rôle... Dans certains cas, on ne veut pas jouer le « rôle de la femme », ce qu'on nous a culturellement appris être le « rôle de la femme » mais malgré nous, parfois, on jouera quand-même ce rôle tel que la société le définit. La pression est telle qu'on va jouer le rôle de la femme. Mais tout cela est culturel, ce rôle est le fruit d'un construit social...

Comme l'heure de nous séparer s'approche, **Vérane** avance vers une conclusion pour aujourd'hui : J'ai l'impression qu'on a construit quelques fondations solides pour pouvoir entrer dans les rôles sociaux, les attentes des uns par rapport aux autres, et puis peut-être rentrer plus la prochaine fois dans notre sujet « Qu'est-ce qu'on attend d'une femme ? Qu'est-ce qu'on attend d'un homme ? ». Donc est-ce qu'à l'unanimité, on est d'accord pour continuer ?

Tout le Groupe est très enthousiaste et valide cette idée.

Latifa est pensive : Quand je repense à tout ce qu'on a dit aujourd'hui, je me dis que c'est vrai que, les unes et les autres, on voit les choses différemment. Moi, par exemple, je suis musulmane. Si je veux connaître d'autres cultures, c'est pas nécessairement soit pour critiquer, soit pour vivre comme eux. En tout cas je ne vais pas poser de jugement, mais je vais savoir et je vais comprendre, c'est tout. Et donc c'est important de savoir que par exemple le mot blanc, ça ne veut pas dire la même chose pour tout le monde, et moi ça m'intéresse de comprendre.

Frédérique remarque : Très bon exemple. Chez les Inuits du Pôle Nord, il paraît qu'il y a 40 mots pour dire neige !

Latifa poursuit : Oui parce que tout est neige, tout est blanc !

Sur ces mots, **Vérane** clôture la séance : La prochaine fois, Frédérique, on t'attend pour nous parler du « genre » !

C'est ce qu'on verra au **chapitre 15**.

« Être un homme secrétaire ça ne doit pas être facile »

Chapitre 15 : Décembre 2009

Une fois n'est pas coutume, la séance précédente a été consacrée à l'exposé de plusieurs notions théoriques : les notions de « culture », « socialisation », « représentations », « rôles sociaux » semblent avoir été facilement appropriées par le Groupe. Pour s'en assurer, **Frédérique** commence par questionner le Groupe : qu'est-ce qui vous a intéressées, qu'est-ce qui est resté, sur quoi aimeriez-vous revenir ?

Eve se lance : moi, j'ai bien aimé l'anthropologie, le fait de se retirer de son corps, d'enlever tout ce qui nous caractérise ; tout ce qui me définit moi, ma façon de voir les choses, pour pouvoir me mettre dans la peau de l'autre, j'ai bien aimé ça, j'ai trouvé ça très intéressant et très difficile à mettre en pratique. J'essaye, j'essaye !

Frédérique, sur le ton de l'humour, tient à préciser : Comme je le disais, il fallait laisser tout jugement moral, toute valeur morale de côté dans la fonction d'anthropologue... ça ne veut pas dire que je n'ai aucune valeur, aucune morale, aucun avis personnel !

Eve approuve : Au contraire, au contraire, c'est ce qu'il fallait pour pouvoir comprendre l'autre.

Mouna annonce tranquillement : Ça va, je suis dans le bain.

Puisque chacune paraît très à l'aise avec la matière, **Frédérique** poursuit sur le sujet qui nous concerne aujourd'hui : On va pouvoir faire le lien maintenant entre représentations, socialisation et les différents rôles qu'on devrait tenir ; ces rôles assignés aux femmes selon les cultures, les époques... Bien se comporter au vu de la société, avoir le comportement que la société pense être celui qu'on doit avoir. Peut-être que ça nous aidera à comprendre ce qui se passe quand nous pensons que ce n'est pas forcément le comportement qu'on doit avoir... et comment l'assumer !

Comme on l'a vu la dernière fois avec Eve et son waterzooï, il y a le rôle qu'on nous donne et qu'on attend parfois de nous... ou que l'on attend de soi-même et que l'on reproduit parfois, contrairement à Eve qui a su rompre avec la harira qu'on attendait d'elle ! Car certaines fois, nous restituons sagement le rôle que la société ou certaines cultures nous poussent à adopter ! Par exemple, vous est-il déjà arrivé de ne pas avoir envie de cuisiner, et de voir votre mari ou conjoint couper les oignons deux fois trop gros à vos yeux, pendant que le beurre vous semble risquer de brûler... et de lui dire « Allez, pousse toi, pousse toi », et hop ! en concluant, à haute voix ou juste inconsciemment : « Tu ne peux pas faire sans moi, ou aussi bien que moi »... C'est parfois valorisant de jouer son rôle, mais est-ce que c'est le rôle de la femme de faire la cuisine, c'est écrit où ? Nulle part ! mais c'est incorporé par beaucoup d'entre nous. Certaines arrivent à avoir plus de distance par rapport à ça, mais...

Annie se hâte de conclure : Ce n'est pas facile !

Frédérique reprend : Pour certaines, même si on se dit que « naturellement, une femme n'est pas plus faite qu'un homme pour faire la cuisine », que c'est un « construit social »... parfois ça fait des conflits qui ne sont pas simples à gérer parce qu'on reproduit cet aspect culturel. Certaines le revendiquent, ce qui permet de ne pas être en conflit avec soi-même ou avec son entourage, sa culture...

mais il y a beaucoup de dames comme ça, **remarque Mouna**. Qui veulent bien faire, mais finalement...

Eve : ça reste plus un réflexe, par rapport à ce que tu dis.

Exactement ! On a « incorporé » le « rôle ». Parfois, c'est automatique, **confirme Frédérique**.

Et **Eve** poursuit : Oui, parce qu'un automatisme, c'est quelque chose qu'on a appris depuis qu'on est tout petit, qui vient automatiquement, sans réfléchir ; si tu réfléchis, tu ne le ferais pas et comme tu ne le réfléchis pas, ben tu fais... C'est quelque chose qu'on t'a appris.

Frédérique : Oui, c'est « conditionné », parce que certains construits sociaux, on les a incorporés au point que ça devient en effet un réflexe. Et c'est très dur de lutter contre cela parfois.

Et parfois, on fait la même chose avec nos enfants, par exemple concernant ce qui se fait ou pas quand on est une fille, une future femme. On apprend à nos enfants « ce que devrait être une fille ou ce que devrait être un garçon » pour être « une fille bien » ou « un garçon bien », sans forcément prendre de la distance, analyser ce qu'on en pense vraiment. On les éduque à répondre aux critères de ce que devrait être une fille, selon nos codes culturels.

Et même si on décide de ne pas faire exactement ce que la société dicte, eh bien ce n'est pas simple pour nos enfants. Car on ne vit pas isolés en haut d'une montagne, on vit dans une société. Et cette société n'a pas forcément les mêmes valeurs que nos familles, et ce sont des choses sur lesquelles on s'arrache souvent les cheveux.

Par exemple, quand nos enfants se retrouvent comme ça à nous répondre des choses sur lesquelles on n'est pas d'accord parce que chez nous, beh non, on ne fait pas comme ça dans notre famille, mais que ce sont des choses qui se font à l'extérieur... Pour reprendre un exemple dont nous avons déjà parlé lors d'une réunion précédente : comment fait-on pour inculquer certains principes à nos enfants, qu'être une femme ne fait pas de nous des êtres conditionnés dans leur rôle, quand on vit dans une société où la femme nue est utilisée à tous les coins de rue pour vendre des machines à laver par exemple ? Et en même temps, il faut se dire que, heureusement, nos enfants vivent dans une société et qu'ils ne sont pas seulement dépendants de nous, ils ne sont pas socialisés uniquement par la famille, ça leur permet de s'adapter à leur société...

Il faut savoir leur parler aussi, intervient **Mouna** d'un ton un peu offusqué. Sur le moment, ça ne vient pas toujours les idées !

Toutes approuvent d'un hochement de tête, puis **Frédérique** entre dans le vif du sujet : Et parmi les valeurs qu'on essaye d'inculquer à nos enfants, parmi la socialisation qu'on véhicule auprès de nos enfants, il y a souvent ce qui est lié au « genre », ce qu'on peut appeler la construction du genre... C'est ce qui fait qu'on se comporte selon les normes de la société dans laquelle on vit, en fonction d'être identifié comme un homme ou comme une femme... C'est le « sexe social ». Je ne sais pas si ça vous parle, le sexe social ?

Eve propose : C'est l'image que la société donne d'une femme ou d'un homme.

Frédérique acquiesce : Oui, en quelque sorte. Le sexe, c'est ce qu'on pense être biologique. Si j'étais née il y a deux cents ans dans une autre culture, je pense qu'on m'aurait aussi considérée comme de sexe féminin car physiologiquement, j'en ai tous les attributs considérés jusque-là comme féminins : une poitrine, un appareil génital féminin, un cycle hormonal avec des règles, etc. Par contre, je ne porterais pas les mêmes vêtements, je n'aurais pas le même rôle, on n'aurait pas les mêmes attentes de ma personne. Donc le genre, c'est notamment ce qui est construit autour du sexe physiologique, la façon dont la société définit ce que sont les hommes et les femmes. Les rôles et les statuts qu'on devrait tenir en tant que femme ou homme sont des construits sociaux. En fonction de l'époque où on est, de la culture dans laquelle on est, on attend de nous tel ou tel comportement, telle ou telle valeur. Tout ça relève du « genre » et pas du « sexe ». Vous voyez comment considérer la différence entre le « genre » et le « sexe » c'est là aussi prendre du recul par rapport à ce qui serait « naturel » ou pas. À partir du moment où on considère que quelque chose est naturel, c'est très difficile d'aller à l'encontre. À partir du moment où on

a conscience que tout ça est un construit social, on peut peut-être se permettre dans sa tête d'avoir plus de distance par rapport à ça et de faire plus ses propres choix, même si, on l'avait vu la dernière fois, le choix, c'est pas toujours quelque chose de simple. Il est parfois plus simple de ne pas avoir le choix.

/ Ça c'est vrai ! s'exclame **Annie**

| **Eve** vérifie qu'elle a bien saisi : Donc le genre dans la société, ce n'est pas le sexe ?!

| **Frédérique** confirme : Exactement ! C'est tout le « construit social » qui dit ce que serait d'être un homme ou une femme ; ce qu'il faut faire pour répondre à la définition culturelle de ce que serait un homme et de ce que serait une femme dans une culture donnée...

| Tout ça n'est pas encore tout à fait clair pour **Eve**. Après un moment d'hésitation, elle demande : Le genre, c'est aussi « masculin » ou « féminin », alors ?

| **Frédérique** précise : C'est encore plus complexe, parce qu'on peut même aller plus loin et s'interroger sur le fait que la majorité des sociétés définissent deux genres, homme et femme, alors qu'il y a tant de personnes qui disent ne pas forcément se reconnaître dans l'un ou l'autre de ces genres. D'ailleurs, il y a aussi eu de nombreuses cultures locales qui ont laissé place et qui ont donné des rôles sociaux spécifiques à des personnes qui ne relèvent pas complètement de l'une ou l'autre de ces catégories, comme chez certaines tribus amérindiennes, chez les Inuits, ou en ancienne Égypte, ou encore en Inde ! Les revendications actuelles liées au fait qu'il faudrait forcément se définir à une catégorie « homme » ou une catégorie « femme », vues comme marginales par beaucoup, ne sont pas du tout nouvelles !

Considérer qu'il n'existe que deux genres, c'est un peu comme diviser l'espèce humaine en « races » et dire par exemple qu'il existerait des races définies par la couleur... noir, blanc, jaune... et que les noirs auraient le nez épaté, les jaunes les yeux bridés et les blancs le nez pointu et les yeux ovales ! Et que fait-on de la majorité de la population humaine qui ne répond pas à ces critères : couleurs plus ou moins foncées, associées à des traits plus ou moins fins, des yeux plus ou moins bridés, etc. ? Si on ajoute à cela que ce qui a été longtemps défini comme race est perçu comme ayant aussi des comportements innés... comme le noir danseur, le jaune travailleur et le blanc penseur...



/ **Gertrude** : C'est vrai... ça paraît bête quand c'est dit comme ça !

| **Frédérique** poursuit son raisonnement : Faisons le parallèle avec ces histoires de genre qui ne reconnaissent que deux catégories fermées qui s'opposeraient, celle des hommes et celle des femmes... Que faire avec toutes ces personnes qui disent ne pas se sentir « complètement homme ou complètement femme, ou ni l'un ni l'autre » ?

Les rapporter autoritairement à une catégorie ou à une autre ? Comme d'imposer à une personne qui aurait la peau brun foncé et les yeux bridés, comme on en voit en Asie, qu'elle est noire et donc africaine... et qu'elle sait donc sûrement très bien danser ? Ou encore, est-ce à dire qu'une femme qui est musclée, ou une femme très poilue, ou une femme qui ne peut pas avoir d'enfant n'est pas une femme ?

| Ou une femme qui aime porter des pantalons serait un « garçon manqué », ajoute **Mouna**.

Frédérique : Oui, avec tout ce que cela implique, c'est-à-dire qu'une personne qui ne répond pas aux critères qui devraient permettre de la mettre dans un des deux genres est une personne hors norme... mais alors, n'y aurait-il pas majoritairement des personnes hors norme ? comme il existe une multitude d'individus qui ne sont pas soit noirs avec un nez épaté, soit blanc avec un nez fin ?

| **Annie** : Rien qu'entre nous autour de la table, c'est pas tellement le cas...

Frédérique : voilà ! Et là où je veux en venir en faisant ce parallèle, c'est que de nombreuses personnes, y compris des chercheurs dans différents domaines, pensent que le genre est finalement comme un continuum : une longue ligne avec d'un côté les personnes qui répondent parfaitement aux critères de ce qui est considéré comme le genre féminin, de l'autre côté ce qui est considéré comme le genre masculin, et entre les deux, une multitude d'individus...

Gardons ces questions en tête quand on se penche sur les rôles assignés aux genres féminin et masculin, car cela relativise grandement ce découpage ! Et cela relativise le lien direct qui est fait entre sexe et genre... Le « sexe », en général, est considéré comme une donnée de base, bien que ça pourrait aussi s'interroger. Et de ce point de vue-là, si on accepte l'idée que vous et moi sommes de sexe féminin, on peut se dire que si on était nées il y a deux cents ans dans une autre culture, on nous considérerait quand même toutes comme des femmes mais on n'attendrait pas de nous la même chose, on n'accepterait pas de nous les mêmes choses.

| **Mouna** : Ah, c'est ça le genre alors ? !

Frédérique poursuit : ça c'est le genre. C'est pour ça qu'être une femme dans une société ou dans une autre, dans un milieu ou dans un autre, à une époque ou à une autre, ce n'est pas la même chose. Et c'est pour ça que aller jusqu'à poser la question du genre, c'est aussi poser la question des comportements définis comme assignés à chaque genre... et du coup, remettre en question l'obligation sociale qu'on aurait de s'y conformer. C'est pour ça que toutes ces questions dépassent largement la question par exemple des homosexuels et des personnes transgenres qui participent à porter ces remises en cause...

| **Latifa**, un sourcil levé, remarque : La conception du mariage, du divorce, tout ça c'est aussi lié à ça.

| À la culture, au pays, aux époques... complète **Sylvie**.

| **Eve** reste sceptique et lance : une femme sera toujours féminin, pour moi.

Vérane intervient : mais qu'est-ce qu'on attendait des femmes, pour la génération de nos parents, est-ce que c'est la même chose que ce que toi tu conçois être la vie d'une femme aujourd'hui et ce que la société qui est autour de toi conçoit ? Par exemple, pour ta maman, est-ce que c'était courant que la femme aille travailler à l'extérieur aussi et gagne de l'argent ?

| **Eve** : mais pourquoi on met ça dans le genre ? C'est ça que je ne comprends pas, pourquoi c'est lié au genre ?

Vérane : Parce qu'il y a des rôles qui sont attribués par la société, par la culture à la femme et des rôles qui sont attribués à l'homme et que ces rôles ne sont pas constants, ni dans le temps, ni dans l'espace.

| **Eve** : ça oui, je comprends bien.

Vérane propose un autre exemple : À une époque, une paysanne, on attendait d'elle qu'elle aille travailler aux champs. Par contre si c'était une dame de la haute, on s'attendait à ce qu'elle fasse des cartons d'invitation pour la réception du vendredi, mais pas qu'elle aille travailler aux champs. La conception qu'on a du rôle d'un homme ou d'une femme dépend de son entourage, du milieu dans lequel elle vit, de l'époque à laquelle elle vit. Que ce soit madame qui trie ses cartons d'invitation ou la paysanne, si elle a des règles tous les mois, et si elle met au monde des enfants, cette partie physiologique-là, elle est commune. Mais maintenant, ce qu'on attend d'elle, ce que la société attend d'elle et ce qu'elle-même, dans sa tête, elle imagine qu'on attend d'elle, est différent et évolue.

Annie fait des liens avec son histoire familiale : ma mère avait des parents aristocrates qui habitaient dans un château quand elle était jeune. Et en même temps mon grand-père tenait une exploitation agricole. Et donc quand elle avait aux alentours de 18 ans, pendant la journée elle était aux champs, elle travaillait avec les ouvriers. Elle aimait bien ça et c'est ce que son papa attendait d'elle.

Et puis de temps en temps, le week-end, ils allaient à Paris dans des bals, des soirées, et il attendait d'elle qu'elle soit en robe de soirée. Ça la rendait complètement dingue... Qui dois-je être ? L'ouvrière, du coup elle était très masculine, forcément puisque la majorité de son temps elle était avec les ouvriers sur le tracteur, la moissonneuse batteuse, elle me raconte ça. Et en même temps, on attendait d'elle que du jour au lendemain, ce soit Cendrillon qui se transforme quoi.



Donc l'attente par rapport au genre crée des conflits, relève **Frédérique**, car la définition du genre et de ses caractéristiques n'étaient pas les mêmes dans ces deux milieux culturels différents que sont le milieu ouvrier et l'aristocratie.

Vérane enchaîne : Et pour parler aussi des générations futures, je suis convaincue que vous n'élevez pas vos filles et vos fils avec les mêmes attentes de rôles que vos parents ont eues par rapport à vous. Je ne sais pas comment vous faites la répartition des tâches à la maison. Je vais parler de moi, que ce soit un garçon ou que ce soit une fille, la répartition des tâches est égalitaire. Chez mes parents, ce n'était pas du tout comme ça. C'était : la fille s'occupe du ménage, le garçon, il joue au foot. Et voilà, pourtant mon frère était un garçon, mon fils est un garçon. Mais les attentes que j'ai vis-à-vis de mon fils ne sont pas les attentes que mes parents avaient vis-à-vis de mon frère.

Frédérique : Et c'est réalisable pour ton fils parce que, avec les valeurs que tu lui inculques, et la société qui a quand même un petit peu bougé par rapport à ça, je pense qu'il peut se sentir quand même être du genre masculin et être un homme même s'il fait la vaisselle ; c'est moins simple dans certaines sociétés ou à certaines époques, d'assumer d'être un homme et de faire la vaisselle. Mais il y a même des personnes qui n'ont pas besoin de se sentir masculin ou féminin et chez qui ça ne génère pas de conflit intérieur car la personne se sent avant tout humaine, et non totalement conditionnée par un genre.

Mouna remarque : C'est que maintenant, il y a beaucoup de divorces... On ne sait plus ce qu'on doit faire... À cause de bêtises, justement, comme les tâches ménagères... Il y a des conflits.

Vérane : Parce qu'on n'est pas d'accord avec la répartition des rôles ?

Mouna acquiesce : Oui exactement, voilà !

Latifa reprend : Ici, par exemple, il y a des femmes qui travaillent, leurs maris ne travaillent pas, ils sont au chômage. Qu'est-ce qu'on fait dans ces cas-là où c'est la femme qui a trouvé un boulot et pas l'homme ? C'est très gênant pour l'homme. Ça va amener un conflit. Enfin, il y a des couples qui fonctionnent comme ça, parce que c'est la vie ! Et c'est très difficile dans certains milieux culturels, parce que ce n'est pas dans l'ordre des choses. Ça pose des problèmes énormes de couple. À une époque, c'était mon mari qui était au chômage, moi qui travaillais. Et on s'est arrangés pour changer la situation. C'est moi qui suis restée à la maison et lui a trouvé un boulot. Pourquoi ? Parce que c'était beaucoup mieux vu et donc, nous avons agi sous la pression sociale, sous la famille et donc on s'est arrangés, maintenant, c'est l'inverse, la situation est devenue normale, et c'est mieux vu.

C'est une illustration parfaite de toutes ces notions, approuve **Frédérique**. C'est à la fois une illustration de ce qu'est la société, mais aussi de toutes ces facettes identitaires dont on a parlé. Le fait qu'on appartienne à plusieurs milieux, à plusieurs



valeurs parce que dans certains milieux, je pense que ça aurait pu ne pas être forcément dévalorisé que Latifa travaille.

Angélique partage une anecdote : La famille de mon mari est d'origine italienne, du Sud de l'Italie, dans les montagnes là, et super macho. Le garçon, en plus l'aîné, c'est le roi, et les filles, elles font tout à la maison. Et donc, l'été passé, j'avais pas trop envie de me lever pour faire la vaisselle et aider ma belle-mère. Et pourtant, on est invités chez elle, je trouve que c'est la moindre chose de l'aider. Et donc dans l'oreille de mon mari, j'ai dit « il faut aller aider maman à faire la vaisselle », parce que j'avais envie que ce soit lui aussi qui prenne l'initiative, quand on lui demande il le fait toujours, mais il ne va pas de lui-même.

Latifa lance : Ce n'est pas un automatisme...

Du tout ! confirme Annie en riant.

Latifa : Il n'a pas été « conditionné » pour ça...

Angélique poursuit : J'avais envie qu'on s'entraide l'un et l'autre. Et donc, lui, gentiment se lève et ma belle-mère lui a dit « mais qu'est-ce que tu fais ? va t'asseoir » ! Donc, j'ai bien compris que c'était surtout pas auprès d'elle que je devais m'ouvrir quand il y avait un souci. Et une fois, elle l'a eu au téléphone et il était en train de faire la vaisselle et elle lui a posé la question, j'oublierai jamais : « Tu es puni ? » ça a provoqué un peu un conflit entre nous par après parce que je lui ai dit « mais, pourquoi tu ne lui as pas répondu ? Pourquoi tu ne lui as pas expliqué que chez nous ça fonctionne différemment ? ».

Frédérique remarque : Oui, selon les contextes, faire une certaine tâche, pour un homme ou pour une femme, ça n'a pas la même valeur...

Pour eux, c'est toujours mieux payé ! ajoute Sylvie en haussant les épaules.

Eve, indignée : Parfois pour le même travail !

Latifa : Par exemple, c'est très récent qu'on voit des femmes chauffeurs de train, de bus ou de taxi...

maintenant, il y en a beaucoup, nuance Mouna.

Latifa : Avant, on n'en voyait pas. C'était une profession masculine, tout à fait masculine, selon les rôles. Comme les infirmiers, c'est toujours des infirmières, quoi, ou des sages-femmes !

Gertrude conclut : et si on ne répond pas au rôle, ce n'est pas simple. Être un homme secrétaire, ça ne doit pas être facile.

Sylvie aborde maintenant la question du genre sous un autre aspect : mais quand même, les femmes sont plus faibles, par exemple dans les agressions sexuelles. Les hommes, ils osent faire ça à une femme.

Ah ça, pour moi, c'est également un construit social que de dire qu'on est plus faibles, réplique **Frédérique**.

Eve : voilà, physiquement parlant, avant, l'homme avait plus la capacité de mieux protéger la femme, c'était plus le rôle des hommes, par exemple à la préhistoire... Ça a toujours été comme ça dans ma tête aussi, mais dans l'histoire aussi.

Vérane lance avec une pointe d'ironie : Si tu te sens protégée par les hommes, c'est magnifique.

Eve rétorque : Ce n'est pas que je me sens protégée par les hommes...

Frédérique ajoute : Alors, ils peuvent être à la fois des agresseurs et des protecteurs, si je comprends bien... ce qui fait rire l'assemblée. Non, mais c'est une question sérieuse, hein, reprend **Frédérique**.

Eve concède un sourire, puis reprend avec conviction : Les hommes ont toujours considéré la femme comme étant non seulement fragile, mais aussi comme un objet dont on dispose comme on veut et qu'on rejette quand on veut, quelque chose comme ça.

Vérane lui demande : Est-ce que toi, tu te sens fragile ?

Eve est formelle : Non, moi je ne me sens pas fragile !

Frédérique : mais donc, tu vois comment ces notions de protection dont la femme aurait besoin par rapport à l'homme participent d'un discours général, et auquel toi-même tu viens de dire que non, tu n'adhères pas.

Eve précise sa pensée : Pour moi, ce n'est pas intellectuel hein, c'est vraiment question physique.

Frédérique : Il y a des hommes qui sont physiquement moins forts que des femmes...

Gertrude témoigne à son tour : Il y a eu cinq moments dans ma vie où je me sentais fragile, parce que je devais protéger la vie d'un enfant qui était dans mon ventre. Ce sont des moments où je me suis sentie physiquement fragile. Par contre, il y a eu des moments où je me suis sentie fragile physiquement par rapport à la puissance physique d'un homme qui m'imposait des violences. Mais je ne suis même pas sûre que physiquement, je n'aurais pas pu réagir, parce qu'il y a des moments où, cet homme-là, j'ai eu le dessus physiquement, quand la rage et la colère y étaient. Mais, après avoir beaucoup réfléchi là-dessus, je me suis dit que j'avais intégré beaucoup de choses qui me disaient que l'homme lève la main sur la femme, mais la femme ne lève pas la main sur l'homme. Maintenant, pour moi, c'est « déconstruit » comme le dirait Frédérique, et quand je vois par exemple mes filles qui font des arts martiaux, elles sont aussi dangereuses que des messieurs !

Et elle poursuit avec une autre anecdote : l'autre jour, il y a un jeune monsieur qui a livré un gros colis à la maison. J'ai ouvert et il m'a dit : il n'y a pas d'homme ? Et j'ai dit « non il n'y a pas d'homme, pourquoi ? » Il avait sûrement cette image qu'une femme, c'est fragile. mais n'empêche, je veux dire qu'il y a beaucoup de femmes dans le monde, par exemple d'où je viens en Afrique subsaharienne, qui font les travaux les plus pénibles physiquement.

Frédérique appuie ces paroles : Allez n'importe où sur la planète, ou remontez dans le temps. Dans les campagnes en Afrique, de ce que j'ai vu au Mali, un homme qui va chercher lui-même son seau d'eau, il est complètement déconsidéré, car c'est le travail de la femme et... vous avez déjà marché avec 20 litres d'eau sur la tête ?

C'est ce que font les femmes là-bas tous les jours. Les femmes font aussi les travaux des champs pendant que parfois, les hommes sont sous l'arbre à palabres et en effet, après, certains viennent vous expliquer qu'ils doivent protéger les femmes !



Mouna intervient : J'ai un truc à dire. C'est le contraire maintenant, mais quand j'étais jeune, j'étais très garçon manqué, je ne faisais que jouer, je ne faisais que m'amuser, je me bagarrais avec les garçons. Mais quand j'ai eu mes enfants, on dirait que quelque chose est tombé sur moi, je suis devenue vraiment comme un chaton.

Frédérique propose : Tu as joué le rôle de la femme tel qu'on te l'avait inculqué, peut-être.

Mouna : Faut pas s'attaquer à mes enfants, ça c'est sûr, mais c'est vrai que je suis devenue très émotive et je me suis sentie sensible, franchement.

Frédérique : Parce que tu as incorporé un certain rôle de la femme, un certain statut... Peut-être qu'en devenant mères, certaines se sentent pleinement femmes, car ça correspond aux représentations sociales des milieux dans lesquels elles ont grandi...

Vérane revient sur les mots employés par Mouna : et même cette expression de « garçon manqué », ça pourrait donner à réfléchir ; c'est quoi un garçon manqué ? C'est comme si une fille ne pouvait pas...

Eve lance : Se battre !

Frédérique : monter aux arbres, avoir des bleus...

Annie ajoute : moi aussi, je grimpais aux arbres et je courais dans les bois !



Frédérique jette un œil à sa montre : Je suggère qu'on s'arrête là pour aujourd'hui. Waw c'est vraiment super de revoir toute cette matière avec vous !

Oui, nous avons débordé un peu sur l'heure, dit **Vérane** en esquissant un sourire d'excuses à notre interprète, et nous devons libérer Laurence qui est attendue ailleurs. mesdames, c'était un plaisir de clôturer ainsi cette année 2009 avec vous ! On se retrouve l'année prochaine, ce qui va nous laisser le temps de digérer tout ce dont on a parlé aujourd'hui, et d'envisager notre prochaine thématique de travail : la ménopause.

Cette réunion s'achève un peu abruptement, mais ne l'oublions pas, c'est grâce à notre interprète en langue des signes que tous ces échanges peuvent se dérouler de façon si fluide auprès des personnes sourdes, et son agenda est bien chargé ! Nous aurions toutes pu continuer pendant des heures à remettre en question les rôles que nous impose notre genre, dans les différents contextes et cultures dans lesquels nous sommes baignées.

Pour vous qui nous lisez plus de onze ans après les faits, certains propos ont pu vous paraître, dans ce chapitre et dans les autres, un peu désuets. À nous qui avons vécu les rencontres de l'intérieur et nous relisons aujourd'hui, certains aspects nous frappent tout particulièrement, dans nos paroles comme dans celles des participantes et des professionnelles : une vision du genre majoritairement binaire, l'absence de notions aujourd'hui incontournables telles que le consentement, le féminicide, le harcèlement de rue, la pansexualité, etc.

Il nous semble dès lors important de prendre un temps pour analyser en quoi ce projet, malgré ce « décalage » qui apparaît a posteriori, s'est finalement inscrit dans la même lignée que les mouvances féministes de ces dix dernières années. C'est une réflexion que nous vous proposons au **chapitre L**, page 210.

Si vous préférez poursuivre jusqu'au bout les échanges du Groupe, notre ultime réunion a lieu au **chapitre 16**.

« Et d'un coup, le vagin ^{se} dessèche »

Chapitre 16 : Janvier 2010

Une nouvelle année civile débute. Avant de commencer la réunion, il est d'usage aux Pissenlits de prendre un thé, un café et d'échanger quelques nouvelles ; en l'occurrence aujourd'hui ce sont des bons vœux et trois bises chaleureuses qui font le tour de la pièce.



Mais l'une de nous manque à l'appel. Une fois n'est pas coutume, **Frédérique** n'assiste pas à la première partie de cette réunion.

Vérane : voilà, ma chère collègue nous rejoindra un peu plus tard. Vous savez qu'après avoir reçu une invitée, généralement, nous prenons un moment pour évaluer son intervention (voir **chapitre E**), ce que nous en avons compris et retenu, en quoi cela a fait avancer nos réflexions. Lors des dernières réunions, Frédérique est un peu sortie de son rôle de responsable de projets pour intervenir en tant qu'« experte » de l'anthropologie. Donc si ça vous va, on peut commencer par ça : pouvez-vous partager comment tout ce dont on a discuté sur la « culture », le

« conditionnement », le « genre », les « rôles sociaux », le lien entre « femme » et « société », comment tout ça a percolé dans vos têtes ?

Latifa rassemble ses idées : On a parlé beaucoup de la différence homme/femme à un niveau beaucoup plus que physique : pourquoi le corps de la femme est-il prévu ? Et celui de l'homme ? Et puis après il y a la société, ce qu'elle dit, alors le fait que par exemple, la femme se permet des choses avec son corps, l'homme se permet aussi des choses avec son corps, mais c'est pas les mêmes, par exemple, la femme se teint les cheveux, elle s'épile, les hommes font d'autres choses, pas les mêmes choses. La société nous dit qu'on peut faire ça, en tant que femme, et en tant qu'homme, c'est pas la même chose. Donc, en fait, j'ai beaucoup retenu tout ce qui était différences homme/femme.

Eve : moi, ce que j'en ai tiré, c'est que je me suis rendu compte que j'ai été très « construite », je veux dire dans le sens que j'ai à chaque fois adhéré à tout ce que j'avais vécu et à tout ce qu'on m'avait appris, et je savais pas, je pensais que c'était comme ça et pas autrement, je vais dire, et donc, après ce cours d'anthropologie, accéléré, on va dire, j'ai une autre vision des personnes et de la vie, dans le sens où, on va dire, j'avais peut-être des préjugés avant. J'avais des préjugés, ou, je ne sais pas comment expliquer ça...

vous pensez que c'est mieux maintenant ? lui demande **Sylvie**.

Eve : Ben, disons qu'on réfléchit à deux fois avant de porter un jugement, ou bien on essaie de réfléchir, de comprendre une personne, ou sa réaction, son comportement. On dit pas « Non, c'est pas... ».

Il y a des choses où je pensais vraiment que c'était comme ça et pas autrement, et maintenant, comme elle disait Frédérique, quand même, on a été construites : j'ai baigné dans une certaine culture, dans une certaine religion, dans une certaine mentalité, et je pensais pas que c'était construit, mais je pensais que c'était comme ça et pas autrement. Mais le fait de voir les personnes autrement, on laisse tout ce qu'on a vécu avant, et tout ce qu'on avait appris avant, et on essaie de se mettre dans la peau de l'autre... moi, c'est ce qui m'a le plus plu... Alors, le « genre », oui, le « genre », c'est quelque chose qui me tripote encore dans la tête, j'ai pas encore très bien compris, de nouveau, à cause de mes préjugés... Pour moi, c'était comme ça, une femme, c'est une femme, un homme, c'est un homme et... genre et sexe, c'est la même chose ! Pour moi, c'était la même chose...

Vérane : on pourra en discuter après, mais je trouve que c'est chouette que vous en ayez retenu tout ça. Et toi, Mouna ?

Mouna : moi, je trouve, c'est vrai que pour la société, chacun vit différemment. Par exemple, pour l'anthropologie ou pour la sociologie, chacun va faire des études et va avoir des idées précises. Mais c'est vrai que quand on vit dans une autre ambiance ou dans une autre culture, eh ben c'est vrai qu'on adhère à d'autres mentalités.

Comme ici, en Europe... on essaie de s'adapter, complète **Sylvie**.

Mouna : Oui, mais quand on vit dans un autre milieu, c'est vrai que c'est pas toujours facile.

Vérane : Et ça, c'est quelque chose que tu as découvert dans les échanges avec Frédérique ?

Oui, c'est vrai que je n'y avais pas pensé avant, admet **Mouna**. mais maintenant, en voyant ça et en réfléchissant, on se dit, c'est vrai que... Mais elle ne termine pas sa phrase.

Vérane synthétise : ça rejoint un peu l'idée de « construction », qui apparaissait à la fois dans ce que disait Latifa, le terme a été repris par Eve, et toi et Sylvie qui confirmez qu'on s'adapte, on change quand on change de lieu. Eve, quand tu dis : « j'ai été construite », tu peux en dire plus ?

Eve : Ici, j'ai parlé de moi, mais je pense qu'en général, les gens, c'est comme ça, on a vécu, on a baigné dans une certaine culture, une certaine mentalité, et toutes les personnes qui n'étaient pas comme nous, c'est normal, c'est parce que nous on est, on va dire, « des Arabes », eux, ils sont des Occidentaux, des Européens, donc, d'office, c'est nous qui avons le vrai et eux sont à côté de la plaque. moi, en tout cas, c'est comme ça que je classais les gens et je...

maintenant, c'est mieux ? interroge à nouveau **Sylvie**.

Bien sûr, reconnaît **Eve**, dans le sens où je peux comprendre... même moi, j'ai changé, je veux dire, de vision des choses. C'est pas seulement que je comprends les autres et tout, même moi, je me dis, oui, on m'a appris à voir les choses de telle façon, mais j'aurais bien voulu les voir autrement, je veux dire. Je ne me le permettais pas en pensant que c'était comme ça que je devais le comprendre et que c'était comme ça que je devais agir.

Vérane : Et maintenant, en prenant conscience que c'est quelque chose qui est construit socialement...

Eve : Que c'est construit, et que c'est pas une obligation d'être comme ça, je ne vois pas pourquoi est-ce que je ne pourrais pas... Elle hésite un moment puis poursuit : Je me permets des choses. Je m'autorise, on va dire...

Sylvie : Tu es libre !

Eve : voilà, avant, je m'obligeais, je n'osais pas, dans le sens, c'était pas bien... Tout était refoulé à l'intérieur !

mais maintenant, tu peux l'exprimer, ajoute **Djawida**.

Eve : On a été éduquées comme ça, donc pour moi, il fallait correspondre à ce qu'on m'avait appris, et si je sortais de cette norme-là, c'est que j'étais pas quelqu'un de bien ou bien pas quelqu'un de respectueux, ou quelque chose comme ça. Je vois

qu'on peut tout à fait être, avoir des autres idées, penser autrement, sans pour ça être quelqu'un de mauvais ou d'irrespectueux.

Nous sommes toutes un peu émues par ces confidences. Après quelques secondes de silence, **Sylvie** nous ramène à des considérations plus « terre à terre » : Je veux dire, en regardant la télé, je vois que les hommes aussi font attention à leurs cheveux, s'épilent et tout ça, pas seulement les femmes.

voilà, rebondit **Vérane** donc les rôles bougent, c'est ce qu'on avait appelé « le genre », c'est ce qu'on attend, les rôles sociaux. Il y a un moment où on avait dit effectivement, que les rôles sociaux, c'est ce qu'on attend d'une personne en fonction, entre autres, de son sexe, mais aussi de sa position sociale ou autre, donc, voilà, toi, Sylvie, tu trouves que ça change.

Sylvie : Oui, chacun peut faire comme il l'entend.

Latifa : En fait, parfois, les hommes, ils ont des cheveux longs, on se dit qu'ils veulent ressembler aux femmes ; il y a les époques moustache, barbe, pas barbe, rouflaquettes, pas rouflaquettes, catogan, pas catogan, etc... et donc il y a toutes ces modes qui sont importantes, qu'ils suivent ou qu'ils ne suivent pas, mais qui existent, et qui avant, n'existaient pas.

C'est à lier à ce que les parents ont appris, et donc, par exemple, qu'est-ce que j'ai envie que mes enfants reprennent ? Je vais leur apprendre quelque chose en sachant que eux ne vont pas suivre ce que je vais leur apprendre, qu'ils vont subir d'autres influences, et que malgré tout ce que moi, j'espère leur faire passer comme message, eux ne suivront pas, pas toujours, parfois ils suivront ou pas. moi, il faut aussi que j'adapte. Si par exemple, mon fils veut un piercing, moi, je suis plutôt contre, mais si un jour, il veut un piercing, il va falloir que moi, j'accepte, si un jour, lui-même décide ça, moi, je devrai accepter. Donc, il faut accepter qu'on apprend des choses à ses enfants, on leur enseigne des choses, et puis, ils vont peut-être faire autrement, parce qu'ils auront d'autres influences, d'autres idées, d'autres rencontres, d'autres modes, d'autres ceci, d'autres cela... Et donc, en fait, je pense qu'il ne faut pas préjuger et leur dire à tout jamais, ça c'est mauvais.

Eve : moi, c'est la preuve, quand on voit ces changements, de génération en génération, c'est la preuve de ce que disait Frédéric.

Ha, j'entends parler de moi ici, lance **Frédérique** en montant l'escalier qui rejoint la salle.

Mouna : Ben tiens, quand on parle du loup !



On vient de te passer sur le grill ! plaisante **Vérane**. Non, sans rire, j'ai proposé à ces dames de faire une petite évaluation et on en a ressorti des choses très intéressantes.

Puis, en s'adressant au Groupe : Je vous propose qu'on fasse la pause maintenant, merci beaucoup pour ce que vous avez partagé. Je crois que ce que Frédérique lira dans la retranscription va bien l'intéresser... Je vous laisse remplir vos tasses, et on revient dans 10 minutes sur la thématique qu'on avait prévu d'aborder aujourd'hui : la ménopause.

Lorsque nous avons toutes repris place autour de la table, il est proposé à chacune de réfléchir à cette notion de « ménopause », à la façon dont elle l'a vécue ou l'imagine, selon ses différents aspects : physiologiques, psychologiques et éventuellement son influence sur le couple.

Sarah lance la conversation : maintenant ça fait 3-4 ans que je n'ai plus mes règles. Les médecins m'avaient dit que normalement, ça se pouvait que les règles pouvaient revenir de temps en temps. mais chez moi, ça s'est arrêté d'un coup ! Je voudrais bien savoir comment ça s'est passé, pour celles qui sont ménopausées.

Après un court silence, **Eve** répond : moi, je ne suis pas encore ménopausée, mais comme ça s'approche, j'en ai parlé à ma gynécologue. Elle m'a dit que ça dépend un peu du parcours de chacune, la ménopause peut arriver entre 45 et 55 ans. Parfois, il y a une longue phase où effectivement les femmes ont encore des règles de temps en temps, parfois même c'est des règles très très fortes, puis plus, puis encore quelques fois, puis plus. Parfois même, certaines pensent qu'elles sont enceintes, parce que tout d'un coup, elles n'ont pas de règles pendant trois mois et elles vont faire un test en se disant que c'est peut-être encore une grossesse. Ou parfois, elles se disent ça y est, c'est la ménopause, et elles sont quand même enceintes.

Latifa confirme : Oui, il paraît qu'il y a des femmes qui peuvent encore être enceintes près de la cinquantaine. Il y a des femmes qui ont une ménopause très tardive.

La moyenne, c'est 50,4 ans, précise **Eve**. Donc, ça veut dire qu'à 60 ans, il y a des femmes qui peuvent encore être enceintes, effectivement.

Latifa continue et fait part de son propre constat : Quand j'avais plus ou moins quarante ans, j'avais un début de pertes assez noires. Au début de ma ménopause, ça a commencé comme ça, par des pertes qui sont devenues de plus en plus sombres et puis les règles se sont arrêtées. mais on est passé par des règles très sombres.

Sylvie partage également son expérience : moi, j'ai eu un an de cycles irréguliers et puis après, la ménopause s'est installée.

Annie interroge le Groupe : Est-ce que le début de la ménopause a un rapport avec l'âge auquel on est réglée ?

Mouna, qui s'est renseignée sur le sujet avant de venir : J'ai lu plusieurs articles sur la ménopause. Il y en a qui disent que ça a à voir avec la puberté, si elle a eu lieu tôt, si les règles ont eu lieu vers 10 ans, par exemple, il y aurait plus de chances pour que la ménopause arrive plus tôt. Il y en a qui disent que ça a à voir avec la dernière grossesse. Si la dernière grossesse était tardive, on a des chances que la ménopause soit tardive. mais ce sont seulement des hypothèses, ça n'est pas sûr !

Gertrude : J'avais lu et je pensais que c'était universellement accepté que, si on avait régulièrement des enfants, on faisait, excusez-moi, fonctionner la machine, alors la ménopause arrivait forcément plus tard. Et je n'avais pas compris que c'était une des hypothèses.

Sarah remet ces questionnements en perspective avec la thématique du désir : J'ai entendu qu'il y a des femmes pour qui les règles, leurs règles s'arrêtent par exemple relativement subitement et donc elles ont, tout à coup elles n'ont plus du tout envie de faire l'amour et donc c'est une question : est-ce que ça peut être assez subit et en lien direct avec l'hormone ? Est-ce que tout d'un coup ça peut reprendre ? Ou est-ce que ça peut être bien après la ménopause que cette envie qui baisse peut survenir ?

Latifa : moi, je sens que c'est variable, hein, l'envie, parfois, c'est moins, c'est nettement moins, donc, ça bouge, c'est très évolutif, c'est oui non oui non. voilà ! Est-ce que c'est l'âge ? Est-ce que c'est la ménopause ? Je pense que ça change et que ça joue vraiment dans le désir. Avant, j'avais beaucoup plus envie, maintenant, beaucoup moins, je sais pas ce qu'il en sera par la suite. mon mari a plus envie, lui, moi, enfin, j'ai moins envie qu'avant et je le constate. C'est pas simple à gérer dans un couple, c'est pas facile.

Eve, dubitative : Je crois que c'est quand même assez différent d'une femme à l'autre. Ce que je sais, c'est qu'il y a des hormones qui apportent les règles, ces hormones qui nous permettent de faire des bébés : les œstrogènes et les progestérones, que notre corps fabrique. Et donc à la ménopause il n'y a plus ces hormones-là. Et du coup le vagin se dessèche, c'est-à-dire qu'il est moins mouillé. Et donc souvent les femmes disent que ça fait un peu mal les rapports sexuels et ce n'est pas très facile de parler de ça avec son compagnon. Alors moi, je trouve qu'il y a peut-être deux pistes : soit on a facile de parler de ça avec son mari et on peut imaginer des caresses, un peu plus de caresses avant, ou même une crème ou une huile qui aide à ce que ce soit plus humide à l'intérieur du vagin. On peut aussi aller voir le médecin et lui demander ce qu'il pense d'un traitement qu'on appelle un traitement de substitution : c'est-à-dire que ça ralentit l'arrivée de la ménopause et ça freine un peu tous ces inconvénients.

Gertrude : Oui, certainement que ce traitement agit sur plein d'autres choses. Parce que j'ai une amie qui a commencé à avoir de l'ostéoporose avec la ménopause, ça veut dire que la baisse d'hormones a aussi un impact sur la qualité des os.

Sylvie : Quand on est ménopausée, on prend des hormones on dit. mais parfois ils ne

donnent pas, ça suffit sans. J'ai pris quelque temps, mais plus maintenant. Parce que parfois ils disent que trop longtemps, ça peut être très mauvais aussi. J'entends parfois à la radio, prendre trop longtemps, contre la ménopause, contre les bouffées de chaleur quoi.

Oui, les médecins sont divisés, approuve **Gertrude**. Parce que ça apporte du confort aux femmes mais ça augmente un tout petit peu, tout petit peu, le risque de cancer du sein, mais tout petit peu hein, il paraît !... Donc il faut bien mesurer le pour, le contre... Et il faut parler de ça avec son médecin parce que dans les pharmacies, on nous vend plein plein de produits miracle, plein de plantes magiques et la plupart du temps c'est un peu pour nous faire dépenser des sous et ça n'a pas beaucoup d'effets. Moi je trouve que, quand on peut en parler avec son compagnon, et peut-être d'utiliser quelque chose qui humidifie, qui huile, ben ça aide. Il faut peut-être se respecter aussi, il faut être sûre d'avoir envie, prendre un peu plus de temps avant que ça commence...

Frédérique partage ses connaissances anthropologiques : Les hormones, c'est vraiment l'aspect physiologique. mais là encore, il y a sûrement l'influence du psychologique. En tout cas, par exemple, par rapport à la ménopause ou au syndrome prémenstruel - plus ou moins vers le milieu du cycle, quand la femme est fertile, un peu avant, elle peut ressentir des effets liés à ce fameux syndrome qu'on ne sait pas vraiment expliquer. mais ce que je voulais dire par rapport à ça, c'est qu'on voit que d'une culture à l'autre, les femmes se plaignent ou pas de symptômes liés à la ménopause, ou au syndrome prémenstruel, donc il y aurait un facteur culturel très présent dans le fait de ressentir ou pas des effets liés aux hormones. Je ne sais plus dans quelle culture asiatique, aucune femme ne déclare avoir de bouffée de chaleur à la ménopause. La culture peut rentrer en compte, même si on a vu aussi qu'à une même culture, deux individus peuvent vivre les choses très différemment. Tout ça est très complexe !

Annie, déçue : C'est fou, hein ! Donc, on va avoir des bouffées de chaleur si on est née dans telle ou telle société, pendant la ménopause. Et dans d'autres cultures, non !

Sarah remet la libido sur le tapis : Lorsque les règles s'arrêtent chez les femmes, on va dire, autour de la cinquantaine, est-ce que les hommes gardent cette envie, cette libido, est-ce que chez eux aussi il y a cet espèce d'arrêt de quelque chose chez les hommes ?



Gertrude a entendu parler de ce phénomène : Je pense, oui, qui n'est pas exactement la même chose sur le plan hormonal, mais on appelle ça l'andropause. Il y a aussi, heureusement, un vieillissement normal d'un homme dans la vie qui fait qu'il y a des changements physiologiques...

Eve : C'est beaucoup plus tard que la femme, alors.

Gertrude : Je crois que c'est au même âge. Ce qui se passe, c'est que l'andropause, c'est beaucoup plus progressif, c'est ça la grosse différence.

Eve : mais l'homme continue quand même à pouvoir avoir des enfants, tandis que la femme, une fois qu'elle est ménopausée, elle ne peut plus être fertile, tandis que l'homme, si, parce qu'un homme, à 70 ans, il peut encore mettre une femme enceinte, on va dire...

Djawida l'interrompt : Je voulais juste terminer avant que j'oublie, ma sœur, elle va avoir 42 ans, et franchement, ça la travaille, la ménopause. Parce qu'elle a entendu telle et telle personne, elle dit « moi, j'ai déjà peur de la ménopause », ça lui fait peur, ça la travaille ! Je lui ai dit : « Eh ben, ça va commencer tôt chez toi ! »

Frédérique : On pourrait se dire que si elle en a déjà peur, ça participe !

Djawida : Oui, parce que ses collègues, au travail, sont âgées, et ça la travaille.

Vérane jette un œil à sa montre et déclare : Il est bientôt l'heure de nous séparer, malheureusement, et je tiens quand même à ce que ce groupe reparte avec une idée beaucoup plus positive de la ménopause !

Djawida : Et que j'explique à ma sœur, surtout, que je sois porte-parole.

Vérane : Eh bien, je me permets de te demander de transmettre un message d'espoir à ta sœur. La vie ne s'arrête pas à la ménopause, et il n'y a pas LA ménopause, comme il n'y a pas LA rougeole, chacun fait SA rougeole, chacun fait SON rhume... Et donc, il y a des femmes, qui, au contraire, sur cette thématique-là, de la sexualité, disent que le fait d'avoir été ménopausées, ça a libéré chez elles une sexualité complètement débridée.

Djawida : J'ai connu aussi une dame comme ça. Quand elle était jeune, elle avait horreur de... et une fois plus âgée, mon Dieu...

Parles-en à ta sœur ! dit **Frédérique** en lui faisant un clin d'œil.

Vérane : voilà, il y a plein de craintes. Il y a des craintes d'ordre physique : je vais avoir des bouffées de chaleur, je vais pas être bien, je vais pas bien dormir, mes os vont s'effriter, il y a tout le tableau le plus négatif qui existe, et puis il y a le tableau le plus positif qui est la femme libérée, par exemple.

Ça peut s'expliquer aussi par plein de trucs, j'ai plus peur d'avoir un enfant, par exemple. mais ça vaut le coup d'en parler, parce que je pense, qu'effectivement, il faut aussi un peu dédramatiser, démythifier...



Latifa admet : Avant, on a très très peur parfois d'être enceinte, enceinte, enceinte, et donc, cette peur-là, cette envie-là, elle diminue, et une fois qu'il n'y a plus de règles, alors la question des enfants, fini, terminé, on n'en parle plus ! mais c'est vrai que ça change, la ménopause, ça change ; peut-être qu'on vit les problèmes autrement, on réagit autrement. C'est comme pour les bouffées de chaleur, c'est variable aussi, c'est vraiment très variable.

Eve conclut en riant : Et n'oublions pas qu'après la ménopause, il y a l'après-ménopause !

C'est cette rencontre qui est choisie par le Groupe pour clore ce recueil. Loin de sonner le glas de la vie sexuelle des femmes, la ménopause vient naturellement couronner cette période entamée lors de la toute première rencontre du Groupe sur la puberté : celle de la « vie reproductive » féminine. Elle ne signifie pas non plus la fin des échanges, puisque les réunions du Groupe se poursuivront bien au-delà de ce qu'il a été choisi de consigner dans cet ouvrage. Sur quoi porteront-ils ? La maternité principalement. Désir d'enfant, grossesse, accouchement et allaitement seront au programme des nombreuses réunions à venir. Voilà qui donnerait matière à un second tome pour cette saga « Femmes, hormones et sociétés » !

Si vous avez avalé d'une traite les chapitres consacrés aux échanges du groupe et n'avez pas suivi les nombreux renvois vers la seconde partie de cet ouvrage, il est plus que temps de vous plonger dans la **Démarche**, ou « l'histoire dans l'histoire ». Comme annoncé dans le mode d'emploi, les **chapitres A à L** vous permettront d'en apprendre davantage sur la méthodologie qui imprègne les Pissenlits depuis plus de 20 ans déjà, et sur le long processus qui a abouti à cette publication.

Peu importe l'ordre dans lequel vous avez parcouru ces pages, ne manquez pas de clore votre lecture par la postface, à la page 217. Tout comme les 3 autres membres du Groupe de travail qui a œuvré avec l'équipe pour réaliser ce livre¹, Joëlle a tenu à rédiger elle-même quelques lignes. Elle y revient sur le chemin parcouru, confie ses impressions et observe avec du recul les nombreux apports que la participation au Groupe de paroles a rendu possible pour elle-même et pour le Groupe. C'est avec beaucoup d'allégresse et un brin d'émotion que nous lui laissons le mot de la fin.

1 • Leurs propres contributions se trouvent dans la préface, au chapitre H et sur le 4^e de couverture.

La Démarc

La naissance du Groupe de paroles

Chapitre A : Préliminaires

En ce début d'année 2008, la proposition de constituer un Groupe de paroles « Femmes, Hormones et Sociétés » est lancée auprès des femmes qui fréquentent notre association : l'ASBL¹ Les Pissenlits. Une vingtaine d'entre elles se présente à une toute première réunion de « prise de contact » au mois de février. Le Groupe qui se réunit ce jour-là rassemble des femmes de différentes origines, de différentes cultures, des femmes sourdes et des femmes entendantes, des femmes ayant été à l'école jusqu'à l'université et des femmes ne sachant ni lire ni écrire...

Il s'agit dans un premier temps d'expliquer d'où est partie l'idée de ce Groupe.

Vérane rassemble ses idées : Ce Groupe « Femmes, hormones et sociétés », il n'est pas né dans notre tête ! Il est né d'une demande de personnes qui étaient là avant vous. Certaines sont parties ailleurs, ne sont plus revenues, d'autres sont encore là...

Il y avait d'autres personnes avant ? demande **Mouna**.

Vérane : Oui, il y avait un groupe qui s'appelait « Santé au féminin ».

Pour répondre à la curiosité des participantes, **Vérane** remonte jusqu'à la préhistoire du Groupe : En 1998 (c'est à cette époque-là qu'Angélique, une des femmes présentes, habituée des activités de l'association nous a rencontrées), les Pissenlits ont mis en place, à la demande d'habitantes, un cours de gym pour femmes, et juste après le cours de gym, il y avait un atelier « santé et bien-être ». Pendant cet atelier, on traitait de thématiques choisies par les participantes et on mettait en place des projets. Par exemple, les participantes ont fait une brochure d'information sur la carte SIS². Elles ont aussi travaillé à un règlement d'ordre intérieur avec les institutrices d'une école maternelle du quartier. Elles ont également rencontré différents spécialistes et elles ont organisé entre elles des journées bien-être : pédicure, manucure, massages, etc. Pendant un bout de temps, un groupe a travaillé sur l'alimentation, un autre travaillait sur la problématique de la Place Lemmens : les femmes

1. ASBL (Association Sans But Lucratif) : réunion de plusieurs personnes qui vont mettre leurs compétences et/ou leurs activités en commun sans que le but ne soit de faire des bénéfices financiers.
2. Carte SIS (Système d'Information Sociale) est une carte à puce utilisée en Belgique entre 1998 et 2013 par toute personne couverte par un organisme de sécurité sociale des dépenses de santé.

avaient envie de faire bouger la Place Lemmens, dans un bon sens.

Après plusieurs années, poursuit-elle, les femmes nous ont dit qu'elles préféreraient que cet atelier soit séparé du cours de gym. Donc, la gym a continué le mercredi, et, le jeudi matin, on a commencé un groupe qui s'appelait « Santé au féminin », dans lequel on a travaillé sur l'alimentation avec une diététicienne. Un recueil a été fait, on l'a appelé « L'alimentation : nos questions, nos expériences, des réponses, des idées ». Malheureusement, il n'est plus disponible aujourd'hui. Après ça, les participantes ont dit, voilà, nous, on connaît la théorie, maintenant, pour l'alimentation, mais comment dire ça à nos enfants ? Parce qu'on n'arrive pas à mettre des limites à nos enfants, c'est pareil pour la télé, pour l'école, pour internet... Et le groupe « Éducation des enfants » est né !

Dans le groupe « Santé au féminin », qui a continué parallèlement, on a parlé des allergies, du cancer du sein, du Sida, et puis à un moment, on a invité un médecin, Catherine Markstein, la coordinatrice de l'Asbl Femmes et Santé, pour 4 séances sur la ménopause.

Beaucoup de questions sont apparues, qui ne parlaient pas que de la ménopause, mais aussi des hormones, de la sexualité, du rôle de la femme... De là est née l'idée... Donc, avec un petit groupe de travail, on a réfléchi à un programme qu'on pourrait proposer à d'autres femmes... Et c'est ça qui a donné lieu à cette première réunion d'aujourd'hui.

Angélique, une participante qui était présente durant tout ce processus, approuve cette synthèse : Tout à fait juste !

Mouna : Donc, les personnes ne sont plus là ?

Il y a moi qui suis une espèce de dinosaure, là, qui n'ai pas quitté, l'interrompt **Angélique** en levant la main.

Et **Vérane** de compléter : Et qui connaît toute l'histoire des Pissenlits. C'est la bibliothèque des Pissenlits. Tout ça pour vous expliquer qu'effectivement, tous les groupes qu'on met en place aux Pissenlits, ou les activités qu'on met en place, c'est...

Eve : En fonction des demandes !

Vérane : Exactement !

Frédérique expose ensuite ce que recouvre le nom donné à ce Groupe : Dans la vie d'une femme, il existe de nombreuses phases : la puberté et l'adolescence et toutes ses métamorphoses ; l'âge d'être femme et de vivre avec ses cycles ; l'âge où l'on peut procréer avec tous les changements et les bouleversements qu'implique la grossesse ; la période post-natale et son possible baby-blues, celui de la ménopause et ses bouffées de chaleur mais aussi la libération que peut représenter la fin des règles pour certaines... Bref, la vie d'une femme est ponctuée de phases déterminées entre autres par nos hormones !

Ces différentes phases de vie et la manière dont on les vit ne sont pas uniquement déterminées par notre physiologie, notre corps : elles le sont par notre environnement social, notre

culture, notre famille : quels discours a-t-on entendus ? quels silences et tabous a-t-on subis ? Quelles façons de faire a-t-on acquises pour gérer nos hormones ? Quelles recettes-re-mèdes, quels trucs et quels savoirs nous a-t-on transmis ? Comment a-t-on entendu parler, comment a-t-on été préparées ou non à ces différentes phases ? Quels sont les facteurs qui participent à la façon dont nous vivons ces moments, la façon dont nous les gérerons, etc ?

Tels sont les liens entre « femmes, hormones et sociétés » dont nous vous proposons de parler ensemble.

Quels sont nos objectifs en vous proposant ce programme ?

En ce qui vous concerne individuellement :

- vous proposer ce cadre de paroles a pour but que chacune d'entre vous ait l'occasion de s'exprimer, de partager son vécu, ses émotions ;
- nous espérons que ce que vous allez apprendre ici vous servira dans la vie de tous les jours ; et cela, tant grâce à ce que vous apprendrez de chacune d'entre vous, mais aussi des professionnel·les qui viendront nous rendre visite. Que les différents savoirs que nous allons partager pourront vous aider à trouver des petites solutions au quotidien pour l'aménager le mieux possible.

Au niveau du Groupe de rencontre :

- nous espérons que vous ferez bénéficier les autres de vos témoignages, de vos expériences, de vos connaissances et de vos « petits trucs ». En effet, notre Groupe est riche de différentes cultures, de différentes générations et nous avons pour objectif que chacune en fasse bénéficier les autres.

Au-delà du Groupe et pour que notre travail soit profitable à d'autres personnes :

- nous espérons que tout ce qui va se dire, s'apprendre et s'échanger va laisser des traces dont vous pourrez aussi faire bénéficier votre entourage ;
- et enfin, afin qu'un plus grand nombre de personnes en bénéficie, nous vous proposons d'aboutir au bout de notre programme à un recueil, sous forme de livre ou autre...

Les échanges se poursuivent quelque temps et s'orientent vers ce qui a poussé chacune à se joindre à cette rencontre, et à ce drôle de titre « Femmes, hormones et sociétés ». Après ces quelques mises au point, toutes ces dames s'accordent pour se retrouver lors de la première réunion autour de la thématique de l'enfance et la puberté.

Pour en savoir plus sur le mode de fonctionnement du Groupe, poursuivez au **chapitre B**.

Pour vous rendre à la seconde réunion du Groupe, c'est au **chapitre 2**, page 22 que ça se passe.



La charte et les fondements du Groupe de paroles

Chapitre B : Consentement

Afin qu'une complicité et un lien de confiance s'instaurent petit à petit entre les participantes, à nous, les responsables de projet, de faire en sorte que chacune trouve sa place, « contribue » et « reçoive » en fonction de ses particularités. Par ailleurs, comme dans tout projet de démarche communautaire (nous développerons ceci au **Chapitre K**), il est essentiel que les activités soient menées avec souplesse, en respectant les spécificités et les modes de fonctionnement de chaque personne, et ce tant dans l'élaboration et la réalisation du projet que dans les techniques d'animation : l'adaptation au contexte et aux publics est continue. La confiance est nécessaire à une bonne coopération, elle nécessite une attention particulière et un juste équilibre entre convivialité et explicitation des rôles de chacune.

Pour illustrer cela, retournons à la réunion de « prise de contact » de février 2008. En plus de décrire l'origine du Groupe de paroles, cette réunion a pour but de se décider toutes ensemble sur la façon dont nous allions fonctionner, allions mettre en commun les expériences, et de déjà envisager le projet de réalisation d'un recueil issu de ces rencontres. Il s'agissait aussi d'officialiser la « Charte » du Groupe, qui avait été rédigée préalablement. Voici comment nous, **Frédérique** et **Vérane**, l'avons toutes deux présentée au Groupe ce jour-là.

C'est **Vérane** qui entame la lecture de la charte :

- Le mode de fonctionnement du Groupe a été élaboré par le Groupe de travail à l'origine du projet. Nous devons toutes le valider, afin de nous engager dans ce projet en toute connaissance de cause. Il comporte de nombreux points, qui définissent les objectifs du Groupe ainsi que son organisation d'un point de vue pratique : le sujet du Groupe est contenu dans le nom donné (avec humour) au Groupe, « Femmes-Hormones-Sociétés »... Ce sont les liens qui existent entre ces trois termes que le Groupe se propose d'explorer ;
- les sujets étant intimes, il est proposé que le Groupe soit constitué une fois pour toutes : pas de nouvelles participantes par la suite, et on essaye d'être présentes à toutes les réunions ;
- les réunions ont lieu une à deux fois par mois ;
- chacune, professionnelle ou participante, est tenue par le secret partagé ;

Elle insiste : une des règles qui est essentielle ici, c'est la confidentialité, c'est-à-dire que tout ce qu'on se dit ici dans ce groupe, il n'est pas question que ça sorte, du moins pas n'importe comment. Nous vous avons déjà parlé de l'idée d'aboutir à un recueil que nous pourrions construire ensemble. Ceci pourra se faire dans un second temps, mais en attendant il est important qu'on crée ici un lieu de confiance où on est sûres que ce qu'on dit ne sort pas des murs.

Sarah : Bouche cousue et la clé reste ici !

et j'l'avale ! complète **Vérane** en riant

Sarah : Si la bouche est cousue, tu ne peux plus avaler la clé après !

Vérane poursuit : Le Groupe réfléchit à partir des vécus personnels pour aboutir à des réflexions sur les dimensions sociales de la santé au féminin. Les échanges s'appuient donc sur les expériences, qui sont des formes de savoirs qu'on appelle des savoirs expérientiels quand on les travaille comme nous allons le faire, pour aboutir à un savoir collectif. Chacune bénéficie ainsi des savoirs des autres, même s'il est probable que ces échanges génèrent du bien-être, il ne s'agit pas d'une thérapie de groupe.

Frédérique précise : Le vécu personnel, ça c'est essentiel dans notre groupe de paroles, souvent on commencera par là, par le vécu de chacune, souvent on abordera un thème en commençant par « voilà comment moi je l'ai vécu ».

Alors n'oubliez pas, il s'agit toujours en effet de traiter cela de façon à ce que ça puisse intéresser le groupe dans son ensemble, on n'est pas ici dans une thérapie de groupe, on est encore moins dans une thérapie individuelle, et en même temps, on est aussi là pour amener son vécu avec ses douleurs, avec ses bonheurs.

Vérane reprend la lecture de la charte :

- le programme et le fonctionnement sont adaptés en fonction des souhaits et besoins du groupe, en fonction d'une évaluation qu'on fera régulièrement ensemble. Ce processus fait partie de notre démarche méthodologique, qu'on appelle communautaire (cf. **chapitre K**) ;
- le groupe est animé en deux langues, le français et la langue des signes belge francophone. Une interprète en langue des signes est présente à chaque réunion (**vous pourrez lire plus tard le témoignage de Laurence au **chapitre H****). Si la traduction simultanée ne demande pas à ce que le rythme de parole soit ralenti, on ne peut traduire qu'une personne à la fois. La présence des deux langues contribue donc dès la première réunion à ce que les participantes s'écoutent les unes les autres, et se signalent avant de prendre la parole ;

- Des lectures peuvent enrichir la réflexion, mais ne constituent qu'un outil en plus. Toutes les participantes n'étant pas à l'aise avec l'écrit de façon égale, l'outil principal de notre réflexion est bien la discussion;
- Le Groupe choisit les invité·es qui sont reçues après 2 ou 3 réunions entre les participantes.

Frédérique clarifie ce dernier point : On a 2 à 3 réunions ensemble, où chacune parle de son vécu, des questions qu'elle se pose, de son expérience. Le but est de se nourrir les unes les autres des expériences de chacune, de votre vécu, de votre savoir, parce chacune sait plein de choses qu'elle a découvertes par elle-même ou bien qu'on lui a transmises, des trucs, des remèdes, des conseils. Après ça, vous nous direz quelle invité·e vous aimeriez recevoir : psychologue, historien.ne, anthropologue... Il ou elle viendra nourrir notre réflexion.

On a le droit d'être d'accord, on a le droit de ne pas être d'accord avec ce ou cette professionnelle qui apporte son savoir.

Vérane continue d'énumérer :

- Des sorties sont aussi organisées en fonction d'opportunités ; par exemple si l'une d'entre vous/nous a connaissance d'une expo, d'une conférence ou d'un autre évènement en lien avec les thématiques de nos échanges, on en discute, et s'il y a de l'intérêt dans le Groupe, on s'y rend.
- La parole doit circuler avec respect : chacune a le droit à la parole et doit respecter ce même droit pour chacune, sans exprimer de jugement et dans le respect de ce qui est exprimé, ce qui n'empêche nullement l'expression des désaccords ;
- Enfin, un recueil sera concocté avec le Groupe à la fin des échanges afin de laisser une trace de ce que le Groupe aura produit en termes de savoir collectif ; toutes les réunions sont enregistrées et retranscrites au mot-à-mot. Toutes les participantes sont invitées à relire ces retranscriptions...

Frédérique, enthousiaste : C'est très riche, c'est très beau de voir à la fois comment chacune de nous est unique, et en même temps comment on est aussi un produit de notre culture, de notre histoire. Tout ça, on le met en commun. Et le but à la fin, c'est de proposer aux autres de s'enrichir de nos discussions, de nos savoirs, de tout ce qui s'est passé ici. Alors on retranscrit chaque séance, au mot à mot, et au bout du compte, ce qu'on voudrait, c'est proposer au grand public un ouvrage, un livre, qui reprenne chapitre par chapitre tous les thèmes qu'on a abordés. mais ça ne va pas apparaître comme ça, en brut, dans le livre. On va retravailler tout ça, rendre les propos anonymes, par exemple...

Le Groupe est tout de suite séduit par cette idée de recueil, qui se précisera au fil des réunions. Pour clore cette première rencontre de « prise de contact » assez dense, nous nous assurons que tous les points de la charte sont bien compris avant que chacune ne la signe. Voilà notre sort à toutes scellé, au moins pour les quelques mois ou années à venir ! Après toutes ces mises au point, nous sommes impatientes

de nous retrouver pour la première « vraie » réunion autour de la thématique de l'enfance et la puberté. Cette première réunion, vous en avez déjà certainement pris connaissance, puisque c'est celle que nous avons choisi comme « accroche », en premier chapitre du **Journal**.

Si vous aviez interrompu votre lecture des réunions du Groupe de paroles pour mieux comprendre sa naissance et son fonctionnement, vous pouvez à présent reprendre au chapitre auquel vous vous étiez arrêté-e. Ce devrait être au **chapitre 3**, page 28...

Le choix des invité·es

Chapitre C : S'ouvrir à l'autre

Aux Pissenlits, lorsque nous animons des Groupes de paroles, peu importe la thématique sur laquelle on planche, il arrive toujours un moment où des savoirs, des ressources de personnes extérieures sont souhaitées par les participant·es. Nous, responsables de projets, sommes garantes du cadre. Et sauf exception (comme vous le découvrirez aux **chapitres 14 et 15 du Journal**), ce n'est pas tout à fait notre rôle d'apporter du contenu pour nourrir les réflexions de ces Groupes.

Lorsqu'un apport extérieur est souhaité, fidèles à la démarche communautaire (vous en saurez davantage au **chapitre K**) nous considérons qu'il en revient au Groupe de déterminer les compétences et le profil de personnes qu'il souhaite inviter pour alimenter les échanges et participer aux réflexions. Ceci ne va pas toujours de soi, et il est parfois nécessaire d'accompagner les participant·es dans la formulation de leurs souhaits.

En voici un exemple dans l'échange qui a eu lieu à la fin de la troisième réunion du Groupe, en mai 2008 :

Alors, qui aimeriez-vous rencontrer, entendre ? introduit **Vérane**

Sylvie : Vous savez mieux que nous qui inviter !

Frédérique ironise : Vous croyez qu'on sait mieux que vous qui vous souhaitez rencontrer, eh bien, non !

Vérane : Nous, on avait l'impression que vraiment, les questions que vous vous posiez, c'était pas du tout d'ordre médical.

Non... plutôt... psychologique, hésite **Eve**. Alors un ou une psychologue peut-être ?

Très bien, approuve **Vérane**. On va réfléchir à la personne à qui on pourrait s'adresser, qui ne vienne pas faire une conférence, mais bien quelqu'un qui soit à la fois compétent dans le domaine de la psychologie et quelqu'un de sensible à notre approche.

Nous nous chargeons donc de chercher la perle rare dans le large réseau de professionnel·les construit au fil des années par l'équipe des Pissenlits, contacts encodés méticuleusement dans notre carnet d'adresses.

L'un des repères de la démarche communautaire (que nous présenterons de manière plus détaillée au **chapitre K**) est de créer un contexte, une atmosphère, qui encouragent la participation de chaque personne qui le peut et le souhaite, selon ses possibilités et ses ressources. L'idéal est que le projet rassemble différents « profils » pour qu'il soit porteur de changements : habitant·es, professionnel·les,

élu-es, institutions. Cette implication de tou-te-s est souhaitable dans toutes les étapes de la concrétisation (qu'on appelle aussi co-construction) d'un projet : la prise d'initiative, la décision, la réalisation et l'évaluation.

Pour favoriser cette co-construction, nous défendons l'idée qu'il n'y a pas de « hiérarchie » entre les personnes, même si leur « statut » est différent. L'habitant-e, l'infirmier-ère, l'éducateur·trice, la personne qui coordonne une Maison Médicale¹, la/le responsable d'un service communal, l'échevin-e, etc., chacune sait et ignore des choses. Leurs savoirs portent sur des choses différentes, mais ces savoirs n'ont pas plus de valeur l'un que l'autre et chacun-e est légitime de s'exprimer.

Dès lors, le choix de « professionnel·les » intervenant pour nourrir les réflexions du Groupe se fait parmi des personnes familiarisées à la démarche et convaincues qu'elles ont tout autant à apprendre qu'à donner dans le cadre de ces échanges. Dans d'autres Groupes ou actions des Pissenlits (nous vous proposons un aperçu de notre projet global au **chapitre J**), il est très fréquent que les participant-es elleux²-mêmes nous soumettent des noms d'invité-es.

Pour l'heure, il se trouve que lors d'une journée de colloque organisée quelques années auparavant, l'une des responsables du projet avait eu l'occasion de participer à un atelier dans lequel l'intervenante semblait réunir toutes les qualités recherchées par notre Groupe « Femmes, hormones et sociétés ». Nous la contactons pour lui exposer la demande du Groupe et son contexte. Nous lui faisons parvenir quelques questionnements émis lors des dernières réunions par les participantes, comme nous le ferons avec toutes les autres invitées qui viendront nous rencontrer. Très souvent même, cette préparation se fait directement avec le Groupe. À la fin d'une réunion, nous prenons une quinzaine de minutes pour définir ensemble les sujets à aborder en présence de l'invité-e. Elle peut ainsi se préparer et se mettre au diapason du Groupe.

La personne contactée est tout de suite séduite par le projet et, par chance, elle est libre à la date de la prochaine réunion ! Le rendez-vous est pris, voyons cela au **chapitre 4**, page 34.

-
- 1 • Les Maisons Médicales sont, en Belgique, des équipes pluridisciplinaire apportant des soins à la population. Leurs actions visent à une approche globale de la santé, considérée dans ses dimensions physiques, mais aussi psychiques et sociales et une approche intégrant le curatif, préventif et la promotion de la santé.
 - 2 • La forme « elleux » est une contraction des pronoms personnels elles et eux. C'est un produit de l'écriture inclusive qui a pour but de mettre sur un pied d'égalité les femmes et les hommes.

Une évaluation au service de l'Action

Chapitre D : Faire preuve d'imagination et s'adapter

Avant de voir comment on évalue aux Pissenlits, demandons-nous ce que cela signifie d'évaluer dans notre contexte. Pour le dire simplement, l'évaluation sert à nous questionner, à poser un regard critique sur nos projets et nos méthodes, à voir si ce que l'on met en place fonctionne, comment cela fonctionne et si ça répond bien aux besoins exprimés à l'origine du projet. Sur la base de cette analyse de la situation, l'évaluation nous permet de prendre des décisions et d'agir. Concrètement, cela s'opère à différents niveaux.

Au sein de chaque activité tout d'abord, comme par exemple dans le cadre de notre Groupe « Femmes, hormones et sociétés » : il s'agit de vérifier régulièrement que les objectifs formulés collectivement sont bien rencontrés. C'est toutes ensemble que nous évaluons, à des moments-clés, après la visite d'une invitée par exemple, ou à la fin d'une saison. Nous faisons régulièrement le point sur le fonctionnement du Groupe, les interactions, l'avancement du projet, sa programmation, et sur les bénéfices que chacune retire de la participation. Nous identifions ce qui fonctionne et ce qui peut être amélioré.

Cette réflexion critique n'est pas toujours spontanée. Il faut parfois un moment avant qu'une personne se sente légitime d'exprimer son avis. Cela est une forme d'apprentissage que l'on appelle l'*empowerment*¹. Il est indispensable que les personnes impliquées dans l'évaluation se sentent écoutées, entendues, que leurs remarques et suggestions se traduisent concrètement dans les activités, dans le projet global. L'évaluation que nous mettons en place au sein du Groupe de paroles agit donc à deux niveaux : sur le projet et sur les personnes.

Pour illustrer ce processus, plongeons-nous dans la rencontre qui a suivi le passage de notre première invitée, Annick. L'objectif est d'identifier d'une part si les attentes du Groupe ont été rencontrées en termes de contenu des échanges, et d'autre part si la « posture » d'Annick correspond à la dynamique du Groupe. Il s'agit aussi de prendre la température du Groupe et bénéficier d'un premier retour

1 • L'*empowerment*, souvent traduit en français par « capacitation », fait l'objet de nombreuses définitions. Pour faire simple, nous dirons qu'il s'agit d'un processus par lequel les individus, les communautés et les organisations acquièrent davantage de maîtrise sur leurs vies en changeant leur environnement social et politique pour améliorer la qualité de leur vie [Wallerstein N (2006). *What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health ?*. OMS Europe]

sur les impressions de chacune. En voici quelques extraits choisis :

Annie commence : moi, je suis partie toute bouleversée. J'ai été très touchée par l'ouverture des unes et des autres en si peu de temps... On vient toutes de milieux différents, on ne se connaît pas beaucoup et ça m'a vraiment beaucoup touchée. Des exemples précis, je n'ai plus malheureusement, je ne me souviens plus. Je me souviens du sentiment et de cette joie, cette envie... Je suis rentrée le soir et j'ai dit à mon mari « c'est extraordinaire la matinée qu'on a passée, c'était vraiment touchant ». Bien sûr je ne lui ai pas parlé de ce qu'on a dit, mais voilà le sentiment qui m'est resté, j'étais vraiment contente d'être venue.

Sarah : Je trouve ça vraiment extraordinaire, j'ai vraiment eu l'impression qu'elle partait très fort de son vécu et aussi de notre vécu, que ce n'étaient pas des paroles tirées de livres...

Tout aussi enthousiaste, Eve continue : Ce n'était pas une théorie, elle parle par expérience et donc on sent ça... et c'est pour ça que c'était enrichissant pour nous. J'ai déjà été plusieurs fois chez des psychologues, et tourner son stylo pendant que je raconte quelque chose, ce n'était pas intéressant pour moi!

Latifa, elle aussi très satisfaite : Pour moi, les choses ne sont pas blanc ou noir, si vous voulez. Et parfois je ne trouve pas les réponses toute seule. Je ne suis pas sûre de ce que je fais, je ne suis pas sûre de ce que j'ai compris ou pas compris. J'ai parfois besoin de comparer pour être sûre d'avoir bien compris, de voir les réactions des gens etc. Comme ça, pour avoir des sécurités par rapport à ce que je pense, à ce que je crois être juste.

Ce que je pense qui est important, c'est qu'elle n'a pas dit « ça c'est juste et ça c'est faux ». Elle était beaucoup plus dans la nuance et pour moi ça c'est important. Elle s'adaptait, elle évaluait, elle correspondait (on entend en arrière-fond des approbations de certaines personnes du Groupe), elle n'était pas dogmatique. Et pour moi, c'était très important. Elle s'est adaptée à chacune, à la situation etc. Elle n'a pas fait de grandes déclarations « voilà ce qui est bien! voilà ce qui est mauvais! », pas du tout!

Annie ajoute : Je trouve que ça apporte une dimension différente quand on a des personnes du métier, c'est un plus par rapport à ce qu'on se dit entre nous.

À côté des étapes d'évaluation programmées lors de moments-clés du projet (comme après la venue d'un-e invité-e), nous, les responsables de projets en santé communautaire, cherchons en continu à recueillir les ressentis des participantes de façon plus informelle. Ce faisant, nous nous assurons de la « bonne santé » du Groupe, du maintien d'un « sentiment d'appartenance » chez ses membres pour qui la parole, la spécificité de chacune est reconnue.

Par exemple, voici des propos extraits d'une réunion :

Vérane : Est-ce que vous avez l'impression d'avoir trouvé dans ce Groupe et ici ce que vous cherchiez au départ, ce que vous aviez envie d'y trouver? Est-ce que ça correspond à ce que vous aviez imaginé d'un Groupe de paroles sur le thème « Femmes, hormones et sociétés »?

Sylvie, de sa voix timide : Déjà, parler, c'est bien. C'est bien d'entendre l'autre, qui est un peu comme nous. C'est une richesse de connaître et d'apprendre l'autre.

Latifa : Ce qui est riche, c'est les différences, en fait. C'est intéressant de revoir mes positions par rapport à ce que l'autre me dit. Il y a des choses où c'est pareil, des choses où c'est différent. Le ressenti, les croyances, c'est intéressant de me dire, ah, oui, là, on est d'accord, là, c'est différent, tiens, c'est bizarre. Ce que j'apprécie beaucoup ici, c'est l'échange.

Mouna : moi aussi, j'ai beaucoup aimé. Ça m'a beaucoup appris, et j'ai évolué encore plus. On apprend tous les jours.

Eve ajoute : Et ça crée des liens entre les participantes. C'est un tremplin pour certaines personnes.

Vérane : Et donc, Femmes, hormones et sociétés, c'est comme ça que vous l'aviez imaginé, le contenu des débats?...

Mouna s'exclame : Non, c'est beaucoup mieux!

Ensuite, tous ces témoignages trouvent également leur place dans un processus d'évaluation plus large : celui du « Projet global » des Pissenlits. Ce Projet global rassemble toutes les activités de notre association et est présenté au **chapitre J**. Il répond à des objectifs à beaucoup plus long terme, visant notamment à agir sur les déterminants de santé et à réduire les inégalités sociales de santé (notions que nous développerons au **chapitre K**).

Sans trop entrer dans les détails, soulignons qu'évaluer transversalement les activités d'une association demande du temps et des outils. Par exemple, nous avons défini des **critères et indicateurs** permettant de mesurer la réalisation des objectifs de notre Projet global. Nous distinguons **différents champs d'évaluation** pour chaque activité (aspects logistiques, dynamique de groupe, méthodes utilisées, compétences développées chez les participant-es,...). Nous prenons en compte **différents angles de vue** : autoévaluation des responsables de chaque projet, évaluation régulière avec l'ensemble de l'équipe, évaluation avec les participant-es, évaluation avec les partenaires,... Nous avons également développé nos **outils de collecte des données** pour favoriser l'expression des tous-tes (« game storming », world café, questionnaires standardisés...).

En plus de toutes ces données récoltées « en interne », nous prenons aussi en compte des **données « externes » transmises par des expert-es** (rapports de recherche sur l'état de santé des Bruxellois-es), ou rapportées par des partenaires (constats de terrain).

Enfin, notre évaluation s'opère selon **différentes temporalités** : évaluation continue, évaluations à des moments-clés, évaluation avec les participant-es (habitant-es et professionnel-les) de chaque projet en fin d'année scolaire, et une « semaine d'évaluation » en équipe en fin d'année.



L'évaluation demeure une réflexion continue au sein de l'équipe des Pissenlits. Elle y est un fonctionnement de fond qui est très représentatif de la « culture de travail » en démarche communautaire. Si tout ceci vous semble un peu abstrait, ne vous en faites pas, cela devrait s'éclaircir un peu plus tard à la lecture des chapitres J et K. Mais chaque chose en son temps, pour reprendre le fil des réunions d'échange, rendez-vous chapitre 5, page 44.

La naissance du recueil

Chapitre E : Et si on faisait un bébé ?

Nous étions toutes d'accord sur l'envie de garder une trace, comme des empreintes sur le sable, prouvant que quelques-unes étaient passées par là, et que leurs pas les avaient menées quelque part... Mais certaines voulaient marcher pieds nus, d'autres ne voulaient pas se déchausser de leurs gros godillots, et d'autres encore étaient plus à l'aise en sandales...

Une participante souhaitait témoigner de ce qu'elle avait vécu dans cette aventure, exposer son ressenti. Une autre voulait laisser cette trace pour compenser l'impossibilité de s'exprimer qui avait jalonné une bonne partie de sa vie et affirmer ainsi qui elle est. Une autre encore voulait transmettre le savoir collectif que le Groupe avait forgé sur la base des expériences de chacune, convaincue que cela pourrait éclairer d'autres vies. L'une était effrayée à l'idée qu'on puisse l'identifier, l'autre au contraire souhaitait « qu'on sache ». Une autre encore voulait que ses mots soient reformulés afin d'aller à ce qu'elle pensait être l'essentiel, tandis qu'une dernière désirait qu'aucun commentaire ne soit ajouté, considérant que vous, les lecteur·rices pourriez en tirer vos propres conclusions, ressentiriez et vivriez par procuration, à la simple lecture des échanges, ce que chacune avait vécu dans ce Groupe...

Et puis, ces mots qui avaient circulé, ces échanges qui avaient tissé des liens, ils avaient été énoncés dans un contexte de confidentialité, pour soi-même, pour se faire du bien. Les mêmes mots, dans un autre moment, un autre lieu, sur un support écrit... signifieraient-ils ce qu'ils avaient signifié pour celles qui les avaient prononcés ? Quel casse-tête ! Quelle méthode mettre en place qui puisse correspondre aux désirs de chacune ? Comment trouver un équilibre qui nous satisfasse toutes ?

En tant que responsables de projets en démarche communautaire, il nous est apparu comme évident de renvoyer tous ces questionnements aux participantes, de leur faire poser des choix, prendre des décisions de manière collégiale... Ainsi, régulièrement, le projet du livre est abordé durant les réunions du Groupe de paroles, parfois en filigrane, parfois lors de discussions formelles, histoire que les idées fassent leur chemin... Le Groupe s'interroge sur le contenu, la méthode, l'anonymat, les messages que l'on souhaite transmettre...

Voici quelques échanges qui ont eu lieu à ce propos :

Vérane : On va passer au dernier point de notre réunion. La retranscription mot à mot est disponible. Pourquoi est-ce qu'on voulait que ce soit disponible ? Pour que vous voyiez un petit peu ce que ça donne quand c'est écrit, ce que ça donne sur papier. On ne doit pas avoir des réponses à nos questions aujourd'hui, on a le temps d'y réfléchir et d'y revenir après, mais

on voulait venir avec nos questions et vous les poser, que vous puissiez y réfléchir.

Rim, un peu contrariée : Pour les sourdes comme moi, ça va être compliqué, on est plusieurs à avoir des difficultés pour écrire.

Non, ça va pas être compliqué, c'est pas ça, **objecte Latifa.** Ce qui va se passer, c'est qu'elles vont écrire tout ce qui est signé, et qu'après elles vont en faire une synthèse très claire. Donc, on va pas faire un livre tout de suite la semaine prochaine, non, c'est pas ça, mais il faut évaluer, sélectionner, évidemment, ce qu'on met comme témoignages. Évaluer ce qu'on garde et ce qu'on ne garde pas... Y a pas que les sourdes, moi aussi l'écriture, c'est pas ma tasse de thé. mais on va pouvoir réfléchir toutes ensemble à comment faire.

Djawida est pensive. Après quelques instants, elle déclare, hésitante : Parce que, par exemple, comme il y a des expériences personnelles, qui pourraient peut-être choquer certaines personnes, je voudrais pas par exemple donner une image, parce que... Allez, comme la dame qui a écrit le livre, par exemple, sur son mariage forcé, ça a directement déclenché une polémique, et ça a directement mis une étiquette sur les musulmans, ça, je ne voudrais pas. C'est un livre, mais c'est quand même de vraies expériences, des expériences très personnelles ! Et ça veut pas dire que tout le monde agit de la même façon !

Frédérique tempère : On peut tout à fait imaginer une introduction.

Je pense que ça va rester dans un domaine assez limité, on ne va pas le vendre, on va pas le distribuer ! ça va être assez limité, comme diffusion... **dit Rim en cherchant des regards approbateurs.**

Frédérique hausse les épaules en souriant : On ne sait pas encore. Peut-être qu'on va devenir milliardaires grâce à ce livre ! mais on peut surtout, pour répondre à la question de Djawida, faire une introduction, ou rédiger dans un chapitre spécifique quelque chose comme « Ce sont des expériences personnelles, rien ici n'engage l'islam, ou tel pays ou tel autre ».

Djawida : Il y a des musulmans qui sont très au courant, et qui ne vont certainement pas réagir comme mes parents...

Vérane : mais je crois qu'autour de la table, il y a de la diversité, et que c'est ça qui pourrait être intéressant.

Oui, il y a beaucoup de différences, **approuve Vanou.**

Vérane complète : Et c'est ça qu'il pourrait être intéressant de montrer ! C'est que justement, c'est très personnel, très individuel, et en même temps il y a plein de fois où on se rend compte qu'on partage plein de choses...

Latifa : Quand je vois une personne qui m'informe, que je rencontre quelqu'un, ce qui est important, c'est d'avoir la richesse des expériences. Parce que moi, si je n'ai que mon expérience, j'ai juste une seule expérience. Ce qui est important pour moi de savoir, c'est : ah, ça s'est passé autrement pour d'autres femmes, pour d'autres cultures, pour d'autres pays,

etc, et ce qui est important pour moi, c'est de savoir que ça peut se passer différemment. Et que je ne sois pas toute seule avec ma petite expérience!

Frédérique: C'est exactement ce qu'on voudrait montrer avec ce livre. C'est que ça se passe de façon parfois différente, et parfois similaire, pour chacune. Et si on s'inquiète de l'image qu'on pourrait avoir de l'islam, je crois qu'autour de la table, entre les musulmanes, par exemple, il n'y a pas 2 expériences pareilles. Une autre question qu'on voulait vous poser, c'est si vous voulez, dès maintenant, vous choisir un prénom ou une initiale?

Il vaut mieux changer de prénom! déclare **Latifa**.

Eve: ça peut être un pseudo! Pourquoi pas Tournesol?

Les participantes découvrent déjà le douloureux deuil de l'écriture, réalisent que le passage de l'oral à l'écrit est parfois violent, qu'il fige des éléments qui leur semblent a posteriori manquer de nuances. De plus, la diffusion de certains de ces propos tenus dans le cocon sécurisé du Groupe de paroles, Groupe qui en était même arrivé à oublier l'enregistreur, pourrait mettre à mal des tiers, engendrer malentendus ou généralisations abusives... Elles prennent conscience également qu'il sera impossible de faire passer toutes les émotions, de partager tous les moments intenses qu'elles ont vécus. Il va falloir faire des choix, prendre des décisions, juger de ce qu'il est pertinent de retenir en fonction de critères qui sont encore à définir, en fonction des publics auxquels s'adressera le livre, des messages les plus importants à transmettre. Le tout, bien sûr, dans le respect des éléments de la charte définie au départ, et en garantissant scrupuleusement la confidentialité.

Mais un dilemme s'impose à nous, professionnelles de la démarche communautaire: puisque nous souhaitons tenter avec ce Groupe de paroles l'expérience de la co-écriture, jusqu'où sera-t-il possible de co-écrire? Comment procéder pour que ce livre soit le fruit d'un travail le plus participatif possible? Petit à petit, les conversations sur l'ouvrage empiètent de plus en plus sur le « contenu » des réunions, si bien qu'il est décidé de programmer deux rencontres supplémentaires, au sein desquelles s'amorce un travail de réflexion sur le livre. Durant ces rencontres, une liste des objectifs du recueil est finalisée, sous forme de mots et d'images, pour répondre à l'exigence d'accessibilité vis-à-vis des personnes moins à l'aise avec l'écrit. Pour en savoir plus sur ces objectifs, consultez la page suivante au **chapitre F**.

Cependant, il s'avère vite difficile de courir les deux lièvres à la fois. Le Groupe de paroles prend alors la décision de poursuivre les échanges jusqu'à la ménopause, puis de constituer un Groupe de travail « recueil », dont toutes les réunions seront consacrées à la co-construction et l'écriture du livre. Le **chapitre G** développe plus en détail le rôle de ce Groupe de travail. Nous aurons l'occasion d'y revenir un peu plus tard...

Publier nos échanges, pour qui, pour quoi ?

Chapitre F : Un bébé pour soi, pour l'autre...

Avec l'enthousiasme du Groupe à transmettre son vécu s'immisce une multitude de questionnements et de remises en question. Pour y réfléchir sereinement, nous proposons à ces dames d'intercaler plusieurs nouvelles réunions. L'une d'elles est consacrée à la définition des objectifs de cet ouvrage. Voyons ensemble comment, avec leurs mots et leurs signes, les participantes clarifient leurs aspirations pour ce recueil.

Vérane : La question que j'ai envie de vous poser, pour nous permettre de nous donner une ligne de conduite pour rédiger, c'est : une fois que ce livre sera publié, imaginez-le tout beau, tout nouveau, et dites-nous ce que ça vous fera de le voir, que ressentirez-vous ? Et en quoi pensez-vous qu'il sera intéressant pour un lecteur ou une lectrice ?

Eve ferme les yeux pour y réfléchir, puis se lance : À la base, on a l'impression que notre vie est insignifiante. Mais maintenant, on se rend compte, finalement, quand on entend les témoignages des autres, que c'est pas insignifiant et qu'on n'est pas un cas isolé. Parfois, on a honte de ce qu'on aurait pu être, enfin, moi, j'avais cette image-là, j'avais honte un peu de ce que j'étais, parce que je pensais que j'étais pas cultivée, ou pas ci, ou pas ça, et c'est quelque chose que j'aurais pas osé dire. Il y a cette honte, cette sous-estime, qui commence à partir. Disons que le résultat, quand on va voir le livre et qu'on va voir que c'est quelque chose qui a été bien fait, bien accepté, que les gens sont intéressés, ça sera une preuve pour moi que l'inintéressante est devenue intéressante.

Latifa : Le livre, ceux qui liront, ils vont se rendre compte que c'est un travail réel, que c'est le résultat de conversations qu'on a eues ici, et ils vont se sentir proches de nous, et donc, il y aura un lien avec nous, même si on ne s'est jamais rencontrés, ou jamais vus. Et ça, c'est important, un lien va se tisser entre le groupe source et le groupe cible. Donc je pense qu'il y aura quelque chose qui va se mettre en place à travers l'objet. Il n'y aura pas juste, ah, j'ai lu, c'est intéressant, ces histoires. Les gens se diront : « ça, c'est une vraie histoire ! moi aussi je suis passée par là, ou je ne passe pas par là, moi aussi je suis tracassée par ces mêmes problèmes » et donc, c'est ça qui est important, c'est de créer un lien entre eux et nous.

Pour moi, ajoute **Eve**, une partie du contenu du livre, ça va être, le mot est peut-être un peu fort, une thérapie, comme ça.

Vérane : ça va avoir un effet thérapeutique, peut-être ?

Eve : Oui, le fait de pouvoir s'exprimer, de partager. L'effet thérapeutique est là sans l'avoir cherché, en fait. On n'était pas venues dans ce but-là, et finalement, c'était sans l'avoir recherché, parce qu'on n'est pas venues pour ça. Ça n'a rien à voir avec des psychologues.

Vérane précise : Nous ne sommes pas des thérapeutes, nous n'avons pas d'objectif thérapeutique. On ne travaille pas comme des psychologues travailleraient avec un groupe thérapeutique, mais, et heureusement que tu le confirmes, ça nous fait du bien, ça a un effet thérapeutique.

Annie : moi, je ressens ça de façon très différente. Dans le groupe, le fait d'en avoir parlé devant d'autres, c'est plus pour moi-même effectivement. Par contre, le livre, je sens que c'est vraiment plus pour les autres. J'ai l'impression que pour moi, le travail a été fait, m'a aidée énormément, et que maintenant, le fait de vouloir le mettre en pages, c'est plus pour l'offrir aux autres. moi, c'est ce que je ressens très fort, clairement.

moi aussi, approuve **Latifa**, je vais garder en moi tout ce que j'ai reçu et donné ici, mais le livre, c'est pour les autres, voilà, pour que eux comprennent. C'est un don, c'est vraiment un don, le livre. C'est pour eux que je le fais. moi, j'ai obtenu, j'ai échangé, j'ai travaillé ici, c'est bon. Le livre, c'est pour eux, les autres.

Par ces interventions, nous prenons conscience que l'attrait pour la publication se porte à différents niveaux : pour les participantes elles-mêmes et pour les lecteurs et les lectrices, allant du niveau individuel au niveau sociétal. Se faire plaisir, développer son estime de soi, inciter le lecteur ou la lectrice à s'engager dans la vie, favoriser la déconstruction des stéréotypes, témoigner que toute personne a une valeur digne d'être connue, etc.

Finalement, le Groupe se met d'accord sur une formulation d'objectifs sur trois niveaux :

1. Mettre ma vie en mots pour moi-même,
2. Témoigner de notre vécu,
3. Mettre à la disposition des gens un savoir issu d'expériences réelles et de notre réflexion ensemble.

Pour que chacune puisse s'appropriier ces objectifs, nous réalisons une sorte de photolangage en utilisant des images piochées sur internet : une femme se regardant dans un miroir, des individus qui communiquent, des empreintes sur le sable, un cadeau, une plongeuse, un sourire, une personne en situation d'apprentissage, etc.

Il y a aussi autre chose, réfléchit **Sarah** en passant en revue les objectifs... Pour moi, j'ai aussi envie de faire connaître tout ce qu'on fait ici aux Pissenlits et surtout comment on le fait.

Frédérique : Tu veux dire comment on fonctionne pendant les réunions ?

OBJECTIFS DU LIVRE

mettre ma
vie en mots pour
moi-même



TEMOIGNER DE
NOTRE VECU



mettre à disposition des gens un
savoir issu d'expériences réelles
et de notre réflexion



AIDER MOI-MÊME
À ÉVOLUER



laisser
des traces
des souvenirs



ME PROUVER
MA VALEUR



promouvoir le travail
des Personlits
et de la démarche
communautaire
en santé.



inciter
le/la lecteur/ce
à se/s'engager
dans la vie



témoigner que toute
personne a une valeur
digne d'être reconnue



aider les
professionnel.les
à mieux
comprendre
leur public



ME FAIRE
PLAISIR

INCITER LES FEMMES À
ALLER DANS LES ASSOCIATIONS



inciter le/la lecteur/ce
à moins juger et mieux
comprendre autrui

aider le public à
comprendre et
résoudre les
problèmes de
vie et se sentir
moins seul



DÉVELOPPER
MON ESTIME DE
MOI



contribuer à
améliorer
l'estime de soi
de tous.tes
qui s'y
reconnaîtront

ME SOIGNER ME GUÉRIR



favoriser la
connaissance, la
compréhension, le
respect mutuels et
la déconstruction
des préjugés dans une société

MULTICULTURELLE

Sarah : Oui, et pas seulement ce qu'on fait ici à FHS¹, mais aussi dans les autres activités des Pissenlits...

Eve : Oui, moi je suis d'accord. Si on a des personnes d'autres associations, ou n'importe qui, qui lisent notre livre, ils peuvent se dire « Tiens, c'est intéressant comment il fonctionne ce Groupe ! ». Et ils pourraient s'en inspirer.

Je trouve cette idée super, affirme **Frédérique**, enthousiaste. Et pour tout vous dire, avec Vérame, on y avait déjà un peu pensé... Ce recueil, on s'était dit que c'est une illustration parfaite de ce qu'on fait en démarche communautaire, et on aimerait beaucoup pouvoir s'en servir comme support pour promouvoir, faire partager la façon dont on travaille. Tout ça avec vous bien sûr !

Toutes approuvent d'un hochement de tête.

Frédérique : Nous sommes donc bien toutes d'accord sur le sujet du livre, ouf ! (rires). Il y aurait un genre de continuum allant de l'histoire de femmes, celle que chacune a racontée, à l'histoire du Groupe, notre histoire collective et l'histoire des Pissenlits.

Vérane : On aurait « l'histoire », et puis « l'histoire dans l'histoire »...

Ainsi sont posées les deux grandes finalités de l'ouvrage : « L'histoire », dont la tranche des pages apparaît en jaune, est un partage de vécu, que nous décidons d'appeler « **le Journal** » ; « L'histoire dans l'histoire », dont la tranche est en vert, est un partage de notre méthode de travail, que nous nommerons simplement « **la Démarche** ».

Lors de cette même rencontre est posée la question du public auquel le Groupe souhaite destiner le livre. Là encore, les idées ne manquent pas. Le Groupe décrit le public le plus large possible : mes enfants, ma famille et mes ami-es, les femmes et les hommes, les jeunes et moins jeunes, les citoyen-nes et les professionnel-les, les « pouvoirs subsidiaires » et même le Roi et la Reine !

Pour reprendre la formulation d'une participante, l'envie est de « faire connaître le livre à un maximum de personnes et de publics, même s'il faut dépasser les frontières de la Belgique » !

Vérane conclut les discussions en relativisant toutes ces ambitions : Là, on a rêvé le recueil, le livre qu'on voudrait sortir et maintenant, on va peut-être devoir confronter ça à la réalité, à ce qui est faisable, en termes de temps, d'énergie, d'argent...

Mais ceci sera l'une des tâches du Groupe de travail (GT) « recueil », qui ne sera constitué qu'après la clôture de nos derniers échanges sur la ménopause. Si vous voulez dès à présent savoir sur quoi le GT « recueil » a planché, tournez la page jusqu'au **chapitre G**.

1 • FHS est l'acronyme utilisé pour parler du Groupe de Paroles « Femmes, hormones et Société ».

Le « making-of » du livre

Chapitre G : Les dessous d'un accouchement

Avec la fin des aventures du Groupe « Femmes, hormones et sociétés » s'ouvre un nouvel épisode, celui qui nous mènera à la parution de ce recueil, et il n'est pas sans péripétie ! Comme nous vous en parlions dans le **chapitre F**, les premières réflexions sur les objectifs du recueil nous ont ouvert les yeux à toutes, participantes comme responsables de projets, sur la nécessité de constituer un Groupe de travail (GT). Sa mission est non plus de partager des vécus féminins mais bien de « co-coordonner » la publication du recueil.

Huit longues années (trop longues diront certaines) seront le prix à payer pour proposer un recueil que les participantes puissent s'approprier pleinement. La démarche communautaire est un processus qui s'applique sur le long terme, afin de laisser le temps à chacune de se sentir légitime et compétente pour apporter sa pierre à l'édifice.

Les contributrices

Parmi les dix-neuf femmes qui avaient participé aux échanges, six d'entre elles sont volontaires pour intégrer le GT. Aujourd'hui, neuf ans après sa constitution, elles sont quatre irréductibles, dont une personne sourde, à continuer de se réunir régulièrement pour travailler sur ce livre, objet de transmission d'un savoir collectif construit sur la base des expériences de chacune. Fatima, Joëlle, Loubna et Naïma sont donc les seules participantes à confirmer leur accord pour être contributrices visibles du livre. Elles ont chacune rédigé un texte court, que vous retrouverez respectivement en préface, au **chapitre H** consacré à la surdité, en postface et en quatrième de couverture. Dans le texte du livre, l'anonymat est bien sûr préservé (à part pour nous, les responsables de projet) par les techniques de rédaction (personnages multiples et fictifs).

Les autrices – narratrices

Peu familières du processus d'écriture, les membres du GT font appel, comme nous le verrons ci-dessous, à différentes ressources pour rédiger plusieurs parties de l'ouvrage.

De plus, vu le double objectif du livre (transmettre le contenu des échanges ET faire connaître la démarche des Pissenlits), les participantes manifestent rapidement leur souhait que la narration, la « voix off » du recueil soit incarnée par nous, **Frédérique** et **Vérane**, les responsables de projets qui les ont accompagnées dans leurs réflexions collectives. Nous nous mettons donc toutes deux à la tâche,

et celle-ci n'est pas mince ! Après avoir retranscrit au mot à mot chaque réunion (y compris toutes les onomatopées et hésitations), nous nous répartissons le travail.

Frédérique commence par opérer un premier « tri » dans les retranscriptions, élimine les passages qui peuvent sembler redondants mis bout à bout et ce qui n'est pas en lien avec les thématiques de chaque rencontre. Ce sont des centaines de pages qui passent entre ses mains pour ce premier « élagage ». Un travail est également entamé pour rendre les échanges lisibles à l'écrit, car le non-verbal et la dynamique du moment permettent oralement une compréhension de ce qui est exprimé par les unes les autres, qui ne peut pas toujours être compréhensible à la lecture. En parcourant tous ces propos tenus en réunion, son regard d'anthropologue est mobilisé, particulièrement attentif aux symboles, pratiques et représentations qui sont véhiculées au sein de ce « matériau ». Elle les commente, les analyse, et préfigure ainsi ce qui deviendra la « voix off » et certains chapitres de « **La démarche** ».

Ensuite, c'est à **Vérane** d'y mettre son grain de sel. Elle s'attarde encore davantage sur la lisibilité et l'accessibilité du texte, supprime de nombreuses onomatopées, reformule certaines paroles, insère du « liant ». Cet aspect est délicat puisqu'il s'agit de garder le côté « vivant » des dialogues et les spécificités de locution de chaque femme tout en rendant le texte facile et agréable à lire. Elle complète également la « voix off » en y intégrant des éléments plus descriptifs sur l'environnement physique, l'humeur du Groupe, les émotions des participantes. Elle s'assure également de « brouiller les pistes » pour garantir l'anonymat. Par ailleurs, elle est garante du lien entre le Groupe de travail et le livre, en particulier en veillant autant que faire se peut au respect des opinions et envies de ses membres.

Durant ce processus d'écriture, nous, les responsables de projets, ressentons le besoin de nous former. C'est ainsi que nous suivons toutes deux une formation spécifique en « Recueil de récit de vie » et que **Frédérique** participe à un atelier d'écriture orienté spécifiquement sur le passage de l'oral à l'écrit, et dans la prise en compte du genre en tant que narratrice.

Un temps, notre collègue **Monique** Ferguson, responsable de projet aux Pissenlits jusqu'en 2013 (nous vous reparlerons d'elle au **chapitre 1**) nous accompagne dans la prise de recul nécessaire, pour passer de la gestion du projet « Femmes, hormones et sociétés » au projet « Journal intime d'un groupe de femmes ».

Une autrice supplémentaire

Ce flambeau est repris en 2016 par **Noémie**, une autre membre de l'équipe des Pissenlits qui se joint au projet. À cette époque, le recueil est encore « en chantier » et demande lui est faite de lire les textes en l'état et d'y apporter ses avis, ses commentaires sur d'éventuels points à améliorer.

Elle est immédiatement séduite par la richesse des échanges et propose ses services au GT. Ses compétences narratives sont mises à contribution. Elle reprend les textes, en rend la lecture plus fluide, synthétise certains propos, les clarifie lorsque c'est nécessaire, s'assure de la bonne cohérence entre les chapitres, et rédige plusieurs chapitres de « **la Démarche** ».

Pragmatique, elle propose au GT de fixer des échéances, l'alerte quant à la faisabilité de certaines attentes, assure un rôle d'intermédiaire avec des personnes ressources, etc. En bref, elle administre et donne un nouveau rythme au processus d'écriture et de publication.

Sur quoi « planche » le GT

Bien que la rédaction du recueil soit largement prise en charge par l'équipe, il reste encore fort à faire avant de parvenir au « produit fini » que sera le livre. Sans être exhaustives, voici le type d'activités qui animent le Groupe lors de ses réunions mensuelles entre 2012 et 2021 :

- réflexions et échanges sur les méthodes de co-écriture ; échanges sur le bilinguisme français oral/langue des signes et ses implications ;
- travail sur l'anonymat et les identités : discussion sur le passage à l'écrit, craintes suscitées par le fait de dévoiler son intimité ;
- réflexions sur les aspects juridiques de la publication de témoignages et la propriété intellectuelle, élaboration d'un document de consentement à soumettre à l'ensemble des participantes du Groupe « Femmes, hormones et sociétés » ;
- lecture collective des chapitres avec passages sélectionnés (interprétés en langue des signes pour la participante sourde), commentaires et prises de décision sur ce qui est gardé et ce qui ne l'est pas ;
- préparation du travail d'écriture par les membres du GT sur différentes parties du livre : titre, préface, introduction, 4e de couverture. Ensuite rédaction de ces textes ;
- atelier d'écriture animé par l'une des participantes du GT, au moyen de deux techniques découvertes lors de l'exposition Femmes Libres/Livres ;
- rédaction collective de l'introduction ;
- brainstorming pour le choix du titre ;
- échanges quant au choix d'un-e illustrateur-trice ;
- échanges sur le financement de la publication ;
- réflexions suite aux retours de lecteur-rices extérieur-es, prises de décision au sujet des remarques faites par ces lecteur-rices ;
- réflexions et décisions sur la mise en page de l'ouvrage : format, graphisme, police d'écriture, etc.

Des sorties et des visites

Pour soutenir le GT dans ces missions, nous lui proposons de sortir des murs pour accéder à d'autres connaissances, acquérir de nouveaux savoir-faire, découvrir ce qui se fait ailleurs et autrement dans le domaine de l'écriture, de l'édition et/ou du partage de vécus féminins. Toujours fidèles à la démarche communautaire, nous, responsables de projets, évaluons les besoins du Groupe, explorons les opportunités, faisons des propositions. Le GT oriente son action vers les ressources qui répondent le mieux à ses besoins, et nous évaluons ensuite toutes ensemble ce qui en a été retiré, individuellement et collectivement. C'est ainsi que nous en venons à participer à différentes visites et événements, dans différents lieux de la capitale :

- la Fondation Boghossian : exposition « Pudeurs et colères de femmes » ;
- la librairie Filigranes ;
- la Boutique culturelle d'Anderlecht : exposition Femmes Libres/Livres organisée par l'asbl Infor-Femmes ;
- le Librarium de la Bibliothèque royale ;
- le Colloque Sexualité et surdité, Quel accueil par les services de santé sexuelle ? organisé par la Fédération Laïque des centres de Planning familial ;
- l'asbl Cultures&sant  : rencontre avec une participante et l'animateur d'un atelier d'écriture ayant abouti à la publication de l'ouvrage « Feuil parti à la recherche de la vie, el reviendra »¹ ;
- l'asbl Infor-Femmes : exposition d'un tapis de langues réalisé dans le cadre d'un atelier d'écriture, et visionnage du film « A travers la fenêtre », réalisé par les femmes du Café-Mamans du quartier du Peterbos   Anderlecht (une co-production d'Infor-femmes et de l'atelier Graphoui).

Toutes ces expériences sont particulièrement enrichissantes pour nous toutes, participantes et responsables de projets. Elles vont bien au-delà du projet sur lequel nous avançons petit à petit... Ainsi, par exemple, lors de la visite d'une librairie, nous sommes sid r es d'entendre l'une des participantes nous confier que c'est la première fois qu'elle ose entrer dans une librairie. Elle est émerveillée par la quantité de livres, s'attarde longtemps auprès des livres pour enfants et exprime son souhait de revenir avec ses petits-enfants.

Des personnes-ressources...

Pour épauler le GT, plusieurs personnes sont appelées en renfort. Certaines viennent rencontrer directement le Groupe pour échanger sur le processus d'écriture et les

1 • Mannaerts D., Abarroun R., Saidi I., Zekri S., Asbai H., El Homrani B., Jallob U., Karima F. (2013). *Feuil parti à la recherche de la vie, el reviendra. Morceaux rapportés de mon passé et de mon futur*. Bruxelles : Cultures&Sant .

enjeux liés à la publication de témoignages relevant de l'intime :

- une psychologue et animatrice d'ateliers d'écriture spécialisée dans le récit de vie ;
- l'animateur d'un atelier d'écriture ;
- l'illustratrice de ce recueil Raquel Santana de Morais ;
- l'infographiste de ce recueil Alexis Vanmeerbeeck.

Dans d'autres cas, c'est nous, **Frédérique** et **Vérane**, secondées par **Noémie**, qui rencontrons et échangeons avec plusieurs personnes pour en faire un compte rendu au GT :

- plusieurs illustrateur·trices ;
- plusieurs infographistes ;
- un avocat spécialisé en propriété intellectuelle ;
- une psychologue, afin d'envisager quelles précautions devaient être prises auprès des participantes pour que le passage de l'intimité du Groupe de paroles à l'impression pour le grand public ne leur porte pas atteinte ;
- une éditrice ;
- des imprimeries.

Et encore d'autres « coups de pouce »

De nombreuses autres personnes ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce recueil, par des relectures notamment, à l'image de plusieurs autres collègues et stagiaires passé·es par les Pissenlits ces dix dernières années.

Et bien sûr, nous n'oublions pas le nerf de la guerre. Au sein de l'équipe, ce sont **Amélie** et **Dalila** qui ont façonné les budgets liés à la réalisation du recueil, sur base d'appuis financiers reçus de la Cocof et d'Equal.brussels (pour la traduction en langue des signes). Un précieux don de la Maison Médicale Perspective, alliée de longue date des Pissenlits et membre de notre Assemblée Générale, est venu compléter notre enveloppe.

Comme cela sera développé au **chapitre K**, en démarche communautaire, le processus importe tout autant que le résultat. Et s'il a fallu huit années pour parvenir au « livre-résultat », ce sont huit années d'un processus riche d'apprentissages, de découvertes, de développement de compétences pour les membres du GT. Autant d'expériences qu'elles peuvent faire rayonner sur leur entourage et sur la société tout entière ; autant d'expériences que nous, responsables de projets, pouvons diffuser au sein de notre secteur et d'autres comme illustration de nos méthodes.

Si vous avez suivi jusqu'ici nos suggestions de lecture, vous devriez pouvoir reprendre le Journal au **chapitre 7**, page 60.



Les personnes sourdes aux Pissenlits

Chapitre H : Des rapports inclusifs

Les personnes sourdes s'intègrent aux personnes entendantes, donc elles sont d'abord dans l'observation. Les personnes entendantes ne savent pas ce qu'est le monde des sourds, donc on sent qu'il y a un échange de regards, un échange d'émotions. Les sourds sont étonnés aussi, ils sont témoins de beaucoup de choses. La vie de chacun est différente et il y a un échange. Il y a des questions qui sont posées, propres au monde des sourds : comment est-ce qu'on fait quand quelqu'un sonne à la porte, comment est-ce qu'on fait pour entrer en communication ? Et moi, je peux exprimer mon identité de sourde, je peux exprimer pas mal de choses que le monde entendant ne connaît pas et ça, j'ai trouvé très riche d'expliquer certaines choses. Moi, je n'entends pas la sonnette. Mais il y a des choses qui sont très similaires, qui peuvent être en lien. Les sourds ont aussi des sentiments, ont aussi un cœur, sont remplis d'amour comme les entendants, on peut échanger là-dessus et ça procure beaucoup d'émotions.

Fatima¹

La longue histoire entre les Pissenlits et les personnes sourdes commence en 1999 lorsque quelques dames sourdes se présentent à l'une de nos activités. Très vite, vu leur régularité et l'intérêt dont elles témoignent, l'équipe des Pissenlits acquiert quelques notions de langue des signes belge francophone² (lsfb) afin d'assurer l'accueil des personnes sourdes, et fait des démarches pour pouvoir bénéficier de la présence d'un-e interprète en langues des signes.

Aujourd'hui, quasiment toutes nos activités réunissent des personnes sourdes et entendantes. C'est ce que l'on appelle la « mixité inclusive ». En plus de cela, nous mettons un point d'honneur à améliorer sans cesse les modes de communication pour favoriser cette inclusion. Par exemple, tous nos documents écrits sont pensés pour être les plus lisibles et les plus visuels possibles afin de permettre la compréhension des personnes sourd.es, souvent peu familières avec la lecture du français.

- 1 • Fatima est l'une des dames sourdes qui ont participé aux échanges. Bien sûr, nous ne vous révélerons pas ses prénoms d'emprunt.
- 2 • On croit souvent qu'il n'y a qu'une seule langue des signes de par le monde, et qu'elle est universelle. C'est un mythe : les sourd.es ont créé des langues des signes, dans leur pays ou leur région, et ils y tiennent car chacune de ces langues véhicule une culture et une identité (exactement comme les langues orales). C'est pourquoi il y a une Langue des Signes de Belgique Francophone (LSBF), une langue des signes flamande (VGT), à distinguer toutes deux des Langues des Signes Française (LSF) ou néerlandaise (NGT).

D'ailleurs, ceci rejoint aussi la volonté que ces documents soient accessibles à toute personne peu à l'aise avec la lecture et/ou la langue française. D'une manière générale, nous passons le moins possible par l'écrit quand nous travaillons avec les citoyen·nes. Ce livre est un peu l'exception à la règle.

D'un point de vue logistique aussi, tout est réfléchi pour optimiser la compréhension entre tous·tes : respect des tours de parole, agencement des chaises, placement de l'interprète, luminosité, adaptation « corporelle » des responsables de projets, etc. Et au-delà même des activités organisées aux Pissenlits, nous participons à sensibiliser tous·tes nos partenaires professionnel·les à l'inclusivité des personnes sourdes. À une plus large échelle encore, nous prenons part au plaidoyer pour une meilleure prise en compte des personnes sourdes dans les programmes communaux et les programmes de Promotion de la santé.

Tous ces petits pas vers davantage de mixité nous permettent aujourd'hui d'aller encore un peu plus loin, et d'obtenir un financement auprès d'equal.brussels³ afin que ce livre soit traduit en Langue des Signes de Belgique Francophone sous forme de vidéos signées, ce qui est, à notre connaissance, une première !

Mais revenons à notre Groupe « Femmes, hormones et sociétés ». À plusieurs occasions au fil de votre lecture des chapitres dédiés aux rencontres du Groupe, vous avez été témoin du rôle essentiel joué par **Laurence**, notre interprète en langue des signes. Elle est employée chez Infosourds de Bruxelles⁴, au sein du service « Interprétation et Translittération » (SISB).

Comme pour toutes les langues du monde, le lexique des signes véhicule une culture avec ses normes et représentations. Et bien que professionnelle du métier depuis de nombreuses années, Laurence s'est régulièrement heurtée à des subtilités langagières l'amenant à redoubler de créativité pour traduire le sens exprimé par un·e locuteur·trice, que ce soit du français vers la lsfb ou l'inverse.

Exceptionnellement, nous, **Frédérique** et **Vérane**, avons invité Laurence à sortir de ses attributions officielles pour s'entretenir avec nous sur son expérience de quatre années au sein du Groupe, et plus largement sur son métier d'interface entre deux cultures. Bien installées autour d'un thé, nous commençons toutes trois par nous remémorer quelques anecdotes :

Frédérique : Tu te rappelles la fois où tu mimais un homme nu qui courait sur la plage pour illustrer la notion de fantasme⁵? On était toutes pliées de rire !

3 • equal.brussels est l'administration qui met en œuvre la politique du ou de la secrétaire d'Etat chargé de l'Egalité des Chances pour la Région de Bruxelles-Capitale.

4 • Infosourds de Bruxelles, en abrégé ISB, est une ASBL ayant pour but l'inclusion et l'autonomie des personnes sourdes et malentendantes bruxelloises en proposant divers services d'aide initiés par la Fédération Francophone des Sourds de Belgique (F.F.S.B.).

5 • Pour vous rafraîchir la mémoire, cette scène est illustrée au **chapitre 9**.

Oui, la langue des signes est visuelle! **s'exclame Laurence.** Il est certain qu'elle utilise beaucoup l'explicitation, la paraphrase et l'exemplification et, dans ces conditions où il faut continuer à suivre le rythme du locuteur, les concepts peuvent être mis en scène selon l'imagination personnelle. Dans ce cas-ci, j'ai tenté de lui donner... corps! J'ai visualisé une scène d'un vieux film «L'aventure, c'est l'aventure» de Claude Lelouch où Aldo maccione donnait un cours de séduction masculine sur la plage avec Jacques Brel et Lino Ventura. Ça date, certes, mais tout le monde a tout de suite compris l'image! Précisons, il n'était pas nu, mais les maillots de bain étaient d'époque!

Plus sérieusement, le rôle de l'interprète en langue des signes est – traditionnellement – de se faire oublier, mais je considère que s'adapter dans/à la situation est plus juste. On n'interprète pas seulement un discours, mais une personne qui s'exprime, et pas seulement par ses mots ou ses signes. D'autre part, il faut prendre en compte une atmosphère, une ambiance qui joue tant sur la personne qui s'exprime que sur les réactions de ceux qui l'écoutent. Il y a eu durant ces 4 années beaucoup de moments d'émotion, parfois non dite, parfois même dissimulée, mais si l'interprète en prend conscience, à elle d'en tenir compte dans son interprétation.

Justement, quand tu devais innover, inventer une traduction pour un signe qui n'existait pas encore, comme par exemple pour le mot féminité, ou que tu étais obligée de paraphraser, est-ce que ça n'impliquait pas que tu y mettes quelque chose de ta personnalité? **questionne Véranne.**

Laurence : Bien sûr! On traduit avec qui on est, et la neutralité – dont on parle tant – est un mythe garde-fou vers lequel un interprète professionnel doit tendre. L'interprète n'est pas une machine mettant en œuvre grammaire et vocabulaire, mais une personne recevant un discours, dans une situation donnée, à un moment donné et dans des circonstances données.

Je me souviens de ce terme «féminité», arrivé sans crier gare dans une phrase, et qui m'a laissé assez coite, car pas de signe correspondant: je fais alors appel à l'équipe et je demande que le terme soit explicité pour le différencier du terme «femme». Je me souviens que j'ai espéré qu'il n'y ait pas, dans la suite du discours, de création lexicale, type «féminitude», ce qui m'aurait probablement laissée sans voix ni mains!

Oui, on traduit avec qui on est, et nous sommes clairement un filtre. Il faut être conscient de ses propres émotions: soit les mettre à l'écart, soit en tirer parti au service du sens dans l'interprétation. Attention cependant à nos propres réactions, pas faciles à refréner: si l'on peut rire avec le groupe d'une plaisanterie (à traduire simultanément), il faut tâcher de rester neutre, et ce n'est pas facile! Inutile de nier sa personnalité dans son travail, il vaut mieux vivre avec et l'assumer, tout en restant professionnelle et dans son cadre déontologique.

À plusieurs reprises pendant les échanges, **se souvient Frédérique,** tu nous as dit que tu n'avais pas appris ça dans ta formation d'interprète! Comment as-tu fait pour t'en sortir et que les échanges soient toujours si fluides entre nous?

Laurence répond du tac au tac : Le maître mot, c'est de s'a-dap-ter : au discours, au locuteur qui s'exprime, à la situation de la prestation, et donc aussi aux personnes qui reçoivent l'interprétation. Dans le cas où une personne entendante parle, je traduis donc simultanément en langue des signes en adaptant mes choix aux personnes à qui je m'adresse. Par exemple, si Frédérique ou Véronique fait allusion à des réunions précédentes et que les personnes sourdes présentes avaient également suivi ces réunions, les références sont plus simples que si l'une d'entre elles avait été absente.

L'adaptation est aussi basée sur ce que je sais des personnes sourdes qui me regardent : parfois les concepts sont tout de suite compris, mais parfois je les reprends, parfois les personnes sourdes demandent qu'on les réexplique, et parfois c'est moi qui demande que l'entendant les reprenne, ce qui m'amenait à interrompre la discussion pour que l'on revienne un peu en arrière.

La liberté de paroles dans ce Groupe – exceptionnelle à mon sens – demandait que mon interprétation se glisse dans les échanges, tout en préservant la parole et la compréhension de chacune : il fallait être attentive aux froncements de sourcils, qui pouvaient indiquer une incompréhension, une question, un désaccord, une réaction, une envie de réagir... sans couper la parole à la personne en train de s'exprimer oralement. D'ailleurs, c'est là un des grands enjeux de ce type de réunion conviviale, c'est de préserver la liberté de parole de chacun, la spontanéité des échanges, le rôle des animatrices, la dynamique du Groupe en gérant la prise de parole et la contrainte que représente le travail de l'interprète, même en simultané. Comme tu le dis, la fluidité est un de mes objectifs, et cela dans les deux sens. J'essayais donc de traduire les signes des locutrices sourdes en tenant compte – comme je le fais pour les entendantes – du style, du caractère et de la personnalité de celle qui s'exprime et de rendre ses mots comme je pense qu'elle les aurait dits.

Frédérique : N'empêche... parfois quand tu as dû signer des propos sur l'anatomie ou la sexualité, on se souvient que c'était fort « cru »...

À nouveau, la langue des signes est visuelle ! répond **Laurence** avec un haussement d'épaules résigné. mais elle permet aussi réserve et pudeur, comme toute autre langue, orale ou non. C'est vrai qu'en matière d'anatomie et de sexualité, la culture sourde est relativement directe et comporte moins de tabous : un chat est un chat, et cela surprend souvent les entendants. Par exemple, les termes anatomiques peuvent être signés sur le corps de l'interprète ou sur un corps dessiné dans l'espace. Le Groupe s'est habitué après un certain temps (et quelques questions à ce sujet), mais je me souviens d'une expo « Pas ce soir, chérie »⁶ à l'ULB où le guide (et certaines participantes entendantes) étaient plus gênés que moi ; mais les personnes sourdes me suivaient sans souci et sans aucune gêne, c'est ce qui

6 • Le Groupe de paroles « Femmes, hormones et sociétés » a visité l'exposition « Pas ce soir chéri(e) » à l'Université Libre de Bruxelles (ULB) au mois de mai 2010. Ouvrage issu de l'exposition : Beauthier, R., d'Hooghe, V., Piette, V., Pluvinage, G. (2010). *Pas ce soir chéri(e), Une histoire de la sexualité*. Collectif, Racine.

m'importait le plus.

Vérane revient aux réunions du Groupe : Pour nous, comme on était deux responsables de projets, c'était assez confortable. Par exemple, en cas d'absence de l'une d'entre nous, la réunion pouvait quand même avoir lieu. Par contre, de ton côté, est-ce que tu n'avais pas l'impression que certaines choses reposaient beaucoup sur toi ?

Laurence : C'est toujours le cas si on est la seule interprète, et je fais la grande majorité de mes prestations seule. Les binômes sont rares mais très appréciés ! J'aurais parfois aimé avoir une collègue, avec qui échanger après certaines séances... Mais je ne lui aurais pas cédé mes prestations dans ce Groupe pour autant !

mais est-ce qu'il y a eu des moments où tu t'es sentie en difficulté ? s'enquiert **Frédérique**.

Oui, admet **Laurence**, les prestations n'étaient pas des plus simples ! J'en sortais généralement avec un grand sourire, mais aussi une certaine fatigue. Les sujets abordés, parfois, la dynamique de groupe très spontanée et la prise de paroles souple me demandait de suivre le discours, ce qui m'obligeait souvent à courir après le locuteur certes, mais parfois je devais galoper pour récupérer mon décalage rapidement, sinon je perdais le fil et je devais demander que l'on reprenne ou que l'on m'attende. Je devais aussi vérifier la compréhension des personnes sourdes, ne pas les « perdre » était essentiel ! Les pauses étaient bienvenues...

une des grandes difficultés est la gestion et l'interprétation de l'implicite dans un groupe qui se connaît bien et fonctionne dans une grande liberté de paroles. Par chance, je suivais toutes les réunions et j'essayais de garder un œil sur ce qui se disait dans les pauses ou près du café pour pouvoir raccrocher ensuite. Mais je ne peux pas tout traduire et je fais confiance à l'intuition des unes et des autres pour pallier et saisir l'implicite et ce qui relève du paralinguistique⁷.

Dans les réunions – et encore plus dans ce type de rencontres où la spontanéité est privilégiée – la gestion de la parole est cruciale. Bien sûr, je respecte toutes les prises de parole et je les traduis au fur et à mesure, mais parfois, je courais derrière les répliques et l'impulsivité des unes et des autres ! C'est pour cela que je faisais souvent appel à une des deux animatrices pour qu'elle soit attentive aux tours de parole en général, mais aussi à permettre la participation des personnes sourdes, qui reçoivent toujours le discours avec un certain décalage, ce qui donne à leurs réactions un retard qu'elles doivent gérer, quitte à laisser tomber et à laisser le discours se poursuivre.

J'en déduis que la dynamique de groupe a un rôle important à jouer dans tout ça... suggère **Frédérique**.

Oui, il faut s'insérer dans la dynamique et l'atmosphère d'une situation, affirme **Laurence**.

7 • Le paralinguistique désigne l'ensemble des moyens de communication qui peuvent naturellement renforcer la parole humaine, qu'il s'agisse de gestes du corps ou d'expression du visage par exemple.

Et tout particulièrement aux Pissenlits où la dynamique de groupe est essentielle et créatrice. Inutile de vouloir disparaître et de rêver d'un interprète « invisible » dans cette situation où chacune est invitée à s'exprimer et où la convivialité est essentielle. Je suis là pour permettre la communication entre personnes sourdes et entendantes, en respectant la dynamique mise en place, et même en y participant : la voix des personnes sourdes passe par moi et je contribue à leur place dans le Groupe. C'est pour cela que le fait de voir des échanges sourdes/entendantes sans moi pendant la pause me donnait le sourire...

Inutile de se cacher derrière le rôle de l'interprète aux Pissenlits : la curiosité envers la langue des signes, la communauté des sourds, la culture sourde, envers le métier de l'interprète et envers... moi était bien présente ! Cela correspondait à la spontanéité voulue et mise en place et refuser d'y répondre aurait été, à mon sens, complètement dissonant. Cependant, répondre aux demandes naturelles doit se limiter aux pauses ou être géré avec les animatrices.

Vérane : Est-ce que tes prestations aux Pissenlits, et pas seulement pour le Groupe « Femmes, hormones et sociétés », sont différentes de ce que tu fais habituellement ?

Oui, affirme **Laurence**. Les Pissenlits sont un lieu de réunions où les deux langues/cultures sont reconnues à la même valeur, ce qui est rare. Je ne me sentais pas seulement un instrument de communication, mais vraiment une partenaire pour les animatrices, qui avaient à cœur de favoriser la relation entre les sourdes et les entendantes et de me donner des facilités pour mieux transmettre l'information et pour mon confort, même si cela prenait du temps et représentait une contrainte. Par exemple, je demandais qu'elles écrivent – en lettres capitales – les noms propres, les termes nouveaux et certains concepts à différencier (comme femme et féminité ou puberté et adolescence), ce qui pouvait parfois donner lieu à une discussion générale. Je traduis tous les jours des consultations hospitalières, où les médecins qui ont 15 minutes à consacrer à un patient prennent rarement le temps d'être aussi pédagogues...

Et si tu t'autorises à t'interroger sur un aspect plus personnel, qu'est-ce que ta présence dans le Groupe t'a apporté ? demande **Vérane**. Par exemple en tant que femme... ?

Laurence énumère sur ses doigts : Des rencontres, des rires, des sourires, de la chaleur humaine ! Des informations sur les sujets abordés, bien sûr. Mais aussi des débats et des visions du monde différentes, avec toutes leurs richesses. C'était pour moi une chance de pouvoir suivre ce Groupe au fil du temps. Si par hasard, j'étais en moindre forme à 9h35, j'avais toujours retrouvé la pêche à 11h35 !!

Bien sûr, je n'étais pas une participante, mais j'ai eu la chance de suivre pratiquement toutes les réunions et je l'ai vécu comme un privilège et une preuve de confiance de la part de chacune.

Ça c'est un sentiment que nous partageons toutes les trois je crois, témoigne **Frédérique**. Tu as décrit tout à l'heure ta mission en tant qu'interprète, qui serait, en gros, de transmettre un message en t'adaptant à l'émetteur, au receveur et à la situation, mais j'ai envie de te poser la question en termes de rôle. Finalement comment tu résumerais ce rôle au sein du Groupe ?

Laurence hésite un instant puis déclare : Je suis là pour passer le message d'une langue à l'autre, certes, mais aussi pour permettre le dialogue entre des personnes qui voient/perçoivent le monde différemment. J'espère leur avoir permis de tisser des liens entre elles, sourdes, entendantes et animatrices. Je représentais aussi un métier, intrigant, qui suscitait beaucoup de questions et de curiosité!

une de mes plus grandes satisfactions est de voir que les pauses – dont je peux profiter – suscitent des échanges entre des personnes qui n'ont pas de langue commune, mais envie de se parler, sortent leurs mains ou des sons, font des mimiques et entament un vrai dialogue!

Vérane : C'est une scène à laquelle on a souvent l'occasion d'assister aux Pissenlits!

Nous passons en revue les questions que nous avons préparées et estimons que nous avons déjà fait un joli tour de la question. Nous clôturons donc ici nos échanges en remerciant chaleureusement **Laurence**. Son témoignage et celui de Fatima au tout début de ce chapitre vont dans le même sens que nos observations : finalement, la surdité est peut-être une culture différente par certains aspects, mais cette culture ne constitue pas systématiquement une différence dans l'approche des sujets abordés. Dans le contenu de nos échanges, une personne sourde et une personne entendant pouvaient avoir subi le silence de leurs parents sur la sexualité par exemple, tandis qu'une autre personne sourde avait des parents qui en parlaient ouvertement... Pour reprendre un terme que nous évoquerons au **chapitre 15**, la surdité n'est que l'une des « facettes » identitaires des personnes sourdes. Elle sera déterminante dans certains aspects de leurs représentations du monde, mais sera gommée par d'autres facettes pour d'autres aspects.

Néanmoins, comme en témoigne Fatima, les préoccupations des entendant.es à son égard portent souvent prioritairement sur sa condition de femme sourde, puisque c'est ce qu'elle donne à voir au premier abord. Aux Pissenlits, nous nous félicitons d'être l'un des rares lieux où un-e interprète est présent-e pour permettre des échanges sur tout autre chose que la surdité ou le handicap. Les personnes sourdes ont donc la possibilité d'exprimer des points de vue sur une grande diversité de thématiques ; points de vue qu'elles sont habituellement contraintes de réserver au cercle fermé des personnes « signantes ». Idem pour les personnes entendantes, qui partout ailleurs ne peuvent bénéficier du regard des sourd-es sur ces sujets. Cette « mixité décloisonnante » comme nous l'appelons, est rendue possible chez nous grâce à un apport financier de la Cocof Phare⁸, dont nous espérons pouvoir bénéficier encore de très nombreuses années !

Il est temps de retrouver Laurence et toutes les dames sourdes et entendantes au **chapitre 10**, page 86.

8 • Le Service PHARE apporte information, orientation et interventions financières aux personnes handicapées en Région bruxelloise. Il agréé et subventionne de nombreux services.

Les racines des Pissenlits

Chapitre I : Là où notre histoire a commencé

« Comment ça a commencé ? Comment est née votre association, votre Projet de démarche communautaire ? Qui en a été à l'initiative ? Comment faites-vous pour impliquer la communauté autour de problématiques de santé ? » Voilà des questions qui nous sont souvent adressées. Et c'est dans ce chapitre que nous vous proposons d'y répondre.

À l'origine des Pissenlits, un Développement Social de Quartier

Replongeons-nous un instant dans les politiques publiques anderlechtoises des années 90. À cette époque, le quartier de Cureghem souffre d'une image négative, tant chez les habitant-es que chez les professionnel-les, qui demandent que la situation soit améliorée : logements insalubres, bruit, manque d'espaces verts, vandalisme, détresse sociale, etc. « Entre 1989 et 1994, **Pierre Reniers**¹, Echevin de l'urbanisme, de la rénovation urbaine et de la vie associative, expérimente une approche intégrée de revitalisation du quartier de Cureghem. Une charte de développement social est d'ailleurs adoptée en juin 1989 par le conseil communal. »² Quatre Commissions sont créées à Cureghem : Enseignement, Economie, Logement et Santé. Une commission est un ensemble de personnes à qui on a confié officiellement la charge d'étudier une question ou problématique, de donner des avis sur cette problématique, et des pistes de solutions.

La Commission Santé est coordonnée par l'asbl EDECO (Études en Développement Communautaire). En termes de réalisations concrètes, la Commission Logement donne par exemple lieu au réaménagement de la Place Lemmens et à la rénovation totale de plusieurs maisons de la rue du Chimiste, se révélant ainsi à l'avant-garde des futurs « Contrats de quartier »³. À la même époque, P. Reniers introduit la Commune d'Anderlecht dans le Réseau Européen des « Quartiers en Crise », précurseur des Programmes URBAN⁴.

- 1 • Pierre Reniers est d'ailleurs administrateur de l'ASBL Les Pissenlits depuis 2000. Il est le président du CA depuis 2004.
- 2 • Sacco M. (2010). Cureghem : de la démolition à la revitalisation. *Brussels Studies*, 43.
- 3 • Le contrat de Quartier Durable est un plan d'action limité dans le temps et l'espace, conclu entre la Région, la commune et les habitant-es d'un quartier bruxellois. Il fixe un programme à réaliser avec un budget défini. Pour plus d'informations, consulter <https://quartiers.brussels>, car peut-être que votre quartier bénéficie d'un tel Contrat...
- 4 • Les Programmes d'initiative communautaire Urban sont des programmes d'action de l'Union européenne destinés à assurer le développement durable et équilibré de villes ou de quartiers en crise. Ils ont été mis en œuvre de 1994 à 2006 et ont été cofinancés par le Fonds européen de développement régional (Feder).

Lors du changement de majorité au Conseil Communal, le Développement Social de Quartier prend fin, mais les quatre Commissions sont reprises par différentes institutions et ces projets subsistent jusqu'à nos jours sous des formes différentes : la Commission Economie donne naissance au Centre d'Entreprises Euclides, la Commission Enseignement s'intègre dans le dispositif Discrimination positive, la Commission Logement devient l'Union des Locataires d'Anderlecht-Cureghem (ULAC). La Commission Santé, elle, se poursuit sous la houlette d'EDECO.

EDECO donne naissance à l'asbl Les Pissenlits

Les responsables de l'asbl EDECO se heurtent à quelques difficultés, notamment pour rencontrer les habitant-es non regroupé-es de Cureghem et surtout lorsqu'il s'agit de mobiliser des citoyen-nes qui seraient les porte-parole des habitant-es du quartier au sein de la Commission Santé. Ceci les conduit à créer en 1996 une nouvelle association (asbl) : les Pissenlits. L'approche vers la population est alors repensée et une Permanence-Santé est mise en place : une infirmière en santé communautaire, une juriste et un assistant social accueillent des personnes pour répondre à leurs questions en termes de santé, démarches administratives... Dans le même temps, une équipe de « Relais-Santé » est constituée.

La première formule des Pissenlits : les Relais-Santé

L'équipe des Relais-Santé est composée d'habitant-es du quartier et de professionnel-le-s de la santé d'autres secteurs que le médical. Ces personnes obtiennent un temps de travail rémunéré pour se faire les relais entre la problématique qui est travaillée dans l'association et la population locale. Ce sont de vraies courroies de transmission, qui vont ainsi aller semer dans leurs milieux, auprès des gens qu'ils côtoient...

Les Relais-Santé mettent sur pied des animations dans le domaine de la santé et du bien-être à destination des habitant-es, en collaboration avec les associations du quartier, dans l'objectif que chacun-e ait l'occasion de s'exprimer, de se rencontrer et d'échanger sur les expériences de la vie. Une autre finalité du projet est de représenter les habitant-es dans les réunions de la Commission Santé de Cureghem, coordonnée par EDECO. Parallèlement, la Permanence Santé est toujours active. À cette époque, **Dalila** fait partie de cette équipe de Relais-Santé. Elle est aujourd'hui (et depuis 2010) responsable de la gestion financière des Pissenlits, et fait également partie du Conseil d'Administration. Elle accepte de revenir pour nous sur cette expérience de Relais-santé.

Dalila : Je commence le projet « Relais Habitants Santé » à une époque où je revenais dans le monde du travail, après avoir traversé une période d'études inachevées et de passivité professionnelle. mon investissement dans ce projet m'a permis de me redynamiser en tant que personne active dans la société, de renouer un contact et un échange social.

Cela a également contribué au développement de mes compétences professionnelles, grâce notamment aux différentes formations que nous avons suivies comme une formation participative en santé, en communication et en animation de groupe. Ainsi, j'ai pu m'ouvrir à la thématique de la santé permettant aussi sa diffusion vis-à-vis d'un public fragilisé qui n'avait pas accès à ce savoir pour un état complet de bien-être physique, mental et social.

En effet, le 1/5e temps pour lequel j'étais engagée en 1996 peut paraître dérisoire, mais dans les faits et après 24 ans, je ne peux que constater à quel point ce petit temps avait de la valeur pour moi et pour les habitants du quartier où je vivais et avec qui je vivais. Je peux encore aujourd'hui sentir la propulsion que ce projet a généré dans mon parcours en tant que personne et en tant que professionnelle.

Aujourd'hui, j'ai encore la chance de participer activement à la vie des Pissenlits et de partager avec enthousiasme et passion une partie de mon temps professionnel depuis ces nombreuses années, irriguant ainsi ce petit fleuve d'espoir qui m'a accompagné tout au long de ma vie et qui continue. Mais, au-delà de l'apport que ce projet a fourni aux habitants du quartier qui en avaient besoin, cette expérience, pour ma part, a été un moteur vers de nouvelles orientations professionnelles.

Pour **Dalila**, intégrer cette équipe de Relais-Santé joue un rôle de déclencheur vers de nouvelles aspirations. Mais on ne peut nier que le contrat professionnel qui y est lié (à court terme et seulement 1/5 temps) est précaire. Très rapidement, le pouvoir subsidiant (à l'époque la Communauté française⁵), demande aux responsables de reformuler le projet.

La seconde formule des Pissenlits : les « Promotrices-informatrices » et les Groupes de Paroles-Actions

Ainsi, en 1998, l'équipe des Relais-Santé étant dissoute, trois « promotrices-informatrices » sont engagées. Leurs principales missions sont de regrouper des habitant·es autour de thématiques de santé et de développer des partenariats. C'est cette année-là également que l'asbl Les Pissenlits reprend les activités de la Commission Santé, financée, par la Cocof⁶.

- 5 • La Communauté française de Belgique (CFB), devenue depuis 2011 Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB), est l'une des trois communautés fédérées de la Belgique. Elle exerce ses compétences sur le territoire de la région de langue française et de la région bilingue de Bruxelles-Capitale.
- 6 • La Commission communautaire française de la Région de Bruxelles-Capitale ou COCOF est, dans le système fédéral belge, l'organe compétent pour les institutions monocommunautaires francophones de la Région de Bruxelles-Capitale, celle-ci étant dotée d'un statut bilingue (français et néerlandais). La COCOF agréé et réglemente une série de matières aussi diverses que la formation professionnelle, l'aide aux personnes handicapées, les affaires sociales, la santé, la cohésion sociale, la culture, etc. Aujourd'hui, et depuis 2018 que la Promotion de la Santé relève des compétences de la Cocof, c'est cette dernière qui subsidie le Projet de Promotion santé de notre Asbl et grâce à qui ce livre a donc pu voir le jour.

Mais comment mettre en œuvre le projet concrètement ? Par quelles actions concrètes ? Quelles thématiques prioriser ? Afin de répondre à ces questions, l'équipe part rencontrer la population locale pendant quelques mois pour savoir quels sont les besoins en santé, selon elle. En démarche communautaire, on appelle ça le « diagnostic », et on vous l'explique en détail au [chapitre K](#). Les promotrices-informatrices se rendent dans des lieux de socialisation (lavoirs, marchés, etc.) et recourent les informations récoltées avec des constats de professionnel·les du quartier et d'autres éléments recueillis grâce à la Permanence Santé.

Très enthousiastes, les promotrices invitent les habitant·es à une première réunion conviviale pour identifier les priorités et les thématiques qui pourraient donner lieu à la formation de Groupes de paroles. Et là, surprise, c'est un énorme flop : personne ne s'est déplacé malgré les nombreux engagements obtenus lors de contacts personnels. Les raisons invoquées pour expliquer ceci sont qu'il semblait finalement peu justifié de se réunir avec des personnes inconnues, dans un nouveau lieu, « juste pour bavarder et boire un café » !

L'équipe retourne alors à sa copie et décide d'une autre stratégie : identifier des activités qui pourraient répondre à un besoin concret et justifierait cette participation. Les promotrices-informatrices repartent donc à la pêche aux informations et identifient deux activités qui répondraient à des besoins plus « immédiats » du public : un cours de gymnastique réservé aux femmes (ce qui n'existe pas à cette époque dans le quartier), intitulé « Sportez-vous bien » et un atelier créatif pour apprendre à coudre, tricoter, crocheter, réaliser des bijoux...

En accord avec les participant·es, ces activités sont toutes deux assorties d'une dimension promotion de la santé : pour le projet « Sportez-vous bien », le cours de gym est suivi d'un « atelier santé et bien-être », en partenariat avec la Maison Médicale d'Anderlecht. Un volet « santé mentale communautaire » est quant à lui intégré à l'atelier créatif, en collaboration avec une psychologue du Service de Santé mentale « Le Méridien ». Parallèlement, grâce à l'analyse des besoins issue de la Permanence Santé, un Groupe de Personnes diabétiques est mis en place.

Et voilà comment a commencé l'histoire des Groupes de Paroles-Actions des Pissenlits ! Si vous voulez savoir comment, à partir du projet « Sportez-vous bien », de fil en aiguille, le Groupe « Femmes, hormones et sociétés » voit le jour, rebroussez les pages jusqu'au [chapitre A](#), où est développée « la naissance du groupe FHS ».

Outre ces activités de Groupe, de nombreux autres projets se mettent en place au fil des années, avec des méthodes plus ou moins proches. Pour connaître le programme actuel des Pissenlits, filez au [chapitre J](#).

Les Pissenlits, pourquoi ce nom ?

C'est sans conteste la question qui nous est le plus fréquemment posée. La réponse la plus évidente repose sur l'analogie entre la plante et notre démarche (vous en



saurez davantage au **chapitre K**). La fleur jaune du pissenlit est en fait composée d'une multitude de petites fleurs, une « communauté » pourrait-on dire, qui, à l'image des personnes qui s'impliquent dans nos projets, s'essaime et se propage alentour au gré des vents, pour s'y épanouir à nouveau et ainsi coloniser toute une rue, tout un quartier... Les petites graines du pissenlit s'insinuent partout, et déploient des stratégies d'adaptation multiples pour s'établir dans tous les « milieux », qu'il s'agisse des pavés d'un trottoir, d'un pré fleuri ou d'une mince fissure dans un mur.

Une autre réponse est que le pissenlit possède de multiples vertus pour la santé physique et psychique. Son nom évoque les propriétés diurétiques des feuilles. Celles-ci sont consommées depuis des siècles en salade ou blanchies, et furent longtemps utilisées comme remède traditionnel pour améliorer les fonctions hépatique, urinaire et biliaire. Tout se consomme dans le pissenlit, de la racine qui peut être grillée pour confectionner une boisson proche du café, à la fleur qui, séchée et infusée, se consomme en tisane, ou peut être gélifiée avec du sucre en « cramailotte »⁷.

Le Pissenlit est arbitrairement considéré comme « une mauvaise herbe ». Selon quels critères ? Qui en a décidé ainsi ? Nous préférons y voir une fleur en forme de soleil qui, en vieillissant et en fanant, devient un si joli nuage de graines sur lequel les enfants et ceux⁸ qui en ont gardé l'âme aiment souffler pour lui permettre de renaitre à mille endroits. Autant de raisons de revendiquer d'être un « Pissenlit » ! Pour reprendre votre lecture du Journal, on se retrouve au **chapitre 11**, page 94.

7 • Préparation proche du miel à consommer avec modération et à éviter lorsqu'on est diabétique !

8 • La forme « ceux » est une contraction des pronoms démonstratifs celles et ceux. C'est un produit de l'écriture inclusive qui a pour but de mettre sur un pied d'égalité les femmes et les hommes.

Les Pissenlits aujourd'hui en 2021

Chapitre J : Une union épanouie

Vous l'aurez déjà compris, les Pissenlits ne sont pas que de jolies fleurs sur nos trottoirs... c'est aussi une association pleine de projets et de rencontres.

Les Pissenlits, c'est d'abord une équipe

En 24 ans d'existence (nous sommes en 2021 à l'heure d'écrire ces lignes), le paysage de l'association s'est bien transformé, semant ses activités selon les opportunités, les besoins des personnes, du quartier... L'équipe actuelle de semeuses est composée de 5 femmes¹ soudées et militantes, heureuses de travailler dans une association de quartier engagée pour participer à construire une société plus juste. Nous, **Frédérique** et **Vérane** coordonnons l'association main dans la main. Mais aux Pissenlits, dans nos actions comme dans notre gestion, et à l'image de ce que nous sommes toutes les 5, la hiérarchie n'est pas la norme et toutes nos décisions importantes font l'objet d'un consensus. Du coup nous partageons toutes certaines tâches liées à la coordination de l'association. Tout en étant coordinatrices, nous sommes aussi responsables de projets, tout comme nos autres collègues **Amélie** et **Noémie**, qui elles-mêmes prennent en charge des tâches de coordination comme la gestion des ressources humaines ou le budget. **Dalila** quant à elle (souvenez-vous, elle a partagé quelques souvenirs de la préhistoire des Pissenlits au **chapitre I**) est la maîtresse d'œuvre de la comptabilité.

Du côté des quatre responsables de projets, nos formations initiales sont universitaires et vont de la pédagogie à l'anthropologie, en passant par la psychologie sociale et la sociologie. Et oui, comme vous l'aurez certainement compris à ce stade, travailler à soutenir les personnes dans le renforcement de leur santé et leur bien-être n'exige pas du tout de provenir du secteur « médical ». Les compétences et connaissances que nous mobilisons le plus portent sur la gestion de projets, l'animation de groupes de paroles, la méthode de travail communautaire, le fonctionnement humain, les relations interculturelles, etc. En ce sens, nos formations sont comme des valises pleines d'outils nous permettant de mettre en œuvre la méthodologie communautaire. Ceci requiert une forme d'engagement personnel et des stratégies de travail multiples, très modulables selon les contextes et les publics comme vous le comprendrez à la lecture du **chapitre K**.

1 • S'il y a parfois eu des hommes dans l'équipe, il n'y en n'a pas actuellement même si ce n'est pas une volonté de notre part.

Les Pissenlits, c'est tout un programme !

Un peu comme pour une recette de cuisine, notre Projet Global est composé d'ingrédients savamment assemblés entre eux, mais qu'il est aussi possible, pour certains, de consommer séparément. En effet, pour présenter le travail de l'association comme un tout cohérent, on peut regrouper toutes les activités par « paquets » reliés entre eux.

Un **premier ensemble d'activités** consiste en une **mise en lien** entre les « habitant-es usager-ères citoyen-nés » (pour faire simple, appelons-les « les gens ») et tout ce qui peut participer à leur mieux-être (dans notre jargon, on parle de « ressources »). Nous mettons donc les gens en liens avec ce qui se fait dans le quartier ou ailleurs en matière de santé mais aussi, selon notre approche, à tout ce qui peut contribuer à leur bonne santé. Par exemple, il peut s'agir d'informations sur les services communaux, sur les associations culturelles ou l'insertion professionnelle, sur les Maisons médicales, sur les promenades au vert, etc. La particularité est que ces informations sont aussi transmises aux gens et par les gens, à l'occasion d'activités collectives, et que les personnes s'organisent pour y aller ensemble, se donner des conseils et astuces, etc.

Ce n'est donc pas un présentoir à prospectus que nous proposons, mais bien un répertoire vivant, alimenté aussi par nos participant-es. Dans ce premier paquet d'activités, on peut aussi préciser que l'une des ressources mises à disposition des gens pour leur bien-être sont nos locaux eux-mêmes : iels peuvent s'y retrouver, venir se faire un café, s'y reposer sur le canapé en piochant un livre dans notre bibliothèque sur un thème qui les intéresse comme le diabète, l'éducation des enfants, l'alimentation, les transports, ou autre sujet traité dans le Projet Global. Iels peuvent également y pratiquer une activité ou bénéficier d'un service en collaboration avec l'un-e de nos partenaires, tel un cours de gymnastique ou un test VIH.

La mise en lien entre les gens et les ressources s'effectue également hors des murs avec le grand public, par exemple sur le Marché annuel d'Anderlecht ou aux Abattoirs. Avec plusieurs partenaires, au milieu des étalages de fruits et légumes, nous, l'équipe, accompagnée par des participant-es à diverses activités des Pissenlits, sensibilisons les primeurs et les passants à adapter leurs comportements pour minimiser les risques de développer un diabète, et leur proposons de réaliser un test de glycémie.

Dans ce premier volet d'activités, nous contribuons aussi à la santé de la population globale à Bruxelles et en Belgique. Comment ? En mettant en lien des gens avec des chercheur-ses qui réalisent des études en vue de contribuer à influencer la société pour un mieux-être. Cette fois, ce sont les chercheur-euses qui nous expriment un besoin ; par exemple, celui de recueillir le témoignage de gens ayant un vécu spécifique (personnes immigrées, personnes qui ne savent ni lire ni écrire, personnes sourdes ou au parcours de vie compliqué, personnes souffrant

de maladies chroniques) dans le cadre d'études en lien avec la santé au sens large. Nous nous chargeons de prendre contact avec les personnes concernées parmi nos participant-es et proposons généralement que la rencontre ait lieu dans nos locaux. Finalement, ce sont ici les gens qui vont apporter leurs ressources, leurs savoirs, leurs expériences pour répondre aux besoins de professionnel·les, et non plus l'inverse.

Un second ensemble d'activités aux Pissenlits consiste à se mettre tous et toutes autour de la table pour **échanger et agir ensemble** sur certaines thématiques. Il s'agit du prolongement des premiers Groupes de Paroles-Actions dont nous vous parlions au **chapitre 1**. Un premier Groupe concerne le diabète : réuni-es d'abord autour d'un petit déjeuner sain et animé, les gens échangent trucs et astuces avant d'attaquer une réunion de travail avec plusieurs points à l'ordre du jour (sujet spécifique lié au vécu de personnes diabétiques, préparation d'une action de sensibilisation, d'une rencontre avec des étudiant-es, travail sur la publication d'une brochure, etc.).

Un second Groupe consiste à s'échanger des savoirs créatifs en permettant aux gens de se mettre dans la peau de l'animateur·trice du jour pour enseigner une technique artistique. Un troisième réfléchit à l'éducation des enfants et la bonne harmonie familiale, abordant la question du rapport à l'école, la question des émotions et de leur gestion, la question des « réseaux sociaux » sur Internet... Un quatrième Groupe réfléchit avec un ensemble de professionnel·les aux influences de la mobilité sur le bien-être ou la santé de chacun-e, tandis qu'une professionnelle de l'équipe part participer à la réunion d'un Comité de quartier afin d'y apporter son soutien dans les projets que le comité met en place pour améliorer la vie de quartier. Un cinquième Groupe nommé « Groupe de Travail Cuisine Santé » est constitué chaque année et missionné pour organiser un grand atelier de cuisine lors de la Rencontre annuelle inter-Groupes des Pissenlits.

Enfin, il y a un sixième Groupe que vous connaissez bien : le Groupe de travail « recueil » qui a œuvré avec l'équipe pendant des années, pour aboutir à la réalisation de l'objet que vous tenez dans les mains. Les autres Groupes produisent également des « objets », des « outils », des « supports », chacun avec ses objectifs propres en termes de contenu et de public cible.

Ces activités de Groupe sont bien sûr menées avec les gens, mais mettent également autour de la table, de façon systématique ou ponctuelle selon les Groupes, des professionnel·les de différents secteurs, et même des personnes ayant une responsabilité politique.

Un troisième ensemble d'activités aux Pissenlits est celui qui consiste à **diffuser l'expertise** de tout ce que nous venons de décrire. En d'autres mots, faire connaître ces outils et créations de Groupes, et sensibiliser à la façon dont on travaille dans notre association. Ce travail de diffusion s'opère auprès de personnes travaillant

dans d'autres associations, auprès de personnes faisant des recherches sur différentes thématiques en lien avec notre approche ou sur les publics avec lesquels nous travaillons, auprès de personnes travaillant dans d'autres secteurs, auprès des professionnel·les de la médecine et du soin ou de leurs étudiant·es, ou encore auprès du plus grand public possible, comme c'est le cas pour ce livre.

Notre but dans ce troisième ensemble d'activités est de sensibiliser à la nécessité de partager tous et toutes ensemble nos expériences, nos savoirs, notre vécu, nos compétences pour agir sur des problématiques qui touchent de très nombreuses personnes, et trouver des solutions qui bénéficient à tous et toutes. Très souvent, les gens qui participent aux activités décrites dans le deuxième ensemble s'impliquent également dans ce travail de diffusion et de partage. Iels y témoignent d'une part des savoirs qu'ils ont acquis sur les différentes thématiques qui animent les Groupes auxquels iels participent, et d'autre part, de ce que la démarche communautaire des Pissenlits leur apporte en termes de bien-être. Ces personnes, aux parcours de vie parfois compliqués (pour certain·es peu à l'aise avec la lecture et l'écriture, pour d'autres peu à l'aise avec le français, personnes sourdes, personnes de toutes les couleurs et de toutes les formes), sont donc amenées à prendre la parole sur l'estrade d'un amphithéâtre universitaire ou au sein d'une table ronde, en présence de futur·es infirmier·ères, de futur·es assistant·es sociaux·les ou encore d'équipes pluridisciplinaires de Maisons Médicales. Iels y développent la plus-value que leur participation au projet des Pissenlits apporte à leur santé, par rapport à une consultation individuelle avec un·e médecin, un·e psychologue ou un·e assistant·e social·e. Voici quelques exemples de ce qui en ressort souvent : prise de confiance en soi, capacité à mieux gérer sa maladie (comme le diabète) en se sentant appartenir à un groupe et en apprenant du vécu des autres, volonté d'être un relai pour d'autres personnes, de partager sa propre expérience, sentiment de pouvoir agir sur la société, développement de nombreuses compétences, notamment en communication, renforcement du lien social, impressions d'avoir simplement passé de bons moments dans la bonne humeur, rencontre de personnes de différentes cultures avec lesquelles on n'a habituellement que peu de contacts, etc.

La cohérence entre toutes les activités de ces trois premiers ensembles permet aux gens, même ceux les plus en situation de vulnérabilité, de s'impliquer à différents niveaux et de différentes manières dans les activités, selon leur possibilité, leur volonté et leur disponibilité.

Passons au dernier ensemble d'activités des Pissenlits : celui-ci est porté par l'équipe et a pour objectif d'**agir plus globalement** encore, sur les « environnements » au sens large du terme, pour qu'ils soient le plus favorables possibles à la santé. En effet, il ne s'agit pas seulement de travailler avec la population pour que tout un·e chacun·e gère sa santé au mieux en adaptant ses comportements. Car de notre point de vue, pour que ces comportements soient favorables à leur santé, encore faut-il que les environnements rendent possibles ces comportements.

Prenons des exemples : si les personnes sont sensibilisées à la nécessité de faire de l'activité physique mais qu'il n'y a aucun espace vert où aller faire de l'exercice, et que les salles de gym pratiquent toutes des prix prohibitifs, comment feront-elles pour adapter leur comportement ? Si les personnes sont sensibilisées au fait qu'une alimentation saine favorise la santé, mais que tout le système agro-alimentaire pousse à la consommation de produits dans lesquels des additifs, des graisses et des sucres sont ajoutés, qu'il n'y a pas d'offre alimentaire saine et biologique dans le quartier, que le boulanger du coin achète des farines additionnées de sucre, que les repas servis dans les colis alimentaires ou à l'école sont mal équilibrés, comment adapter son comportement alimentaire ?

Si les environnements ne permettent pas à tous et toutes d'être en possibilité d'adopter des comportements adéquats pour leur santé, indépendamment de leurs revenus, de leur capacité à décrypter des étiquettes sur les denrées, etc., alors ces environnements ne font que reproduire des inégalités sociales qui pèsent sur la santé des gens. Les Pissenlits ne peuvent évidemment pas agir seuls sur ces environnements. Nous sommes convaincues que si un nombre croissant d'institutions et de politiques sont sensibilisé-es à cela, petit à petit, nous contribuerons tous et toutes ensemble à influencer sur l'existant. Pour y contribuer, l'une de nos pistes est de tenter de porter la voix de la démarche communautaire et de faire entendre les besoins de la population, en ce compris les personnes les plus en situation de vulnérabilité, dans des lieux de concertation et/ou de prise de décisions. Par exemple, en participant aux réunions communales qui réunissent les associations de quartier ou en s'impliquant dans la gouvernance d'autres institutions telles qu'associations, Maisons Médicales, Fédérations, etc. Les Pissenlits font partie de la Fédération bruxelloise de Promotion de la Santé qui réunit plus de 40 institutions. Toutes ensemble, ces institutions travaillent de concert dans ces combats pour de meilleurs environnements.

Les Pissenlits participent également à des instances politiques afin d'influer sur ce qui y est mis en place. Ainsi, une personne de l'équipe est présente à la Commission qui analyse les campagnes de prévention à diffuser à la radio et à la télévision (campagnes de prévention concernant par exemple le tabagisme, les maladies sexuellement transmissibles, les accidents cardiovasculaires...) ; et une autre membre de l'équipe participe au Conseil Consultatif de Promotion de la Santé (qui émet des avis transmis à la ministre bruxelloise de Promotion de la santé sur les dispositifs mis en place en Santé publique par exemple, ou sur les demandes de subsides des institutions en Promotion de la santé). Signalons d'ailleurs que si ce quatrième ensemble consiste notamment à sensibiliser les acteur·rices politiques (mandataires et administrations) aux besoins des populations, il est manifeste que nombre d'entre eux en sont déjà bien conscients. Ils collaborent étroitement avec le secteur pour insuffler ensemble la santé dans toutes les politiques.

Les Pissenlits, c'est une affaire qui roule...

D'une manière générale, précisions que nous appliquons dans notre institution des valeurs et des pratiques qui nous semblent essentielles. L'organisation de l'asbl fonctionne de façon « horizontale », sans hiérarchie. Les activités sont gérées collectivement, la fréquence des réunions d'équipe est soutenue, ce qui nous semble essentiel pour une gestion harmonieuse et un bon accueil des personnes, qui en retour témoignent trouver en nos locaux un lieu paisible où elles peuvent s'adresser en toute confiance à chacune d'entre nous. Cette cohésion participe également à renforcer la cohérence entre les différentes actions et leur mise en œuvre par l'équipe.

Signalons pour conclure ce tableau que nous sommes soutenues par un Conseil d'Administration (CA) dont les membres partagent ces valeurs : vous avez déjà entendu parler au **chapitre 1** de notre Président, Monsieur **Pierre Reniers**, ainsi que **Dalila Riffi**, ancienne Relais-Santé qui représente aujourd'hui l'équipe au sein de ce CA. À leur côté depuis de nombreuses années, **Bénédicte Hanot** qui œuvre en Maison médicale et travaille depuis toujours avec les Pissenlits, et **Monique Ferguson** qui travaille dans le secteur de la Santé publique et qui fut membre de notre équipe dans le passé... d'où sa participation à ce livre, comme indiqué dans le **chapitre G**, consacré au « making-of ».

Assez parlé de nous, arrêtons-nous là et retrouvons maintenant notre cher Groupe de paroles au **chapitre 13**, page 108.

Les fondements théoriques et méthodologiques des Pissenlits

Chapitre K : Des bases solides

Dans ce chapitre, nous vous dressons un aperçu des fondements théoriques sur lesquels repose notre métier de « responsable de projets » aux Pissenlits, en les illustrant par des exemples concrets. Ces allers-retours vous permettront, nous l'espérons, d'y voir plus clair sur ces notions auxquelles nous avons fait maintes fois allusion au fil de ce recueil. Gardez bien à l'esprit qu'il s'agit là d'une vision partagée au sein de notre équipe à une époque donnée, et non d'un exposé théorique exhaustif et consacré. Nos repères sont communs avec ceux de la brochure « Action communautaire en santé : un outil pour la pratique »¹, à l'élaboration de laquelle nous avons participé, il y a une quinzaine d'années. Pour des références plus complètes et plus formelles, nous vous proposerons quelques ressources un peu plus loin dans ce chapitre.

Promouvoir la Santé, qu'est-ce que ça veut dire ?

Avoir une vision globale de la santé

De notre point de vue, pour être en « bonne santé », il ne suffit pas de « ne pas être malade ». La notion de « bonne santé » est très variable d'un individu, d'une société à l'autre, selon les contrées et les époques. Nous sommes convaincues que chaque personne, groupe ou communauté est à même de définir sa propre vision de sa santé et d'envisager ses propres clefs pour l'entretenir. En effet, la santé est en lien avec la possibilité d'identifier ses besoins, de les satisfaire, de réaliser ses ambitions, d'évoluer avec son milieu... Or, dans notre société occidentale, la santé est toujours majoritairement perçue comme un « bon état physiologique »² ou

1 • Fédération des maisons médicales, Santé Communauté Participation (SACOPAR) & Centre local de promotion de la santé de Charleroi-Thuin (CLPSCT) (2013). *Action communautaire en santé : un outil pour la pratique*.

2 • Dictionnaire Le Robert

un « bon fonctionnement de l'organisme »³. Cette vision restrictive nous amène à utiliser plus volontiers la notion de « bien-être », bien que nous militons pour que la santé soit un concept tout aussi global.

Notre secteur d'activité est celui de la Promotion de la santé. C'est un domaine de la santé publique, une approche qui « a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer »⁴. Voyons ensemble ce que cela implique concrètement.

Agir sur les déterminants

Pour améliorer la santé, nous n'agissons pas en priorité sur des pathologies, des maladies, des virus, comme le font d'autres secteurs (médical, hospitalier, pharmaceutique, etc.), nous cherchons plutôt à agir sur « les déterminants de la santé », c'est-à-dire sur un grand nombre de facteurs qui influencent la santé. D'un côté, nous cherchons à agir sur les habitudes des personnes, leurs compétences à faire les bons choix pour leur santé. Et de l'autre côté, nous cherchons à faire en sorte que les différents « milieux de vie » (logement, travail, école, espace public...) et « systèmes » (système politique, système de transport, système scolaire, système agro-alimentaire...) que les personnes fréquentent favorisent aussi leur santé et leur bien-être.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, de nombreuses recherches montrent que les déterminants qui influencent le plus la santé d'un individu ne sont pas ses caractéristiques individuelles comme son âge, son poids ou son patrimoine génétique. Ce sont plutôt les déterminants dits « sociaux » qui pèsent lourd pour la santé, c'est-à-dire « les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent ainsi que les systèmes mis en place pour faire face à la maladie »⁵. Par exemple, un emploi précaire, un logement exigu, le manque d'accès à des espaces verts, un système scolaire discriminatoire sont des circonstances qui dégradent la santé de nombreux individus.

Réduire les inégalités

La Promotion de la santé vise à « réduire les inégalités sociales de santé ». En d'autres mots, l'objectif est d'améliorer la santé de tout le monde, mais surtout de réduire l'écart injuste qui peut exister entre les individus, les groupes, les communautés par rapport à certains « déterminants ». Il existe de multiples stratégies

3 • Dictionnaire Le Larousse

4 • Organisation mondiale de la Santé. (1986). *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, Conférence internationale pour la promotion de la santé «Vers une nouvelle santé publique»*, 17-21 novembre 1986, Ottawa (Ontario), Canada, 4 p.

5 • Organisation mondiale de la Santé. (2013). Les déterminants sociaux de la santé. Tiré de http://www.who.int/topics/social_determinants/fr/index.html

pour réduire ces inégalités. Nous en mobilisons plusieurs aux Pissenlits, en voici un exemple : le niveau d'instruction d'une personne est généralement un indicateur de ses compétences à faire des choix positifs pour sa santé. « Plus le niveau d'instruction atteint est élevé, plus on a de capacités à profiter de ce que la société [...] a à offrir et plus on peut s'associer à la prospérité et participer à la politique de cette société » ⁶. Or le quartier de Cureghem, où est implantée notre association, est caractérisé par une surreprésentation de personnes qui ne disposent que d'un diplôme de l'enseignement primaire par rapport à toute la Région bruxelloise. Et la proportion de jeunes qui y vivent inscrits dans un cursus de l'enseignement supérieur y est très faible ⁷.

En mettant en place nos projets dans ce quartier, nous n'allons pas à proprement parler augmenter le niveau d'instruction des habitant-es. Nous allons plutôt essayer de « compenser » certaines des inégalités qui en découlent. Par exemple, en leur proposant de réfléchir tous-tes ensemble sur différents sujets qui les préoccupent, de construire ensemble des projets, en faisant circuler entre les personnes des informations plus accessibles, en renforçant leurs capacités à chercher des solutions ensemble, à frapper aux bonnes portes lorsqu'ils se posent des questions ou font face à des difficultés, en travaillant leurs compétences psychosociales, leur légitimité à émettre un jugement, leur estime d'eux-mêmes, et surtout, en leur faisant prendre conscience du poids de l'action communautaire. Ce faisant, ces personnes seront bien mieux outillées pour faire des choix éclairés en faveur de leur santé et pour prendre part à la vie en société.

Dans le cadre des échanges du Groupe « Femmes, hormones et sociétés », cet extrait peut témoigner de ce processus :

Latifa : [Un groupe de paroles comme celui-ci,] ça permet d'évoluer, et l'échange permet ça. Ça, c'est chouette ! Par exemple, les gens dans la rue, on leur demande leur avis, on ne pense rien. En fait, ils n'en ont pas... Pour moi, c'est très important de s'exprimer, je reçois la chance de m'exprimer, comme un cadeau. Ça me donne quelque chose de positif. Maintenant, il y en a qui n'ont peut-être pas envie de s'exprimer mais moi j'ai besoin de m'exprimer et donc, je reçois ça comme une chance.

Vérane : Oui, ça nous fait plaisir que les personnes osent exprimer leurs avis critiques. Surtout quand, et c'est le cas dans tout ce qu'on a entendu depuis qu'on travaille ici, c'est de la critique constructive ; « C'est j'ai pas aimé parce que », c'est raisonné, c'est construit et donc, c'est utile. Et vraiment un des objectifs des Pissenlits, c'est d'essayer de construire ensemble un esprit critique, de ne pas tout gober comme ça, de ce qu'on nous dit, de ce qu'on entend...

6 • Kesteloot C., Vandenbroecke H., Van Der Haegen H., Vanneste D., Van Hecke E., (1996), Atlas van achtergestelde buurten in Vlaanderen en Brussel, Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Brussel.

7 • Observatoire de la santé et du social (2006), *Atlas de la santé et du social de Bruxelles-Capitale 2006*, p.87.

Agir en « intersectorialité »

La Promotion de la santé fait intervenir de nombreux secteurs autres que le secteur médical. Le travail en collaboration entre ces secteurs (c'est ça l'intersectorialité !) est donc primordial, afin de sensibiliser les acteur-trices de ces différents secteurs au caractère « déterminant » de leurs actions sur la santé des populations. Chez nous, en plus de nos activités avec les citoyen-nés, nous agissons avec les partenaires sur le quartier, afin, là aussi, de le rendre plus « favorable » à la santé de différents points de vue (mobilité, urbanisme, aide sociale, accueil de la petite enfance, etc.). Nous sommes aussi présentes à une échelle plus large, puisque les Pissenlits participent activement à la mise en œuvre de stratégies de Promotion de la santé sur le territoire bruxellois, au sein par exemple de la Plateforme Action Santé Solidarité ou de la Fédération Bruxelloise de Promotion de la santé. Tout cela, vous en avez peut-être déjà pris connaissance au **chapitre J**.

En Belgique, la Promotion de la santé est une compétence régionale, actuellement administrée en Région bruxelloise par la Cocof. Cependant, comme on l'a vu, ce qui « fait santé » relève de facto de multiples champs de compétences politiques. L'un des challenges de la Promotion de la santé est donc d'imaginer comment coordonner ces différents champs, ces différents acteur-trices (gouvernements, secteur de la santé et autres secteurs sociaux et économiques, organisations non gouvernementales, autorités locales, syndicats, entreprises, médias, etc.) au bénéfice de la santé des populations.

La démarche communautaire, comment ça marche ?

Aux Pissenlits, notre spécialité, c'est de faire de la démarche communautaire en santé (appelée aussi santé communautaire). D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la démarche communautaire fait en sorte que la communauté participe effectivement et concrètement à définir ce qui « fait santé » pour elle et à fixer des priorités pour y parvenir. Les membres de la communauté agissent ensemble, prennent des décisions, réfléchissent à des stratégies, planifient et agissent en vue d'atteindre une meilleure santé⁸. Il y a mille façons de « faire du communautaire ». Le projet que nous prenons ici en exemple en est une, mais même au sein d'une association comme les Pissenlits, il n'y a pas deux projets qui mobilisent cette méthodologie de façon identique.

8 • Organisation mondiale de la Santé. (1986). Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, Conférence internationale pour la promotion de la santé "Vers une nouvelle santé publique", 17-21 novembre 1986, Ottawa (Ontario), Canada, 4 p.

Mobiliser une communauté

Une communauté, c'est un ensemble de personnes qui se sentent appartenir à un groupe parce qu'elles ont quelque chose en commun. Pour le Groupe de paroles à l'origine de ce livre, il s'agit d'une communauté de personnes qui s'identifient au genre féminin et sont préoccupées par ce vécu de femme, d'un point de vue physique, social et physiologique.

Au démarrage d'un projet communautaire, il y a toujours un moment qui est pris pour faire connaissance avec le quartier, recueillir les témoignages et besoins sur une thématique donnée. C'est ce que dans le vocabulaire de la Promotion de la Santé on appelle le « diagnostic ». Ce diagnostic ne vise pas à chercher des maladies, mais à identifier les besoins de la communauté et les ressources qui vont permettre de répondre à ces besoins. Nous invitons les personnes à réfléchir ensemble sur leurs besoins, leurs priorités pour améliorer leur santé et leur bien-être.

Aux Pissenlits, ce diagnostic s'opère « en continu », c'est-à-dire que l'équipe a toujours une oreille attentive aux problématiques soulevées par les participant-es et se tient prête à rebondir. C'est d'ailleurs ainsi que le Groupe « Femmes, hormones et sociétés » est né, comme vous avez pu le lire au chapitre A : d'un intérêt manifeste de plusieurs femmes pour échanger spécifiquement sur le vécu féminin.

Favoriser l'implication de tous les acteur·trices concerné·es dans une démarche de « co-construction »

En démarche communautaire, nous ne disons pas aux personnes comment agir. Elles seront aux commandes et réfléchiront à la forme que pourra prendre le projet, comment il sera géré et quelles en seront les activités concrètes. Notre rôle, en tant que responsables de projet, est alors de les soutenir et d'apporter un cadre et une logistique pour les aider à avancer. Cet exercice requiert beaucoup de souplesse. En donnant la parole aux gens, on doit être prêt·e à les entendre, à écouter les critiques et même parfois les reproches. En principe, tout est adaptable, transformable. Mais en réalité, il faut être capable de lâcher prise, d'accepter de ne pas contrôler le contenu ou la destinée des actions que l'on met en œuvre. Il faut également ne pas perdre de vue l'objectif global de notre association.

Ainsi, au départ du Groupe « Femmes, hormones et sociétés », le besoin exprimé est d'abord celui d'« échanger », de comparer son vécu, d'être moins seule face à ses questionnements. Au fil du temps, ces besoins et ressources évoluent et s'étoffent. Peu à peu, le souhait d'impliquer des professionnel·les pour enrichir les savoirs du Groupe se manifeste. C'est ainsi que plusieurs invitées (psychologue, sexologue, etc.) participent à certaines réunions. Ici, le rôle de ces professionnel·les est de partager leurs connaissances et compétences et de recevoir en retour le regard du Groupe. Cependant, pour d'autres projets l'implication des professionnel·les peut être d'un tout autre ordre. Plus tard (ceci n'est pas présent dans ce recueil),

Le Groupe exprime le désir de sortir des locaux pour visiter des expositions et d'assister à des conférences sur des sujets abordés en réunions.

Pour ce qui est de la réalisation du recueil, un Groupe de travail est constitué (cf. **chapitre G**) et des contacts avec de nouveaux-elles professionnel·les (auteur·es, graphiste, etc.) sont pris. Même si nous, responsables de projets, en sommes les narratrices et rédactrices principales, ce recueil est bien le fruit d'une dynamique collective. Le projet est « co-construit » entre des personnes qui ont des rôles et des « statuts » différents, en laissant toujours aux citoyennes une place décisionnelle.

Favoriser un contexte de partage des pouvoirs et des savoirs tout en valorisant, mutualisant les ressources de la communauté

Il s'agit de créer un contexte qui encourage l'implication de tous·tes les acteurs·trices, peu importe leur « statut ». Ce contexte doit reconnaître les compétences et la capacité d'agir de tous·tes et favoriser le partage du pouvoir et du savoir parmi la communauté. Chacun·e a des connaissances, des capacités, des expériences et des avis. Les savoirs des professionnel·les ne sont pas niés, au contraire, mais on leur donne une juste place. La relation devient horizontale et démocratique. Il faut aussi redoubler de créativité afin de s'assurer que tout ce qui est dit et fait est compris par tout le monde, et que le projet soit porté par l'ensemble des participant·es. Des outils sont très fréquemment utilisés, par exemple des schémas visuels pour ne pas pénaliser les personnes qui éprouvent des difficultés avec la lecture. Il s'agit également de multiplier les portes d'entrée pour les citoyen·nes désireux·ses de s'investir, pour leur permettre de valoriser tantôt leurs compétences techniques, tantôt leur expérience et leur vécu, tantôt leurs connaissances théoriques ; le plus souvent une savante combinaison de tout cela.

Très souvent en démarche communautaire, des personnes qui ont des responsabilités politiques (élu·es, responsables d'institutions publiques) sont également parties prenantes du projet. C'est le cas dans d'autres activités des Pissenlits, comme vous avez pu le constater au **chapitre J** où toutes nos actions ont été décrites.

Mettre en place un processus d'évaluation partagée et permanente pour permettre une planification souple

L'évaluation est omniprésente et rythme tout projet communautaire. Nous évaluons en permanence toutes les actions avec les communautés, afin que le projet puisse être réorienté selon des constats de réadaptations nécessaires ou l'apparition d'opportunités, sans perdre de vue ses objectifs initiaux. Ici aussi, certaines façons d'animer les échanges permettent une évaluation à différentes échelles et avec différents publics. Ce processus d'évaluation, tel qu'il a été mis en œuvre dans le cadre du Groupe « Femmes, hormones et sociétés », est décrit plus longuement au **chapitre D**.

S'inscrire sur le long terme

Le principal avantage de la démarche communautaire est qu'elle permet que les gens reprennent possession d'une forme de maîtrise sur les conditions de leur bien-être. Si ce recueil apporte sans conteste fierté et satisfaction à la communauté de femmes qui en est à l'origine, c'est dans le long processus pour y parvenir que réside la plus grande plus-value pour leur bien-être.

Mise en œuvre dans de bonnes conditions, la démarche communautaire permet de mieux faire concorder les besoins de la communauté et la proposition d'action qui en découlera. Néanmoins elle ne possède pas de véritable mode d'emploi. Elle peut prendre une multitude de formes et son adaptabilité au contexte fait qu'il est difficile de transmettre sa mise en œuvre à quelqu'un-e qui ne l'a pas vécue de l'intérieur. Des éléments récurrents peuvent néanmoins être identifiés comme points de repères. Depuis de nombreuses années, les Pissenlits ont eu l'occasion de contribuer à plusieurs publications visant à théoriser cette démarche. Pour vous qui souhaitez approfondir vos connaissances en la matière, en voici quelques exemples :

- Fédération des Maisons Médicales, Santé Communauté Participation (SACOPAR), Centre local de promotion de la santé de Charleroi-Thuin (CLPSTC). (2013). *Action communautaire en santé, un outil pour la pratique* [Brochure]. <https://www.maisonmedicale.org/Action-communautaire-en-sante-un-outil-pour-la-pratique-2013.html> (consulté en octobre 2021).
- Déjou, F., Hubin, N. et Vanexem, V. (dir). (2016). La démarche communautaire : une méthodologie qui fait santé ? Du social à l'urbanisme, en passant par la justice... tous concernés !. *Les politiques sociales*, 1 (1-2). <https://www.cairn.info/revue-les-politiques-sociales-2016-1.htm> (consulté en octobre 2021).
- Verhaegen, R. (2017). La démarche communautaire : un choix sociétal ?. *Bruxelles Santé* 86.
- Fédération Bruxelloise de Promotion de la Santé (FBPS). (2020). Apports de la démarche communautaire en santé en situation de Covid-19. *Éducation Santé* 372. Décembre 2020. <https://educationsante.be/apports-de-la-demarche-communautaire-en-sante-en-situation-de-covid-19/> (consulté en octobre 2021).

Voilà, vous êtes à présent un peu mieux informé-es sur nos méthodes. Place au Groupe de paroles que vous retrouverez au **chapitre 14**, page 118.

De 2010 à 2021, évolutions au sein du Groupe et du féminisme ambiant

Chapitre L : On en a fait du chemin ensemble !

Comme nous vous le disions au **chapitre 15**, la temporalité très longue entre les réunions du Groupe « Femmes, hormones et sociétés » et la publication de ce recueil a fait surgir quelques frustrations chez plusieurs d'entre nous, participantes et responsables de projets.

Quoi ? J'ai vraiment dit ça ? nous exclamions-nous à la lecture de certains échanges.

Ça m'a semblé décalé par rapport à 2021, quand je me mets à la place de nos jeunes, de tout ce qu'ils connaissent, de tout ce dont on a parlé ces dernières années, j'espère qu'ils ne vont pas se moquer, s'inquiète une participante du Groupe de travail.

Une autre tempère : On a toutes évolué, on a fait avec ce qu'on avait à l'époque. Maintenant actuellement il y a moins ces tabous, et c'est allé très vite en fait !

Et une troisième complète : C'est important de dire que ces échanges ont eu lieu dans un contexte, à une période donnée, et maintenant les jeunes sont plus sensibilisés, c'est accessible, on en parle beaucoup plus avec les réseaux sociaux, etc.

Ce premier étonnement passé, c'est finalement avec beaucoup de bienveillance envers nous-mêmes que nous toutes, participantes et responsables de projets, regardons dans le rétroviseur.

Car à y regarder de plus près, il n'y a pas que nous qui avons fait du chemin depuis 2008 ! Sans être des expertes des mouvements féministes, il nous semble toutefois important de ne pas faire l'impasse sur les changements que nous avons constatés, tant au sein du Groupe que dans la société toute entière, entre la toute première réunion en 2008 et le point final de ce recueil en 2021. Nous vous en livrons ici quelques éléments, qui vous paraîtront peut-être caricaturaux et incomplets, mais qui vous donneront un petit aperçu du chemin parcouru. Pour cet exercice, c'est **Noémie** qui prend la plume. Elle n'a pas participé au Groupe de paroles, mais en tant que cheville ouvrière de la construction de ce recueil, elle a eu l'occasion d'en parcourir les échanges de long en large. Avec ses lunettes de sociologue, elle nous propose de mettre les propos du Groupe en perspective avec l'évolution du féminisme ces 10 dernières années.

Autour de 2010, un féminisme dominant

À l'époque du lancement du Groupe « Femmes, hormones et sociétés », chez les personnalités dites « féministes » connues dans les médias francophones, il est commun d'entendre qu'il faudrait réduire la domination masculine sur les femmes des milieux populaires, en particulier celles issues de l'immigration. Ces femmes seraient davantage « soumises » à l'autorité des hommes. Le voile islamique porté par beaucoup d'entre elles est vu comme un instrument d'oppression. Les femmes de milieux populaires, qui sont pourtant premières concernées, sont presque toujours exclues des débats sur ces questions. Dès lors, rien d'étonnant à ce qu'elles ne se reconnaissent pas dans ces discours, portés majoritairement par des femmes blanches issues de classes aisées. Elles sont d'ailleurs nombreuses à en relever le côté particulièrement stigmatisant pour les hommes des quartiers populaires ¹.

C'est aussi ce que nous observons dans les échanges. Comme vous avez pu vous en rendre compte en lisant **Le Journal**, de nombreuses participantes à notre Groupe de paroles sont issues de l'immigration arabo-musulmane. Et à cette époque, lors de nos réunions, les positionnements vis-à-vis des discours féministes ambiants sont plutôt frileux chez beaucoup d'entre elles. Voyons cela de plus près lors d'une réunion en juin 2011 qui fait suite à un colloque féministe sur les violences faites aux femmes dans différentes parties du monde, auquel ont assisté plusieurs membres du Groupe :

Assia tente de mettre des mots sur ses impressions : Je n'ai pas aimé parce qu'il y a certaines femmes qui ont parlé de choses d'avant, les femmes battues, etc... Là où je trouve vraiment qu'il y a un combat, c'est les jeunes filles qui sont excisées ! Les autres choses, il n'y a pas vraiment débat, dire que les politiciens, qu'il faut changer des choses, c'est un trop grand combat, ils veulent la liberté, dans tous les pays il y a des choses qu'on sait faire et des choses qu'on ne sait pas faire... Je n'adhère pas. C'est trop.

Vérane questionne : C'était un discours trop militant ? Féministe ?

Gertrude décrit la scène telle qu'elle l'a vécue lors du colloque : Je voyais bien sur certains visages, Assia qui tiquait un peu, il y avait des attaques aussi moi je me souviens, je me permets de donner mon avis aussi... Je suis vraiment très ouverte à certaines critiques, à certains débats, mais là il y avait un parti pris anti religieux en associant religion et oppression de la femme qui est certainement légitime quelque part, mais bon je ne voyais pas bien... Je me suis dit que c'était un lieu très particulier avec des opinions très particulières mais avec aussi des femmes très sympa et des gens très intéressants... voilà mais je me disais qu'elles avaient un discours... Elles ne sont pas dans la nuance...

Féministe en plus, elles veulent écraser les hommes, renchérit **Assia** en enfonçant son poing dans sa main.

1 • Faure, S. & Thin, D. (2007). Femmes des quartiers populaires, associations et politiques publiques. *Politix*, 78(2), 87-100.

Ben en fait, ajoute **Latifa**, il ne faut pas toujours se battre contre les hommes, c'est vrai que les femmes doivent relever la tête, mais faut pas toujours voir ça contre les hommes. Quand on fait un amalgame entre la religion qui amoindrit, opprime les femmes, c'est facile à dire, faut respecter. Il faut l'égalité homme-femme voilà, c'est tout. Le respect des femmes n'est pas au détriment des hommes. C'est vrai que de toute façon les femmes battues c'est partout, c'est pas plus dans une société qu'une autre... Il y a aussi des choses qui sont beaucoup plus insidieuses mais c'est donc le respect de la femme c'est tout, dire que l'islam oppresse la femme ce n'est pas vrai du tout, c'est facile à dire, c'est une idée qui circule, ce n'est pas vrai du tout. Il y a pleins d'autres endroits qui oppriment les femmes, en Italie du sud, en Chine, il y a énormément de femmes victimes... C'est dans le monde entier qu'il faut lutter pour les femmes. Je ne sais pas si on arrivera un jour à un monde sans discrimination pour les femmes, donc il faut respecter les hommes comme les femmes. Il faut éviter l'es-calade. La solution n'est vraiment pas simple.

Assia : Il y a un proverbe qui dit approche toi de ton ennemi en en faisant ton ami... ou quelque chose comme ça... Il faut travailler ensemble et pas l'un contre l'autre...

Tout au long de la vie du Groupe de paroles, la notion de féminisme est abordée par différentes portes d'entrée. Comme nous avons eu l'occasion de le montrer à maintes reprises au cours de ce livre, il s'agit pour nous, responsables de projets, de placer au centre des échanges des vécus de femmes de générations, origines culturelles, niveau d'enseignement, maîtrise du français, parcours de vie très différents. Cette diversité permet une grande variété dans les points de vue, les savoirs, les « représentations » (c'est-à-dire l'image que l'on se fait de certaines choses) qui sont exprimés par toutes ces femmes... pour le meilleur et pour le pire ! Toutes ces idées, ces convictions, ces sensibilités des unes et des autres se frottent, se confrontent, s'affirment, se rejoignent dans une atmosphère empathique et, autant que possible, dénuée de jugement. L'apport de ressources extérieures (invitées, magazines, livres, expositions) se fait non dans le but de convaincre mais de servir le groupe dans son cheminement et à sa demande.

On voit des changements s'opérer petit à petit dans les représentations et les prises de position des participantes sans que cela ait été un but à atteindre, mais comme simple conséquence d'un processus qui redonne aux personnes du contrôle sur leur propre vie (dans notre jargon on appelle ça l'« empowerment »). Or, l'écoute des femmes entre elles, l'analyse par elles-mêmes de leur propre situation, dans la tolérance et l'acceptation de la parole de chacune ne constituent-elles pas le fondement de toute pratique dite « féministe » ?

Bien sûr, certains propos nous ont ébranlées durant ces quatre années. En tant que femmes engagées contre les inégalités, il nous est immanquablement arrivé de prendre position lorsque certaines participantes s'assignaient des rôles en reprenant

2 • Cîrstoce, I. & Giraud, I. (2015). Pluralisme dans les mouvements féministes contemporains. *L'Homme & la société* 198(4), 29-49.

pour elles certains dictats contre lesquels nous militons. Mais nos casquettes de responsables de projets nous imposaient de les introduire par des portes dérobées, comme des questions ingénues ou une pointe d'ironie.

Autour de 2021, des féminismes pluriels et plus inclusifs

Notre démarche est bien sûr très loin d'être isolée. Depuis une dizaine d'années en Europe et aux États-Unis, un phénomène de démocratisation et de médiatisation de différentes approches du féminisme semble être à l'œuvre. De plus en plus de femmes non plus seulement issues de milieux favorisés, soutenues ou non par des associations, se rassemblent, échangent librement et construisent une parole commune, la formalisent, la communiquent. Le paysage féministe militant s'élargit petit à petit à des groupes, des communautés qu'on considère comme plus « minoritaires » : femmes handicapées, migrantes, lesbiennes, issues de milieux populaires, transgenres ou personnes non-binaires. Leur point commun est qu'en plus de subir des pressions liées aux rapports sociaux de genre, elles sont exposées simultanément à d'autres formes d'oppression³. On appelle ça l'« intersectionnalité ». En effet, cette vague de féminisme intersectionnel fait des liens explicites entre la domination masculine (qu'on appelle « patriarcat ») et d'autres formes de d'oppression et d'exploitation liées à la race, la classe, l'ethnicité, l'âge, le handicap, la confession, l'orientation sexuelle, etc.

Ce regard qu'on appelle donc « intersectionnel » participe à faire du féminisme d'aujourd'hui un phénomène multiple (on parle aujourd'hui des féminismes au pluriel) qui s'applique à débusquer et combattre le patriarcat dans toutes les sphères de la vie (l'art, l'écriture, la science, la politique, l'espace public, etc.). En plus de cela, la démocratisation d'internet et l'arrivée des réseaux sociaux libèrent la parole des femmes sur le harcèlement sexuel, la discrimination au travail, la misogynie en ligne, etc. Les vagues de dénonciations en ligne telles que « #metoo » et « #balancetonporc » ont un retentissement mondial.

Le monde occidental constate une hausse de l'intérêt pour le féminisme en ligne et dans l'espace public⁴. Et cette fois, ce féminisme n'est plus réservé à un groupe « dominant ». C'est pourquoi certain-es l'appellent déjà la « quatrième vague de féminisme »⁵, car elle apporte une nouveauté par rapport aux différents courants qui ont contribué à étendre les droits des femmes à partir du 19^e siècle.

Les Pissenlits n'ont bien sûr pas échappé à cette vague. Les réflexions et la prise de confiance en soi entamées au sein du Groupe de paroles vont dans le même sens que l'ouverture du féminisme actuel vers plus d'inclusivité. Tout ceci concourt à

3 • *Ibid.*

4 • Bertrand, D. (2018). L'essor du féminisme en ligne: Symptôme de l'émergence d'une quatrième vague féministe? *Réseaux*, 208-209 (2-3), 232-257.

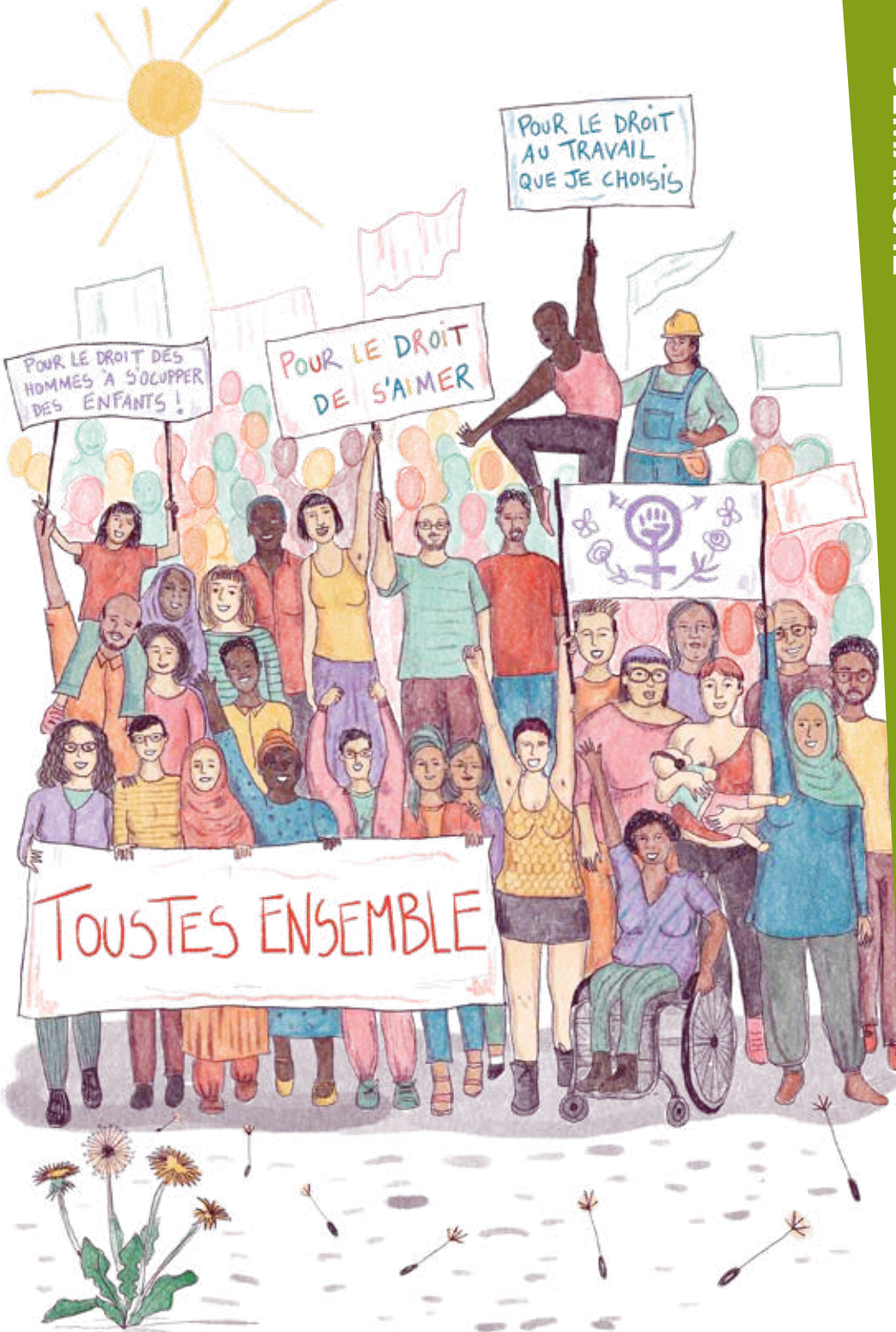
5 • Aurore Koechlin, *La révolution féministe*, Éditions Amsterdam, Août 2019.

ce que les participantes s'approprient aujourd'hui les thèses féministes, jusqu'à faire le pas vers un militantisme plus actif.

Au détour d'une conversation sur la journée des droits des femmes en mars 2021, une ancienne participante du Groupe de paroles « Femmes, hormones et sociétés » toujours aussi assidue aux Pissenlits, témoigne : Il faut aussi que les femmes se soutiennent entre elles, qu'elles soient combatives pour résister. Ce n'est pas évident pour toutes de le faire. C'est pour ça que c'est important qu'il y ait cette journée. Par rapport à l'année prochaine. Là on est en train de parler, y a les paroles et y a les actes. Là on dit qu'on le fera, ira-t-on jusqu'au bout ? On a nos propres limites, c'est aussi une question d'image, je sais pas si je le ferai. Je sais pas si vous comprenez. Peut-être qu'on n'osera pas, certains vont oser, d'autres pas, mais là on a envie de dire oui on le fait, mais faut quand même se sentir la force, d'aller manifester avec des pancartes. Peut-être qu'il faut qu'on ait un soutien pour y arriver et pour arriver à le mettre en place concrètement.

Et nous voilà reparties pour de nouvelles aventures ! Nous serions curieuses d'entendre les échanges du Groupe de paroles initial aujourd'hui en 2021, puisque nos propres repères ont beaucoup évolué en dix ans. Par exemple, il a fallu reprendre a posteriori l'écriture de la voix off de ce recueil qui ne pouvait décemment plus à l'heure actuelle se passer de l'écriture inclusive. Les propos, eux, n'ont pas pu être réécrits. Ils resteront inscrits dans une époque avec son contexte, ses rapports de domination, son vocabulaire. Malgré ce décalage, ils témoignent de notre participation, modestement et de l'intérieur, à ce grand mouvement émancipatoire contemporain...

Si vous avez choisi de suivre nos suggestions de lecture au fil de l'ouvrage, il est temps à présent de vous acheminer vers l'ultime chapitre consacré aux échanges du Groupe de paroles. Il s'agit du **chapitre 16**, à la page 140.



Postface

De quelle manière avons-nous vécu ces années?

De la première à la dernière réunion, nous avons partagé en toute confiance nos savoirs et expériences. Nous avons été des équipières les unes pour les autres, comme sur une barque: venant de différents milieux, différentes éducations, différentes cultures, nous nous sommes livrées, dans la sécurité de la confidentialité. Ces témoignages de vie étaient parfois drôles, parfois bouleversants, mais toujours intéressants.

Nous avons envie de parler, de nous libérer, de passer certaines barrières de pudeur, comme des aventurières... mais ce n'est pas juste être écoutée qui nous a fait du bien, c'est aussi écouter les autres, ça fait relativiser, se sentir moins seule.

De façon régulière, nous avons ressenti le besoin d'être davantage éclairées par une professionnelle de la santé. Comme pour ôter la poussière sur nos informations incomplètes, enlever nos ceillères, vous savez, quand on croit savoir...

Approfondir un sujet précis avec une invitée ou lors d'une visite nous a permis de mieux comprendre notre histoire, nos réactions; de diminuer la pression, les tensions accumulées au cours de notre vie.

Grâce à nos responsables de projet, nous étions comme sur une rivière: véritables chefs d'orchestre, trésorières de ce projet, elles nous ont aidées à rester concentrées sur le sujet. Entières dans leur soutien, elles ont su faire sortir la lumière de nos échanges, de notre matière brute. merci à elles!

Joëlle

Journal intime d'un groupe de femmes

Une mise en œuvre de la démarche communautaire en santé

Des femmes, oui, mais quelles femmes! Nous pouvions être une autre personne, car animées par des sentiments, émotions différentes à chaque fois qu'on se réunissait, comme cachées dans un avatar qui nous permettait de nous exprimer librement, de voyager à travers les récits de ces femmes. Nous étions des femmes timides et réservées, parfois militantes pour nous soutenir l'une l'autre, ou défendre une cause, une vision. Nous sommes des femmes de différentes nationalités, cultures, religions, âges, générations, et chacune de nous pouvait être plurielle.

Après avoir choisi un thème, un sujet, chacune de nous racontait son expérience, anecdote. Des visites ont été organisées pour enrichir nos connaissances. À d'autres moments, des professionnelles se joignaient à nous.

Nous laissions nos souvenirs remonter à la surface et les partageons, exposons avec les personnes présentes. Nous débattions lorsque nos opinions divergeaient. Nous pleurons lorsque certains souvenirs étaient trop douloureux. Nous riions, car certaines histoires étaient loufoques à nos yeux.

Naïma

Ainsi parlait Naïma, membre du Groupe de paroles « Femmes, hormones et sociétés » de l'association Les Pissenlits. Mais qu'est-ce donc que ce groupe ? Un espace où l'on se transforme ensemble, et où l'on construit quelque chose de collectif, dans une démarche communautaire de Promotion de la santé. Pour savoir comment ça fonctionne, suivez-nous dans cette aventure...

Asbl Les Pissenlits
Chaussée de Mons 192
1070 Bruxelles
asbl@lespissenlits.be
www.lespissenlits.be

ISBN: 978-2-9602989-0-1

Illustrations de Raquel Santana de Morais



Avec le soutien de