



DES PISTES POUR REPÉRER DES DYNAMIQUES DE
POUVOIR DANS NOS RELATIONS (PAS C'ÏS HÉTÉRO)

Paillettes
et Toxicques
Sérum
Phy

DES PISTES POUR REPÉRER DES DYNAMIQUES DE
POUVOIR DANS NOS RELATIONS (PAS C'ÛS HÉTÉRO)

Le texte est assez long. Je pense que c'est pas mal de commencer par l'intro, parce que ça pose des bases. Et après, même s'il y a un peu une logique dans la chronologie du texte, c'est carrément possible de lire dans le désordre. Il y a de temps en temps des répétitions d'une partie sur l'autre et des références à d'autres parties. J'espère que ça marchera pour toi, bonne lecture !

Comment on écrit et parle c'est pas anodin. La règle « le masculin l'emporte » me semble refléter et participer, à son niveau, au patriarcat. Donc j'alterne entre genre féminin, masculin et neutre. Iel = la contraction de il et elle. Ellui = elle/lui. Elleux = Elles/eux. Il y a aussi des mots avec des tirets, comme « content-e-s » ou même des mots créés, comme « toustes ». Si t'as pas l'habitude ça va peut être sembler bizarre au début, mais on s'habitue !

Quand il y a des * c'est que le mot est défini dans le lexique (et parfois il n'y a pas de * mais il est quand même dans le lexique).

contact : zinerelations@riseup.net

Imprimé en 2022

SOMMAIRE

INTRO	11
1. Pour commencer	12
Sur le contenu.....	12
Qui écrit et pourquoi cette brochure?.....	13
On prend toutes du pouvoir sur les autres.....	17
2. De quelles relations on parle ?	18
Relations pas cis hétéro.....	18
Un contexte à prendre en compte.....	19
Différence entre conflit et violences / agressions.....	20
3. Quels modèles relationnels ? Quelle sociabilisation normative ?	23
Romantisme.....	25
Communautés et réseaux queer / féministe.....	25
4. Les limites de ce projet	26
C'EST QUOI LE POUVOIR ? QU'EST-CE QUI LE FAVORISE DANS LES RELATIONS ?	29
1. Des conséquences des oppressions systémiques et des normes	31
Des conséquences sur la personne.....	32
Agressions/micro agressions.....	35
Dévalorisation vs « valorisation ».....	40
Nier l'identité et la réalité de la personne/essayer d'influencer son parcours.....	42
Ne pas prendre en compte l'oppression et ses conséquences.....	49
Ne voir la personne qu'à travers les oppressions qu'elle vit.....	52
Des difficultés à accéder à des relations et des sexualités épanouissantes.....	54
Sur l'image des corps, la sexualité et les dépassement de limite.....	57
Autres formes de violences physiques.....	62
Qui s'adapte ?	62
La culpabilisation.....	67
Les privilégié-e-s sauveur-euses.....	68
Sur les accusations de qui est auteur-e d'agressions.....	69
Sur l'outing.....	70
2. Des déséquilibres pré existants à la relation	72
Les ressources matérielles.....	72
Réseau social, qui est à l'aise où ?.....	73

Les connaissances et le partage de savoir.....	75
Avoir un statut « d'expert-e des relations ».....	75
Montrer ses vulnérabilités, ses échecs, ses doutes.....	76
Sur les modèles relationnels passés.....	76

DES QUESTIONS QUI EXISTENT DANS TOUTES LES RELATIONS	77
1. La communication	78
Ascendance dans une conversation.....	79
2. La séduction	80
Les potentielles prises de pouvoir dans la séduction.....	81
3. Les attentes	83
Les attentes on n'est pas obligé d'y répondre.....	83
Attentes et engagements.....	84
La relation « sans attentes ».....	84
Les attentes implicites / « évidentes ».....	85
Quand une personne attend plus que l'autre.....	86
Créer des attentes chez l'autre.....	87
4. Le consentement	87
Quand on ne dit pas « oui ».....	89
Quand on dit oui, est-ce toujours consenti ?.....	89
Dérives autour de la notion de consentement.....	92
Vérifier le consentement 20 fois= pas forcément la solution !.....	93
Quand on dépasse nos limites on peut aussi dépasser celles des autres.....	94
Imaginer qu'on a le même rapport à un truc.....	94
5. La dépendance	95
Dépendance matérielle / économique / logistique.....	96
L'inter dépendance.....	97
Un exercice : le « soleil des besoins ».....	99
6. Les changements d'humeur et les « mauvaises humeurs »	100
7. Insécurités et jalousies	102
Les insécurités.....	102
La jalousie.....	103
Jalousie sous forme de reproches / justifications.....	107
Qu'est-ce qu'on fait de notre jalousie ?.....	109
Demande / besoin d'être rassuré-e.....	109
8. C'est quoi « faire de la merde / un truc abusé » ?	110

MISE EN PLACE DE L'EMPRISE	113
1. Définition de l'emprise	114
Psychophobie.....	116
2. Déstabilisation des repères / du « système »	116
Legaslighting.....	116
Double contrainte / injonctions contradictoires.....	118
Le passif-agressif.....	119
La contradiction / confusion.....	120
DIFFÉRENTES FORMES DE MANIPULATION	121
1. Dévalorisation	122
Les oppressions systémiques.....	122
Dévalorisation des autres.....	123
Différentes formes de dévalorisation.....	123
Image de soi dans la relation.....	129
Toutes les critiques ne sont pas à mettre au même niveau.....	130
2. Intimidation	131
Être intimidé-e / être impressionné-e / admirer.....	132
Intimidation physique.....	132
Dynamiques de punition.....	133
3. La colère	134
Ressentir de la colère c'est pas pareil que de l'exprimer à une personne.....	135
Jusqu'à quel point on est d'accord de recevoir de la colère ?.....	136
4. Victimisation / Le statut de « victime » peut donner du pouvoir	138
Des formes de victimisation.....	139
La souffrance comme argument.....	140
Les conséquences possibles de la victimisation.....	141
5. Les outils féministes / politiques utilisés parfois pour dominer	145
Féminisme du ressenti, « trigger » et « limites ».....	145
Se dire victime d'une relation abusive quand ça n'est pas le cas.....	147
Prendre du pouvoir en tant que personne qui vit une oppression.....	148
6. Soutien / sauveur-euse	151
Qu'est-ce que c'est être « soutien » ?.....	151
Position de sauveur-euse.....	153
Le triangle de Karpman.....	157
D'autres conséquences négatives de « sauver ».....	158
7. Éloignement	159
L'éloignement pour se protéger.....	159
8. Le mensonge	160

CONTRÔLE	161
1. Différentes formes de contrôle	163
Influencer l'autre.....	163
Contrôle des fréquentations.....	163
Contrôle des activités / des croyances / des valeurs / des consommations.....	165
Contrôle des manières d'être ensemble.....	168
Contrôle du corps.....	169
Être flex et faire des compromis.....	173
Différence entre contrôle et limite ?.....	174
Les menaces / le chantage.....	175
2. Harcèlement / intrusion dans l'intimité / « espionnage »	177
Intrusion dans l'intimité.....	177

QUI EST RESPONSABLE DE QUOI ? / LA

DÉRESPONSABILISATION	179
1. La remise en question quand on nous fait des critiques	180
Est-ce qu'on esquivé les critiques ?.....	180
Les intentions et les explications.....	184
Les mécanismes de protection.....	185
2. Déresponsabilisation quand il y a des violences	187
Déresponsabilisation des « crises de violences ».....	187
D'autres formes de déresponsabilisation.....	188
Est-ce que qu'on est conscient-s quand on prend du pouvoir sur l'autre ?.....	190
Besoin de clarifier les responsabilités.....	191
Responsabilités collectives des violences.....	192

D'AUTRES FORMES DE VIOLENCES.....

1. Les violences physiques–sexuelles, intro	194
Dans une relation abusive.....	195
2. Violences physiques	195
3. Violences sexuelles	196
Qu'est-ce qu'on entend par « partager du sexe » ?.....	196
Le consentement.....	197
Pousser une personne asex à faire du sexe.....	198
Quand elles ne sont pas consenties ces pratiques sont des violences sexuelles.....	199
Des façons de mettre la pression et / ou de contourner le consentement de l'autre.....	199
Exprimer ses émotions quand l'autre dit « non ».....	200

« J'ai besoin de faire du sexe avec toi ».....	201
Potentielles conséquences de pressions sexuelles / dépassements de consentement répétés.....	202
Inceste.....	203
4. Violences économiques et administratives.....	203
Dans le cadre d'une gestion commune de l'argent.....	203
S'il y a une dépendance financière / administrative.....	203
Frein à l'autonomie financière, matérielle et administrative.....	204

RELATIONS ABUSIVES, LES RECONNAÎTRE ET EN SORTIR.....

RELATIONS ABUSIVES, LES RECONNAÎTRE ET EN SORTIR.....	205
1. Les relations abusives / violences « conjugales ».....	206
Le côté cyclique.....	207
« Marcher sur des oeufs ».....	212
Avoir les outils / être entouré.e ne résout pas tout.....	213
2. Pervers-e narcissique.....	214
3. L'isolement.....	216
L'isolement comme cause et conséquence de relations abusives.....	216
Quand on a peur de parler de la relation, avec d'autres.....	218
4. L'épuisement.....	220
5. Des « signaux alarmants » qui peuvent être en lien avec une relation abusive.....	220
Depuis l'extérieur, en tant que proche de (potentiel-le) Cible.....	221
Depuis l'intérieur, en tant que (potentiel-le) Cible.....	222
Des questions à se poser en tant que (potentiel-le) Auteur-e.....	223
De l'extérieur en tant que proche de (potentiel-le) Auteur-e.....	224
6. Des spécificités des relations abusives pas cis hétéros.....	225
On les voit moins facilement.....	225
Demande de soutien pour des relations queers.....	226
7. Comment sortir d'une relation d'emprise / relation abusive?...	227
Reconstruire de l'autonomie.....	228
S'entourer de gens.....	229
Le besoin de reconnaissance.....	230
Sortir de la honte / de la culpabilité.....	231
La rupture.....	232
Sur le long terme.....	235
8. Comment écouter une personne qui vit / a vécu une relation abusive?.....	237
L'écoute.....	237
En tant que personnes soutien.....	239

POUR FINIR.....	241
1. Gestion collective (une mini intro).....	242
Ne pas faire les keufs, les juges, les avocat-es, les maton-nes.....	242
Vengeance et punition.....	243
Prises de pouvoir dans les gestions.....	245
La question de l'exclusion en cadre queer / les espaces « safe ».....	246
Qui est exclu-e.....	248
Prévenir des gens / le call out.....	249
2. Pour finir (parce qu'il faut bien s'arrêter !).....	252
3. Des ressources sur les violences relationnelles.....	254
Sur les relations abusives queer.....	254
Sur les relations abusives en général.....	255
Sur le consentement et les dépassements de limite.....	257
Sur les relations, sur l'« amour » et les normes qui vont avec.....	258
Sur les prises en charge collectives de violences relationnelles / sexuelles.....	259
Sur les dynamiques de réseaux queer féministes.....	260
Sur les ripostes à des violences.....	261
Sur l'inceste.....	261
Autres ressources sur les traumatismes.....	262
4. Ressources par rapport aux oppressions systémiques.....	263
Validisme physique et psy.....	263
Agisme.....	265
Intersexophobie.....	265
Classisme.....	266
Transphobie.....	266
Racisme.....	267
Bi / Panphobie.....	268
Grossophobie.....	268
Toxicophobie.....	268
Putophobie.....	269
5. Lexique.....	270

INTRO



1. Pour commencer

SUR LE CONTENU

L'idée de ce livre c'est de se pencher sur les dynamiques relationnelles où il y a une forme de prise de pouvoir. Je ne pense pas qu'il y ait d'un côté les relations parfaitement équilibrées et de l'autre les relations abusives, c'est un continuum.

On va voir des mécanismes de pouvoir qui existent, à différents niveaux, dans toutes les relations. Il y a plein d'autres dynamiques relationnelles qui ne sont pas des prises de pouvoir, qui peuvent faire souffrir, mais on n'en parlera pas ici.

C'est l'aboutissement d'un atelier que j'ai créé en 2017, qui était au début sur les « violences conjugales queers », puis qui s'est appelé « atelier sur les dynamiques relationnelles queers ».

Cet atelier a été fait pas mal de fois en France jusqu'en 2019. Il y avait à chaque fois des discussions, des partages d'expériences de différentes personnes, qui ont modifié progressivement son contenu.

Même si c'était toujours vraiment enrichissant, j'ai arrêté de faire cet atelier parce que j'avais envie d'un outil qui serve à plus de gens que 6 ou 7 personnes à la fois (il y avait rarement plus de gens). Et aussi envie que ça soit ré-appropriable, que ça ne dépende pas de moi. Alors je me suis dit que ça pourrait être une brochure. Mais au fur et à mesure le nombre de pages a augmenté et là ça fait trop, on ne peut plus la relier. C'est notamment pour ça que c'est devenu un bouquin. Ça fait un peu peur, c'est très sérieux un livre ! Mais le pdf est aussi sur internet. Je vais



alternar entre dire livre et brochure, parce que j'aime vraiment la culture des brochures et que pendant très longtemps ce projet ça a été ça pour moi.

Ce qui est écrit ici est inspiré par plein de brochures, de textes, par des discussions avec beaucoup de personnes, par des moments de transmission autour des violences conjugales et des violences sexuelles, par des réflexions sur comment prendre en charge collectivement les conflits / violences, notamment dans le cadre d'un groupe

écoute¹ pour les UEEH (des rencontres queers / féministes qui ont lieu les étés, avec de la vie en collectif, des ateliers, ...). C'est pas pour faire mon CV mais dire que j'ai pas inventé tout ça toute seule :)

Au début c'était pas mal tourné vers les relations abusives, mais ça s'est beaucoup élargi au fur et à mesure. Parce que je pense qu'on ne devrait pas se questionner sur nos dynamiques dominantes seulement quand elles créent des relations abusives. Elles sont là, partout, dans toutes nos relations. Parfois c'est une personne qui domine, parfois ça va dans les deux sens, parfois c'est très fréquent, d'autres fois moins, parfois ça nous fait mal, d'autres fois on se dit que c'est pas grave.

Ce texte peut avoir un effet déprimant, du genre « ah mais ces rapports de domination sont présents dans plein de relations, c'est horrible ! ». Ça peut participer à se rendre compte des mécanismes présents autour de nous, dans nos relations, ça peut toucher à des trucs pourris qu'on vit et/ou qu'on fait vivre à d'autres, ou des situations auxquelles on a assisté sans réagir. Ça peut être difficile sur différents aspects. Mais je me dis que voir tout ça, c'est un début pour pouvoir faire différemment si on a envie.

L'idée n'est pas de faire un mode d'emploi relationnel, de dire « faites comme ça et pas comme ça ». Je donne mon avis, des idées, je partage mes questions, mais ça n'est pas du tout LA vérité ou LA bonne façon de faire ! D'ailleurs c'est possible et bienvenue de dire ce que t'en penses, d'exprimer des désaccords et/ou des blessures causées par ce texte.

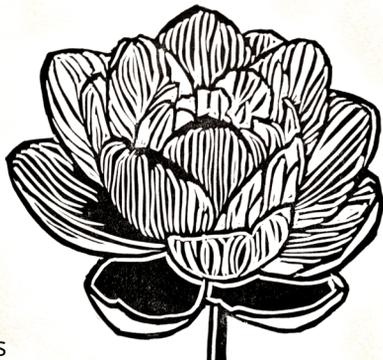
Mon envie c'est que ça soit un outil parmi d'autres, pour se demander comment chacun-e on a envie de faire ou pas dans nos relations. Cette brochure ça n'est pas un produit fini, il y aurait tellement d'autres choses à dire ou d'autres façons de les dire, c'est un sujet où on ne peut jamais se dire « j'ai fait le tour ». C'est difficile de mettre un point final, et puis si ça se trouve dans un an j'aurai changé d'avis sur des trucs... Mais voilà là où ça en est aujourd'hui !

QUI ÉCRIT ET POURQUOI CETTE BROCHURE ?

Ce travail est à la fois individuel et collectif. J'ai une place centrale et j'ai suivi le processus de A à Z, j'ai fait le lien entre toutes les participations et j'ai écrit la majorité du texte. Mais beaucoup de personnes ont

1. Un groupe qui s'est réuni plusieurs fois entre 2015 et 2016 pour réfléchir, dans le cadre de ces rencontres, comment proposer de l'écoute active*, quoi faire si des personnes visibilisent des violences, quelle est la différence entre conflits et violences, ...

participé, à différents niveaux. Certaines ont participé (1 fois ou régulièrement) à un atelier ou à une lecture collective, avec une personne on a réorganisé la structure de l'atelier et on l'a animé ensemble 1 ou 2 fois, certains ont tout relu et fait plein de retours, d'autres juste une partie, avec certaines j'ai eu des discussions très régulières pendant plusieurs années, avec d'autres c'était juste une fois, avec des personnes (et surtout une) on a fait des semaines de travail collectives, certaines ont écrit des paragraphes, donné des idées, reformulé... Différentes personnes ont fait la mise en page, des dessins, ont aidé pour l'impression...



Je pense que qui on est a des conséquences sur nos façons de vivre et de voir le monde. Moi je vis en france et je suis une meuf cis queer (avec tous les autres privilèges : issue de classe moyenne haute, blanche, valide, ...²).

Et les personnes qui ont participé sont traversées par des vécus différents, il y a des réalités qui sont moins présentes que d'autres et ça impacte forcément le contenu du texte. J'ai pas mal hésité à faire une liste pour donner une idée plus précise de quels sont leurs privilèges, en majorité. Mais je trouve que ça peut avoir tendance à invisibiliser la participation des personnes ne faisant pas partie de cette majorité. En plus il y a des oppressions qui ne sont pas visibles directement et je n'ai pas demandé à chaque personne avec qui j'en ai parlé de me dire quels étaient ses privilèges et oppressions. Mais par exemple, que je sache, iels sont toustes entendant-e-s, voyant-e-s, lisent le français... et il n'y a quasiment aucun mec cis.

Je pense qu'on n'est n'est pas défini-e-s uniquement par nos oppressions et privilèges et on ne peut pas dire qu'il y aurait UNE réalité vécue par des personnes vivant la même oppression. Cette idée me semblerait dangereuse, elle amènerait vers l'idée que quelqu'un peut être

2. Je suis pas satisfaite de cette définition, parce que pourquoi parler de certaines oppressions plus que d'autres ? Mais ça me semble pas évident de trouver un équilibre entre faire une liste exhaustive de tous mes privilèges (avec le risque de ne pas parler de certains, et donc que ça fasse comme une hiérarchisation entre les oppressions) et n'en visibiliser aucun en disant « à part être une queer j'ai tous les autres privilèges »... et je dis « meuf cis » parce que je trouve ça bizarre de ne dire que « meuf » mais bien sûr être « cis » est un privilège.

représentant de toutes les personnes vivant la même oppression que lui et aussi qu'on peut être résumé-e à un seul aspect de notre identité, comme si elle n'était pas complexe.

Cette brochure va aborder des réalités vécues par des personnes vivant des oppressions dont je ne suis pas la cible. La question est souvent posée : Est-ce qu'on peut parler d'une oppression dont on n'est pas la cible?

À des moments dire « je ne suis pas concerné-e » est juste une excuse pour ne pas se questionner sur ses responsabilités et en parler. Je pense que quand on a un privilège on est concerné-e par l'oppression vue qu'on l'exerce sur des gens. Et donc je trouve ça important de parler de comment on perpétue ces oppressions, pour le faire le moins possible. Ne pas se figer dans l'immobilisme par peur mal faire.

Par contre, en tant que personne privilégiée je trouve que c'est décalé de présupposer du vécu, des sentiments, des ressentis des personnes qui vivent une oppression. Ou d'imaginer comprendre la complexité des conséquences que ça a, ou encore de faire des analyses sur ces oppressions.

Dans un travail comme celui-ci ça me semble essentiel de parler des effets d'oppressions systémiques sur nos relations. J'ai donc envie de relayer certaines expériences et analyses de personnes qui sont cibles de ces oppressions. C'est pas moi qui les ai inventées, elles viennent de discussions (dans le cadre de la brochure ou en dehors), de lectures, vidéos... Hésitez pas à faire des retours s'il y a des manques ou des façons de dire les choses qui sont à côté de la plaque, qui reproduisent ou invisibilisent des oppressions.

Contexte et idées

Les relations sont grandement influencées par la société et la culture dans laquelle on vit, alors je vais pas prétendre que ce qui est raconté ici est adaptable à plein d'autres contextes. Moi j'ai un pied dans des milieux queer féministes et un autre dans des milieux anarchiste / squat. Et parfois ça se mélange ! En tous cas c'est pas mal de ces milieux que je vais parler, même si les dynamiques abordées existent bien plus largement.

Pour me situer, je porte des idées anarchistes. Ce que j'entends par là c'est l'envie de remettre en question toutes les formes de pouvoir, de domination, d'exploitation. Ils existent à plein de niveaux qui me semblent indissociables : l'état, les institutions, la famille, le capitalisme,

les oppressions systémiques, les relations interpersonnelles... Ça me semble essentiel de prendre en compte les oppressions systémiques et leurs conséquences, même si je pense que ça ne nous résume pas. Nos parcours de vie, nos choix, ce qu'on fait à partir de nos positions, c'est important. Et même si dans cette brochure ça va beaucoup parler de comment les oppressions existent dans nos relations, je ne veux pas individualiser ces oppressions et oublier qu'elles font partie de tout un système, avec des institutions par exemple.

Je pense que c'est nécessaire d'analyser comment le pouvoir existe dans tous les aspects de nos vies et de nos sociétés. Si on ne se concentre que sur une partie, on a beaucoup plus de chance de reproduire ou de renforcer les autres formes de dominations. Par exemple se concentrer uniquement sur la lutte contre l'état et reproduire des oppressions systémiques, lutter contre le capitalisme mais ne rien faire contre les violences interpersonnelles, lutter contre les oppressions systémiques mais en utilisant les biais de l'état, ce qui le renforce, etc...

Pourquoi cette brochure ?

Parce que ça arrive trop souvent de se retrouver dans une relation où à un moment on se rend compte qu'on est mal, qu'on se sent nul-le, qu'on a peur, honte, qu'on se sent coincé-e... mais qu'on n'arrive pas à comprendre pourquoi.

Parce que souvent les comportements dominants sont très subtils, diffus, banalisés, difficiles à voir et à visibiliser, mais ils ont des conséquences.

Parce que certains outils féministes / politiques que je trouve précieux sont parfois utilisés pour prendre du pouvoir sur d'autres.

Parce que ça arrive souvent qu'on nomme violences / abus ce qui n'en est pas et inversement.

Parce qu'il y a tellement de belles formes de relations à vivre et à inventer !

Parce qu'on prend toustes du pouvoir sur les autres à des moments.

Parce que c'est tellement dur de sortir de l'emprise.

Parce qu'il y a des personnes qui ont beaucoup de pouvoir et qui se remettent très peu en question.

Parce que je crois que j'aurais bien aimé lire ça quand je galérais dans une relation.

Parce que ça fait partie de ma démarche de « lutte » pour essayer de changer des choses dans ce monde pourri. Si je veux vivre sans état, sans prison et sans argent pour moi ça passe aussi par voir comment ces mécanismes se sont infiltrés profondément en nous, par exemple dans nos relations. Je trouve que c'est complémentaire et indissociable de lutter contre les keufs de ce monde, contre le keuf dans notre tête et contre le keuf dans nos relations !

ON PREND TOUSTES DU POUVOIR SUR LES AUTRES

J'ai vécu une relation amoureuse abusive (avec une meuf cis) pendant plusieurs années, dont je suis sortie il y a 9 ans. C'est sûr que ça a influencé mon parcours et mon envie de réfléchir à ces questions, mais ça ne m'a pas empêché



de revivre des relations avec de l'emprise après. Et tout ça ne fait pas que j'ai jamais été dans des positions de pouvoir ou dépassé les limites d'une autre personne.

Je pense que tout le monde peut entrer dans des prises de pouvoir, sans s'en rendre compte, même quand on est hyper doué-e dans l'analyse et la dénonciation des dynamiques dominantes chez les autres. L'idée n'est pas de diaboliser les personnes qui sont auteures de ces mécanismes, comme des personnes qui ne seraient pas « safe » ou des monstres. Plutôt j'ai envie de me dire que ces mécanismes sont là partout dans ce monde de merde et donc forcément c'est fort ancré en nous, dans toutes nos relations, et que mettre le doigt dessus peut faire avancer les choses.

Je trouve ça aussi important de se dire que souvent on agresse, on manipule, on contrôle, on dépasse les limites d'autres personnes, parce qu'on est mal et/ou qu'on ne s'en rend pas compte. Il ne faut pas que ça soit une excuse, pour les autres ou pour soi-même. Mais si par exemple on a des comportements très possessifs, c'est probablement parce qu'on a peu confiance en soi, si on fait des crises de colère c'est aussi probablement lié à la violence qu'on se prend dans la gueule au quotidien. On fait comme on peut et on essaie d'avancer avec nos blessures. Comme dit Adrienne Maree Brown dans « Emergent Strategy » :

Les comportements abusifs sont aussi des réactions de survie, des comportements appris enracinés dans la douleur.

Bref, l'idée n'est pas de se dire « ah mais alors ça va ! », mais plutôt d'éviter de penser que, si on a des comportements pourris à des moments, c'est parce qu'on est des mauvaises personnes. Et ça n'est pas des rôles figés. Une personne abusée peut aussi exercer des abus, une personne qui a exercé des violences peut aussi en vivre. Cela étant dit, nos actes ont des conséquences, on est quand même responsables de nos comportements écrasants. C'est important de faire gaffe, de se questionner régulièrement, et d'autant plus quand des gens nous disent qu'on a des comportements dominants.

Par rapport aux oppressions systémiques, je pense que même quand on réfléchit à nos privilèges et qu'on travaille dessus, on ne peut pas effacer les oppressions juste parce qu'on le désire. J'ai plutôt envie de partir du principe qu'on peut toustes se blesser même sans le vouloir ou sans s'en rendre compte (notamment en étant privilégié-e, mais on peut aussi se faire le relai d'une oppression dont on est la cible). Et qu'aucun espace n'est « purifié » de classisme, validisme, racisme, transphobie... Mais ça ne veut pas dire que c'est pas grave ou qu'il ne faudrait pas y faire super attention, on a quand même une prise sur nos comportements et nos actions.

2. De quelles relations on parle ?

RELATIONS PAS CISHÉTÉRO

On va parler de relations qui ne sont pas une relation amoureuse entre un mec cis et une meuf cis. On ne va pas parler que de relations amoureuses ou sexo-affectives. Il y a plein de mécanismes pourris dans des relations amicales, familiales, qui ne rentrent pas dans une case... dans cette brochure « relation » voudra dire un lien entre deux personnes, peu importe lequel.

Beaucoup des dynamiques de pouvoir qui vont être creusées dans le bouquin existent aussi dans des relations amoureuses cis hétéro. Mais en réalité je connais assez peu ces relations et donc, même si je pense qu'il y a des différences, c'est difficile pour moi de dire « ça c'est spécifique à des relations pas cis hétéro, ça n'existe pas trop ou différemment dans des cadres cis-hétéro ». Et il y a plus de ressources

orientées pour les relations amoureuses cishétéro, alors ça n'est pas là que j'ai envie de mettre de l'énergie.

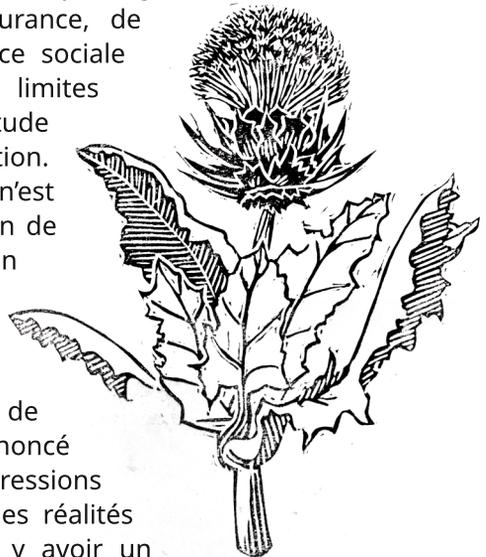
Ce texte est écrit par et plutôt pour des personnes queers, si tu es cishet tant mieux si ça peut t'apporter des trucs intéressants ! Si tu t'en sers comme arme queerphobe, du genre « ah les queers font plein de violences entre elleux, c'est parce que c'est pas naturel leurs relations » ou bien « tu vois les queers aussi ont des relations violentes, donc on n'a pas tant besoin de se questionner sur nous-même », ou autre connerie du genre... VAS MOURIR !

UN CONTEXTE À PRENDRE EN COMPTE

Quand on parle de dynamiques de pouvoir, ça me semble toujours important de prendre en compte le contexte dans lequel ça arrive. Il y a beaucoup d'outils qui ont été développés dans des cadres cishet qui me semblent souvent pas adaptés dans des cadres queers, et qui même peuvent être utilisés pour prendre du pouvoir. ³

Chaque situation est spécifique et ça me semble important de prendre en compte qui est la personne et quelle place elle a. Schématiquement une personne qui vit beaucoup d'oppressions, qui a peu de pouvoir socialement, qui est peu valorisée, qui est assez seule et marginale, qui dépasse une fois les limites d'une personne en étant trop invasive, ça n'est pas pareil qu'une personne ultra privilégiée, avec beaucoup d'aisance et d'assurance, de confort affectif et de reconnaissance sociale qui dépasse de façon répétée les limites d'une personne parce qu'elle a l'habitude que les autres soient à sa disposition. Oui c'est très caricatural. Et l'idée n'est vraiment pas de dire que la situation de la première personne excuse son comportement, mais que ça me semble important à prendre en compte.

On ne peut pas considérer et réagir de la même façon à tout ce qui est dénoncé comme dépassements de limites, agressions ou violences, car ça peut décrire des réalités très différentes. Et il ne peut pas y avoir un



3. Voir « Les outils féministes / politiques utilisés parfois pour dominer », page 145

manuel pratique avec des solutions toutes préparées à l'avance, du genre agression = exclusion⁴. Même si ça demande beaucoup d'énergie de souvent se poser ces questions, je pense qu'il faut toujours complexifier, regarder la situation dans son ensemble et ne pas chercher des réponses toutes faites.

DIFFÉRENCE ENTRE CONFLITS ET VIOLENCES / AGRESSIONS

Dans plein de situations on se demande si une relation compliquée c'est une situation de conflit ou de violences. C'est une question vraiment difficile et s'il y avait une réponse claire, avec des limites bien évidentes, ça se saurait et on ferait moins la confusion entre les deux !

Violences et relations abusives...

Parler de « violences » c'est à la fois dire tout et n'importe quoi. Ce mot fait partie de ces mots-valises où chacun-e peut voir midi à sa porte. Il y a la violence dite légitime, celle de l'état et de ses institutions, qui sont les seules à pouvoir violenter et tuer sans se retrouver au tribunal. Il y a la légitime défense, où les juges vont déterminer si ta violence était légitime ou non.

Il y a aussi toutes les situations de violences symboliques, institutionnelles et/ou systémiques (comme la grossophobie, le validisme, la queerphobie, le racisme, le classisme...), où là c'est bien une catégorie de la population qui va être la cible de stéréotypes ou de certains comportements de la part d'une autre catégorie, mieux placée dans la société. La violence peut servir dans des luttes (collectives ou individuelles) pour réagir à ces premières violences, et dans ces cas là je la trouve parfois / souvent nécessaire.



J'ai pas envie de dire que la violence forcément c'est mal, il faut toujours la contextualiser. Il arrive que des personnes justifient des violences interpersonnelles par le fait que c'est des réponses à des violences vécues dans la relation, alors que ça n'étaient pas des violences, mais une déception par exemple.⁵ C'est donc important de savoir de quoi on parle quand on

dit qu'il y a des violences.

4. Voir la partie sur les gestions collectives, page 242

5. Voir la partie sur la vengeance, page 243

Pour moi, dans le cadre d'une relation, la violence c'est user de force, de menace, de paroles, de manipulation, de contrôle pour asseoir une domination sur l'autre et/ou dépasser ses limites. J'utilise le mot « violences » pour parler de relations abusives, c'est à dire quand il y a une dynamique générale de prises de pouvoir unilatérales et répétées, souvent avec de l'emprise.

Et il n'y a pas une ligne claire entre ce qui est une relation abusive ou pas, c'est un continuum, car à partir de combien de répétitions, à partir de quelle intensité de prises de pouvoir on peut dire qu'on rentre de ce schéma là ? Ce n'est pas parce que certaines personnes mettent parfois en place des mécanismes de pouvoir dans une relation qu'elles sont autrices de violences. On est toustes traversé-e-s par ces mécanismes à différents moments, à différents niveaux. Et il arrive souvent que dans une relation les deux personnes exercent du pouvoir sur l'autre, réciproquement. Mais il y a quand même des spécificités dans les relations abusives (la répétition, la déresponsabilisation, la peur des « crises de violence »...).

J'utilise plus le terme de « relations abusives » que de « violences conjugales » car ces dynamiques existent souvent dans des relations qui ne sont pas amoureuses. Il y a une partie sur « Les relations abusives, les repérer et en sortir » pour approfondir là dessus. Et à certains moments dans la brochure, quand on parle de comment des mécanismes existent de façon spécifique dans une relation abusive, il y a des lettres, A pour Auteur-e et C pour Cible, qui sont utilisées pour décrire le rôle de chaque personne dans la relation.

C'est vraiment important de ne pas se dire que les personnes auteures de relations abusives sont des monstres, parce que cette personne ça peut être nous, notre meilleur-e pote, une personne qu'on aime très fort, qui a vraiment plein de bons côtés. Et ces lettres sont utilisées, en opposition à une tendance à nommer les personnes « victimes » et « agresseur-e-s », pour décrire un rôle, dans une relation donnée. Mais ça n'est pas une identité, on peut changer. On peut être la cible de violences dans une relation et en exercer dans une autre. On peut aussi se réparer et ne pas vouloir être vu-e comme une victime.

Un des buts de la brochure c'est aussi de se demander comment se met en place l'emprise (qui est à mes yeux un des aboutissements de différentes formes de prises de pouvoir d'une personne sur l'autre). Il y a une partie plus développée là-dessus plus tard, mais j'en parle avant et donc voilà pour commencer ma définition de l'emprise, en résumé : c'est quand une personne, notamment par la dévalorisation et la



déstabilisation de l'autre, lui impose sa façon de voir / penser / ressentir le monde. Ça n'est pas forcément global, ça peut être sur certains aspects et pas d'autres. Mais par exemple ça peut se concrétiser comme ça : on se demande ce que l'autre penserait de quelque chose avant de savoir ce que nous-même on en pense / ce qu'on aime ou pas change pour se calquer

sur les goût ou opinion de l'autre / on a les yeux de l'autre dans la tête qui juge ce qu'on fait / l'image qu'on a de nous-mêmes est modifiée par le regard de l'autre...

Cette mini partie ne peut pas vraiment résumer qu'est-ce que ça veut dire « violences/abus », mais j'espère que le reste du bouquin le fera :)

... n'est pas pareil qu'un conflit

Je pense qu'on a tendance, notamment dans les milieux queers, à voir beaucoup de violences à des endroits où c'est surtout du conflit. Ce n'est pas parce que certaines personnes mettent parfois en place des mécanismes de pouvoir dans une relation que ces personnes sont autrices de violences. On est toustes traversé-e-s par ces mécanismes à différents moments, à différents niveaux. Et il arrive souvent que dans une relation les deux personnes exercent du pouvoir sur l'autre, réciproquement.

Il y a un texte qui s'appelle « Pourquoi les communautés queers se déchirent-elles ? » de Kai Cheng Thom, qui pose des questions que je trouve intéressantes. Ça raconte (entre autres) que quand on vit des oppressions systémiques (ou d'autres formes de trauma d'ailleurs) on est souvent en hyper-alerte de revivre d'autres formes de violences, on peut avoir de la méfiance envers les autres, on s'attend à ce qu'on nous fasse du mal. Et que ça serait notamment pour ça que dans les cercles queers beaucoup de conflits sont vécus et dénoncés comme des agressions.

Pour approfondir il y a le livre « Le conflit n'est pas une agression », de Sarah Schulman, qui raconte ce mécanisme à la fois intime et collectif de souvent entrer dans l'accusation de violences, au sein d'un conflit, pour éviter de réfléchir à sa part de responsabilité. Je ne l'ai pas lu, juste des extraits, de ce que j'en ai capté il y a des trucs dedans que je trouverais problématiques politiquement ou éthiquement si je lisais,

mais en tous cas ça pose des questions intéressantes.

L'inverse est aussi vrai, il arrive souvent que des violences relationnelles soient invisibilisées, notamment en disant « c'est juste un conflit ».

Par rapport à cette distinction entre conflit et abus, je trouve que c'est aussi important de se demander dans quel but on a besoin de définir « c'est un abus ».

Parfois mettre des mots (notamment parler de relation abusive ou d'agression) peut être essentiel dans un processus de reconnaissance et de réparation, pour la personne qui a vécu les abus. Ces agressions/abus sont une prise de pouvoir. Et une façon de se réparer c'est de retrouver du pouvoir. Pour moi, le pouvoir peut toujours amener des risques et je trouve ça important de voir comment le statut de victime peut aussi, parfois être utilisé pour dominer d'autres et donc pousser des personnes à vouloir être reconnues comme victime, même quand c'est plus complexe que ça.⁶

Par rapport à la différence entre violences et conflit, je trouve qu'il y a notamment la question de : quelle réaction avoir par rapport à ça ? Parce que je trouve que ça nécessite des choses différentes. Par exemple dans le cas d'une relation abusive il semble important de prioriser les limites et les besoins de la personne qui a été Cible, ce qui n'est pas le cas dans un cas de conflit. Il est parfois difficile de savoir quelle réaction avoir si on ne sait pas quelle est la situation. Tout ça pose des questions autour des prises en charge collectives et de qu'est-ce qu'on en attend (notamment si on remet en question la justice punitive).⁷

Il y a des relations où les 2 personnes sont dans des dynamiques de prise de pouvoir sur l'autre, c'est souvent compliqué et douloureux mais dans ce cas on ne peut pas dire qu'il s'agisse d'une relation abusive.

3. Quels modèles relationnels ? Quelle sociabilisation normative ?

Dans cette société il existe plein de modèles relationnels tous pourris ! Par exemple on ne nous apprend pas à discuter du consentement, qui irait à l'encontre du romantisme de la spontanéité. La jalousie est souvent présentée comme un signe d'amour. On ne nous montre pas

6. Voir la partie « Victimisation / Le statut de victime peut donner du pouvoir », page 138

7. Voir la partie sur les gestions collectives, page 242

beaucoup de modèles de relations émancipatrices, alors forcément, c'est un gros taff d'essayer de faire autrement.

Il y a un modèle de l'amour romantique très écrasant. Le couple, le binôme en fusion, c'est très valorisé, y a qu'à voir les films/séries, à quel point cette image d'un amour romantique-sexuel-absolu est écrasante. Si t'es pas en couple, si t'as pas trouvé « ta moitié », c'est que forcément il te manque quelque chose. L'amour doit être au centre, les amitiés sont souvent vues comme importantes, mais quand même moins. Ces normes toxiques cis-hétéro ont beaucoup de conséquences car souvent, qu'on le veuille ou pas, on les intériorise, et on les reproduit même dans nos relations queers.



La relation fusionnelle peut être un terrain propice à l'installation de dynamiques de contrôle, de dépendance, d'emprise... Notamment parce que, si une personne est au centre de notre vie, on a forcément plus peur de la perdre, car ça viendrait tout chambouler. Et quand on a tellement peur de perdre l'autre, on peut à la fois rentrer dans des mécanismes de pouvoir et aussi accepter des choses qui ne nous vont pas. Et dans le monde dans lequel on vit, comme on est censé-e-s partager plus de choses et être plus proches avec nos amoureux-ses qu'avec nos ami-e-s, on fait souvent le constat qu'il y a des personnes qui ont certains comportements dans des relations amoureuses mais pas du tout dans leurs autres relations.

Cette distinction entre relation amoureuse et relation amicale, si claire et normée, elle donne envie de la remettre en question, il y a tellement de modèles à péter ! Dans des cercles queers/féministes il y a parfois une remise en question de ces normes relationnelles, une volonté de faire une distinction moins claire entre ce qui est partagé dans une relation amoureuse ou dans une relation amicale, de perturber ces cases-là. Et il y a souvent plus de place qui est faite aux relations amicales. Peut-être notamment car être queer peut avoir comme conséquence des ruptures/éloignements avec la famille, et il y a donc une envie de créer un autre équilibre affectif ? Peut être aussi par envie de créer des relations moins étriquées dans les normes ? C'est pas parce qu'on a envie de créer d'autres formes de relation qu'on y arrive toujours, mais c'est un début et c'est tellement riche !

ROMANTISME

Pour moi le romantisme c'est de s'inventer une histoire, souvent à partir de pas grand-chose. Par exemple, on se rencontre, on a de la curiosité, on se plaît (pas forcément dans un truc amoureux), c'est excitant... et rapidement on a l'impression de bien se connaître, on se dit qu'on peut se faire confiance, on ressent des sentiments très forts pour l'autre, on se dit qu'on va être proches pendant longtemps. Dans cette situation je trouve que c'est surtout les émotions fortes qui sont agréables, c'est l'idée de la relation super intense qui nous plaît, plus que la personne en elle-même, parce qu'on ne la connaît pas bien. Typiquement les films d'amour sont souvent ultra romantiques : en 2 jours les deux personnages s'aiment plus que tout au monde.

Le danger que je peux voir à cette forme de romantisme c'est que si l'affection et la confiance dans une relation se base sur rien (sur une envie de le ressentir surtout) et arrive de façon très rapide, ça peut repartir aussi vite. Notamment si on se rend compte qu'on a très vite fait confiance à l'autre mais qu'on n'aurait peut-être pas dû, quand on idéalise on risque d'être déçu-e.

Mais j'ai pas envie de dire que c'est pas chouette de se rencontrer vite, de façon très intense, de partager très rapidement plein d'intimité, c'est à chacun-e de voir ce qui lui va.

Et pour d'autres gens le romantisme c'est le fait de regarder un coucher de soleil ensemble ou bien de s'offrir des fleurs, de se faire des grandes déclarations... ça peut être intéressant de se demander ensemble, qu'est-ce qu'on trouve romantique et est-ce que ça nous fait envie ou pas ?

COMMUNAUTÉS ET RÉSEAUX QUEERS / FÉMINISTES

Dans pas mal de réseaux queers / féministes il y a une critique des normes existantes, il y a une envie de faire autrement. Mais c'est pas parce qu'on a envie que forcément on y arrive alors ça semble bien de ne pas se dire qu'on est « complètement déconstruit et en dehors des normes dominantes ». Et il y a des codes qui se mettent en place, qui sont parfois en décalage avec ceux de cishetworld mais aussi parfois pas tant. Ça peut être intéressant de se demander, dans les réseaux qu'on fréquente c'est quoi les codes dominants ? Qui reçoit beaucoup de valorisation sociale et pourquoi ? Est-ce que c'est valorisé ou pas d'être 1 super militant-e ? De faire la fête ? De faire beaucoup de sexe ? Et par rapport aux codes vestimentaires ? Et les manières de parler ? Quelles

relations sont valorisées ? Qui a plein de potes et pourquoi ?

Et on peut se demander à quel point ces codes ont de l'influence sur nous et dans nos relations.

4. Les limites de ce projet

Ce livre a plein de limites. Lister celles que je vois n'a pas pour but d'esquiver à l'avance les critiques qui pourraient lui être faites, hésite pas à dire ce que tu en penses.

- Il peut y avoir des passages qui sont jugeant de certaines formes de relations, ou bien un effet « mode d'emploi ». Je ne pense pas qu'il y ait UNE bonne façon de relationner et je n'ai pas envie de dire « il faut faire comme ça », mais parfois, malgré mes intentions ça peut produire cet effet. Je pense que le plus important c'est que les gens choisissent pour elleux-mêmes quelle relation iels veulent avoir, (en ayant le maximum d'outils pour le faire).

- Il y a plein de formes de relations dont je ne parle pas, (par exemple les dynamiques spécifiques aux liens familiaux), plein de réalités qui sont trop peu prises en compte. Les relations d'inceste par exemple ne sont quasiment pas abordées, alors que c'est un des piliers de nos sociétés patriarcales et âgistes et que ça concerne beaucoup plus de famille qu'on pourrait le croire (environ 7-10 %). Il y a des ressources là-dessus à la fin du livre.

- Je dis souvent « ça peut être cool d'en parler », c'est très orienté sur le langage verbal, alors qu'il y a plein d'autres façons de communiquer. Et des personnes, pour différentes raisons (ne parlant pas une langue, étant moins à l'aise dans la langue en question que dans sa langue première, ayant des difficultés dans la communication verbale...) sont plus à l'aise dans différentes formes de communication. Je manque clairement d'autres outils, alors c'est le langage verbal qui est fort mis en avant, alors qu'il y aurait d'autres pistes à creuser.

- Comme c'est développé dans la partie « Le statut de victime peut donner du pouvoir » (je trouve que c'est un passage à ne pas zapper), beaucoup d'outils féministes/queers pensés pour répondre à des violences peuvent être dans certains contextes utilisés pour prendre du pouvoir sur d'autres. J'ai donc peur que cette brochure soit utilisée (pas forcément consciemment) par des personnes pour dominer d'autres. Par exemple, schématiquement : Bidule lit juste une partie, reconnaît

des trucs que Machin fait parfois dans leur relation et va confronter Machin, utilisant le paragraphe en question comme un argument d'autorité, l'accusant directement d'être auteur-e d'abus et réclamant des réparations en exigeant que Machin fasse ci ou ça. Les relations c'est complexe et c'est important de toujours regarder la situation d'ensemble, se demander où est le pouvoir et comment il est utilisé (souvent il n'est pas où on l'attend). Je trouverais ça triste que cette brochure soit utilisée comme un moyen de dominer !

- Avoir participé à écrire ou à diffuser ce bouquin ne devrait pas donner un statut « d'expert-e des relations » à qui que ce soit. Il arrive régulièrement que des personnes qui ont eu des comportements abusifs et qui n'ont pas fait de reconnaissance / excuse / travail... reçoivent de la valorisation en diffusant des textes sur le sujet par exemple. Ce statut d'expertise peut peut faire qu'on a plus de confiance dans ses façons de faire et d'analyser les relations et / ou la-le placer sur un pied de supériorité.⁸

- On fait toustes certaines des choses décrites dans la brochure, je pense que c'est important de regarder ce que nous on fait de pas cool, autant que ce que les autres nous font, sinon on passe à côté de plein de choses.

- Tout analyser tout le temps dans les relations, ça peut ne pas faire du bien. Comme dit dans la partie précédente sur le conflit, dans les milieux queers notamment, et en général pour les personnes qui ont vécu des traumatismes par exemple, il peut y avoir une forte méfiance envers les autres. Je pense qu'un risque de cette brochure est d'accentuer cette méfiance, de voir chaque personne comme une potentielle menace, de se dire, dès qu'on repère une dynamique décrite, que l'autre a eu un comportement abusif et est une mauvaise personne qui me veut du mal. Dans l'autre sens ce texte peut accentuer une tendance forte à l'autocritique, un manque d'empathie avec nous-mêmes quand on fait des trucs qu'on trouve pas chouette.



8. Voir la partie «Avoir un statut « d'expert-e des relations » », page 75

- Dans des milieux politiques il peut y avoir une recherche de la perfection/pureté dans pas mal de domaines, avec une forte critique de tout ce qui n'y correspond pas. On peut se poser des questions là-dessus et sur une tendance à voir tout ce qui n'est pas parfait comme mauvais, et peut-être que ce livre va dans cette direction.



**C'EST
QUOI LE
POUVOIR
?**

**QU'EST-CE
QUI LE
FAVORISE
DANS LES
RELATIONS?**

Les relations ne partent pas sur un terrain neutre. Quand on rencontre une personne on n'est pas une page vierge qui rencontre une autre page vierge. On a toute une histoire perso, une position sociale, des relations passées, des traumatismes, des envies / besoins, on est à un certain moment de notre vie... Bref dans tout ça il y a des éléments qui peuvent favoriser des rapports de pouvoir dans la relation.

Mais c'est quoi le pouvoir ? Là on parle de pouvoir dans des relations, donc du fait d'avoir du pouvoir « sur » une personne, c'est à dire d'avoir ou de créer une position de domination sur l'autre, qui passe par la manipulation, la pression, le contrôle, le rabaissement... (inconscient ou pas).

Pour moi le but n'est pas d'atteindre une relation « sans pouvoir », parce que je pense que le pouvoir est là, partout. À mes yeux le problème ça n'est pas le pouvoir, mais ce qu'on en fait et surtout quand on l'utilise, consciemment ou pas, pour dominer l'autre. Mais je trouve que c'est utile de voir ce qui peut favoriser les rapports de pouvoir, parce que si je me dis « dans telle situation je vois que j'ai du pouvoir » je vais faire plus attention à comment je l'utilise.

En plus, beaucoup d'éléments qui peuvent favoriser des rapports de pouvoir ne sont pas changeables. Alors ça n'est souvent pas une solution satisfaisante de se dire « il ne faut pas avoir de relations où des rapports de pouvoir pourraient exister » (parce qu'en plus, même quand il n'y a pas ces déséquilibres de base, ces rapports peuvent se créer !). Mais des gens prennent parfois la décision de ne pas avoir de relation proche avec des personnes qui auraient certains privilèges par exemple.



Et parfois il y a trop de différence de pouvoir entre 2 personnes pour qu'une relation soit possible, par exemple pour une histoire d'amour entre un adulte et un enfant. Mais où se situe la limite de ce qu'on trouve possible ou pas ? Ça pourrait par exemple être qu'il faut que les deux personnes soient capables de communiquer et d'exprimer leur consentement (en ayant tous les outils pour que ça soit un réel consentement) ? Est-ce que c'est possible d'avoir une relation où une personne ne domine pas l'autre quand c'est par exemple entre un prof et son élève ? Entre un adulte et un ado ? Entre une personne

institutionnalisée et un travailleur de la structure ? ...

Et c'est pas évident de trouver le juste milieu entre analyser des déséquilibres, souvent pas changeables, et se dire « si la situation est comme ça, forcément il va y avoir de la domination, des violences... ». Du coup, même si je trouve que c'est important de voir c'est quoi la valise avec laquelle on arrive dans une relation et les conséquences que ça peut avoir, j'ai envie de garder en tête qu'on n'est pas que ça et qu'il y a plein de choses qui nous définissent.

1. Des conséquences des oppressions systémiques et des normes

Dans cette partie on va voir quelques conséquences que des oppressions systémiques et normes peuvent avoir dans des relations. Il y aura aussi des exemples tout au long de la brochure. J'utilise à la fois oppressions systémiques et normes car la limite de ce qui serait une oppression ou pas ne me semble pas super claire et j'ai pas vraiment envie de chercher à la définir. Ce qui m'intéresse ici ce sont les comportements, discours, gestes, agressions... contre des personnes parce qu'elles font partie d'un groupe minorisé socialement, qu'elles n'appartiennent pas à la norme dominante. On va donc parler de plein de réalités différentes, chacune a des spécificités, on ne peut pas les comparer et les hiérarchiser.

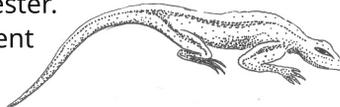
Je vais aborder dans cette partie pas mal de choses que je ne vis pas directement, j'en parle dans l'intro.¹ Il va y avoir des exemples qui viennent à la fois de mon vécu, de discussions avec d'autres gens, et de beaucoup de ressources venant de personnes cibles de ces oppressions (lectures, vidéos, émission de radio...). Dans la partie « ressources » à la fin de la brochure je n'ai pas mis chaque article lu parce que ça reviendrait à avoir 15 pages juste pour ça, mais il y a quand même quelques pistes pour approfondir plus.

Ça ne se veut pas exhaustif, ça ne peut pas l'être, c'est sûr qu'il y aurait beaucoup d'autres choses à dire, ce sont des exemples parmi d'autres. Il y a certaines oppressions où il y a plus d'exemples que d'autres, ça n'est pas pour dire qu'elles sont plus importantes, mais c'est révélateur des discussions et des ressources trouvées (sur internet notamment). Il y a peu d'exemples spécifiques à des intersections d'oppressions, c'est un

1. Voir partie « Qui écrit et pourquoi cette brochure? », page 13

manque. Et si dans une partie il n'y a pas d'exemple concernant une oppression spécifique, ça ne veut pas dire à priori que ce mécanisme n'existe pas avec cette oppression-là, on peut se demander comment il pourrait se manifester.

Mais il y a aussi des mécanismes qui existent avec certaines oppressions et pas d'autres.



Dire qu'une oppression peut avoir telle ou telle conséquence dans les relations ça ne veut pas dire que ça sera forcément le cas. Même si on ne peut pas la faire disparaître, chaque relation est différente et on a de la marge de manœuvre dans comment on vit ces relations, comment on prend en compte les conséquences que ces oppressions ont, ce qu'on en fait, comment on en parle... Pour moi ça n'est pas facile de trouver la juste balance entre analyser des conséquences potentielles et présenter les choses comme des fatalités, comme si forcément ces violences allaient arriver, ce qui peut être enfermement et déprimant.

Je trouve aussi important d'avoir en tête qu'en tant que personne qui vit une oppression on peut complètement être dominante/écrasante dans une relation. On peut avoir des privilèges sur d'autres choses, on peut aussi se faire le relai d'une oppression vécue : je peux très bien avoir des comportements sexistes même si j'en suis aussi la cible. Et on peut prendre du pouvoir sur l'autre à différents niveaux dans la relation. En tous cas, on ne se résume pas qu'à nos privilèges et oppressions et même quand il y a des différences de privilèges dans une relation, il peut y avoir en parallèle plein d'autres dynamiques qui se jouent.

DES CONSÉQUENCES SUR LA PERSONNE

Les oppressions systémiques ont des conséquences dans notre construction individuelle. Elles ont des impacts matériels importants : sur l'accès au logement, aux soins, sur le travail, l'argent, les biens matériels, toutes les questions administratives... Mais aussi des impacts sociaux : agressions et micro-agressions, rejets, dévalorisations, moqueries, violences physiques et sexuelles...

Ces questions matérielles et sociales jouent énormément sur la santé physique et mentale, sur notre vie au quotidien, et globalement il y a des personnes qui galèrent vraiment beaucoup plus que d'autres. Les personnes ciblées par des oppressions sont souvent en moins bonne santé, vivent parfois/souvent des angoisses, de l'épuisement, de la dépression, des douleurs chroniques, de l'isolement... Il y a eu pas mal

de recherches sur ce qui est appelé « le stress des minorités », qui est une des réactions possibles au fait de vivre une oppression. Ça peut aussi amener un repli sur soi, une peur des autres. Ça joue sur l'espérance de vie, car les personnes vivent moins vieilles (notamment à cause de ce qui vient d'être dit) mais aussi parce qu'il y a un taux de suicide et de meurtres plus élevés.

Les oppressions peuvent avoir pour conséquence des traumatismes, une perte d'estime de soi, une survalorisation des autres, des mécanismes de protection ou d'autodestruction, considérer qu'on ne peut pas avoir des relations cools... Cette liste n'est pas exhaustive.

- Parfois en tant que personne queer, on n'est même pas out auprès de soi-même, on renie une partie de qui on est. Ça peut vouloir dire essayer de se forcer à changer, ses désirs et/ou son identité de genre, se cacher, ressentir de la honte, de la culpabilité, de la frustration, de la colère, mentir, se mentir à soi-même, considérer ses désirs comme dégoûtants... Même si plus tard la personne accepte cette partie de son identité, ça peut laisser des séquelles, dans son rapport à elle-même et aux autres. Et même si iel accepte qui iel est/ses désirs, la queerphobie peut avoir comme conséquences que iels aient peur de vivre des relations pas cishétéro et/ou peur de transitionner. Et iels peuvent avoir l'impression de manquer de courage, de ne pas être assez fort-e-s et donc intérioriser de la dévalorisation. Alors que le problème c'est les violences queerphobes.

Aussi c'est important de garder en tête que vivre deux oppressions ne revient pas à vivre la somme de ces oppressions, mais une réalité bien spécifique (c'est ce qui est appelé « l'intersectionnalité des oppressions ».) Par exemple la misogynie est l'oppression spécifique à l'intersection de la misogynie et de la négrophobie.

Avoir un privilège c'est faire partie de la norme qu'on ne nomme pas. On ne peut pas l'annuler et faire qu'il n'existe plus, qu'il n'ait pas de conséquences. Qu'on le veuille ou pas, on véhicule l'oppression en question et donc on la fait vivre dans nos relations. Il y a aussi des rôles qu'on prend parfois plus ou moins en fonction de qui on est.

- Par exemple il arrive souvent que les mecs cis fassent moins de soutien, soient moins attentionnés et à l'écoute, portent moins de charge mentale sur l'organisation (de la bouffe par exemple). Mais aussi les personnes blanches et de classe privilégiée peuvent avoir tendance

à être « servies », que ça soit les autres qui fassent les tâches collectives comme le ménage ou les courses...

Mais même si on ne peut pas faire disparaître l'oppression dans une relation, on a quand même une grande marge de manœuvre sur comment on agit et l'énergie qu'on met à essayer d'être le-la moins blessant-e possible et remettre en question des places et rôles qu'on prend habituellement.

Les oppressions peuvent aussi créer des pressions à se conformer aux normes :

- Beaucoup de personnes asexuelles* ou aromantiques peuvent avoir intériorisé le fait qu'il y a quelque chose de bizarre chez elleux. Comme la société nous pousse beaucoup à avoir des relations amoureuses et sexuelles, il arrive souvent que des personnes se forcent, en ne faisant pas attention à leurs ressentis, désirs ou limites. Ça peut laisser des traces chez la personne qui aura peut-être plus de difficultés par la suite à s'écouter.

- Quand des personnes ont une façon hors norme de percevoir le monde, de réagir à des éléments extérieurs (le bruit, les contacts physiques...), il y a une pression sociale à se normaliser et ça peut passer par remettre en question ses propres ressentis. Il y a par exemple des thérapies comportementales pour ne plus avoir de réactions physiques négatives au toucher. Si une personne essaie de changer ce qu'elle ressent pour qu'une chose à la base négative ne le soit plus, ça peut perturber le sens de ce qui est agréable ou pas, ce qui est désiré ou pas. Ça peut créer des difficultés à écouter ses limites et à les exprimer.

Baisse de l'estime de soi

Intérioriser les dévalorisations en lien avec l'oppression qu'on vit c'est souvent subtil, pas forcément de juste se dire « je suis inférieur-e ». Ça peut passer par un manque de confiance en soi, en son identité, en ses capacités, se remettre beaucoup en question, se dire qu'on est nul-e, pas désirable, mettre les personnes privilégiées sur un piédestal, les idéaliser, etc. À l'inverse, les personnes privilégiées ont tendance à intérioriser leur supériorité. C'est quelque chose de pas vraiment conscient et ça peut se concrétiser de manière très subtile et bien ancrée.

AGRESSIONS / MICRO AGRESSIONS

Les oppressions systémiques se basent sur l'idée (souvent diffuse et pas forcément assumée) que certaines personnes sont inférieures à d'autres. Il peut y avoir, pour les personnes cibles de l'oppression, une intériorisation de cette infériorité qui baisse l'estime de soi. On peut dans une relation, qu'on le veuille ou non, se faire le relai de cette dévalorisation permanente.



Au quotidien, ça peut passer par exemple par les agressions et micro-agressions. Les agressions sont plus frontales, clairement attaquant. Les micro-agressions ce sont toutes ces phrases / gestes... qui sont socialement acceptées, souvent pas considérées comme oppressives, mais qui constituent le terreau de l'oppression. Par exemple « tu viens d'où ? » (pour une personne non-blanche), « c'est pas grand-chose, juste deux ou trois marches » (pour une personne non valide physiquement), la galanterie... la liste est longue !

Les dévalorisations de la personne qui subit les oppressions peuvent se reproduire dans la relation, dans la continuité avec ce qui existe en dehors.

Considérer des personnes comme supérieure à d'autre

- Normes de beauté : Il y a des critères arbitraires qui font que socialement certains corps sont reconnus comme plus beaux que d'autres. Ces normes changent en fonction des époques et des zones géographiques. En occident actuellement il y a une dévalorisation des corps non valides, gros, non-blancs, pas musclés et globalement qui ne ressemblent pas à la majorité des stars de hollywood.

- C'est souvent dévalorisé d'avoir une expression de genre féminine, parmi les gays cis par exemple, et c'est souvent relié de façon stéréotypé avec le fait d'être bottom, ce qui serait équivalent à passif et donc inférieur. Dans des milieux féministes, les queers fem* sont souvent vues comme hétéra, comme si iels voulaient plaire aux mecs cis, comme si iels étaient moins féministes, moins radicales, qu'iels se

conformément aux normes de féminité. Iels peuvent être traitées avec condescendance.

- Par rapport à l'intersexuation, il y a extrêmement peu de représentations positives. Au contraire il y a une dévalorisation massive des corps intersexes*, de la part du corps médical, des parents et du reste de la société. Il peut être renvoyé à la personne qu'elle n'est pas normale, les parents peuvent donner l'impression d'avoir raté quelque chose, il peut y avoir des moqueries, du harcèlement...

- Quand on arrive dans un pays : on peut avoir parfois besoin d'apprendre la langue, ce qui peut être une phase difficile, où il peut être renvoyé à la personne qu'elle n'est pas intelligente ou intéressante car elle a du mal à exprimer ses pensées ou à comprendre ce que d'autres lui disent.

- Il peut y avoir de la condescendance envers des personnes qui n'écrivent pas ou ne lisent pas, ne prenant pas en compte que le français écrit est leur seconde langue. Par exemple des personnes Sourdes (pour qui la LSF est la première langue) ou qui ont grandi dans un autre pays.

- Dans des relations entre personnes non-blanches, ça prend des formes très différentes que dans des relations avec des personnes blanches. Il peut y avoir des formes de colorisme*, avec la valorisation des peaux plus claires et la dévalorisation des peaux plus foncées.

- Une personne dominante peut considérer (souvent de façon inconsciente) que l'autre a de la chance d'avoir cette relation avec elle, lui renvoyer qu'il devrait être reconnaissant-e et faire beaucoup d'efforts.

Les insultes oppressives

Quand une personne insulte une autre de « connard », c'est effectivement une agression verbale, mais c'est individuel, une personne exerce une forme de violence sur une autre. Et c'est tout. Par contre, quand on utilise des insultes putophobes, grossophobes, validiste... c'est pas juste une personne qui en insulte une autre. C'est une personne qui dit à une autre « moi et tout le système, on te rejette », c'est s'armer de mots qui sont le reflet d'une oppression/violence quotidienne, qui sont l'origine de traumatismes, qui ont de nombreuses conséquences dans la vie. Et les insultes ont des conséquences même quand elles se sont généralisées dans le langage. Dire « sale pédé » c'est homophobe, point.

Déshumanisation

• Dans notre société avoir des relations amoureuses et sexuelles c'est la norme, ce qui est considéré comme « naturel », sans ça on n'est pas « complet ». Donc il peut y avoir une forme de déshumanisation pour des personnes asexuelles et/ou aromantiques. Il peut être dit que les personnes n'ont aucune émotion, sont comme des machines et donc pourraient mériter de la violence. C'est considéré souvent comme une maladie et des personnes asex sont parfois agressées sexuellement, avec le but affirmé de les « soigner ».

• Le racisme se base sur la déshumanisation des personnes non-blanches et a permis de justifier l'esclavage et la colonisation. Dans les relations, utiliser des noms d'animaux comme surnoms peut être le reflet de cette déshumanisation (d'autant plus quand ce sont des surnoms en lien avec le lieu d'origine, comme « ma lionne » pour une femme noire).

Moqueries

Beaucoup d'agressions et de micro-agressions passent par des blagues et les personnes qui y réagissent sont souvent décrédibilisées, « tu n'as pas d'humour, ça n'est pas sérieux », c'est donc difficile d'y réagir. La personne cible de l'oppression peut même être taxée de « rabat-joie » si elle ne rit pas et endure ainsi une pression à rire à ces blagues oppressives.

• Il peut y avoir des blagues sur les fringues de certaines personnes qui ne rentrent pas dans les codes de queerland. Alors que pas mal de personnes grosses et/handi par exemple n'ont pas autant de choix dans leur garde-robe car les magasins n'ont pas des vêtements adaptés.

• Par rapport au validisme, il peut y avoir des moqueries si une personne utilise son corps d'une façon pas normée (exemple : en écrivant avec ses pieds), ou bien avec une voix de synthèse, ou encore sur la façon de parler de personnes sourdes.

• Une personne issue de classe dominante (classe bourgeoise ou classe moyenne) peut se moquer d'une autre par rapport à son soi-disant « manque de culture » ou « manque d'éducation ». Et aussi dévaloriser la culture populaire, en voulant toujours se démarquer de ce qui pourrait être vu comme « beauf ».

• L'accent d'une personne peut être ridiculisé, en l'imitant par exemple.

- Il peut y avoir des moqueries sur l'expression de genre, faire des commentaires dévalorisants sur les fringues, le maquillage, les façons d'être...



Stéréotypes

Les stéréotypes sont véhiculés socialement par les médias, les films, les blagues, les livres, etc. Ils peuvent être reproduit dans des relations, en réduisant l'autre à ces caractéristiques, en ignorant la complexité de l'autre, en ayant des présupposés...

Sur les caractères :

- Les personnes usagères de drogues sont souvent vues comme menteurs/euses, des manipulateurs/trices, des pervers-es, des psychopathes, des gens indignes de confiance, stupides, qui ne comprennent rien, des voleurs (car besoin d'argent pour acheter la drogue)... Il y a souvent un amalgame qui est fait entre personne usagère de drogues et personne addictive.

- Les personnes plus vieilles sont souvent mises dans une catégorie : elles n'ont d'intérêt qu'à transmettre des histoires du passé, et pas comme des personnes qui peuvent agir au présent. Ou se dire que les personnes âgées devraient avoir certains intérêts « de leur âge », comme garder des enfants, faire à manger...

- Le racisme véhicule beaucoup de stéréotypes : l'image de la personne asiatique soumis-e, spirituel-le, discipliné-e, de la personne noire sauvage, flemmarde, exotique, de la personne arabe agressive, musulmane, terroriste, de la personne juive avare et exploiteuse, de la personne Rrom voleuse, de la personne Latina toujours contente et jouant de la musique... Les femmes portant le foulard seraient dominées, ne s'amuseraient jamais, n'auraient pas d'activité sexuelle. Une personne perçue comme un homme arabe avec une barbe ferait peur, serait vue comme un terroriste (ou sympathisant), comme autoritaire, queerphobe...

- Les personnes fems sont souvent perçues comme superficielles, manipulatrices, stupides, incapables, passif-ves, faibles...

- Les personnes jeunes seraient souvent irréfléchies, ne connaîtraient pas grand-chose...

- Il y a beaucoup de stéréotypes sur les personnes de petite taille, comme quoi elles seraient comiques ou bien des personnes fantastiques avec des pouvoirs magiques. On imagine que tout le monde est pareil dans leur famille, qu'ils ont une vie hors du commun...

Présumer ce qu'une personne peut faire ou ressentir (ou pas)

- Pour une personne non valide physiquement, les médecins, profs, parents peuvent avoir eu un discours de « iel ne pourra jamais faire ça ou ça ». Ça peut continuer en présupposant ou limitant ce qu'elle peut faire.

- Une personne voyante peut renvoyer à une personne mal voyante ou aveugle qu'il est bizarre qu'elle soit intéressée par des choses visuelles, comme les manières de s'habiller par exemple. Ou bien qu'elle ne devrait pas avoir d'attirances liées à l'aspect physique d'une personne, comme si le physique ne pouvait pas être perçu autrement que par le visuel.

- Il peut être renvoyé à une personne sourde qu'il n'est pas logique qu'elle écoute de la musique.

- Beaucoup de gens peuvent présumer qu'une personne handicapée ne peut pas ressentir des choses (physiquement ou mentalement) ou bien présumer que parce qu'une personne parle ou s'exprime d'une manière pas normée ça veut dire qu'elle ne peut pas penser d'une façon complexe.

- Attendre moins d'une personne et donc la valoriser pas vraiment pour ce qu'elle fait mais parce qu'on trouve que c'est bien, considérant « qui elle est / d'où elle part ». « C'est incroyable, une personne en fauteuil roulant qui écrit des chansons ! », « C'est bien ta réparation, pour une fille », « tu parles super bien français ! » (dit à une personne racisée), « c'est super que tu lises comme ça » (dit à une personne pauvre).

- Des stéréotypes racistes peuvent par exemple avoir comme conséquence d'imaginer qu'une personne algérienne sait forcément cuisiner le couscous ou une personne japonaise les sushis, qu'une personne mexicaine sait forcément jouer de la guitare...

Ne pas prendre l'autre au sérieux

- Le fait que la personne consomme des drogues peut être une façon de décrédibiliser ses opinions ou juste le fait qu'elle peut penser par elle-même.
- Faire moins confiance à une personne parce que c'est pas un mec cis.
- Une forme d'âgisme ça peut être de considérer que si une personne a telle ou telle opinion c'est parce qu'elle est vieille, comme une façon de la décrédibiliser. Par exemple une personne qui aurait des opinions anti-technologies et qu'il lui serait renvoyé « c'est parce que t'es vieille » .
- « Si tu penses ça c'est que t'es jeune, ça te passera, tu verras plus tard ! »

Critique des actions de l'autre

- Par rapport à la putophobie il y a souvent beaucoup de dévalorisation liée au TDS (travail du sexe), comme si c'était l'activité la plus dégradante, que les TDS n'étaient pas dignes de respect, comme si leurs corps étaient sales et dégoûtants. Les limites entre putophobie, sexisme et racisme sont parfois poreuses. Les mecs cis blancs qui font beaucoup de sexe sont des « tombeurs », les autres sont des « putes », des nymphos, des « bêtes de sexe »...

DÉVALORISATION VS « VALORISATION »

On vient de voir plein de formes de rabaissement d'une personne à travers une oppression dont elle est la cible. Comme c'est expliqué dans la partie du même nom, la dévalorisation est souvent liée à des formes de « valorisation » ou validation, mais c'est comme les deux faces d'une même pièce. Un peu comme « ne sois pas comme ça, mais sois plutôt comme ça ».

Il y a des stéréotypes de personnes opprimées qui servent aux dominant-e-s, par exemple parce qu'ils les divertissent. Une personne dominante peut donc valoriser certains aspects de l'autre qui lui plaisent mais en dévaloriser d'autre.

Fétichisation et fascination

- Dans les milieux queers, féministes, anarchistes, la question des différences de classe entre les personnes et les conséquences que ça a est rarement discutée. Et il y a souvent une romantisation / fétichisation de la pauvreté, comme si c'était « cool » d'être pauvre. Pas mal de personnes d'origine sociale privilégiés essaient de « se faire passer » pour pauvres. Ça passe par des attitudes, des codes de langage, ne jamais parler de ses origines sociales, d'héritages à venir, de l'aide financière des parents...

- Il y a des aspects de cultures de personnes racisées* qui plaisent, parce que ça serait « exotique », « authentique », « intéressant ». Dans tous les cas, dévaloriser une personne en lien avec sa couleur de peau/sa culture ou bien être fasciné-e par une personne parce qu'elle est non-blanche (par exemple la negrophilie*), dire que toutes les personnes afro-descendantes sont incapables de travailler ou dansent bien, c'est du racisme.

- Dans certains contextes féministes qui soutiennent les TDS (Travailleur-euses Du Sexe), il peut y avoir une fétichisation des TDS parce que ça serait « super subversif / radical / stylé » de faire du TDS.

Appropriations culturelle

En tant que dominant-e-s on prend ou on valorise certains aspects d'une culture, mais en le sortant complètement du contexte et des réalités concrètes, on prend ce qui nous plaît et on rejette le reste. Et il peut exister de l'appropriation culturelle au sein d'une relation, où une personne dominante utilise certaines musiques, vêtements, façons de parler... de la culture (opprimée) de l'autre personne. Tout ça sans reconnaître son histoire et le lien que l'autre entretient avec ces aspects de sa culture et parfois même en prétendant que c'est elle qui l'a inventée. Et sans reconnaître qu'en tant que dominante elle tirera probablement des bénéfices d'utiliser ces codes, par exemple avoir l'air cool, alors que quand celle qui est originaire de cette culture utilise ces codes-là, elle peut souvent être critiquée, on peut lui dire par exemple qu'elle est trop communautaire, elle vivra sans doute du classisme et/ou du racisme.

Validation

Quand en tant que personne privilégiée je fais régulièrement des compliments à une autre personne, sûrement je pense ce que je dis mais ça peut être inconsciemment parce que j'imagine que la personne

a besoin de mon « aval ».

- Ça peut être, en tant que personne cis de faire plein de compliments à une personne trans en disant qu'il est beau, qu'elle est sexy (les meufs trans reçoivent souvent principalement des compliments de ce genre), qu'il a un bon passing... En tant que personne cis, valoriser une personne trans peut aussi être une façon de se faire mousser, parce que ça voudrait dire qu'on est un-e bon-ne allié-e, qu'on a les codes du milieu.

NIER L'IDENTITÉ ET LA RÉALITÉ DE LA PERSONNE / ESSAYER D'INFLUENCER SON PARCOURS

Ne pas reconnaître l'identité de l'autre

- Un des aspects de la transphobie/de l'enbyphobie (qui concerne les personnes non-binaires) c'est de nier la transidentité et/ou la non-binarité d'une personne, en la considérant comme appartenant au genre qui lui a été assigné à la naissance. C'est ne pas écouter les doutes, ou les instrumentaliser. C'est ne pas l'encourager à faire ses choix, pour elle-même, et les soutenir. Par exemple de mégenrer la personne à répétition, continuer de l'appeler par son dead name* (et révéler son dead name à d'autres personnes), la freiner dans sa transition* (voir la partie « contrôle du corps »), essentialiser la personne via ses parties génitales... De façon extrême c'est de considérer les personnes transféminines comme des hommes qui veulent infiltrer les milieux féministes, notamment pour exercer des violences sur les « vraies » femmes, et les personnes transmasculines comme des traîtres au féminisme, qui veulent profiter des privilèges masculins. Mais ça existe souvent de façon plus subtile que ça.

Pour des personnes trans et/ou non binaires qui annoncent leur transition à des personnes cis, il arrive souvent que celle-ci ne réalise pas la confiance que l'autre lui accorde et comment sa réaction peut avoir beaucoup de conséquences. La personne cis peut par exemple se mettre au centre, exprimer ses ressentis négatifs, considérer que ce n'est qu'une phase, rejeter, accuser de trahison, prendre de la distance, essayer de « négocier » (« ok pour que tu portes des robes, mais pas dans la rue » ou autre...), ne parler plus que de ça, dire que « c'est trop rapide » (ne prenant pas en compte le pourquoi), considérer la transidentité comme un problème, à cacher, une mauvaise nouvelle (alors que c'est souvent un moment de soulagement, où la personne se

sent plus libre dans le fait d'exprimer des parties d'elle-même qu'elle cachait avant, ce qui fait du bien).

Une autre façon de nier la réalité de l'autre c'est de faire comme si la transition n'avait pas lieu. S'il y avait des surnoms genrés, ne pas demander si la personne a envie qu'ils changent. Et aussi, pour une relation amoureuse, si les deux personnes se définissent comme « lesbiennes » ou « gouines » par exemple, ça peut être une question à se poser, si une des personnes transitionne, comment on appelle la relation ? Et est-ce que l'autre continue à se définir comme lesbienne ou gouine ? Il n'y a pas une seule bonne façon de faire, mais en tous cas ça semble important d'en parler ensemble, de demander à l'autre ce qu'il ressent, ce qui est important ou pas pour ellui.

- Nier l'identité de personnes Sourdes, c'est par exemple ne pas faire la différence entre être sourd, qui est un degré d'audition, et la culture Sourde : utiliser la langue des signes (LSF), s'identifier et participer à la culture de la communauté Sourde.

- Il arrive que des gens disent que l'asexualité/l'aromantisme n'existent pas, que ce sont des personnes qui profitent du privilège hétéro et qui n'ont pas leur place dans les réseaux queers : c'est nier la réalité vécue par les personnes asex*, c'est excluant et c'est ne pas prendre en compte que c'est une déviance à la norme. Il peut être renvoyé à une personne que c'est du gâchis de ne pas partager de sexualité/des relations amoureuses. Il est parfois dit à des personnes asex « tu es gay et tu ne veux pas l'admettre ». Il peut aussi être considéré que l'asexualité est forcément un choix. Quand une personne asex subit une oppression déssexualisante, comme le validisme physique, il peut y avoir des confusions comme « c'est parce que tu es handi que tu es asex », alors que c'est des choses complètement différentes. Il arrive aussi que des gens voient comme un défi le fait de rendre l'autre romantique ou de lui donner envie de partager du sexe.



- Les parents et l'entourage d'enfants intersexes peuvent avoir peur qu'il développe une expression de genre différentes de celle imposée à la naissance. Et comme beaucoup de personnes mélangent les questions de genre et d'orientation sexuelle, il peut aussi y avoir la peur

qu'iel ne soit pas hétérosexuel-le. Il peut donc y avoir une surveillance particulière, encore plus forte que pour les autres enfants, avec des injonctions à la norme et des punitions en cas de transgression. Ça peut être aussi le cas une fois devenu-e adulte, en dehors du cadre familial, des personnes peuvent réprimer des aspects de l'expression de genre ou de l'orientation sexuelle d'une personne intersexe.

Définir l'autre à sa place

- Les parcours de personnes handi / à diversité fonctionnelle / Crip* sont souvent plein de médecins qui mettent des mots, des diagnostics... ça fait un précédent, de s'habituer à être défini-e par l'autre. Nier l'identité/la réalité de l'autre ça peut passer par le définir à sa place. Par exemple en le-la définissant comme « handicapé-e » ou « Crip » ou « à diversité fonctionnelle », alors que ce n'est pas comme ça qu'iel se définit. Pourtant ça a souvent de l'importance, ça peut faire partie d'un processus d'empouvoirement de se définir de telle ou telle manière. Et au contraire être défini-e d'une manière qui ne nous correspond pas peut être blessant.

- C'est dire qu'une personne Sourde est handicapée lorsqu'elle ne se définit pas comme ça.

- Une personne monosexuelle peut dire à l'autre « t'es pas vraiment bi/pan », par exemple si elle a plus de relations avec des personnes d'un certain genre ou si elle a une certaine expression de genre. Ça peut arriver d'entendre « il ne peut pas être bi, t'as vu comment il s'habille et comment il parle, je suis sûre qu'il est pédé ». Ça peut être de présupposer qu'être bi-e ça veut forcément dire être attiré-e par des mecs cis et des meufs cis et c'est tout.

- Définir des personnes TDS (travailleur-ses du sexe) à leur place, les voir comme des victimes, dire que la personne « vend son corps » (alors que ce sont des services sexuels qui sont vendus). C'est aussi le fait de considérer que des personnes qui font de la cam, du porn, du striptease, du BDSM en taf et qui se revendiquent putes ne le seraient pas vraiment (parce que c'est différent d'autres formes de TDS).

Résumer la réalité de l'autre à un problème à régler

- Être asex et/ou aromantique ou trans/non binaire ou gros-se peut être perçu comme un problème mental qui serait souvent lié à des violences passées ou à des troubles psys, ou une maladie. Il arrive donc qu'une personne encourage l'autre à aller voir un-e psy ou un-e

médecin pour régler le problème. Ça peut donc être souvent difficile pour des personnes qui ont ces identités et qui ont vécu des violences sexuelles et/ou qui sont psychiatrisé-e-s, d'en parler, par peur que la personne dise « ah mais c'est pour ça que t'es comme ça ».

Ne pas chercher à comprendre ce que l'autre traverse et les conséquences que ça a

- Ne pas prendre en compte la lourdeur des soins que certaines personnes non valides doivent faire au quotidien et les conséquences que ça a. Ou encore faire culpabiliser une personne en lien avec son corps/ses capacités. Par exemple « tu aurais pu me dire que tu marches si lentement, on va être en retard ».

- Ne pas soutenir une personne trans et/ou non-binaire qui vit de la dysphorie de genre*, minimiser cette souffrance, lui dire des trucs du genre « tu devrais juste aimer ton corps comme il est ».

- Si la personne a un diagnostic psy qui lui convient (ou s'auto-définit d'une certaine façon) , c'est ne pas se renseigner (auprès de ellui ou en cherchant ailleurs si iel n'a pas envie d'en parler). C'est faire comme si ça n'existait pas, comme si ça n'avait pas de conséquences dans la vie de l'autre et donc dans la relation.

- Dans les milieux queers/féministes, beaucoup de personnes changent de prénom. Pour des personnes trans notamment, changer de prénom fait souvent partie de la transition, pour choisir un prénom genré différemment. Le prénom est aussi souvent la marque d'une culture et des prénoms d'origine non-blancs peuvent amener du racisme. À cause de la suprématie blanche, il arrive que des personnes racisées donnent à leurs enfants des prénoms « de blanc-he-s ». Des personnes racisées, notamment qui ont un white-passing*, mais pas que, peuvent changer de prénom pour un prénom issu de leur culture, c'est un choix empouvoirant. Des personnes blanches qui ne prennent pas en compte ces histoires peuvent mettre des freins à ce changement de prénom ou bien choisir un prénom venant d'une culture opprimée, parce que c'est « beau » ou « cool ». C'est une forme d'appropriation culturelle.

« Il y a une façon d'être ça ou ça et tu ne corresponds pas »

Il y a plein de façons différentes de vivre une réalité/identité. Des personnes peuvent essayer d'imposer une certaine façon ou bien présumer ce qui est ok ou pas.

- Considérer qu'il n'y a qu'une façon d'être trans/non binaire. Par exemple dire que si une personne ne prend pas un traitement hormonal ou n'a pas d'opération ça veut dire que c'est une personne cis. Et ça arrive notamment pour des personnes qui ont une expression de genre et/ou une orientation sexuelle qui ne correspondrait pas à ce qui est souvent attendu des personnes quand elles transitionnent *. Par exemple une meuf trans devrait être hétéro et féminine et donc il est fréquent, pour une meuf trans butch non hormonée, d'être invalidée dans son identité.

- Il y a un stéréotype qui présuppose que les personnes aveugles ne voient que du noir, ce qui est très loin de la réalité, beaucoup de personnes aveugles ont une vision partielle. Et beaucoup de personnes aveugles n'ont pas de canne, de chien guide, ne portent pas de lunette de soleil, ont des yeux qui ressemblent à ceux de personnes voyantes (dans la couleur et la mobilité). Une personne voyante peut dire à une personne qui ne correspond pas aux clichés « tu n'es pas vraiment aveugle ».

- Ça peut aussi être de dire qu'une personne asex ne peut pas tomber amoureuse ou qu'une personne aromantique ne peut pas faire de sexe. Ou même dire qu'une personne asex ne fait jamais de sexe et que si une personne fait du sexe parfois, ça veut dire qu'elle n'est pas asex. Mais ne pas avoir d'attirance sexuelle, ou ne pas vouloir en faire, ne veut pas dire ne jamais faire de sexe.

- Des personnes hypersexualisées en lien avec une partie de leur identité (comme des personnes racisées ou bi/pansexuelles ou très féminines) sont parfois vues comme ne pouvant être asex, il peut y avoir encore plus de remise en question dans ces cas-là.

- Remettre en question l'orientation sexuelle d'une personne parce qu'elle ne correspond pas au stéréotype qu'on s'en fait.

- « T'as pas l'air handicapé-e », notamment pour des handicaps invisibles que sont les douleurs chroniques ou des souffrances psy. Ou encore en comparant des personnes handi entre elles, et dire que telle autre personne est quand même plus handicapée.

- Ne pas croire une personne quand elle parle de son fonctionnement psy (que ça soit avec un diagnostic ou par autodétermination). Par exemple « tu n'as pas du tout l'air autiste ».

- « T'as pas l'air sourde », « tu ne peux pas être sourd, tu parles » ou encore « t'es trop belle pour être sourde ».

- Par rapport à des personnes juives qui ont la peau claire

(notamment des personnes Ashkénazes) et qui ne correspondraient pas aux stéréotypes, il y a souvent des remises en question de leur identité de personne racisée et les personnes doivent se justifier de leurs origines.

Globalement il n'y a pas qu'une façon de vivre une identité, il n'y a pas de règles, c'est différent pour chacun-e et parfois en fonction des moments. Personne mieux que la personne elle-même ne peut savoir qui elle est et ce qu'elle veut. Ça pose la question de comment on définit les identités politiques ? On ne met pas toustes forcément les mêmes choses derrière les mots. Par exemple, peut-être qu'une personne a envie de se dire gouine parce que ça lui parle politiquement, mais qu'elle a parfois des relations amoureuses avec des mecs cis. On peut se demander, qu'est-ce que les identités politiques nous apportent ? Est-ce qu'on cherche un vécu commun ? Des envies communes ? Qui se sent légitime de faire du « gatekeeping » (= « surveiller la porte », définit le fait d'accepter ou pas certaines personnes dans des identités, en fonction de si elles correspondent ou pas à l'idée qu'on se fait de cette identité) ? Je n'ai pas de réponse claire à toutes ces questions, mais je trouve qu'on pourrait plus régulièrement se demander à quoi servent nos réseaux, les non-mixités et quelles sont nos perspectives. Avoir peur d'intrusions malveillantes ou opportunistes dans des non-mixités ça se comprend mais aussi ça ferme souvent des espaces à des personnes qui en ont besoin et je pense que tout n'est pas justifiable par le besoin de se protéger. ²

« Ça n'est pas possible ! »

- Une forme d'enbyphobie c'est dire que ça n'existe pas d'être non binaire, que la personne est juste confuse, la pousser à se définir d'un genre ou de l'autre (par exemple en disant qu'être non binaire ça n'est qu'une phase). C'est refuser d'utiliser les pronoms choisis (par exemple refuser d'alterner entre différents pronoms ou d'utiliser « iel », notamment par flemme).

- Dire que la bi/pansexualité n'existe pas, que c'est juste une phase et pousser la personne à se définir autrement. Notamment pour les personnes cis il peut y avoir l'idée biphobe que soit la personne est une hétéro qui expérimente et retournera vers le privilège de relations hétéro ou bien une personne homo qui ne s'assume pas.



2. Voir la parie « La souffrance comme argument », page 140

Ou bien que la personne cherche juste à attirer l'attention sur elle, parce que ça serait censé « être cool » d'être bi. La bi/pansexualité des meufs cis est souvent vue comme « un moyen d'attirer les regards des mecs cis hétéro » : considérer que les meufs cis n'agissent qu'en fonction des mecs cis hétéro, c'est triste, sexiste et biphobe. Et la bi/pansexualité des mecs cis est parfois vue comme une manière pour eux de ne plus être considéré comme le mec cis hétéro oppresseur, comme si ça n'était qu'une stratégie pour pouvoir accéder à des espaces queers et ne pas pouvoir être confronté à des comportement oppressifs.

- Dire qu'être asex c'est juste une phase, que ça va passer.

Cacher l'identité de l'autre

- Cacher une partie de l'identité de l'autre, parce qu'on en a honte, alors que l'autre préfère que ça se sache (par exemple quand une personne est TDS ou neurodivergente).

- Dans les milieux queers, il y a un rejet du modèle cishétéro et donc ça va aussi avec le rejet des relations amoureuses/sexuelles entre mecs cis et meufs cis. Mais ça peut se traduire par un rejet (parfois même du dégoût) des personnes qui ont ces relations ou ces attirances (par exemple accuser une personne d'être une traître). Dans les milieux queers, les personnes bi/pan cis sont parfois invisibles et peuvent cacher ces relations/attirances, par peur du rejet. Il peut arriver qu'une personne qui n'a que des relations queers ait honte d'avoir une relation intime avec une personne qui a des relations meuf cis/mec cis et donc le cacher, essayer d'effacer cette partie de l'identité de l'autre.

Forcer l'intégration

- Quand une personne non-blanche arrive en France depuis un pays qui n'est pas occidental, il lui est imposé de s'adapter à la culture française blanche. Ça peut passer par valoriser tout ce qui va dans le sens de l'intégration : parler et lire le français par exemple. Il peut y avoir des éléments de sa culture d'origine qui sont très dévalorisés ici, ou même tabous ou illégaux. Ce n'est pas pareil qu'une personne française qui va s'installer dans un pays non occidental. Si en arrivant en France une personne n'abandonne pas sa culture d'origine, ça peut être vu comme une menace pour la culture française, comme si la personne voulait imposer la sienne. Il peut donc y avoir des formes de pression pour qu'elle abandonne ses habitudes / héritages culturels (nourritures, rites et fêtes religieuses, comportements sociaux comme une façon de

parler ou des gestes...).

- Nier l'identité d'une personne non-blanche c'est par exemple l'empêcher d'avoir des liens avec sa culture d'origine ou policer quels liens seraient acceptables ou non, c'est forcer à l'assimilation. Ça peut passer par dire qu'il est « communautaire » à partir du moment où iel se réunit avec d'autres personnes racisées ou qu'il porte des vêtements traditionnels (et pareil pour l'alimentation, les goûts musicaux, les coupes de cheveux...). Il peut y avoir du rejet, du mépris, des dévalorisations, des menaces, des exigences de « s'intégrer »...

NE PAS PRENDRE EN COMPTE L'OPPRESSION ET SES CONSÉQUENCES

Nier l'existence des oppressions

Nier l'existence des oppressions et les effets qu'elles ont c'est ne pas laisser l'autre s'exprimer sur ses ressentis, ne pas le-la soutenir, penser qu'on sait mieux qu'elle ce qu'elle vit. Ça peut passer par ne pas prendre en compte les traumatismes que ces oppressions peuvent créer. Ça peut avoir comme conséquence des formes de dissociation pour les personnes qui sont cibles d'oppressions car elles ressentent de la souffrance, de l'anxiété, de la dévalorisation, de l'épuisement... mais sans pouvoir mettre une explication dessus. Comme si ces souffrances venaient de la personne elle-même et n'étaient pas le résultat des violences vécues. Et ça peut légitimer ces violences, dans le cadre de la relation ou en dehors.

- Par exemple dire « tu n'es pas opprimé-e en tant que Sourde », c'est nier toutes les violences qu'il vit au quotidien et aussi l'histoire de l'oppression: 100 ans d'interdiction de LSF après 1880, elle n'a été reconnue qu'en 2005 en France.

- Le colorblind, littéralement « aveugle aux couleurs », c'est l'idée de ne pas voir de différence en fonction de la couleur de peau d'une personne. Ce sont souvent des personnes blanches qui disent « pour moi ça ne fait aucune différence, je n'avais presque même pas remarqué que tu étais racisé-e ! », c'est souvent pour vouloir dire « je ne suis pas raciste ». Mais ça n'est pas parce que la personne blanche ne voit pas de différence que le racisme n'existe pas...

- Immigrer, notamment depuis des pays dominés et d'autant plus pour des personnes ne venant pas de classes privilégiées, ça veut souvent dire avoir laissé derrière soi beaucoup de choses. Par exemple

des relations, des affaires précieuses, des projets, un logement, un métier, des diplômes, le permis... tout ça n'a plus aucune valeur une fois en France. Donc ça veut souvent dire recommencer à zéro ou presque et ne pas avoir de reconnaissance pour ce qui a été fait avant. Ne pas prendre en compte ce vécu produira d'autres violences.

Ne pas prendre en compte les traumas

Nier les conséquences des oppressions ça peut aussi faire qu'on ne prend pas en compte des traumas ou des difficultés de l'autre et on peut donc le/la pousser à faire certaines choses sans réaliser que ça n'est pas adapté, que c'est difficile, que ça demande beaucoup d'énergie ou même que ça n'est pas possible. C'est donc par exemple ne pas prendre en compte ces réalités :

- Par rapport aux démarches médicales, on peut pousser une personne à les faire, sans réaliser que ça peut être le lieu de violences ou de reviviscence de violences passées. Par exemple pour des personnes intersexes ayant vécu des violences médicales, pour des personnes TDS qui doivent souvent entendre un discours alarmiste et moralisateur...

- De la même manière il y a plein de démarches administratives qui peuvent être compliquées, pour des personnes en situation irrégulière en France, pour des personnes trans...

- Les rapports à la police et à la répression n'est pas le même pour tout le monde, elle est toujours violente mais avec certain-e-s plus que d'autres (par exemple des personnes racisées, trans, pauvre, folle). Ça peut être important de l'anticiper et d'en parler quand on a envie de faire des trucs ensemble où il y a des risques.

- Les espaces publics peuvent être stressants pour des gens : en tant que personne sans papiers français il y a la peur d'être contrôlé-e et arrêté-e. La peur des flics peut aussi être présente pour une personne consommatrice de produits illégaux qui en a sur elle (et c'est plus accepté et facile de se cacher en tant que personne privilégiée). Il y a souvent une peur des agressions pour des personnes dont le genre ne semble pas conforme aux normes ou bien qui ont des démonstrations affectives en dehors d'un cadre perçu comme cishet*.

- Il y a plein de choses qui semblent anodines pour beaucoup mais qui peuvent être l'occasion de stress pour d'autres : les toilettes (quand



elles ne sont pas mixtes), ou la piscine par exemple peuvent impliquer des violences transphobes.

Dire que ça n'existe pas

Nier une oppression ça peut être de dire que cette oppression n'existe pas, ou bien qu'elle est moins importante que d'autres, que ça a moins d'impact que d'autres, que ça ne touche pas tous les secteurs de la vie... ça peut être de reprocher à l'autre de beaucoup en parler, de prendre trop de place avec ça, de ne rien lâcher. Si une personne réagit avec colère à des violences qu'elle vit, ça peut être de lui dire de se calmer, que ça ne sert à rien de s'énerver, que si elle est en colère elle ne sera pas écoutée.

Penser que c'est l'oppression qui cause tous les problèmes

Une autre façon de nier ces oppressions ça peut être de dire que si une personne a des problèmes c'est à cause de son identité/sa réalité, passant souvent à côté de la réelle source de souffrance.

- « Tu es en souffrance parce que tu as transitionné », alors que c'est surtout la transphobie qui fait souffrir.

- Quand une personne grosse a un problème de santé (n'importe lequel) c'est ramener toujours la question du poids comme source du problème, et donc ne pas chercher la réelle cause (ce qui peut avoir des conséquences graves parfois).

- « Si tu es mal c'est parce que tu consommes des drogues, si tu arrêtes tout ira mieux », en ignorant que souvent les personnes commencent à consommer justement parce qu'il y a des problèmes antérieurs.

- « Si tu as des traumatismes liés à la sexualité c'est parce que tu es TDS », comme si les violences sexuelles n'existaient pas en dehors !

Ne pas prendre en compte les stéréotypes que la personne vit et l'importance des mots

- Une personne Rrom est quasiment systématiquement perçue comme voleuse. Lui dire « tu m'as piqué mon livre ! » même si c'est une blague ou que c'est dit sur un ton léger, ça n'a pas les mêmes conséquences que pour une personne qui n'a jamais eu à vivre avec ce stigmaté collé à la peau. Je pourrais me dire « mais je ferais pareil avec

une personne blanche, alors ça n'est pas du racisme ! ». On peut déjà se demander, est-ce que vraiment on aurait fait pareil ? C'est partir du principe qu'on n'est pas influencé-es par ce monde raciste qui nous met en tête qu'une personne Rrom est une voleuse. Et même si on aurait effectivement fait pareil avec une personne blanche, prendre en compte l'oppression que vit une personne ça passe aussi par s'adapter, et par exemple de pas forcément faire les mêmes blagues à tout le monde ?

C'est aussi ne pas prendre en compte l'importance des mots qu'on utilise, comment ils peuvent être blessants.

- Utiliser les mots « esclavage » ou « colonisation » pour parler de trucs qui n'ont rien à voir.

- Dire « travailler au black », ou bien « la météo est bipolaire », ou « elle m'a fait un coup de pute »... c'est pas anodin, ça participe à faire vivre l'oppression, au quotidien.

Le rôle d'intermédiaire

Une des conséquences de l'oppression c'est que face à 2 personnes, une privilégiée et l'autre pas, beaucoup de gens vont plutôt parler à la personne privilégiée. Ne pas voir ça a souvent comme conséquence de l'encourager.

- Dans une relation entre une personne entendante et une personne Sourde, il arrive souvent qu'une tierce personne viennent parler aux 2, en s'adressant uniquement à la personne entendante, même pour parler de la personne Sourde. L'entendant-e peut prendre ce rôle d'intermédiaire, sans le questionner ni en parler avec la personne Sourde. La même chose peut arriver dans d'autres situations : une personne qui ne parle pas la même langue, qui n'a pas les mêmes codes de communication...

- Quand il s'agit de domaines manuels (comme la méca ou le bricolage), les personnes fems ne sont jamais prises au sérieux et c'est quasi toujours à l'autre personne qu'on parle, si cette autre personne ne fait pas attention, elle deviendra l'intermédiaire principal.

NE VOIR LA PERSONNE QU'À TRAVERS LES OPPRESSIONS QU'ELLE VIT

Mais, en réponse à la partie d'avant, ne voir la personne qu'à travers l'oppression qu'elle subit n'est pas non plus la solution, au contraire.

C'est se dire que si une personne a telle identité, ça va la définir

entièrement (son caractère, ses goûts, ses envies, ses peurs, ses opinions politiques...). C'est nier la complexité de chaque personne, qui n'est pas que le résultat de ses oppressions et privilèges. Chaque personne est unique.

Ça peut être aussi fait d'une façon misérabiliste en disant qu'une personne, parce qu'elle est la cible d'une oppression, est forcément une victime, traumatisée, qui a besoin de protection.

Ou bien avoir tellement peur de faire un truc oppressif qu'on n'ose pas relationner (ou même juste parler) avec une personne.

Dans des milieux qui prennent en compte les oppressions et les conséquences qu'elles ont, notamment certains milieux queers féministes, il peut y avoir une certaine valorisation pour une personne privilégiée à avoir une relation proche avec une personne qui vit une oppression. En conséquence, cette personne peut avoir souvent la question en tête : « est-ce que l'autre s'intéresse à moi seulement pour les oppressions dont je suis la cible ? ».

- Relationner avec une personne moins privilégiée peut être vu comme un marqueur de « déconstruction ». Mais c'est pas parce qu'une personne handi a une relation avec une personne valide que ça veut dire que cette personne n'a pas des comportements validiste.

- Une personne entendante peut être considérée comme « un-e saint-e » d'avoir une relation (surtout amoureuse) avec une personne Sourde, comme si c'était un don de soi, un acte altruiste, comme si la personne Sourde ne lui apportait rien.

Des personnes dominantes peuvent considérer une personne comme token, ça veut dire que cette personne qui vit une oppression serait pareille ou représentante de toutes les personnes qui vivent cette même oppression.

- Par exemple en imaginant qu'une personne arabe ressemblerait à/ou représenterait toutes les personnes arabes. Ou bien : « Machine, qui est schizophrène, m'a dit que mon texte était pas psychophobe, donc il ne l'est pas », comme s'il n'y avait qu'une seule expérience de ce qu'est la psychophobie*.

- Ça peut aussi être de demander à une personne musulmane de se positionner par rapport à des attaques revendiquées par des groupes islamistes ou à une personne juive par rapport à l'état d'Israël. (on ne

demande pas à toutes les personnes blanches de se positionner quand un blanc fait des trucs horribles).

- Et c'est aussi ce qui est utilisé dans le « je ne suis pas raciste, j'ai un ami noir ». Ou bien « cette soirée que j'organise n'est pas classiste, il y a deux personnes pauvres qui font un spectacle ». Dans ces exemples on utilise une ou deux personnes comme caution pour se dédouaner ou contrer une accusation.

Et il arrive aussi qu'il soit tout le temps demandé à une personne cible d'une oppression d'en parler, comme si elle ne pouvait s'intéresser qu'à ça, comme si elle était ok d'en parler tout le temps, d'être la représentante universelle de cette catégorie de personnes, d'être la personne référente auprès de qui on va vérifier si ce que l'on fait est oppressif ou pas.

Une autre façon de ne voir la personne qu'à travers l'oppression qu'elle subit c'est de ne jamais oser être en désaccord avec elle ou la confronter à des trucs pas cool qu'elle dit ou fait. Comme si, parce qu'on subit une oppression ça veut dire qu'on a toujours raison, sur tout, qu'on ne peut pas dire n'importe quoi, se tromper, être dominant-e par rapport à d'autres choses...

DES DIFFICULTÉS À ACCÉDER À DES RELATIONS ET DES SEXUALITÉS ÉPANOUISSANTES

Vivre des oppressions peut rendre plus difficile l'accès à des relations épanouissantes.

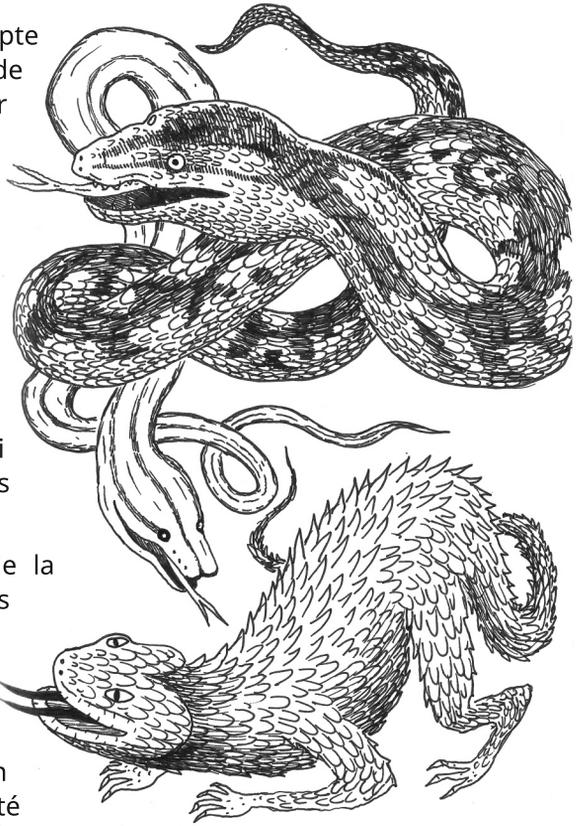
En tant que personne queer

L'intériorisation de la queerphobie peut avoir comme conséquence la dévalorisation de soi-même mais aussi de ses relations et ça peut favoriser des relations abusives. Si on vit des violences dans une relation queer on peut aussi se dire « c'est normal que je vive ça, si j'étais cishét, je souffrirais moins ». ³ Si on a intériorisé cette oppression-là, on peut en vouloir à l'autre qui nous attire, lui reprocher de nous « pervertir ». Ça peut aussi être inconscient, on peut faire du mal à

3. Par rapport au fait que les violences relationnelles pas cishétéro sont souvent invisibilisées, voir la partie « Des spécificités des relations abusives pas cis hétéro. », page 225.

l'autre sans se rendre compte que c'est pour le/la punir de nous attirer, ou pour saboter cette relation. Ça peut aussi passer par être uniquement attiré-e par des personnes avec lesquelles une relation est impossible. Ou bien fuir une relation dès qu'elle deviendrait trop intime. Et ça peut avoir comme conséquence de dévaloriser une personne queer qui s'éloignerait trop des normes cishétéro.

S'il y a une intériorisation de la honte de relations sexuelles qui ne sont pas entre un mec cis et une meuf cis, la sexualité peut être un moment où une personne lutte intérieurement entre son désir et la honte / culpabilité ressenties. Ça peut créer un rejet de l'autre et/ou des difficultés à être à l'écoute de ses désirs et limites, et de celles de l'autre.



Les personnes plus privilégiées ont plus de facilité à trouver des partenaires sexuels

Quand on est la cible d'une oppression, c'est souvent aussi le cas dans nos relations (surtout avec des personnes privilégiées). Et au niveau de la sexualité, les personnes privilégiées savent que leurs partenaires ne les exotisent pas, ne les fétichisent pas, ne fait pas « juste un essai » (en lien avec l'oppression). Ce qui facilite le fait de trouver des partenaires.

Des personnes peuvent avoir peur de s'outer :

- Certaines personnes intersexes et/ou trans non-opérées qui cispassent* peuvent avoir peur de s'outer⁴ à une personne avec qui elles pourraient avoir un partage sexuel, par peur de la réaction. Et ça

4. Voir la partie sur l'outing, page 70

peut avoir comme conséquence de préférer ne pas avoir de relations sexuelles que de le dire et prendre le risque d'être rejeté-e. Ça peut être compliqué de devoir parler de parties génitales avant ou pendant des partages de sexualité.

Quand on ne correspond pas aux codes de qui est le plus « stylé/baisable » dans les réseaux qu'on fréquente, quand on n'a pas un corps normé, on a moins de chance de trouver des partenaires. Ces codes sont souvent calés sur les personnes qui ont le plus de privilèges. Parfois on n'a pas d'attirance ou de désir pour certains corps, ou bien on en a uniquement pour certains corps et on se dit qu'on n'a aucun pouvoir là-dessus. Mais sans se forcer à avoir des relations sexuelles dont on ne veut pas, on peut se dire que nos désirs ne sont pas déliés des normes des sociétés dans lesquelles on vit. On peut questionner nos désirs et parfois ils évoluent.

Pas mal de personnes trans racontent avoir moins de succès après leur transition (même si pour des personnes c'est l'inverse). Dans pas mal de réseaux queers, c'est notamment difficile pour des meufs trans de trouver des partenaires, ceci étant un autre aspect de la transmisogynie*.

Quand la relation se passe bien

Si dans une relation l'oppression est moins présente que d'habitude, ou si ça se passe bien avec un-e partenaire sexuel-le ça peut créer des formes de dépendances et d'insécurités. Car la personne a peur de perdre la relation, en sachant que ça sera difficile de trouver une autre personne avec qui avoir ces partages, et encore plus difficile de trouver quelqu'un avec qui ça se passe bien. Ça peut aussi avoir comme conséquence que la personne accepte des choses qui ne lui vont pas, qu'elle ait des difficultés à exprimer des désaccords ou à dire ce dont elle a envie ou besoin.

SUR L'IMAGE DES CORPS, LA SEXUALITÉ ET LES DÉPASSEMENTS DE LIMITES

Les oppressions systémiques peuvent engendrer des images de corps disponibles pour les personnes privilégiées, ce qui implique souvent des dépassements de limite. Les personnes privilégiées sont plus socialement encouragées que d'autres à écouter et exprimer leurs limites et envies.

Dans le cadre des oppressions, les dévalorisations concernent souvent

les corps et ça peut baisser l'estime de soi. Par exemple, les personnes qui ne sont pas des mecs cis sont sociabilisées dans l'idée que leur seule valeur dans ce monde passe par le fait d'être désirable (et notamment par des mecs cis) et que, en gros, quand on n'est pas baisable, on ne vaut rien. Ça peut donc être une idée qu'on intériorise et qui a des conséquences dans nos relations. Vouloir plaire à d'autres personnes, vouloir être désirable et partager de la sexualité peut être une façon de se sentir valorisé-e (ça peut aussi être le cas pour des mecs cis). Et quand on a un corps dénigré par la société ou considéré comme à disposition des autres, il peut être plus difficile de se dire qu'on peut poser des limites dans des partages de sexualité, par peur de perdre un-e partenaire. Ça peut avoir comme conséquence d'accepter les envies et les conditions de l'autre sans s'écouter soi-même.

(Hyper)sexualisation

Ça a souvent comme conséquence d'imaginer que ça n'est pas possible que la personne n'ait pas envie de partager du sexe, ce qui peut impliquer des potentiels dépassements de limites : moins demander son consentement à la personne, moins prendre au sérieux les « non », moins écouter les limites et envies...

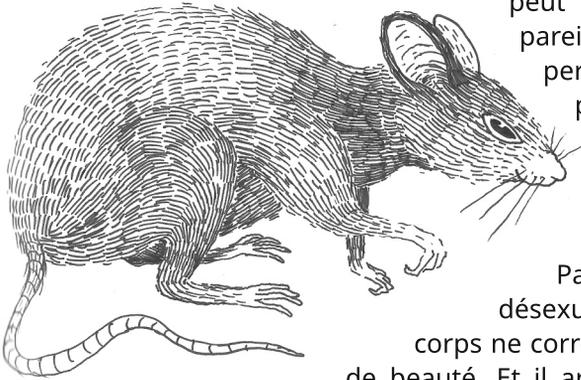
- Les corps fems sont souvent présentés dans notre société comme des objets qu'on pourrait consommer. Les personnes fems peuvent être perçues comme étant tout le temps disponibles sexuellement.

- Certaines catégories de personnes racisées sont aussi hypersexualisées.

- Il y a une hypersexualisation des personnes bies et pan, avec des stéréotypes comme quoi iels auraient tout le temps envie de faire du sexe, avec tout le monde et aussi qu'ils seraient infidèles. Comme si, en étant dans une relation avec une personne, ses autres attirances étaient en attente et pouvaient lui manquer et donc qu'iel avait le besoin insatiable d'aller partager du sexe avec d'autres personnes.

- La putophobie peut avoir pas mal de conséquences dans la vie sexuelle des TDS : des personnes peuvent imaginer que les TDS ont tout le temps du désir sexuel, ne pas prendre au sérieux leur « non », mélanger le travail et la sexualité, présupposer qu'ils accepteront plein de pratiques sexuelles différentes...

- Il y a souvent cette image que les personnes usagères de drogues pratiquent toutes du sexe entre elles. Comme la toxicophobie véhicule l'image que les personnes qui consomment le font pour le plaisir, ça



peut donner l'idée que c'est pareil pour le sexe, que les personnes le consomment par plaisir et donc ne disent jamais non.

Désexualisation

Pas mal de personnes sont désexualisées parce que leurs corps ne correspondent pas aux normes de beauté. Et il arrive aussi parfois que ces personnes soient fétichisées.

- Les mecs cis gays asiatiques sont souvent désexualisés, ainsi que les personnes avec des handicaps physiques / grosses / de petite taille...
- Il peut y avoir des blagues âgistes du style « t'arrives bientôt à date d'expiration », qui peuvent faire intérioriser à une personne qu'après un certain âge plus personne n'aura aucun intérêt pour partager des relations sexuelles avec elle. Il y a cette idée que le sexe serait réservé à des personnes jeunes, ce qui est très faux.

Des formes de maltraitance sexuelle peuvent exister, parce qu'imaginant qu'une personne a des difficultés à accéder à de la sexualité (notamment parce que son corps n'est pas normé), elle ne dira non à rien. La personne peut avoir intériorisé cette idée qu'il faut qu'elle s'adapte aux autres pour qu'ils aient envie de partager du sexe avec elle. Il peut donc y avoir une dynamique où la personne privilégiée impose des pratiques sexuelles, comme si l'autre lui « devait des choses en plus », devait dire oui à tout.

Des présupposés

Il peut y avoir des à priori comme quoi une personne, en fonction de son expression de genre, serait attirée par certaines personnes plus que d'autres, pratiquerait ou pas de la sexualité et si oui qu'elle aurait des préférences de pratiques.

- Attentes spécifiques de comportement ou d'attributs sexuels en fonction de l'origine / la racialisation des personnes.
- Une personne avec une expression de genre masculine serait forcément dominant-e, aurait du désir pour des personnes féminines.

Et l'inverse pour les personnes féminines.

- Des personnes trans qui auraient des désirs d'être dans une position de domination (dans un cadre consenti) dans des partages de sexualité, peuvent vivre de la transphobie à cause de ça. De la même façon que pour l'agressivité ⁵, iels peuvent être renvoyé-e-s à la masculinité qui serait la cause de leur désir de domination. Évidemment personne ne devrait accepter de jouer avec des rôles de domination / soumission dans la sexualité si iel n'en n'a pas envie, mais c'est pas une raison pour faire comme si les désirs des autres étaient honteux ou anormaux. Et d'autant plus quand c'est appuyé sur des arguments transphobes.

- C'est le cas pour tout le monde, mais spécifiquement pour des personnes pas cis, il peut y avoir des à priori genrés sur des façons que certains organes génitaux devraient être touchés, léchés, regardés... Une personne peut calquer sur l'autre ses à priori et aussi imaginer que si une personne trans fonctionne d'une façon pendant le sexe ça veut dire que c'est le cas pour toutes les personnes trans.

Non-prise en compte des conséquences de la « dysphorie de genre »*

- Beaucoup de personnes trans et/ou non binaires peuvent ressentir de la « dysphorie de genre ». Elle peut créer des angoisses, du dégoût, un rejet pour les caractères sexuels* (primaires et secondaires) de naissance. Selon les personnes et les moments elle peut être d'intensité très différente, être globale ou se situer sur des parties spécifiques du corps. Ça peut arriver notamment (mais pas que) pendant des partages de sexualité. Si on ne le prend pas en compte ça n'encourage pas la personne à exprimer si elle ressent de la dysphorie (qui peut parfois couper le désir sexuel). Ou ça peut avoir comme conséquence de toucher ou regarder d'une manière malaisante ou désagréable une partie du corps sur laquelle se situe la dysphorie à ce moment-là. Ça peut aussi passer par nommer, pendant la sexualité (ou en dehors), des parties du corps de l'autre, pas avec les mots que la personne utilise. Et les mots sont importants parce qu'ils reflètent comment on perçoit les choses, comment on les définit.

5. Voir partie « Sur les accusations de qui est auteur-e d'agressions », page 69

Les intrusions physiques

Elles peuvent parfois être liées au fait que le corps d'une personne vivant une oppression est considéré comme un objet, comme « à disposition » des personnes dominantes, qui le touchent par exemple, sans son consentement, comme si son corps ne lui appartenait pas vraiment.

- Beaucoup de personnes ressentent que leur fauteuil roulant, cannes et autres aides à la mobilité sont des extensions de leurs corps, le fait de les toucher sans leur consentement est donc une autre forme d'intrusion.

- Les personnes voyantes imaginent souvent que les personnes aveugles touchent les visages des autres et peuvent donc leur prendre les mains, sans leur consentement, pour les mettre sur leur visage. De la même façon, les personnes voyantes peuvent guider une personne aveugle en la touchant sans son consentement.

- Des personnes blanches touchent souvent les cheveux des personnes racisées.

- Ça peut aussi être le cas pour des personnes avec des corps à diversités fonctionnelles ou perçus comme gros, qui sont souvent touchés sans le consentement, de façon sexuelle ou médicale par exemple.

Inceste

Les violences sexuelles dans le cadre familial concernent le plus souvent des adultes (en majorité des mecs cis, mais pas que) qui exercent une domination sur des personnes mineures. Et même quand c'est entre personnes qui n'ont pas une différence générationnelle aussi marquée (entre frères-sœurs-adelphes* / cousins-cousines ...) c'est quasiment toujours dans un cadre où il y a une domination, notamment âgiste ou sexiste.

Les complexités de l'inceste et leurs conséquences ne vont pas être approfondies ici. Le sujet existe davantage, publiquement, ces dernières années. Mais il reste encore entouré d'un énorme tabou, alors que c'est très répandu : entre 7 et 10% des enfants vivent des violences sexuelles dans un cadre familial. Et c'est une des bases de nos sociétés. Mais je manque d'outils pour approfondir là-dessus. Par contre il y a plusieurs trucs à lire / écouter dans la partie ressources à la fin.

Violences médicales / Interventions médicales dans l'enfance

Beaucoup de personnes peuvent avoir l'habitude du dépassement de limites liées au corps, comme si leurs corps ne leur appartenaient pas vraiment.

- Pour certaines personnes considérées comme handicapées il y a des stérilisations ou des avortements forcés. Il peut aussi y avoir dans certains cas une obligation de nudité pour être aidé-e à la toilette. S'il y a des liens réguliers avec des médecins, iels ont parfois/souvent tendance à considérer les corps des personnes comme leur terrain d'étude et d'expertise et donc de les toucher sans leur consentement.

- Il y a des personnes handi et des personnes sourdes qui subissent, sans consentement, des opérations pendant leur enfance, qui sont destinées à « réparer » des parties du corps considérées comme non fonctionnelles.

- Beaucoup de personnes intersexes ont vécu des violences médicales. Par exemple des chirurgies / mutilations à la naissance, dans l'enfance, parfois à l'adolescence, visant à normaliser l'apparence des organes génitaux. Les chirurgies peuvent se répéter de nombreuses fois. Il peut y avoir des injections d'hormones non consenties, beaucoup d'exams médicaux, des viols médicaux. Comme des échographies non consenties, et parfois l'introduction répété de matériel, après les vaginoplasties, pour dilater le vagin. Ça peut être fait par les médecins, les parents et il peut être imposé à l'enfant de le faire soi-même par la suite. Tout ça pour avoir des organes génitaux qui correspondent à une norme, en lien avec une sexualité très cishétéro : le pénis doit pouvoir pénétrer le vagin profondément. Beaucoup de personnes intersexes grandissent donc avec cette expérience que d'autres gens peuvent toucher et modifier leur corps, de façon intrusive et violente, sans leur consentement. Certaines opérations ont pour conséquence l'absence de plaisir sexuel génital. Parfois la pénétration vaginale peut être douloureuse et rappeler des traumatismes, mais comme les normes de sexualité sont majoritairement tournées vers la pénétration, il peut être difficile pour des personnes d'exprimer des limites.

- Il arrive que des personnes atteintes de nanisme aient reçu, dans leur enfance, des hormones de croissance de synthèse, sans que leur avis leur ait été demandé, comme s'il était évident qu'iel voudrait forcément le faire. C'est considérer les corps petits comme « ratés / à corriger » et ne pas imaginer qu'une personne pourrait ne pas vouloir le changer.

AUTRES FORMES DE VIOLENCES PHYSIQUES

Les violences physiques peuvent exister dans une relation où il n'y a aucun enjeu d'oppression / privilège, mais parfois ça peut jouer.

- Par rapport à plusieurs oppressions, comme la toxicophobie, la grossophobie, la putophobie, il y a cette idée que les personnes maltraitent volontairement leur corps et que donc c'est moins grave de le maltraiter aussi.

- Il y a aussi ce stéréotype comme quoi les personnes grosses sentiraient moins les coups et comme quoi certains corps non-blancs sont « plus solides » que des corps blancs. Ou encore que des personnes pauvres seraient forcément fortes physiquement (notamment en lien avec des métiers manuels qui nécessitent de la force physique et l'entretiennent) et donc résistant-e. Il peut aussi y avoir, dans le cadre du racisme et du classisme une déshumanisation de l'autre, le-la considérant comme un « animal sauvage » qui aurait l'habitude de se battre. Ces différents stéréotypes amènent l'idée que ces corps pourraient être violentés sans être blessés, que les violences physiques sont donc moins graves.

- Il y a des stéréotypes comme quoi les meufs cis ne pourraient pas exercer de violences physiques (et encore moins sur des personnes trans), ce qui rend plus difficile le fait de les identifier et de les visibiliser quand elles arrivent.

- Je ne parle pas des relations de maltraitance sur des enfants dans la brochure, mais quand même envie de mettre juste cet élément là : Les parents ont parfois l'argument de pouvoir taper leurs enfants, parce que ce sont les « leurs », comme si c'était une propriété et que donc ils pouvaient faire ce qu'ils veulent, et que c'est une manière de leur apprendre des choses. Comme si c'était finalement « pour leur bien », « pour qu'ils comprennent ce qui est bien ou mal ».



QUI S'ADAPTE À QUI ?

Avoir des privilèges, souvent c'est faire partie d'une norme dominante, avec des codes, sans s'en rendre compte. Globalement les personnes privilégiées peuvent avoir l'habitude que les autres soient

tourné-e-s vers elles, soient à leur service / fassent le plus d'efforts pour comprendre leurs codes, leurs façons de faire et s'y adaptent. Et c'est toujours aux personnes qui ne font pas partie des codes dominants de s'adapter au monde extérieur, ce qui est épuisant et difficile.

Dans une relation, si on ne remet pas en question les évidences qu'on a par rapport à notre culture, à notre façon de voir le monde ou de faire les choses, on peut l'imposer subtilement à l'autre, et la pousser à s'adapter à nous, à fonctionner comme nous, voir le monde comme nous... ce qui peut être très déstabilisant pour l'autre et ça peut être un cadre où l'emprise peut se mettre en place.⁶

Imposer des codes dominants

La sociabilité est souvent perçue comme une évidence par les personnes dominantes.

- Codes valides/neurotypiques* : Savoir quoi dire au bon moment, avoir des références communes, savoir quand regarder une personne dans les yeux ou pas, savoir interpréter des signaux implicites, non verbaux, comprendre l'ironie, pouvoir rester concentré-e pendant 2 heures... (la liste est longue).

- Il y a des cultures dominantes, notamment blanche, française et bourgeoise/classe moyenne qui obligent d'autres personnes à s'adapter. La culture ça peut sembler complètement évident, comme si c'était normal ou universel, mais on s'en rend compte quand on change de milieu ou de pays : il y a plein de choses qui sont très différentes, dans les manières de faire, de penser, de concevoir les relations, les rapports aux lieux, aux objets, les habitudes alimentaires ou vestimentaires, les façons de parler... (la liste est sans fin). Deux-trois exemples, parmi plein d'autres, de codes dominants : Parler plutôt à voix basse, se rencontrer et sociabiliser d'une façon plutôt froide et peu démonstrative, peu tactile pour des personnes qui n'ont pas d'enjeux sexuels, considérer qu'on ne doit pas débarquer chez des amis à l'improviste ou bien se servir dans la cuisine sans avoir demandé, une façon de voir le monde très rationnelle... Et même en se voulant « contre la norme », les milieux queers/TPG*/anti-autoritaires occidentaux, pas mal composés de personnes de classes privilégiées, problématissent peu ces questions et donc reproduisent la norme dominante et ça influence qui s'y sent bien et fréquente (ou pas) ces réseaux.

- Utiliser des mots compliqués qui font qu'une personne ayant eu

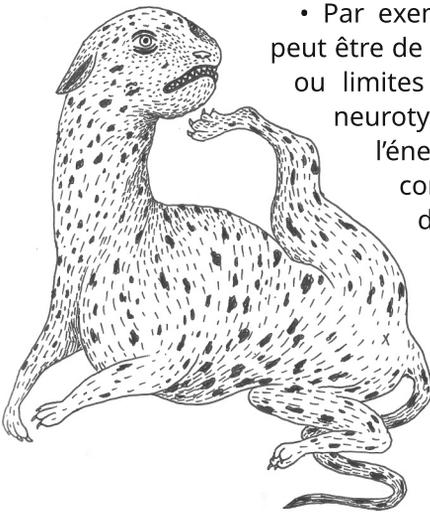
6. Voir la partie sur l'emprise, page 113

moins accès à une façon de parler élitiste ne comprendra pas la conversation ou bien devra demander d'expliquer.

- Ne pas prendre en compte que des personnes, même ayant grandi en France, peuvent avoir vécu dans une communauté fermée ou une secte, ou autre... et donc ne pas avoir les codes dominants.

- Dans les milieux queers, la sexualité et les relations amoureuses peuvent être vues comme une forme de libération car c'est une sexualité et des relations déviantes de la norme cis-hétéro. Comme elles sont souvent dénigrées il y a l'envie de les mettre en avant, d'en donner une image positive. Mais rarement les personnes queers qui pratiquent de la sexualité et des relations amoureuses les voient comme une norme qui peut être excluante ou être imposée à des personnes asex et/ou aromantiques. Les discussions autour de relations amoureuses/sexuelles peuvent prendre beaucoup de place. Les personnes asexes peuvent être sur-sollicitées pour parler des relations sexo-affectives de leurs potes. Et sans réciprocité, parce que elles "ont pas de relations" et donc rien à discuter. Ça participe à un truc de dénigrement, parce que si t'as pas de relations sexo-affectives tes relations sont vues comme moins importantes/intéressantes. Ces trucs là arrivent pas qu'aux assexuel-les, mais à plein de personnes qui sont pas dans le haut du panier de la baisabilité et qui du coup ont "pas souvent" ce type de relations.

Ne pas s'adapter à des façons non normées de communiquer ou de faire



- Par exemple des formes de psychophobie ça peut être de ne pas prendre en compte des besoins ou limites différentes de celles des personnes neurotypiques, ne pas prendre le temps ou l'énergie de s'adapter à des façons de communiquer, à des rythmes différents de la norme... Ça peut être de voir des besoins de l'autre comme une préférence, comme un trait de caractère ou un caprice.

Exemple : j'ai un RDV avec un ami, iel préfère qu'on se voit dans un endroit calme, moi je préfère être dans un parc. On pourrait se dire qu'il n'y a pas de raison de prendre en

compte une préférence plus qu'une autre. Sauf que mon ami préfère qu'on se voit dedans parce que son hypersensibilité auditive fait que c'est très difficile de se concentrer et fatiguant de suivre la conversation s'il y a du bruit autour, alors que moi je veux être dehors pour prendre le soleil.

L'idée n'est pas de faire un protocole, de dire qu'il faut toujours, peu importe le reste du contexte, prioriser les besoins de la personne qui préfère se voir dedans, mais j'ai l'impression que c'est trop rarement pris en compte.

- Une forme de racisme c'est de ne pas s'adapter à une personne qui a un régime en lien avec sa culture, sa religion, par exemple dans un repas ne préparer que des plats pas halal ou pas casher, du porc... C'est aussi ne pas prendre en compte le ramadan par exemple.

- Très souvent les personnes entendantes ne s'adaptent pas et elles exigent que les personnes Sourdes le fassent. Les personnes entendantes peuvent pousser des personnes Sourdes/malentendantes vers l'oralité, vers l'écriture, vers le français. Et il arrive aussi qu'une personne soit poussée/forcée à utiliser un implant ou un autre appareil auditif, comme si c'était la solution unique, le but à atteindre : entendre. Cette pression peut aussi être exercée en ignorant les difficultés, fatigue, douleurs que ces appareils peuvent créer et aussi le fait que ça marche plus ou moins selon les contextes. Par exemple lorsqu'il y a beaucoup de bruits différents, tous les sons sont amplifiés donc ça ne permet pas forcément d'entendre une conversation.

Les personnes entendantes peuvent aussi présupposer que toutes les personnes Sourdes ou malentendantes ont les mêmes besoins. Exemple : parler très fort pour une personne qui n'en n'a pas besoin (et pour qui ça rend en fait la compréhension plus difficile). Pour certaines personnes malentendantes ne pas s'adapter, c'est chuchoter ou ne pas penser à parler fort (ou ne pas le rappeler aux autres). Pour des personnes qui lisent sur les lèvres, ça peut aussi être de parler vite, sans articuler, sans être face à la personne, sans lumière... ça peut aussi passer par dire « Tu pourrais juste lire sur les lèvres », alors que c'est très difficile. Ça peut être de ne pas prendre en compte qu'une discussion collective entre entendant-e-s est beaucoup plus difficile à suivre, et quand la personne demande de quoi on parle, dire « c'est pas important » ou « je t'expliquerai plus tard ». Ne pas s'adapter c'est aussi refuser d'apprendre la LSF ou la LfPC (langue française parlée complétée), qui n'est pas une langue mais un code qui accompagne l'énonciation orale et complète la lecture labiale. C'est aussi faire passer

beaucoup d'informations par les sons alors que ça pourrait être plus visuel.

- Ne pas prendre en compte les besoins d'une personne usagère de drogue : ça peut être de consommer à côté d'une personne addictive qui ne veut pas consommer, ne pas prendre en compte ses difficultés et l'inciter, ne pas la soutenir dans ses choix. C'est dire à une personne qui ne souhaite pas consommer qu'elle est rabat-joie. C'est ne pas faire en sorte que ça soit possible pour la personne de consommer si elle le veut, ne pas prendre en compte les éventuelles dépenses liées aux addictions...

- Concernant les personnes qui ne peuvent pas monter ou descendre des marches, c'est par exemple proposer souvent à l'autre de la porter pour accéder à certains espaces, plutôt que de trouver des lieux adaptés pour elle.

Quels codes dominants ou pas ?

Là où ça se complexifie c'est que parfois la limite entre code « dominant » et « dominé » n'est pas si claire. Par exemple, communiquer à l'écrit, en faisant des listes peut être considéré comme classiste pour certaines personnes mais c'est pourtant nécessaire pour certaines personnes neuro-atypiques. Ou bien une personne qui a besoin qu'on parle fort car elle est malentendante et une autre qui a des difficultés à parler (et d'autant plus à parler fort).

Ne pas prendre le temps d'expliquer

Ne pas s'adapter à l'autre c'est aussi ne pas prendre le temps d'expliquer les choses qui nous semblent faciles et évidentes et considérer que la personne est stupide si elle ne comprend pas tout de suite ce qu'on veut dire. Ça peut notamment se voir dans une relation entre une personne française, ou qui connaît très bien la vie quotidienne dans ce pays, et une personne qui ne la connaît pas bien.

Ne pas faire d'efforts

Les personnes venant de pays colonisés par la France connaissent souvent son histoire et sa culture, alors qu'à l'inverse il est fréquent que les Français-e-s ne sachent pas placer son pays sur une carte et n'en connaissent que des clichés. Dans une relation ça peut être important de donner une importance au vécu de l'autre, à son histoire...

Il arrive aussi très souvent que des personnes françaises blanches écorchent des noms d'une autre culture, ou ne s'en souviennent pas, ou confondent des prénoms qui se ressemblent (vaguement), ou même des personnes (par exemple qui ont juste plus ou moins la même teinte de peau). Tout ça peut s'expliquer par une culture française raciste ancrée, mais il y a de la marge de manœuvre, des efforts peuvent être faits.

LA CULPABILISATION

Il y a pour quasiment toutes les oppressions des arguments qui sont utilisés pour appuyer l'idée que les personnes qui sont ciblées par ces oppressions / violences en sont responsables. C'est une façon de légitimer ces oppressions et ça peut avoir des conséquences graves.

- Les personnes venant d'une classe privilégiée intériorisent souvent l'idée qu'elles peuvent faire et être qui elles veulent, que tout leur est possible. Il existe un stéréotype classiste que les personnes venant de classes dominées ne font pas assez d'efforts pour se sortir de difficultés économiques, que c'est de leur faute si ils sont pauvres. Ignorer l'impact que les milieux sociaux ont sur l'organisation de la société et donc aussi sur chacun-e d'entre nous est une bonne façon pour les personnes privilégiées d'imaginer qu'elles ont une position dominante dans la société parce qu'elles sont effectivement supérieures (en intelligence et en mérite). Il peut par exemple être renvoyé à une personne de classe opprimée : « tu ne fais pas assez, si tu voulais vraiment tu pourrais... ».

- Un stéréotype grossophobe est l'idée qu'être gros-se est un problème, que les personnes perçues comme grosses sont responsables de leur grosseur, que c'est dû à un manque d'effort et de volonté, que c'est parce qu'elles mangent trop et mal, qu'elles ne savent pas s'alimenter, ne font pas de sport...

- Toxophobie : « T'avais qu'à pas commencer », « si tu voulais vraiment arrêter tu pourrais ».

- Des personnes entendantes peuvent reprocher à des personnes Sourdes de refuser de parler ou de s'appareiller, car elles préfèrent utiliser la LSF.

- Ça peut aussi être d'essayer de convaincre une personne proche qui fait du TDS d'arrêter et si elle ne se plie pas à cette volonté, la faire culpabiliser, en lui renvoyant qu'elle fait des mauvais choix et que si elle vit de la violence dans le cadre du TDS, c'est de sa responsabilité et

qu'elle ne pourra pas s'en plaindre.

- Par rapport à toutes les oppressions il peut y avoir un argumentaire culpabilisant qui légitime les violences vécues : sexisme « t'as qu'à t'habiller autrement », racisme « t'avais qu'à rester dans ton pays »/ « si tu t'intégrais mieux tu vivrais pas ça », queerphobie « t'avais qu'à pas transitionner/avoir de relations queers », âgisme « si tu te comportais mieux j'aurais pas besoin de te punir »...

- D'une manière un peu différente ça existe aussi par rapport à l'antisémitisme. Car cette oppression, contrairement à beaucoup d'autres est justifiée par le fait que les personnes juives se considéreraient comme supérieures, seraient plus riches, auraient des positions sociales plus élevées, et que donc il serait acceptable de leur faire vivre des violences. Des personnes goy (non juives) peuvent justifier des violences antisémites par cette idée que les personnes juives ne vivraient pas de violences si elles ne voulaient pas dominer les autres, utilisant notamment les actions oppressives de l'état israélien comme une excuse pour opprimer toutes les personnes juives. Ces arguments et l'antisémitisme en général peuvent faire intérioriser de la honte et de la culpabilité chez des personnes juives, ce qui peut les pousser à renier cette partie de leur identité.

Ces processus de culpabilisation peuvent avoir comme conséquence que la personne intègre l'idée que les violences liées à l'oppression, qu'elle subit dans la relation ou en dehors, sont de sa responsabilité (et que donc elle ne peut s'en prendre qu'à elle-même). Ça fait écho et ça peut aller avec d'autres formes de culpabilisation et de déresponsabilisation dont on parlera plus tard dans la brochure.⁷

LES PRIVILÉGIÉ-E-S SAUVEUR-EUSES

Les personnes privilégiées imaginent souvent savoir mieux qu'une personne qui est la cible d'une oppression, iels peuvent donc se placer dans une position de sauveurs-sauveuses.

- Faire comme si iels savaient mieux que la personne qui subit l'oppression ce dont iel a besoin et comment gérer et réagir à l'oppression. Comme si l'autre avait besoin de son aide dans la lutte contre l'oppression.

- Expliquer à l'autre l'oppression qu'il vit et comment elle fonctionne.

7. Voir la partie « Déresponsabilisation / Qui est responsable de quoi? », page 179

- Aider une personne à faire quelque chose parce qu'on part du principe qu'elle ne peut pas y arriver seule.

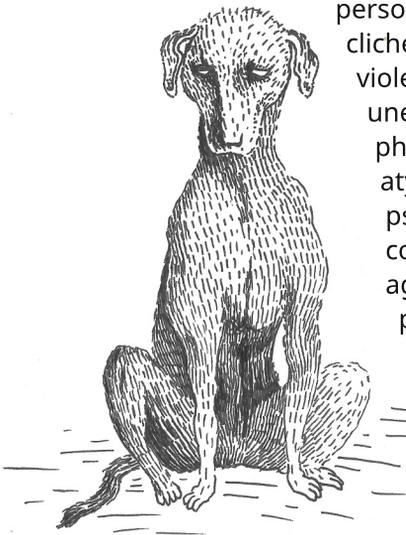
Voir la partie « Sauveur-euse » pour plus de détails sur la mise en place ces schémas et leurs croisements avec les oppressions systémiques.

SUR LES ACCUSATIONS DE QUI EST AUTEUR-E D'AGRESSIONS

Il y a des personnes qui, en lien avec des oppressions systémiques sont beaucoup plus souvent accusées d'agressions que d'autres, notamment des personnes trans / non-blanches / pauvres / neurodivergentes / addictes...

Les personnes transmasculines et transféminines sont souvent renvoyé-e-s d'une manière transphobe à la masculinité, qui serait la raison de l'agression. Iels sont souvent accusé-es de bénéficier de « privilèges masculins » et donc il leur est reproché tout ce qu'on peut reprocher aux mecs cis : d'être dans une position de pouvoir, d'être agressif.ves, etc. Pour les personnes trans AMAB* (assigné-e-s homme à la naissance) c'est les renvoyer à leur assignation de naissance et pour les personnes trans AFAB* (assigné-e-s femme à la naissance) c'est imaginer que transitionner signifierait acquérir les privilèges de mecs cis, dans tous les cas c'est de la transphobie.

Des personnes racisées, notamment noires et arabes, et des personnes pauvres sont renvoyé-e-s à des clichés racistes/classistes d'agressivité et de violence, par rapport à des façons de parler, une peur qu'elles soient violentes physiquement. Des personnes neuro atypiques / folles, à cause de la psychophobie, peuvent être imaginées comme dangereuses / imprévisibles / agressives... Des personnes addictes peuvent être vues comme pouvant être violentes quand elles sont en manque ou ont consommé.



Des violences sont souvent dénoncées quand elles s'exercent notamment sur des meufs cis blanches de classes

privilegiées. Car elles sont, par la conséquence des luttes féministes cis

blanches de classes privilégiées, présentées dans un certain imaginaire comme « les plus grandes victimes de violences relationnelles ». Quand les agressions ont lieu entre personnes trans / entre personnes racisées / pauvres / neurodivergentes / addictes... les réactions extérieures sont rarement les mêmes. Il y a parfois des réactions du genre : « ça ne nous regarde pas, on les laisse gérer entre elleux », ou « on ne peut pas vraiment savoir ce qu'il se passe, c'est une culture/une réalité différente de la nôtre »...

Je pense que c'est important de prendre tout ça en compte quand on veut dire à une personne « tu m'as agressé-e, tu as des comportements violents... ». Mais, de fait ça n'est pas parce qu'une personne est trans, pauvre, non-blanche...qu'elle ne peut pas avoir des comportements dominants ou agresser quelqu'un. C'est plus développé dans la partie « prendre du pouvoir en tant que personne qui vit une oppression »⁸

SUR L'OUTING

Être « out »* , c'est avoir informé des personnes de notre entourage d'une partie de notre identité / réalité / oppression. Ça vient à la base de l'expression anglaise « in/out of the closet » = « dans/sorti du placard », par rapport au fait de révéler à son entourage qu'on est queer. Mais ce terme est maintenant utilisé par rapport à d'autres oppressions.

S'outer c'est un choix (ou une nécessité) personnel et vu la société hardcore dans laquelle on vit et comme toutes ces oppressions sont intégrées en nous, ça fait souvent peur de s'outer parce que ça signifie subir la violence de l'oppression. Même si on la subit aussi, d'une autre manière, quand on n'est pas out. Menacer quelqu'un de l'outer, sans son consentement, ou le faire, c'est donc l'exposer à des violences systémiques.

Ça concerne donc des oppressions qui ne sont pas visibles, notamment le fait de ne pas être cishétéro, mais aussi par rapport au fait de ne pas être une personne blanche (quand on a un white-passing*, comme certaines personnes juives et / ou métisses), ainsi que sur d'autres oppressions, de classe, de validisme, d'intersexophobie... Ça peut aussi concerner des pratiques, comme le fait qu'une personne fait du TDS.

D'autre part, dans les milieux queers, le fait de s'outer en tant que queer est souvent valorisé, ça voudrait dire qu'on s'assume, qu'on est fiè-re-s, et aussi courageux-ses. Mais s'outer au niveau de sa famille/son

8. Page 148

réseau ça peut avoir comme conséquence un rejet, une rupture. Et c'est important de garder en tête qu'en tant que personne cible d'une autre oppression, la famille ou le réseau peuvent être composés de personnes qui vivent cette même oppression et donc qui représentent un soutien important par rapport à l'oppression.

Et en plus, quand on est la cible d'une autre oppression, les milieux queers peuvent être hostile envers nous, il peut être plus difficile d'y trouver des modèles auxquels s'identifier, on peut avoir plus de mal à se sentir bienvenu-e, à y trouver du soutien. Donc ça peut faire d'autant plus peur de se couper d'autres réseaux.

Par rapport à des relations visiblement queers, certaines personnes peuvent avoir peur de faire des démonstrations d'affection en public, anticipant des réactions, des regards, des agressions, de se faire reconnaître par quelqu'un.e qui le répètera à d'autres... D'un côté, une personne qui est out et qui n'a pas peur peut forcer l'autre à être visible dans l'espace public, en niant ses ressentis. De l'autre côté une personne pas out peut faire ressentir à l'autre sa honte, le-la cacher à ses proches, ce qui peut avoir des conséquences : avoir l'impression d'être un honteux secret, intérioriser de la queerphobie... Dans tous les cas nos choix peuvent avoir des conséquences sur l'autre. Quand on a des besoins et des peurs contradictoires c'est pas facile, on peut voir si c'est possible de trouver des compromis.



Par ailleurs certaines non-mixités peuvent avoir comme effet d'outter de fait certaines personnes. Par exemple, dans des espaces meufs-gouines-trans, toute personne qui n'a pas un passing de meuf sera automatiquement vue comme une personne trans. Ne pas prendre ça en compte, ça peut avoir comme conséquence de pousser une personne (alors qu'elle ne veut pas) à aller dans un événement/espace qui l'outerait de fait, ce qui peut l'exposer à de la transphobie.

2. Des déséquilibres pré existants à la relation

Il peut y avoir d'autres déséquilibres pré-existants à la relation, qui ne découlent pas des oppressions systémiques. Ils sont souvent influencés par ces oppressions mais ils peuvent aussi exister en dehors de ça. Dire que ces déséquilibres peuvent amener du pouvoir et donc que ce pouvoir peut être utilisé pour dominer l'autre, ça veut pas dire que ça sera forcément le cas.

Il peut y avoir certaines positions qui amènent directement du pouvoir, parce que c'est une position d'autorité et/ou parce qu'on est censé-e leur faire confiance ou leur obéir : le prof / la médecin / le chef...

Certaines personnes ont plus d'expériences / facilités que d'autres avec la communication.

Si une personne a des enjeux personnels de manque de confiance en soi, de difficultés relationnelles, de traumatismes, par exemple à cause de violences passées, ça peut jouer dans la relation, l'autre personne peut « profiter » de ces vulnérabilités pour prendre une position de supériorité.

LES RESSOURCES MATÉRIELLES

Les ressources matérielles sont souvent en lien avec des privilèges de classe, mais pas que. Si une personne a plus de ressources matérielles que l'autre, ça peut créer une forme de dépendance⁹. Par exemple si on habite chez l'autre, ou si on se fait souvent prêter du matériel, on peut se sentir redevable, comme si on devait le remercier d'une façon ou d'une autre. On peut ne pas oser réagir quand l'autre est désagréable, parce qu'il est vraiment sympa par ailleurs de nous aider matériellement. On peut aussi ne pas avoir d'autre endroit où aller et donc accepter des choses dans la relation qu'on ne voudrait pas, parce que c'est quand même plus simple que de devoir trouver un autre endroit pour vivre.

9. Voir la partie sur la dépendance, page 95

RÉSEAU SOCIAL, QUI EST À L'aise où ?

La question du confort affectif et de l'accès à la sociabilité / à la sexualité (pour les personnes qui en font) est souvent importante dans notre équilibre affectif. Si une personne est beaucoup moins entourée qu'une autre, cela peut créer un déséquilibre dans la relation. Si on n'a qu'1 amie et que celle-ci en a 5, on placera peut-être plus d'attente dans notre relation qu'elle, peut-être qu'elle sera moins disponible, peut-être qu'on aura plus peur de perdre la relation...

Dans le cadre de milieux queers / féministes / anarco-squat, avoir les codes permet de s'y sentir plus à l'aise. Ça peut aussi permettre d'avoir plus de réseau, ce qui est valorisé socialement. Quand on connaît beaucoup de gens, qu'on parle facilement, qu'on fait rire, qu'on fait des choses, qu'on est le/la « super militant-e », qu'on a des opinions tranchées sur beaucoup de choses... on acquiert une certaine valorisation de la part des autres, qui peuvent nous placer sur une sorte de piédestal. Ça peut avoir différentes conséquences : l'autre peut nous accorder beaucoup de confiance, penser qu'on sait mieux, qu'on fait mieux, ne pas oser nous remettre en question, dépendre de notre regard pour se sentir valorisé-e... On n'est pas toujours responsable de comment les autres nous voient, mais on a quand même souvent une part de responsabilité. On peut se demander si on renvoie des choses pour se valoriser aux dépens des autres ? Et même si ça n'est pas le cas, on peut faire des efforts pour essayer de ne pas en profiter, on peut en parler avec l'autre, laisser aussi accès à tous les trucs sur lesquels on galère, montrer qu'on n'est pas parfait, qu'on doute et qu'on fait des erreurs, pour participer à la destruction du piédestal.

Ces réseaux se veulent souvent être une contre norme, mais une autre forme de norme se crée. En lien avec des privilèges systémiques, mais aussi avec des codes, comme par exemple des styles vestimentaires, des façons de parler, savoir quel mot utiliser ou pas, des références culturelles et politiques communes, le polyamour parfois, la consommation d'alcool... Ces codes peuvent être liés avec des bases politiques choisies. L'idée n'est pas de les rejeter en bloc juste parce que ce sont des codes. Ça me paraît très bien de faire attention aux mots qu'on emploie car ils peuvent être blessants, mais parfois on devient intransigeant-e-s, surtout avec des personnes qui viennent de débarquer. Ne pas correspondre à ces normes rend souvent difficile l'accès à certains réseaux. Si dans une relation une personne maîtrise les codes et l'autre pas, elle peut la dévaloriser, ou bien profiter d'être considérée comme plus expérimentée, pour lui dire comment agir ou



ne pas agir, ce qui est bien ou mal... Dans différentes situations, qu'il s'agisse d'un « milieu » ou pas, on peut se dire que si on emmène l'autre dans son propre monde, on s'y sentira plus à l'aise, on connaîtra mieux les gens, les codes. Ça peut être utile de se demander si ces rôles tournent, si une personne accepte plus que l'autre d'être en dehors de sa zone de confort.

Les milieux queers (en France en tous cas, on peut imaginer ailleurs dans les pays dominants mais pas envie de faire trop de généralité sur le monde entier) sont hostiles pour les personnes qui subissent des oppressions. Par exemple ils ne sont pas très diversifiés en âge et ça peut créer de l'exclusion et de l'isolement pour des personnes qui n'ont pas entre 18 et 40 ans.

Il est donc parfois plus difficile pour des personnes avec moins de privilèges d'avoir du réseau, des personnes soutien, un équilibre affectif, de faire partie de projets... Et ça peut même être impossible si les espaces ne sont pas adaptés (par exemple des événements organisés par et pour des personnes entendantes, ou des espaces non accessibles en fauteuil...)

Et pour des personnes il y a une forte nécessité d'accéder à ces espaces et réseaux affectifs, de soutien, d'organisation, de sociabilité, de lutte... et aussi une grande peur de perdre tout ça. Notamment car le reste du monde signifie souvent de vivre plus de queerphobie (entre autres). Ça semble donc important de garder en tête la dépendance que ça peut créer et comment certaines personnes peuvent tirer une forme de pouvoir en étant celle qui « fait rentrer » dans un milieu ou qui peut menacer de ruiner la réputation de quelqu'un-e et qu'il ne soit plus bienvenu-e.

LES CONNAISSANCES ET LE PARTAGE DE SAVOIR

Tout le monde n'a pas les mêmes connaissances, donc souvent dans des relations il y a des différences dans qui sait quoi, qui a quelles expériences. L'âge peut jouer, car plus le temps passe plus on en a, mais ça dépend surtout de nos parcours de vies.

Ce savoir il peut se transmettre. Ça passe par des moments où la personne nous explique ou nous montre des trucs. Ça peut aussi être que comme on ne sait pas faire un truc, on va lui demander de l'aide. Quand l'autre a une connaissance qu'on n'a pas et dont on a besoin, ça peut engendrer une forme de dépendance et ça peut amener à valoriser l'autre, on peut aussi se sentir redevable. On peut se demander, dans le cadre de connaissances qui ne sont pas les mêmes : est-ce que la personne qui « sait » a une volonté de transmettre ses connaissances pour encourager l'autonomie de l'autre ? Et est-ce que l'autre a envie d'apprendre ?

La question c'est de savoir, est-ce que ça va toujours dans le même sens, qu'il y a une personne qui fait le prof/qui rend service ou bien est-ce que ça tourne ? Et aussi est-ce que c'est très présent dans la relation, ou bien ça n'arrive qu'une fois de temps en temps ?

AVOIR UN STATUT « D'EXPERT-E DES RELATIONS »

Par exemple quand on anime un atelier sur le consentement, ou sur les dynamiques relationnelles, qu'on parle souvent d'un sujet, ou qu'on fait partie d'un groupe de gestion / médiation autour des violences... on peut être placé-e dans une position d'expert-e, de perfection par rapport à ces questions. Ça peut avoir comme conséquence qu'une personne en face donnera plus de valeur à nos ressentis/analyses qu'aux siens et sera moins vigilante par rapport à nos dynamiques dominantes, en ayant une confiance de base en nous. Ça amène une position de pouvoir importante et qui peut être dangereuse. Cette personne peut galérer avec ses ressentis et peut aussi avoir peur d'en parler avec d'autres, peur de réaction du genre « mais Bidule a pas pu dépasser tes limites, elle anime un atelier sur le consentement ! ». C'est important de ne pas oublier que comme tout le monde, on fait de la merde et on dépasse les limites des autres à des moments.

MONTREZ SES VULNÉRABILITÉS, SES ÉCHECS, SES DOUTES

Parfois une personne montre très peu ses vulnérabilités, parle peu de ses échecs, de ses doutes, de ses peurs, de ses tristesses... Elle peut invisibiliser les critiques qu'on lui a fait dans le passé, ou le fait qu'elle a été influencée par d'autres dans un changement d'opinion. Ça peut donner l'impression que cette personne maîtrise tout / va toujours bien / n'a pas besoin de soutien / n'a jamais aucun problème / n'échoue jamais... Ça peut créer une forme d'admiration, ou de déséquilibre entre les 2 personnes.

SUR LES MODÈLES RELATIONNELS PASSÉS

Si on a peu de modèles relationnels qui ne soient pas abusifs, il est plus difficile de détecter les mécanismes de relations abusives. Il arrive souvent que la première relation amoureuse comporte des violences psychologiques, physiques et /ou sexuelles. De même, si une personne a eu plusieurs relations avec du contrôle, de l'emprise avant dans sa vie (notamment si les relations avec les parents, la famille, sont ancrées dans ces dynamiques-là), il y a plus de chances de les reproduire, car c'est le seul modèle relationnel connu.

Parfois, quand on a été dans des relations amoureuses cis/hétéro, il peut y avoir une forme d'idéalisation des relations queers et ça peut faire qu'on ne se dit pas que des dynamiques de pouvoir peuvent y exister, on y est moins attentif-ve.

Aussi parfois, quand on a vécu des relations abusives plus tôt dans sa vie, et si on vit une relation où il y a des dynamiques de domination, mais qui sont moins dures / fortes / visibles que celles qu'on a déjà connues, ça peut faire qu'on passe pas mal de temps à comparer et se dire « c'est vraiment pas au même niveau que ma précédente relation », ça peut faire qu'on minimise. Parfois on ne pense pas qu'on peut trouver mieux et on laisse passer plein de choses parce qu'on a connu pire.

DES QUESTIONS QUI EXISTENT DANS TOUTES LES RELATIONS



1. La communication

On a toutes des façons différentes de voir, comprendre, ressentir, analyser les choses. Souvent c'est compliqué de comprendre nos ressentis. Alors les expliquer... encore plus ! Et en plus dans la communication avec l'autre il y a plein d'éléments de ce qu'on voulait dire qui se perdent en route. Entre ce qu'on veut dire, ce qu'on croit dire, ce que l'autre comprend... plein d'occasions pour qu'il y ait des ratés. Dans ce bouquin je dis beaucoup « on peut en parler quand il y a un problème », mais c'est souvent difficile et ça résout pas tout. Parfois on ne se comprend pas, on prête des intentions à l'autre, on entend seulement ce qu'on a envie...

Dans un conflit il peut y avoir des malentendus, on peut interpréter ce que l'autre dit d'une façon très éloignée de son intention. Bien sûr les intentions ne font pas tout, mais si on a envie d'un conflit un peu « honnête », on peut demander à la personne si on a bien compris ce qu'elle a dit, plutôt que d'affirmer qu'elle a dit ça et que c'est inadmissible.

Et puis deux personnes peuvent vivre une même situation de façons très différentes, et quand elles le racontent après, parfois on a presque l'impression qu'il ne s'agit pas de la même scène. Ça ne veut pas forcément dire qu'une se souvient mal ou ment (même si parfois il y a de ça). Souvent c'est juste qu'on ne se souvient pas des mêmes choses et qu'on analyse tout avec notre propre prisme, nos ressentis, notre sensibilité, nos souvenirs... Donc c'est difficile de parler de « vérité » quand il s'agit de relations. Mais en même temps, si une personne visibilise un comportement abusif que j'ai eu et que je réponds « t'as ressenti les choses différemment de moi, c'est tout » ça peut être une façon de me déresponsabiliser.

Aussi, on peut se demander, c'est quoi les façons de communiquer qui nous correspondent ou pas ? Est-ce qu'on a besoin / envie de pouvoir crier ? De parler froidement ? D'essayer d'être « rationnel » ? De laisser de la place à nos émotions fortes ? De tout se dire tout de suite ? De passer par l'écrit ? Est-ce que c'est ok ou pas de se couper la parole ? De prendre des notes pendant qu'on discute ?...

Nos façons de fonctionner peuvent être nécessaires pour nous mais ne pas du tout correspondre à l'autre, parfois même ça peut lui renvoyer des formes de violences. Par exemple parler d'une manière posée et peu émotive c'est une norme blanche et bourgeoise qui peut être imposée à des personnes ayant des habitudes différentes. D'un autre

côté, se faire crier dessus peut être vécu comme une forme d'intimidation. Et il y a des manières de communiquer qui sont plus normées, par exemple celles de personnes au fonctionnement psy qui fait partie des codes dominants.

En tous cas, tout en prenant en compte les normes de communication et leurs origines, ça peut être intéressant de se demander comment on a envie de communiquer ensemble. En faisant gaffe à ne pas croire que notre façon est LA bonne façon, et en se laissant de la marge pour faire des compromis / évoluer sur nos manières de faire, si c'est ça dont on a envie et qu'on peut le faire.

S'exprimer des reproches de façon non verbale

Souvent on exprime plein de choses sans pour autant vouloir parler. On peut vouloir montrer à l'autre qu'on est agacé ou en colère, sans expliquer pourquoi, par exemple : fusiller du regard, rentrer dans une pièce où l'autre est et souffler d'exaspération, claquer la porte, avoir des gestes secs et tendus... On peut se demander : est-ce que c'est clair pour l'autre la raison de ma colère / de mon agacement ? Peut être l'autre a l'impression que je la fusille du regard alors que c'est pas du tout mon intention, c'est juste que je suis mal et que j'ai pas envie de parler ? Et, quand il y a effectivement quelque chose qui me saoule, est-ce que j'exprime les choses autrement que par du non verbal ? Est-ce que ça va aux deux personnes de s'exprimer des choses désagréables de façon non verbale ?

ASCENDANCE DANS UNE CONVERSATION

Dans une conversation il peut y avoir différentes façons d'exercer une forme d'ascendance sur l'autre. Par exemple :

- Prendre toute la place avec ses opinions, ressentis, parler beaucoup
- Couper la parole
- Quand l'autre parle : ne pas écouter, ne pas montrer d'intérêt, souffler
- Crier / parler fort
- Engueuler l'autre
- Finir les phrases de l'autre. Ça peut influencer sa pensée et c'est une façon d'imposer son rythme dans la conversation, ne laissant pas le temps à la personne de se demander ce qu'elle pense de quelque

chose.

Là-dessus la brochure « La répartition des tâches entre les femmes et les hommes dans le travail de la conversation », de Corinne Monet, est intéressante. Même si elle est très ciscentrée et qu'elle concerne une étude réalisée dans des conversations uniquement entre des hommes cis et des femmes cis, elle décortique pas mal de choses qui se passent dans plein d'autres relations.

Utiliser des procédés rhétoriques malhonnêtes



- Caricaturer le propos de l'autre en quelque chose d'intenable (« tu veux qu'on réfléchisse à la place des smartphones dans le milieu ? en fait tu voudrais qu'on revienne à la bougie et à la femme au foyer »)

- Transformer la discussion en un faux problème à deux choix, des choix compétitifs et contradictoires. (« soit tu es d'accord avec moi, soit tu nies les oppressions que je vis »)

- La technique de l'exemplification : Quand tu confrontes une personne sur un mécanisme qu'il met en place, un truc général, et que la personne te demande des exemples précis. Des exemples qu'il pourra réfuter « c'est pas du tout ça qui s'est passé » ou dont vous pourrez débattre de la pertinence. Et pendant que vous faites ça, vous parlez pas du problème soulevé au début.

2. La séduction

Quand on rencontre une personne qui nous plaît, nous intéresse, on a envie de lui plaire aussi et on peut rentrer dans des rapports de séduction. Ça peut être dans toutes les formes de relation. Mais, le monde étant ce qu'il est, il y a souvent des enjeux différents dans la séduction par rapport à de l'attirance physique/amoureuse. Dans l'imaginaire construit romantisé des rencontres amoureuses : on se rencontre, on se plaît, on flirte, c'est excitant et après on commence une histoire.

Les jeux de séduction sont souvent valorisés, comme étant agréables et excitants et l'idée n'est pas de dire que c'est « mal » d'aimer ça ou que ça

ne « devrait pas » être plaisant. Mais peut-être c'est chouette d'avoir en tête que ce sont des rapports qui sont très liés à des normes sociales :

- de beauté : comment on correspond aux normes de beauté, de corps valide, cis, blanc, mince, musclé, de style, de manière de parler, de bouger, de s'habiller...

- de communication implicite : c'est beaucoup basé sur du non-dit et des codes qui sont plus faciles pour certaines personnes que pour d'autres à comprendre/pratiquer. Par exemple : à partir de quel moment on est dans la drague ou alors on se témoigne de l'intérêt dans la rencontre ? À partir de combien de secondes de eye contact on peut se dire que c'est du flirt ? Quelle quantité de sourires ? Quel niveau de tactilité ?

C'est sûr que les discussions sur le consentement c'est souvent considéré comme l'inverse du romantisme, qui serait censé être spontané, sans besoin d'en parler parce qu'automatiquement on est sur la même longueur d'onde, on a les mêmes envies, au même moment.

Dans la séduction un des éléments considérés comme excitant et romantisé c'est l'incertitude : est-ce que l'autre personne ressent/veut la même chose que moi ? Cette incertitude peut être ce qui plaît ou ce qui ne plaît pas. Et quand on est dans l'incertitude, on peut parfois se poser la question du consentement de la séduction. Parce que ça arrive qu'il y ait de la drague poussive, non consentie. C'est chouette d'être à l'écoute de l'autre, des signaux verbaux et non verbaux. C'est aussi possible de verbaliser (pour certaines personnes c'est très plaisant) : « est-ce qu'on est en train de flirter ? ». C'est aussi possible de ne pas flirter et de faire des propositions claires de ce dont on a envie. La norme c'est qu'il faudrait aimer la séduction mais c'est vraiment ok de ne pas avoir envie/ne pas être à l'aise là-dedans et le dire, ça dépend vraiment de ce qui nous fait kiffer et autant les non-dits que l'explicitation claire ça peut être sexy, excitant, rigolo...

Et puis on peut faire des déclarations qui ne soient pas en lien avec des trucs romantico-sexuels, se dire qu'on a envie de se rencontrer, qu'on se trouve chouette, que ça nous fait plaisir !

DES POTENTIELLES PRISES DE POUVOIR DANS LA SÉDUCTION

Parfois on peut avoir l'impression qu'une personne « joue » avec nos émotions/sentiments. La séduction c'est souvent beaucoup de projection, on interprète des regards, des façons de faire et ça peut créer des attentes. Il peut aussi y avoir des forts décalages d'un

moment à l'autre : une fois Machin nous fait des petits sourires et des clin d'œil et la fois d'après pas du tout. Comme ça n'est pas discuté ça peut être difficile d'en parler et cet effet « chaud froid » peut créer des insécurités¹.

Ça peut être chouette de prendre en compte qui correspond plus ou moins à quelles normes, qui a plus de facilités sociales, plus de comforts affectifs, qui a plus de facilités à des rencontres de séduction. Quand une personne très sociable et avec beaucoup de facilités d'accès à des relations sexo-affectives, fait de la séduction avec une personne qui a beaucoup moins de facilités / correspond moins aux normes, en donnant à des moments l'impression à cette personne d'être merveilleuse, unique et désirable, parfois en ne lui accordant pas d'attention, ça a des conséquences. Parce que, en fonction de la confiance qu'on a, se sentir valorisé-e, ça peut être très important et ça peut donc créer un rapport de pouvoir, de dépendance dans le regard de l'autre. Ça peut faire qu'on est très tourné-e vers l'autre, pour lui plaire, et qu'on peut s'oublier.

On peut aussi se demander : Est-ce que la séduction c'est une forme de manipulation ? Dans le sens où on montre à l'autre une certaine image de nous-même, qu'on imagine qui lui plaira, pour parvenir à un objectif qui est de lui plaire.

Dans les rapports de séduction c'est aussi important de prendre en compte la position des deux personnes et de se demander : est-ce que pour une personne la séduction permet d'accéder à des choses auxquelles elle n'a pas accès ? Par exemple est-ce qu'une personne qui ne trouve pas une place dans un groupe, notamment parce qu'elle est dévalorisée à cause d'une oppression, peut utiliser la séduction pour avoir accès à ce groupe ? Par exemple dans le cadre du sexisme, il peut être renvoyé à beaucoup de personnes (qui peuvent intérioriser cette idée) qu'elles n'ont aucune valeur si elles ne plaisent pas, si elles ne sont pas désirables.

1. Voir la partie sur les insécurités, page 102

3. Les attentes

Pour moi les attentes c'est ce qu'on aimerait partager avec l'autre et là où on aimerait pouvoir compter sur l'autre. Exemple : si je vais mal j'ai l'attente que des personnes proches de moi me soutiennent de telle ou telle manière. Les attentes dans une relation peuvent évoluer, ça peut être intéressant de se demander de temps en temps où on en est de nos envies respectives dans la relation pour ajuster nos attentes.

Si on ne se pose pas la question de c'est quoi nos attentes dans une relation, ça peut avoir comme résultat qu'on ne se les formule pas à soi et donc encore moins à l'autre. Et après on peut être déçu-e-s ou blessé-e-s, parce que l'autre n'a pas répondu à nos attentes.

Quand on ne sait pas les attentes de l'autre dans la relation ça peut faire qu'on essaie toujours d'interpréter ses comportements, ses envies. Ça peut aussi faire qu'on s'adapte à des attentes qu'on projette que l'autre a, alors qu'il ne nous a rien demandé.

On peut aussi se demander quelle est la différence entre nos envies dans une relation et nos attentes ?

LES ATTENTES ON N'EST PAS OBLIGÉ D'Y RÉPONDRE

C'est pas parce que j'ai des attentes dans une relation que forcément l'autre devrait y répondre. On n'a pas à se sentir responsable des attentes de l'autre. Si je dis à une personne que mon attente dans notre relation c'est qu'on s'appelle tous les jours, la personne peut très bien me dire qu'elle ne veut/ne peut pas répondre à cette attente. Et si je suis triste et déçue ça n'est pas de sa responsabilité.

Exprimer des attentes ça peut faire peur, parce qu'on ne veut pas mettre la pression à l'autre et qu'elle fasse des choses, pour nous, qu'elle n'a pas forcément envie de faire. On peut aussi avoir peur qu'il y ait un décalage dans nos attentes respectives. Quand une personne a envie de partager plus de choses que l'autre dans la relation, ça peut créer une dynamique où chacune va pousser pour essayer de faire en sorte que la relation aille dans la direction qu'elle désire. Ça peut donner l'impression de batailler. Parfois il y a des décalages mais ça veut pas forcément dire que la relation ne marchera pas.



ATTENTES ET ENGAGEMENTS

Ça peut être intéressant de discuter de nos rapports à l'engagement. Pour des personnes c'est super important, si on s'engage, après il faut le faire. Et pour d'autres c'est stressant, iels veulent pouvoir annuler et que ça soit ok, ne pas se sentir pressurisé-e. On peut se demander aussi c'est quoi les conséquences si on annule un truc, tout n'est pas à mettre au même niveau. Et le contexte général de la relation est aussi à prendre en compte. Car parfois ça arrive qu'on mette la pression sur l'autre pour qu'iel accepte de faire un truc (alors que ça n'est pas vraiment son envie), et que quand iel ne le fait pas, on l'engueule. Si c'est répété ça peut poser la question d'à quel point iel arrive à dire non en amont.

Si l'autre ne répond pas à mes attentes, ne me soutient pas, m'ignore, ne s'intéresse pas à moi autant que je le voudrais, ne respecte pas ses engagements, ... on peut se dire que iel est nul-le, on peut être déçu-e ou énervé-e mais c'est pas un comportement abusif en soi. On peut lui dire qu'on n'est pas bien dans la relation et c'est possible qu'elle veuille faire des efforts pour changer ses comportements.

Mais si ça ne fonctionne pas et qu'il y a une dynamique dans la relation où je lui renvoie très souvent qu'iel est nul-le, qu'iel n'arrive pas à être soutenant-e, présent-e, disponible... on peut se demander si iel a vraiment envie de changer ? Est-ce qu'iel en est capable ? Est-ce que peut-être j'essaye de lui imposer un mode de relation qui ne lui convient pas ?

En tous cas, plutôt que de rentrer dans des dynamiques d'insistance / de contrôle, j'ai la possibilité de dire

« cette relation ne répond pas à mes attentes, j'en ai marre d'attendre que tu changes » et de la quitter.

LA RELATION « SANS ATTENTE »

J'ai l'impression d'entendre souvent que des gens veulent « des relations sans attentes ». Moi ça me semble complètement impossible, parce que tout le monde a des attentes envers les autres. Si j'ai une relation un peu lointaine avec une personne mais



qu'on s'aime bien, on se parle de temps en temps, j'ai l'attente que si je vois cette personne, on se dise bonjour, on échange peut-être quelques mots. N'avoir aucune attente ça veut dire que si la personne du jour au lendemain ne répond plus, ne dit plus bonjour quand on se croise, m'ignore complètement, ça serait du pareil au même.

J'ai l'impression que dans l'esprit de plein de gens c'est « attente = trop d'attentes et mettre la pression ». Alors que si on fait la différence entre le fait d'avoir une attente et considérer que la personne doit répondre à cette attente, on peut s'en parler et ne pas mettre la pression pour que ces attentes soient remplies.

Il arrive que des personnes dévalorisent le fait d'avoir des attentes dans une relation, en promouvant la liberté et ne voulant pas que l'autre exige quoi que ce soit d'elle, tout en profitant des autres, comptant sur leur affection et leur soutien.

LES ATTENTES IMPLICITES / « ÉVIDENTES »

Les attentes implicites peuvent être dangereuses. Par exemple l'attente implicite que quand on partage de la sexualité ça veut dire qu'on va se revoir et/ou partager de la tendresse. Peut-être pour certaines personnes c'est évident que oui et pour d'autres c'est évident que non.

Échanger sur nos attentes, ça veut aussi dire qu'on décortique les packs implicites relationnels. Exemple : on met souvent dans le pack « relation amoureuse » un mélange d'intimité, de sexualité, de tendresse, de complicité, de se voir régulièrement, de romantisme... Et en fait il y a plein de personnes qui peuvent y mettre d'autres choses ou ne pas vouloir partager tout ça. On peut essayer de se demander ensemble ce qu'on a envie de partager, quelles attentes on a envie d'avoir ou pas.

Il peut y avoir des dynamiques de pouvoir dans les deux sens par rapport aux attentes implicites :

- Si j'ai des attentes implicites, je peux être déçu-e/blessé-e et donc en vouloir à l'autre et argumenter que ces attentes sont « évidentes » même si elle ne le sont pas pour l'autre. Je peux le convaincre que ça devrait être évident pour lui aussi et que donc c'est de sa faute si je suis blessé-e et que je suis légitime à lui en vouloir, et qu'il devrait changer.

- Si j'ai des attentes implicites et je suis déçu-e, l'autre peut dévaloriser mes attentes et dire qu'iel ne s'était jamais engagé-e à ça et que donc je ne peux m'en prendre qu'à moi-même si je suis triste. Cet exemple est d'autant plus flagrant si les attentes en question, l'autre les

a par rapport à moi, ou encore s'il vient critiquer le fait qu'on fasse une évidence de quelque chose, comme une façon de se dédouaner. Par exemple « j'ai emprunté ton vélo et je l'ai cassé, je ne savais pas que c'était évident pour toi que je te le dise / que je le répare ». Question pas facile de savoir sur quoi c'est logique qu'on fasse des évidences ou pas, parce que c'est très différent selon les gens.

QUAND UNE PERSONNE ATTEND PLUS QUE L'AUTRE

Si dans une relation avec une amie, j'ai plus d'attentes qu'elle, cela pourra jouer dans le rapport de pouvoir. Si par exemple je voudrais la voir tous les jours mais qu'elle ne veut me voir que 2 fois par semaine, je serais probablement toujours d'accord pour qu'on se voit et donc ça veut dire qu'elle a le pouvoir de décider quand on se voit. Dans cette situation, si elle me propose qu'on se voit un jour, même si ça n'est pas le meilleur moment pour moi, je dirais sûrement oui, en sachant que la prochaine fois pourrait être dans plusieurs jours. Il n'y a rien de « mal » à avoir des envies différentes, mais ça peut être bien de réfléchir aux effets que ça peut avoir, surtout si ces différences d'envies prennent beaucoup de place dans la relation, ou si c'est toujours la même personne qui attend plus. On peut aussi se poser la question par rapport aux disponibilités : si je suis beaucoup plus disponible que l'autre, je peux avoir tendance à m'adapter à son emploi du temps.

Si je suis souvent dans l'attente de l'autre, de ses réponses ou de ses décisions par exemple, ça veut dire que c'est lui qui a la maîtrise sur la temporalité, qui décide quand est-ce qu'on va se voir, se parler, est-ce qu'on va partager de la tendresse ou pas... et c'est une forme de pouvoir. Mais ça ne veut pas dire qu'il va l'utiliser pour me dominer ou que je peux exiger qu'il s'adapte à mes attentes. On peut voir les conséquences que ça a, mais ça ne veut pas dire qu'elle devrait dépasser ses limites et s'adapter à moi en ne respectant pas ses envies ! Par contre on peut se demander : si l'autre personne est moins disponible que moi ou a moins d'attentes que moi dans la relation, est-ce que ça me va quand même ? Est-ce que j'ai besoin de baisser mes attentes ? Ou bien ça me fait me sentir trop mal et peut être il vaut mieux ne pas continuer ?

Si au contraire l'autre attend plus que moi de la relation, ça peut être par exemple parce que le rapprochement est allé très vite entre nous, trop vite pour moi et je peux avoir du mal à l'exprimer. Ça peut être flatteur de sentir que l'autre a très envie de la relation. Je peux me sentir un peu coincé, surtout si il met la pression pour qu'on partage plus de

choses que je ne voudrais. Si je pose des limites iel peut me faire culpabiliser, exprimant que mes limites le font souffrir.

Je peux me demander est-ce que la forme de relation qu'on partage est celle dont j'ai l'habitude ? Si ça prend plus de place que ce que je voulais à la base, est-ce que ça me va aujourd'hui ? On peut parfois se retrouver dans des formes de relation, avec beaucoup d'attentes, beaucoup d'engagement, alors que ça n'est pas ce qu'on voulait. C'est dans ce cas parfois difficile de faire la distinction entre un choix consenti ou un peu poussé par l'autre personne.

CRÉER DES ATTENTES CHEZ L'AUTRE

Il arrive qu'on n'ait pas d'attentes envers une personne mais qu'elle en crée, puis qu'elle les déçoive. Par exemple, je cherche quelqu'un-e pour m'aider à déménager un meuble, je ne propose pas à Truc parce que je sais qu'elle est occupée, mais elle me dit « j'ai envie de t'aider à faire ça, je serai là » et finalement elle annule la veille.

De la même façon, l'autre peut créer des attentes en me maintenant dans le flou, par exemple en disant très souvent « je ne sais pas quand on peut se voir, je te redis ». Ça peut faire qu'on est dans une position d'attente, qu'on ne cale pas trop de trucs dans son agenda pour être dispo quand l'autre le sera et que c'est donc elle qui a le rythme en main.



4. Le consentement

Il y a plein de brochures sur le consentement, (voir la partie sur les ressources à la fin), qui peuvent permettre d'approfondir cette thématique.

Cette partie ne va pas se pencher spécifiquement sur le consentement dans le cadre de partages de sexualité (par rapport à ça, voir la partie « Violences sexuelles »²).

Le consentement de l'autre n'est pas toujours la priorité. Si cette personne est mon ennemi, je vais pas lui demander son consentement avant de lui mettre mon poing dans la gueule. Et parfois je considère que mon besoin est prioritaire par rapport à celui de l'autre. Par exemple si ma colloc me demande de ne pas rentrer dans sa chambre quand elle n'est pas là, mais je suis en train de faire une crise d'asthme et que je sais qu'elle a de la ventoline, je vais y rentrer quand même. Alors on peut se demander, respecter le consentement : celui de qui et dans quelle situation ?

Mais on va parler ici de situation où on a envie de respecter le consentement de l'autre.

C'est pas parce qu'on a été ok de faire un truc une fois qu'on le sera toujours. On peut avoir dit oui et changer d'avis, et c'est ok.

Quand une personne dit « non » ou « plus tard » ou « je sais pas », une façon d'exercer de la pression peut passer par redemander plein de fois, insister, essayer de la convaincre...

Le consentement c'est beaucoup une question de communication, comment on exprime nos envies ou non envies. On peut se demander dans une relation : est-ce qu'on a les mêmes modes de communication ? Et aussi exprimer ses ressentis / limites / besoins, ça peut être plus ou moins facile selon les situations. Il arrive que certains contextes (particulièrement émotifs, stressants, intenses...) rendent ça plus difficile.

Ça peut aussi être intéressant, sans le voir comme une fatalité interchangeable, de regarder un peu les contextes liés aux oppressions systémiques. Parce qu'il y a des personnes qui ont eu plus ou moins l'habitude qu'on leur demande leur avis ou bien qu'on leur impose des choses. Et ça a des conséquences sur notre rapport avec nos limites. Les mecs cis (qui cumulent d'autres privilèges) par exemple ont été plus encouragés que les autres à exprimer leurs limites.

Quand on a vraiment envie ou besoin de quelque chose, on peut, sans s'en rendre compte, mettre la pression de différentes façons, entendre ce qu'on a envie d'entendre, se dire que l'autre est ok, déformer ce que les autres disent pour que ça corresponde à ce qu'on veut, ne pas prêter assez d'attention aux signaux qui montrent que l'autre n'a pas envie... bref, ça semble bien, dans ces situations, de faire encore plus attention que d'habitude au consentement de l'autre.



Une question que je trouve intéressante à se poser, quand par exemple on insiste pour qu'une personne fasse quelque chose, c'est : on le fait dans l'intérêt de qui ?

Par exemple : mon ami veut partir d'une soirée et je lui dis que je suis trop triste, que j'ai très envie qu'il reste... est-ce que c'est pour lui ou pour moi que je dis ça ? Et plus globalement on peut se demander, est-ce qu'on veut que les personnes autour fassent des choses parce qu'ils en ont vraiment envie, ou parce qu'ils n'osent pas me dire non, ont peur de me décevoir, veulent me faire plaisir... ?

Ne pas respecter, de façon répétée, le consentement d'une personne peut avoir plein de conséquences. Par exemple quand un « non » n'est pas respecté, ça peut diminuer la valeur de ce « non » pour la personne qui l'avait exprimé et faire perdre de la confiance en soi. Ça peut ne pas encourager la personne à se demander quelles sont ses limites et à les exprimer, dans la relation mais aussi dans d'autres relations et dans différents aspects de la vie.

QUAND ON NE DIT PAS « OUI »

Il y a plein de façons d'exprimer un « non » :

- Des signaux non verbaux
- Dire qu'on n'est pas sûr
- Essayer de reporter
- Détourner l'attention en parlant d'autre chose
- Donner des excuses :

Par exemple si je propose à un ami d'aller faire une balade, qu'il me dit qu'il a peur qu'il pleuve, que je lui réponds qu'on peut prendre un parapluie, qu'il me dit qu'il n'a pas les chaussures adaptées, que je lui dis que je peux lui prêter des baskets, etc. Peut-être que cet ami a envie d'aller se balader mais que ces problèmes concrets le freinent et que du coup c'est cool pour lui de proposer des solutions. Ou bien peut-être que dans le fond il n'a pas très envie et qu'il cherche des façons d'esquiver la balade. Si j'ai un doute, je peux lui demander.

QUAND ON DIT OUI, EST-CE TOUJOURS CONSENTI ?

Bien sûr l'idéal serait un monde et des relations où il est facile de dire « non j'ai pas envie de faire ça », mais c'est souvent rendu difficile par plein de raisons différentes. Il y a plein d'exemples dans toute la

brochure de rapports de pouvoir qui peuvent rendre difficile à une personne de dire non.³ Il peut y avoir de l'emprise, de la manipulation, différentes formes de pressions... Si par exemple je passe mon temps à me plaindre des gens qui ne dansent pas en soirée, Bidule aura sûrement plus de mal à me dire qu'elle ne veut pas danser si je lui propose.

Donc, même si la personne en face dit « oui », ça n'est pas l'assurance d'un consentement enthousiaste.

La façon de poser les questions est aussi importante. Ça peut être orienté et / ou rendre plus ou moins facile à l'autre de dire ce qu'il pense/veut vraiment. Par exemple ça fait pas les mêmes effets de dire « J'ai super envie de faire ça, est-ce que ça te dérange ? » et « est-ce que t'as envie de faire ça ? » ou bien « qu'est-ce que t'as envie de faire ? ». Ça laisse des marges de manœuvre qui sont différentes. C'est important d'être à l'écoute, d'encourager l'autre à dire ce qu'il pense et veut.

Mais il n'y a pas une bonne manière de faire, la question ça peut être : est-ce qu'il y a dans la relation la place pour dire non ? Parce que ça peut être pesant de se demander, à chaque fois qu'une personne me dit « oui », si en fait elle pense « non ». Et l'inverse, on peut ne pas avoir envie que les autres nous redemandent 20 fois si vraiment on est sûr qu'on a vraiment envie de ça ou ça.

Si je vois que j'ai tendance à dire oui alors que je n'ai pas envie, je peux en parler avec les gens autour de moi. Je peux me demander, est-ce que c'est dans toutes mes relations ou pas ? Est-ce que j'ai l'impression qu'il y a un contexte qui fait que c'est dur pour moi d'exprimer ces limites ? Peut-être il y a des relations où il y a des choses à changer ? Peut-être que c'est aussi à moi de faire un travail personnel pour réussir à plus m'écouter et m'affirmer ?

Ça dépend vraiment des relations, des moments dans la vie, et on peut se demander, pour nous même et avec nos proches, qu'est-ce qui nous va, de quoi on a besoin...

Quels mots pour quelles situations ?

Une question à se poser : Est-ce qu'on a envie d'utiliser la même formulation de « tu as dépassé mon consentement » dans une situation où on a dit oui alors qu'on n'avait pas envie (ça peut être pour plein de raisons différentes) et si on a dit non ? Est-ce qu'on a envie de dire « j'ai

3. C'est pas exhaustif, mais voir par exemple les parties sur la dépendance, sur les insécurités, sur les difficultés à accéder à des relations, la victimisation...

consenti à tel truc mais il n'y avait pas la place du désaccord » ou bien « comme il n'y avait pas la place du désaccord ça n'était pas un consentement enthousiaste » ?

Des exemples, dans le cadre d'une relation abusive :

Dans une relation d'emprise, les limites de la personne sous emprise peuvent être perturbées.

Exemple : J'ai une relation proche avec X, qui est proche de sa sœur et il a une photo d'elle chez lui. Imaginons que je passe du temps à dévaloriser cette sœur, que quand X réagit on s'engueule, que j'exprime ma critique politique de la famille, qu'en plus je dis que ça me met super mal à chaque fois que je vois cette photo parce que ça me rappelle le fait que je suis en conflit avec ma propre sœur. Et plus largement dans ma relation avec X il y a une forme d'emprise...



Si à un moment je demande à X « est-ce que je peux jeter la photo de ta sœur ? », peut-être qu'il me dira oui, qu'il m'assurera que ça ne le dérange pas, même que c'est une bonne idée.

Dans cette situation on peut se dire qu'il n'y avait pas l'espace de dire non et X pourrait me dire que j'ai dépassé son consentement.

Mais pour un autre point de vue, une personne qui a relu la brochure a dit :

« Moi-même dans une relation violente avec emprise, à plein de moment je considère que j'ai été consentante. Par exemple il y a eu des choses que je ne voulais pas faire, et auxquelles j'ai dit oui (par peur de l'engueulade à venir, par épuisement de tenir les non), et donc je peux dire aujourd'hui que je n'étais pas ravie de faire ça mais je ne pose pas de dépassement de consentement. Parce qu'il y a des moments, où peu importe la peur et l'épuisement, j'ai dit « non » très clairement (par une phrase/par une fuite de la situation/par un geste physique...). Et si là, ce non n'a pas été entendu, alors il y a dépassement de consentement. Et je crois que c'est important pour moi, dans le fait que je ne me vois pas comme une victime, de me dire que j'ai été consentante à ce qu'il s'est passé à plein de moments, ce qui ne veut pas dire que j'étais

responsable ou que je doive en éprouver une culpabilité, ou encore que ce n'était pas problématique, mais plutôt que j'ai du pouvoir dans le fait de réfléchir à pourquoi j'ai consenti et savoir apprendre à dire non la prochaine fois. Et parfois, mon consentement a été dépassé, et ces moments ils font très mal (à un autre niveau que quand on a la culpabilité d'avoir dit « oui »), et c'est important de les nommer dépassement de consentement / agression / ce qu'on veut. J'ai peur qu'à force de se dire que « la personne a dit oui mais elle n'était pas consentante », on augmente ce truc de victime en enlevant du pouvoir à la personne qui pose ses limites. »

Ce sont des façons différentes de voir les choses, une n'est pas mieux que l'autre.

DÉRIVES AUTOUR DE LA NOTION DE CONSENTEMENT

Parfois je trouve que dans des milieux où on met très en avant la question du consentement, ça peut en donner une image simplifiée. Alors que ça arrive qu'on consente à quelque chose et qu'on le vive mal, ou bien qu'on n'ait pas envie de faire un truc, qu'on se force un peu et que finalement on soit content-e de l'avoir fait. Parfois aussi on prend des risques, on ne sait pas à l'avance si on va bien vivre un truc ou pas, et ça peut être chouette cette sensation d'avoir envie de se lancer sans trop savoir.

Et aussi la notion de consentement, comme tous les outils féministes nécessaires et géniaux, sont parfois instrumentalisés.

Ça peut être le cas surtout dans des milieux où il y a un fort rapport de force en faveur des analyses féministes, notamment des milieux queers/féministes. Ce qui est écrit là n'est donc pas très adapté à des milieux ou relations où ce rapport de force n'est pas présent.

Quand on a des fortes bases féministes, dès qu'on parle de « dépassement de consentement ou de limites », ça fait un effet d'argument massue, auquel il est impossible de répondre.

Par exemple : on me demande si quelque chose me va et je n'arrive pas à dire non, par rapport à des choses qui m'appartiennent, comme ma peur de décevoir l'autre, ma difficulté à m'écouter... et



ensuite j'accuse l'autre : « je n'ai pas réussi à dire non et c'est forcément entièrement de ta faute, tu as dépassé mon consentement », alors qu'il ne s'agit pas d'une relation d'emprise ou bien avec une autre forme de domination.

C'est compliqué parce que ça pose la question du contexte de la relation. Et je pense qu'on ne peut pas juste dire à une personne qui a du mal à exprimer ses limites « c'est ton problème, t'avais qu'à dire non ». Mais j'ai l'impression que parfois ça devient l'extrême inverse et ça me paraît questionnant.

C'est une limite pas simple et en tous cas on peut se demander, à quel moment ça nous fait du bien de nous dire que c'est à cause de l'autre qu'on n'a pas réussi à dire non ? Et à quel moment ça nous donne de la force de se dire que si on galère à dire non, on n'est pas impuissant-e là-dedans et qu'on peut essayer de bouger des choses pour plus s'affirmer ?

VÉRIFIER LE CONSENTEMENT 20 FOIS = PAS FORCÉMENT LA SOLUTION !

C'est pas parce que tu demandes le consentement mille fois par jour à une personne que tu peux être assuré-e que cette personne est vraiment enthousiaste. Parfois, le fait qu'une personne ait donné son consentement 15 fois pour une activité, parce que ça lui est demandé très régulièrement « ça va comme ça ? T'es ok ? Ça te va toujours comment ça se passe ?... », ça fait pas des « vrais » consentements. Si c'est demandé très vite, sans vraiment prendre le temps, plus comme une manière, pour la personne qui demande, de se rassurer, qu'une réelle question où l'espace de la réponse est ouvert, ça peut créer plusieurs choses :

- Déjà un sentiment pour la personne qui est « checkée » tout le temps d'être une personne fragile qui ne saurait pas poser ses limites par elle-même, qui est dans une position de personne à protéger.

- Ça peut faire que cette même personne « checkée » va mettre plus de temps à capter si en fait elle n'était pas enthousiaste globalement dans la relation, et ça sera dur de capter pourquoi ça le fait pas la relation par exemple, alors qu'iel a si souvent été checkée et a dit « oui ». Elle se dira qu'une relation où le consentement est tellement présent ne peut qu'être une relation 100 % choisie et saine.

- Ça peut empêcher la personne de se poser vraiment la question, parce que ça arrive souvent et un peu à l'arrache, rapidement, alors tu dis « oui », parce que t'as envie de rassurer l'autre, parce que tu vas pas

t'arrêter toutes les deux minutes pour prendre le temps de réfléchir (surtout pour des personnes qui ont du mal à capter leurs propres limites, par exemple des personnes régulièrement dissociées*).

Mais il y a des activités où on a besoin de se checker au fur et à mesure, notamment parce qu'il y a pas mal d'enjeux ou de risques de faire des choses qui n'irait pas à l'autre. On peut voir ensemble comment on a envie de se poser ces questions ou pas, il n'y a pas de recette magique.

QUAND ON DÉPASSE NOS LIMITES, ON PEUT AUSSI DÉPASSER CELLES DES AUTRES

Il y a souvent une vision super binaire, de « une personne dépasse les limites de l'autre », alors que ça arrive souvent que dans une situation ce dépassement se fasse dans les deux sens. Et souvent, le fait d'être en train de dépasser mes propres limites, ça a pour conséquence d'être moins attentive à celles de l'autre et donc ça peut m'amener à ne pas les respecter.

Par exemple :

Je suis dans une relation où l'autre personne m'exprime très souvent son envie/besoin de partager de la tendresse physique. Moi je suis moins à l'aise avec le contact physique et j'ai peur que l'autre se lasse de moi à cause de ça. Je trouve qu'elle me met un peu la pression. Un jour j'initie de la tendresse, l'autre n'a pas vraiment envie à ce moment précis mais comme elle sait que c'est pas facile pour moi, elle ne le dit pas. Dans ce moment de partage de tendresse, elle me touche à un endroit où j'avais pas envie. Et peut être moi aussi.

Souvent les dépassements de limite c'est complexe, ça peut se faire sur plusieurs niveaux. Si on n'est pas bien dans une situation, par exemple parce qu'elle nous met en insécurité, ou bien qu'on se force à faire un truc, parfois parce qu'on imagine que c'est ce dont l'autre a envie, ou encore parce qu'on n'écoute pas nos propres limites, on peut être moins à l'écoute de l'autre. Ça peut être parce qu'on est plus centré-e sur nous-même et le fait qu'on vit mal ce moment, voir se dissocier ou encore être en colère contre l'autre personne de ce qu'on se retrouve à vivre...

IMAGINER QU'ON A LE MÊME RAPPORT À UN TRUC

Quand on aime bien un truc, on peut avoir tendance à se dire, un peu automatiquement, que les autres aiment la même chose. Pareil quand une chose ne nous dérange pas, ou quand on déteste ça. Mais il y a souvent des décalages entre nous. Et présumer que les autres ressentent la même chose que moi, ça peut avoir des conséquences. Parfois ça nous semble surprenant : on fait ou dit un truc qui nous semble anodin et ça blesse une personne.

Si je pars du principe que ça ne dérange pas quelqu'un que je boive dans son verre, que je lui fasse la bise, que je danse collé-e contre lui, que je lui touche une certaine partie du corps... uniquement parce que moi il n'y a pas besoin de me demander pour faire ces choses, je peux dépasser les limites de cette personne. Ne pas présumer ça, ça peut demander de pas mal se décentrer et de demander à l'autre ce qu'elle ressent et veut.

Parfois on a aussi des réactions spécifiques par rapport à certaines choses parce qu'elles nous rappellent des événements traumatiques ou particulièrement difficiles. Si on sait quelles sont nos zones de potentielles réactivations, on peut prévenir l'autre.



5. La dépendance

La dépendance peut apporter une forme de pouvoir et la personne dont on dépend peut utiliser ce pouvoir pour entretenir son ascendant. Et aussi, quand on dépend affectivement et/ou matériellement d'une personne, ça peut impliquer qu'on a d'autant plus peur de la perdre et donc ça peut avoir comme conséquence qu'on accepte des choses qui ne nous conviennent pas.

DÉPENDANCE MATÉRIELLE / ÉCONOMIQUE / LOGISTIQUE

Il y a plein de formes de dépendances qui sont liées à des oppressions systémiques au sein des relations. Ça peut être des situations inchangeables ou sur lesquels il y a moyen d'avoir une prise, en tous cas c'est pas forcément grave ou mal, mais ça peut avoir des conséquences.

Si j'ai plus de ressources que l'autre, ça peut créer une dépendance économique et/ou matérielle.⁴

Une personne peut aussi dépendre de moi car elle ne parle pas ou peu une certaine langue, ne sait pas lire, maîtrise moins que moi certains codes sociaux. Je peux me retrouver dans une position d'aide, ou d'intermédiaire avec des gens de l'entourage. Il peut y avoir un rapport à la justice, à la police, aux administrations qui n'est pas le même et qui fait que l'autre peut avoir besoin de mon aide. Il peut aussi dépendre de moi pour accéder à certains milieux qui lui sont hostiles dû à l'oppression qu'elle subit, pour rencontrer des gens, prendre part à des projets...

Quand une personne arrive en France, surtout depuis un pays pas occidental, ça peut créer beaucoup de dépendance vis-à-vis d'une personne qui l'accueille par exemple.

Il peut exister une dépendance quand une personne vit un handicap qui lui rend impossible / difficile de faire certaines choses et qu'elle me demande de l'aide.

En tant que personne privilégiée, je peux ne pas prendre en compte les besoins et demande d'aide, ne pas y répondre. Si je donne de l'aide, je peux avoir une attente de gratitude et de soumission de l'autre. Je peux l'utiliser comme un moyen de pression, en faisant sentir plus ou moins clairement que si elle est désagréable ou ne fait pas ce que je veux, je ne l'aiderai plus. Je peux ne pas encourager l'autonomie et les relations sociales en dehors de moi, ce qui augmente sa dépendance.



4. Voir la partie « Ressources matérielles », page 72

L'INTER-DÉPENDANCE

La dépendance c'est souvent mal vu, comme si c'était « mal », mais notre équilibre dépend souvent des gens autour de nous et c'est partagé, on dépend les un-e-s des autres. Attention au mythe de l'individu qui tient debout tout seul, sans avoir besoin de personne (spoiler : c'est du mytho !). Mais si beaucoup/quasi tous mes besoins affectifs sont remplis par une seule personne, ça peut avoir des conséquences sur la relation. Par exemple, on peut avoir tendance à accepter des choses qu'on ne voudrait pas, fermer les yeux sur ce qui nous fait du mal, par peur de perdre l'autre. Alors même qu'il pourrait nous sembler bien d'arrêter la relation, on peut avoir trop peur de le faire car on anticipe l'énorme vide que ça créerait. On peut aussi voir l'autonomie de l'autre comme une menace à la relation, avoir peur qu'elle ait moins besoin de nous, ça peut entraîner de la possessivité, du contrôle et ne pas encourager son autonomie matérielle et affective, ou même la freiner.

Cette partie valorise pas mal la notion d'autonomie, mais c'est utilisé dans le sens de ne pas dépendre d'une seule personne. Et puis l'autonomie n'est pas LE but à atteindre, on peut se demander c'est quoi l'équilibre qui nous fait du bien.

Une relation peut être ce qui nous permet de ne pas nous sentir trop mal dans la vie. Mais si c'est surtout là-dessus qu'on base notre bien-être, ça implique pas mal de dépendance. Ça peut donner beaucoup de pouvoir à l'autre, car on a d'autant plus d'enjeux à ne pas perdre la relation. Mais ça peut aussi lui mettre la pression, faire qu'il sent le poids de cette responsabilité et n'ose pas dire des choses qui ne lui vont pas dans la relation de peur que ça me déprime ou même n'ose pas arrêter la relation alors qu'il le voudrait.

Il y a plein de choses qui peuvent encourager la dépendance, par exemple si une personne nous apporte des choses dont on a besoin / envie et qu'on ne trouve pas dans d'autres relations (comme le soutien, la valorisation, la gentillesse, l'amour...), et toutes ces choses sont précieuses ! Quand une relation nous fait du bien, nous apporte plein de choses, c'est logique qu'on sente des formes de dépendance à l'autre, qu'on ait peur de le-la perdre. Mais je peux voir l'importance qu'une relation a pour moi, tout en essayant de rester à l'écoute de mes besoins et d'encourager qu'on ait d'autres relations, pour ne pas dépendre que l'un de l'autre.

La fusion

La fusion c'est quand deux personnes partagent énormément de choses entre elles (et souvent peu avec d'autres). Par exemple c'est le fait de fonctionner en binôme dans la vie, de passer beaucoup de temps ensemble, de se raconter un peu tout le temps comment on se sent, de réfléchir à deux, d'utiliser souvent le « on » pour parler.

Ça peut avoir comme conséquence que le binôme empiète sur l'individualité, on peut se perdre dans le duo, se sentir moins autonome. Quand on a l'habitude de fonctionner, réfléchir, faire à deux et que ça marche bien c'est super plaisant. Mais on peut se demander : est-ce que au fur et à mesure on intériorise l'idée qu'on ne peut pas faire ou penser seul-e ?

Si on passe énormément de temps à 2 ça implique probablement qu'on passe moins de temps avec d'autres personnes, ou de temps seul-e. On peut se demander est-ce que ça nous convient ?

Est-ce qu'on partage tout avec notre binôme ou est-ce qu'on a des espaces, des relations, des activités séparés ? Passer du temps sans l'autre peut aussi parfois permettre de voir s'il y a des choses qui nous dérangent dans la relation.

On peut se demander : est-ce qu'on encourage nos autonomies respectives ou est-ce qu'on valorise des formes de dépendance ?

Dépendance au regard des autres, en lien avec l'estime de soi

Parfois on a besoin du regard des autres pour avoir plus de confiance en nous, on peut en dépendre. Et c'est probablement le cas de tout le monde, il y a peu de personnes qui se sentiraient super sûres d'elles-mêmes alors que tout le monde leur renverrait de la haine. Mais c'est un équilibre compliqué, parce que si notre confiance en soi / estime de soi, se base uniquement sur le regard des autres (et encore plus si c'est le regard d'une seule personne), ça peut avoir des conséquences. Exemple : essayer de tout faire pour que cette personne nous renvoie une image positive de nous-mêmes, quitte à faire des choses dont on n'a pas envie ou effacer des parties de qui on est, pour ne mettre en avant que celles qui lui plaisent.

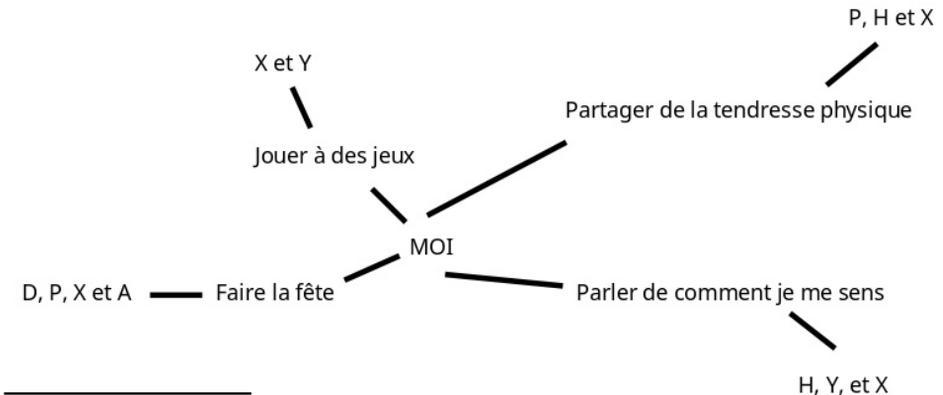
Certaines personnes, notamment des personnes à l'aise socialement, ou charismatiques, peuvent faire « se sentir important-e-s » les gens autour. Par exemple en donnant beaucoup d'attentions à une personne à un moment. Mais si cette attention peut partir à n'importe quel moment et se focaliser sur quelqu'un-e d'autre, ça peut créer de la dépendance à ce regard valorisant.

Quand on se rend essentiel-le pour l'autre

Je peux, dans une relation, mettre en place des choses pour favoriser la dépendance de l'autre (c'est souvent pas conscient). Je peux me rendre essentiel-le à l'autre, par exemple en prenant part à différents aspects de sa vie, en rentrant dans plein de ses projets ou dans son cercle social. ⁵ Ça peut être aussi un élément important dans la mise en place de l'emprise qui a pour conséquence que l'autre n'arrive plus à penser sans mon regard sur les choses. ⁶ Je peux dévaloriser, ridiculiser, saboter, plus ou moins clairement, les tentatives d'autonomie de l'autre, rabaisser ses façons de faire, tout en valorisant les miennes, et ça peut lui donner l'impression qu'il n'y arriverait pas sans moi. Je peux aussi montrer à l'autre qu'il peut compter sur moi, n'importe quand, que je suis un soutien infaillible, pour qu'il ait plus envie de me demander du soutien à moi, qu'à d'autres ⁷. Et si je réalise qu'il compte sur d'autres personnes à des moments, je peux saboter ces autres relations, ou me mettre en avant, pour qu'il compte sur moi plus que sur les autres.

UN EXERCICE : « LE SOLEIL DES BESOINS »

Un exercice que je trouve pas mal, pour penser l'interdépendance, s'appelle le soleil des besoins. Le principe c'est de prendre une feuille, de noter son nom au milieu et de dessiner plusieurs rayons au bout desquels on écrit un « besoin émotionnel » / quelque chose qu'on a envie de partager avec des personnes dans notre vie. Et après on fait une autre ligne pour voir avec qui on partage actuellement ces choses là.



5. Voir la partie sur l'isolement, page 216

6. Voir la partie sur l'emprise, page 113

7. Voir la partie « Soutien / sauveur-euse » page 151

Les choses qu'on a envie de partager peuvent être très larges, c'est possible de faire un soleil géant, avec 30 lignes différentes. S'il y a des activités qu'on fait seul-e, on peut aussi mettre notre propre nom au bout du rayon.

L'idée de l'exercice c'est de voir comment s'organise notre équilibre affectif. Par exemple si une personne est présente dans quasi toutes les catégories, et d'autant plus si elle est souvent la seule, ça montre que notre équilibre repose beaucoup sur elle. On peut aussi remarquer qu'il y a certaines choses qu'on aimerait partager avec des personnes mais que ce n'est pas le cas, alors ça peut être un peu dur comme exercice. Mais ça peut être un moyen de trouver des solutions pour changer ça.

Ça peut être l'occasion de se demander qu'est-ce qu'on a envie de partager avec qui dans notre vie et de faire un point sur ce qui est le cas actuellement. Ça peut être intéressant de se demander s'il y a des priorités entre différentes personnes qu'on note dans le soleil? Et on peut aussi trouver des façons de marquer une temporalité : comment c'était il y a quelques mois ? Est-ce que ça a changé ? Vers où j'aurais envie que ça aille ?

Attention, petit bémol : cet exercice peut participer d'une certaine façon à se voir les 1 les autres comme une addition de choses qu'on partage. Ça donne un côté un peu interchangeable entre les personnes, uniquement par rapport aux besoins qui sont remplis par cette personne. Et ça peut être assez limitant, parce qu'on est beaucoup plus que ça, et raconter notre vie, faire des câlins, jouer au tarot ou faire de la rando, c'est pas pareil en fonction de si on le fait avec telle ou telle personne.

6. Les changements d'humeur et les « mauvaises humeurs »

Si j'ai des humeurs très changeantes, par exemple si à des moments je suis désagréable et à d'autres moment très chou, ça peut être déstabilisant pour les autres. Ça peut créer des insécurités, des inquiétudes, des stress. Ça pose la question : Est-ce qu'on est obligé-e d'être tout le temps de bonne humeur ? Ça semble évident qu'on a envie de dire non ! Mais on peut se demander est-ce que les 2 personnes ont des humeurs variantes auxquelles l'autre doit s'adapter ou est-ce que ça n'est que dans un sens ? Et même si ça n'est que dans un sens, ça n'est

pas forcément « mal », c'est juste intéressant d'en parler, de voir les effets que ça peut avoir. L'autre peut avoir tendance à se protéger un peu, mettre une carapace, quand je suis désagréable, pour ne pas être touché-e, puis après l'enlever quand je suis dans un mode plus sympa. Ces ascenseurs émotionnels peuvent être épuisants et faire que l'autre est centré-e sur moi.

Une personne proche peut me dire qu'iel exprime plus de mauvaise humeur avec moi parce qu'avec les autres iel porte un masque social et donc se force à être agréable. Alors qu'avec moi elle peut être elle-même, sans masque. C'est difficile de dire « je voudrais que tu portes ton masque avec moi aussi », donc je peux avoir tendance à accepter la colère/la mauvaise humeur parce qu'elles sont le résultat de l'affection de l'autre : « si on n'était pas proches, je ne te montrerais pas mes côtés moins sympas ».

De façon plus générale, si l'autre est assez impatient-e/devient grognon si les choses ne se passent pas comme iel veut, je pourrais avoir tendance à être aux petits soins, essayer de faire en sorte qu'iel ne soit pas contrarié-e et donc m'oublier en étant tourné-e vers l'autre. Ça peut être ennuyant pour ellui, qui peut dire qu'iel a le droit d'être de mauvaise humeur. On peut se demander : est-ce que je me sens responsable de ses humeurs ? Est-ce que j'ai peur des répercussions de ses humeurs sur moi?



Une idée : je ne vais pas obliger l'autre à être de bonne humeur tout le temps, mais je ne suis pas non plus obligé-e d'accepter d'en subir les conséquences.

Autre idée : savoir ce qui crée la mauvaise humeur de l'autre peut aussi aider. Si je sais que ça n'a rien à voir avec moi ça peut m'aider à prendre de la distance, à me dire que c'est pas des attaques contre moi.

Autre idée (pas toujours facile à mettre en pratique!) : Quand la personne est désagréable ou très tendue, on peut lui dire qu'on trouve ça chiant ou lui demander de redescendre le niveau de tension. Parfois ça peut l'aider et ça peut nous faire du bien.

7. Insécurités et jalousies

Très souvent les insécurités et la jalousie c'est lié.

Mais aussi, parfois pas, par exemple :

- J'ai des insécurités dans une relation, j'ai l'impression que la personne ne m'aime pas autant que moi, j'ai peur qu'iel en ait marre de moi... C'est pas forcément de la jalousie.

- Machine et Bidule font un truc ensemble que j'aurais trop voulu faire avec elleux, je suis jalouse (peut-être envieuse), ça veut pas forcément dire que je ressens des insécurités dans mes relations avec ces deux personnes.

Une différence que je peux voir entre les deux c'est que les insécurités c'est un signe qu'il y a quelque chose d'insatisfaisant dans la relation et la jalousie c'est lié à un élément / une personne extérieure à la relation. Mais c'est juste ma vision à moi.

Les insécurités ou jalousie ça peut venir parce qu'il y a quelque chose d'insatisfaisant dans la relation, mais aussi souvent c'est lié à des manques de confiance en nous. Par exemple quand on ne se trouve pas vraiment aimable, ça nous semble étrange que quelqu'un nous aime et on peut redouter le moment où elle va se rendre compte de certains aspects de nous qui vont la faire fuir, ou bien trouver quelqu'un de mieux que nous avec qui elle préférera passer du temps.

Parfois quand on a très peur de perdre l'autre, on peut lui faire vivre des choses difficiles, comme pour « tester » de voir si iel reste quand même ou pas, le-la tester dans ses retranchements pour voir à quel point iel m'aime. Ça peut parfois être une des causes de comportements méchants ou abusifs, mais ça n'est pas une excuse.

LES INSÉCURITÉS

On peut ressentir des insécurités quand une personne dont on est proche nous exprime peu ses vulnérabilités, alors qu'on se sent soi-même très vulnérable. Par exemple : dans une relation proche je galère sur des questions de dépendance et j'ai l'impression que l'autre non, ça peut me donner l'impression d'un décalage entre nous. Peut-être que ce décalage est réel ou peut-être que l'autre n'exprime pas des choses sur lesquelles iel galère aussi. Par rapport au décalage dans l'investissement dans la relation et les insécurités que ça peut créer, voir la partie sur les attentes.

Stabilité ou pas dans les envies / les démonstrations d'affection / chaud-froid

Cette partie ressemble pas mal à celle juste avant sur les changements d'humeur, mais avec quelques différences.

Quelque chose qui peut créer du déséquilibre c'est quand une personne a de la stabilité dans ses démonstration d'affection/dans ses envies, et l'autre moins. Par exemple si à des moment elle me montre un très grand intérêt, m'accorde beaucoup d'attention, de l'affection, de la tendresse, et à d'autres moments, sans explication, plus du tout.

Ça peut créer des insécurités de ne pas savoir ce qu'on peut attendre de l'autre, je vais me demander si j'ai fait quelque chose de mal, je peux essayer de faire des choses pour retrouver le niveau d'affection qu'il y a parfois. Ça peut donc donner à l'autre une forme de pouvoir sur le rythme et l'intensité de la relation.

Évidemment ça n'est pas pour dire qu'il faut toujours montrer la même affection aux personnes autour de nous. Mais si je sens que j'ai cette tendance à faire du « chaud/froid », que parfois je suis très à fond et d'autres fois pas du tout, peut-être je peux en parler avec l'autre. Notamment si ça n'est pas contre l'autre, mais que c'est par exemple qu'à des moments je ne peux pas gérer les contacts humains, ça pourra rassurer la personne.

Il y a aussi des dynamiques dans des relations de « Suis-moi : je te fuis / Fuis-moi : je te suis » qui font qu'il n'y a pas souvent un équilibre entre les 2 personnes et ça peut créer des insécurités pour les deux, à des moments différents.

LA JALOUSIE ⁸

La jalousie est souvent valorisée dans la société, c'est considéré comme un signe d'affection. Dans des milieux féministes (entre autres) elle est assez critiquée. J'ai l'envie de sortir d'une idée que ça serait « bien ou mal ».

On peut ressentir de la jalousie dans plein de situations différentes. Parfois elle peut se rapprocher de l'envie : quand 2 personnes partagent quelque chose qu'on voudrait partager avec une (ou les 2) de ces

8. Là dessus on peut lire « Cartographie de la jalousie », brochure qui est un extrait du livre « La salope éthique »

personnes.

La jalousie peut aussi être liée au fait qu'une personne s'éloigne de nous, ou qu'on en ait peur. Par exemple si j'ai une relation proche avec une personne qui fait une rencontre qui lui prend beaucoup de place et que donc on se voit beaucoup moins, je ressens que cette nouvelle rencontre change notre relation et que ça ne me va pas, ça me rend triste, ça me fait peur...

Parfois c'est surtout de l'appréhension que cet éloignement se produise qui crée de la jalousie, alors que dans les faits c'est pas vraiment ça qui se passe.



Parfois il peut y avoir de la possessivité dans la jalousie : ne pas vouloir que l'autre ait d'autres relations fortes, se sentir rassuré-e par le fait d'être central-e, d'être la personne la plus importante.

La jalousie peut aussi être par rapport à une activité : si l'autre passe beaucoup de temps et d'énergie dans sa vie à faire du foot, on peut être jaloux du fait que cette activité a pour conséquence qu'on passe moins de temps ensemble et que le foot lui apporte quelque chose que moi je n'arrive pas à lui apporter.

Et parfois la jalousie est le signe qu'il y a quelque chose qui ne nous va pas dans une relation. Par exemple si je suis super jaloux que Bidule fasse de la danse avec Trucmuche, je peux me demander : est-ce que c'est parce que moi aussi je voudrais faire de la danse avec Bidule ? Ou est-ce que je ne veux pas que Bidule partage quelque chose de chouette avec une autre personne que moi ? Dans le premier cas c'est peut-être révélateur qu'il y a des choses qui me manquent dans la relation avec Bidule et faire disparaître la jalousie ne réglerait pas ce manque-là.

Dans tous les cas c'est jamais « mal » de ressentir quelque chose, tout dépend de ce qu'on en fait.

Souvent c'est super désagréable de ressentir de la jalousie et ça peut l'être d'autant plus quand on culpabilise d'être jaloux-se. Quand on a un ressenti qui ne nous plaît pas on a le choix de ce qu'on en fait. On peut par exemple choisir d'essayer de lutter contre ou de l'accepter, de le dire ou pas (et choisir à qui on le dit) et comment on le dit.

Jalousie sous forme de reproches / justifications

La jalousie qu'on ressent est parfois reprochée à l'autre, comme si c'était ellui qui en était responsable et que donc, comme on souffre, on peut lui en vouloir d'être l'origine de cette souffrance. Mais on peut souffrir à cause d'une relation, sans que la personne en soit responsable. On peut se demander quelle est la cause de la jalousie. Il peut arriver que l'autre fasse de la mise en concurrence, par exemple en me dévalorisant régulièrement, tout en valorisant une autre personne. (Voir la partie « toutes les critiques ne sont pas à mettre au même niveau », mais juste pour redire : visibiliser à une personne ses comportements dominants/autoritaires... je trouve que c'est pas une dévalorisation.)

La jalousie peut prendre la forme de reproches, de suspicions, de menaces, de victimisation, de contrôle, de chantage affectif...

Exemple : « Tu préfères cette personne à moi, je le sais », « je suis sûre que tu vas m'abandonner pour rester avec tes vrai-e-s ami-e-s », « je sais très bien que tu préférerais être avec elle qu'avec moi », « si tu veux qu'on reste proches il faut que tu arrêtes de voir Bidule », « si tu pars en vacances avec Machin moi je vais aller baiser avec Truc »...

Si dans une relation il y a l'idée que les moments les plus heureux devraient être ceux passés ensemble (c'est une norme du couple romantique), je risque de voir tous les bons moments que l'autre passe sans moi comme une concurrence, comme une menace pour la relation.

Il y a différentes manières de se déresponsabiliser de crises de jalousie :

- Avec une forme de victimisation : « j'ai peu confiance en moi et donc j'ai toujours peur que tu réalises que je suis nul-le et que tu rencontres une personne qui serait mieux et que tu me remplaces » : cela peut créer de l'empathie, difficile d'en vouloir à une personne qui me fait du mal parce qu'elle a peu confiance en elle. Ça peut me donner envie de la rassurer, être tournée vers elle et du coup de faire passer mes limites après.

- En argumentant un manque de confiance dans les autres ou dans une personne en particulier « c'est dans X que je n'ai pas confiance, pas en toi, je suis sûr qu'elle veut une relation amoureuse avec toi » : ça peut modifier l'opinion que j'ai de X ou me rendre méfiante envers elle, ça peut aussi faire que je m'éloigne de X, pour prouver à l'autre que je suis de son côté, pas de celui de X. Ça peut créer un tabou où je n'oserais plus raconter à l'autre quoi que ce soit concernant X, de peur que ça lui

donne des arguments contre X.

- Il est aussi possible d'argumenter qu'il ne s'agit pas de jalousie, mais d'autre chose. (Voir partie « le levier de la merde ») Par exemple : « Je ne suis pas jaloux-se, c'est juste que je n'aime pas cette personne / j'ai peur que cette personne te fasse du mal ».

Et dans une situation où on ressent de la jalousie parce qu'on a l'impression que l'autre nous lâche comme une vieille chaussette pour aller faire de la fusion avec Machin, on peut se demander : est-ce qu'on a envie de le reprocher à l'autre ? Il n'y a pas de mauvaise réponse ! Mais en tous cas c'est quand même pas pareil d'exprimer à l'autre notre tristesse / déception par rapport à son éloignement, notre colère par rapport à ses manières de faire ou bien de dévaloriser Machin (par exemple). Et puis on peut aussi se demander : mon impression d'être lâché-e comme une vieille chaussette, sur quoi elle se base ? Sur des peurs ou sur un changement concret ?

Possessivité

Dans notre société la possession est tout le temps mise en valeur. Et l'idée que quand on est en relation amoureuse on s'appartient mutuellement est ultra romantisée depuis des siècles. Cimer l'anti émancipation quoi ! On est la femme de, le mec de, ça va avec l'idée qu'on est complèt-e que quand on a trouvé notre moitié. Cette idée que l'autre nous appartient ça implique aussi qu'on peut avoir quelque chose à dire sur sa vie et ça va à l'encontre de l'individualité, de la liberté.

On peut aussi choisir de jouer avec des codes romantiques, ça peut nous plaire. On peut se demander quelles conséquences ont des manières d'être ou de parler, comme par exemple quand on dit « cette partie de ton corps est à moi », ou quand on s'appelle « mon amoureux »...

Les manières d'être en public, surtout pour certains couples peuvent aussi être une façon de montrer « on est ensemble ». Ça a différentes conséquences, par exemple ça peut poser un sous-entendu de « cette personne est à moi, ne l'approche pas ». Ça peut passer par exemple par des façons de se toucher, de se tenir, de ne pas laisser l'espace à l'autre pour qu'il ait une discussion sans nous.

QU'EST-CE QU'ON FAIT DE NOTRE JALOUSIE ?

Est-ce qu'on en parle ? À qui ?

Parfois on peut voir clairement notre jalousie et ne pas vouloir la reprocher à l'autre. En parler ça peut aider, mais c'est vraiment pas pareil en fonction d'à qui on en parle. Même si on se dit clairement que l'autre n'est pas responsable de cette souffrance et qu'on ne veut pas faire une crise de jalousie culpabilisante, c'est bien d'avoir en tête qu'exprimer de la jalousie ça peut avoir des conséquences.

Mais il y a des relations où on choisit de se dire quand on ressent de la jalousie, on a envie de se rassurer. On peut se demander comment on a envie ou pas de se raconter nos jalousies. Et est-ce qu'il y a des façons de dire qui nous vont, d'autres pas ? Si une amie me dit « ça me met mal quand tu passes du temps avec X, j'ai peur que tu le préfères à moi », est-ce que ça va changer mes moments avec X, mon regard sur X, sachant que cette relation fait du mal à mon autre amie ? Ou est-ce que c'est facile pour moi de prendre de la distance, me dire que ses émotions lui appartiennent et réussir à ce que ça ne change pas ma relation avec X ? Il n'y a pas une bonne réponse, à chacun-e de voir.

En tous cas c'est aussi possible d'en parler avec d'autres gens et aussi se demander d'où vient cette jalousie et qu'est-ce qu'on veut en faire ?

Pour essayer de sortir de la boucle jalousie, d'autres pistes d'idées

Pour essayer de lutter contre la jalousie, on peut essayer plein de choses, mais si on n'arrive pas à modifier ce qu'on ressent, culpabiliser ne semble pas être une solution réjouissante. On peut donc aussi l'accepter, se dire que ça ne fait pas de nous une mauvaise personne.

Différentes façons de se rassurer :

- Travailler sur son estime de soi. Souvent la jalousie vient de la sensation qu'on est nul-le, qu'on ne mérite pas de l'amour, et que donc l'autre va finir par s'en rendre compte et se désintéresser de moi. Si on réussit à avoir plus confiance en soi, on aura sûrement moins peur qu'iel nous abandonne dès qu'iel aura trouvé une personne mieux. (Même si bien sûr c'est plus facile à dire qu'à faire !)

- Essayer de réfléchir à l'origine de ce ressenti, se confronter à nos modèles relationnels normés.

- Se dire que cette autre relation ne va pas nuire à la nôtre, qu'elles

sont complémentaires. Essayer de rationaliser, se dire que l'autre ne va pas nous abandonner juste parce qu'il vit une autre relation forte. Se dire que c'est positif pour l'autre d'avoir plusieurs relations fortes, que c'est émancipateur, se dire qu'on veut le bonheur de l'autre et que ça passe par son autonomie affective. Se dire que l'autre nous aime et va continuer à nous aimer.

- On peut en parler avec d'autres personnes avec qui on a confiance.

- On peut se dire que si l'autre n'avait pas d'autres relations fortes à part nous, ça aurait comme conséquence une dépendance énorme et ça fera sûrement plein de dynamiques pas chouettes.

- On peut se dire que si l'autre a la possibilité de bouger, de faire des rencontres, de chercher ce qui lui fait le plus de bien, c'est positif, parce que si elle choisit, en toute liberté, d'être proche de moi, c'est qu'elle a vraiment envie de ça. Et ça peut être valorisant pour l'estime de soi de se dire qu'on construit une relation où on est libre de vivre d'autres relations enrichissantes.

- On peut essayer de diminuer/réajuster ses attentes dans la relation ou essayer de diminuer la dépendance en investissant d'autres relations. Ces 2 idées, peuvent effectivement permettre de ressentir moins de jalousie, mais ça implique aussi de s'éloigner de l'autre, ça peut être douloureux pour elle, et ça peut créer de l'incompréhension si on ne lui dit pas pourquoi on prend de la distance. Mais si on dit : « je m'éloigne parce que je ressens trop de jalousie, c'est difficile pour moi de ne pas être sûr que je suis la personne centrale dans ta vie », et si la personne ne veut pas du tout qu'on s'éloigne, elle pourrait avoir tendance à répondre « non, ne t'éloigne pas, tu es la personne centrale de ma vie », alors que peut-être c'est pas vrai / ce n'est pas ce qu'elle désire dans la relation. Mais tout dépend de comment c'est dit et le contexte plus général de la relation. (Par exemple est-ce qu'il y a des formes de manipulation, de pressions, d'emprise... ou pas ?) Parce qu'on peut aussi se dire que l'autre pourrait choisir de ne pas accepter une relation qui ne lui va pas, voir qu'il y a des envies différentes dans la relation et ne pas renier ses besoins / limites en s'adaptant aux miennes.

- On peut aussi assumer la jalousie / les insécurités qu'on ressent, et tout en faisant attention à comment on en parle, exprimer à l'autre qu'on en ressent, que c'est irrationnel, et demander si iel serait d'accord de nous rassurer un peu.

DEMANDE / BESOIN D'ÊTRE RASSURÉ-E

Quand on ressent de la jalousie et/ou des insécurités, si l'autre nous rassure ça peut diminuer ces émotions désagréables. Dans une relation une personne peut demander à l'autre beaucoup de réassurance. On peut se demander, en tant que personne qui rassure : est-ce qu'on est ok de le faire? Et quelle forme ça prend ? Est-ce qu'on rassure la personne en lui disant qu'on tient très fort à elle ? Est-ce que la réassurance passe par la minimisation de l'importance d'autres relations dans nos vies ? Est-ce qu'on a vraiment envie de rassurer de la façon dont on le fait ? Est-ce qu'on s'y sent obligé-e ?

Loin de moi l'idée de dire qu'on ne devrait pas rassurer une personne qu'on aime qui a des insécurités, parfois quelques mots peuvent beaucoup aider ! Mais parfois ça peut devenir une exigence de l'autre, on peut se sentir bloqué-e, on peut mentir pour rassurer, on peut empiéter sur notre autonomie car c'est rassurant pour l'autre, on peut donner une image erronée de ce qu'on partage avec une autre personne.

L'envie de rassurer l'autre peut aussi créer une forme de gaslighting ⁹. Par exemple si l'autre sent que je m'éloigne de lui, que moi je dis « mais non pas du tout ! » alors qu'en fait si. Ça peut abîmer la confiance, de ne pas être honnête par rapport à des choses qui évoluent dans la relation.

Donc on peut se demander où est la limite qui nous va. Notamment la limite entre mon envie d'aider l'autre à ressentir moins d'insécurités et le fait qu'il y a des choses que je pense que l'autre devrait gérer sans moi.



9. Voir la partie là-dessus, page 116

8. C'est quoi « faire de la merde / un truc abusé »?

On entend souvent « Machin-e a trop fait de la merde ». C'est un terme très flou qui peut vouloir dire des choses différentes selon les gens. Ça peut être intéressant de se demander qu'est-ce qu'on trouve ok ou pas de faire dans une relation.

Est-ce que c'est abusé de ne pas répondre au téléphone pendant 3 jours ? De ne pas proposer à un ami de venir à une fête avec moi ? De demander à l'autre à quoi il pense 10 fois par jour ? De ne pas appeler ma pote alors que je sais qu'elle va mal ? De dire à l'autre que s'il ne me répond plus, je vais me faire du mal ? De dire des trucs pas sympas ? De crier ? De ne jamais être dispo ? De dire à l'autre comment se comporter ?...

Ça peut être utile de se demander, pour soi-même et dans ses relations qu'est-ce qu'on a envie de faire, qu'est-ce qu'on trouve acceptable ou pas comme comportements. Souvent on considère que si nous on trouve un truc pas acceptable, ça veut dire que personne ne devrait trouver ça acceptable et que c'est objectivement « mal ». Mais c'est plus complexe que ça, il n'y a pas une bonne réponse et parfois on n'est pas d'accord. Ça arrive que dans une relation on fasse un truc qui nous semble anodin mais pour l'autre c'est inacceptable.

Je trouve que cette question de qu'est-ce qui est acceptable ou pas est assez centrale, parce que si on trouve que l'autre a fait quelque chose de pas acceptable, on peut se sentir la « légitimité » de lui renvoyer de la colère, de lui demander de changer, exiger des excuses, de la réparation... et tout ça peut être une façon de prendre du pouvoir sur l'autre.

Parfois dans une relation, une personne a des comportements qu'on pourrait trouver inacceptables, mais à cause de différents mécanismes de manipulation et de déresponsabilisation, on peut finir par lui trouver des excuses. Ou bien si la personne a une vision très tranchée et prétendument objective de ce qui serait acceptable ou pas, elle peut réussir à nous convaincre qu'il n'y a pas de problème dans ses comportements (et parfois elle nous convainc que c'est nos comportements qui sont problématiques). Ça peut faire partie du mécanisme de l'emprise, ça a comme conséquence qu'on n'est plus trop sûr-e de ce qu'on trouve acceptable ou pas.

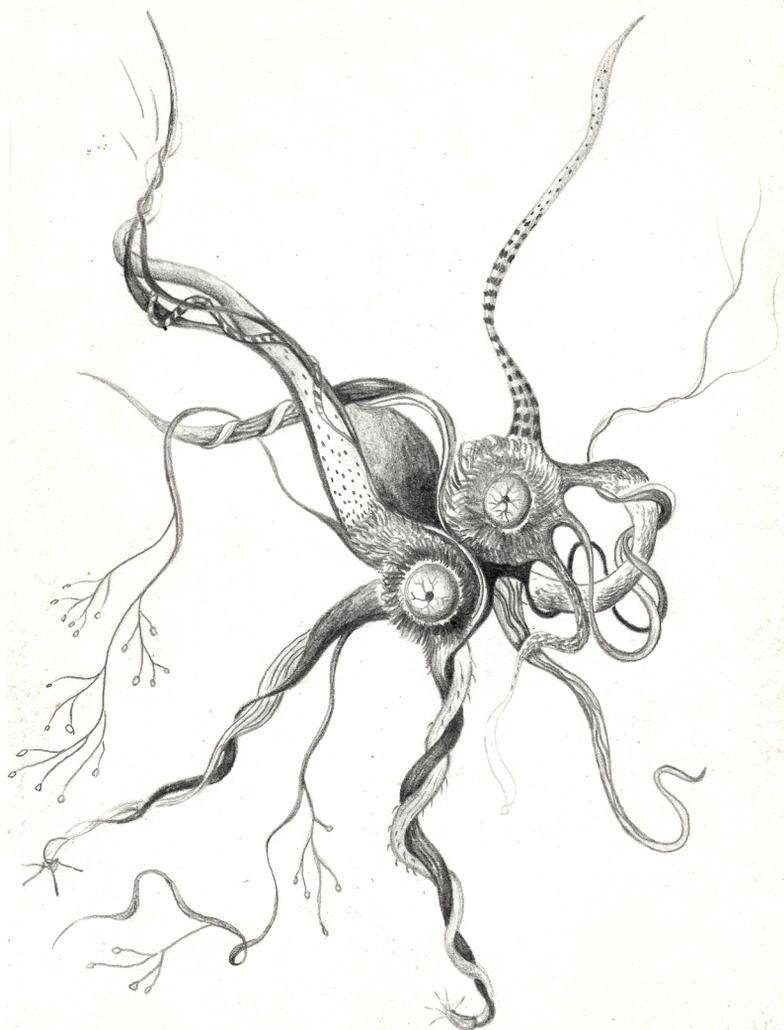
Quand on n'arrive pas trop à savoir ce qu'on pense de certaines

dynamiques dans la relation, on peut essayer d'en parler avec plusieurs personnes autour de nous, à qui on fait confiance, leur demander ce qu'ils en pensent. Et de se demander « si 1 pote vivait ça, qu'est-ce que j'en penserais ? », parce que parfois on est plus lucide envers les situations des autres que celles qu'on vit nous même.

Mais en tous cas il n'y a pas UNE bonne réponse de qu'est-ce qui est acceptable ou pas. Ce qui est important c'est de s'écouter et peut être, si on n'est pas d'accord sur ce qui est acceptable ou pas de faire dans une relation, c'est une limite à ce qu'on peut ou pas partager.



MISE EN PLACE DE L'EMPRISE



1. Définition de l'emprise

Une définition de l'emprise, trouvée sur internet :

Ascendant intellectuel ou moral exercé par quelqu'un ou quelque chose sur un individu.

Domination exercée par une personne sur une ou plusieurs autres et qui a pour résultat qu'elle s'empare de son esprit ou de sa volonté.

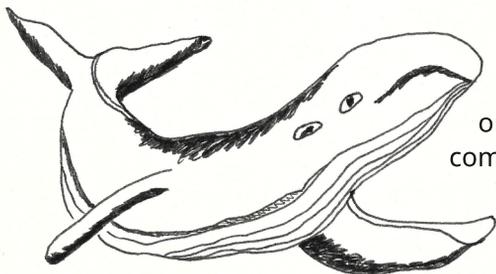
Ma définition de l'emprise (ça n'a pas rien à voir avec ce que d'autres personnes disent, mais c'est ma façon de voir les choses.) :

Chaque personne a un système. Mon système c'est mes goûts, mes opinions, ma façon de voir les choses, de les ressentir, mes façons d'analyser le monde qui m'entoure, ce qui me plaît ou pas, ce que je trouve acceptable ou pas. C'est mes repères, le prisme à travers lequel j'interagis avec le monde autour. La mise en place de l'emprise c'est une situation où je vais progressivement délaissé mon propre système (ou certaines parties en tous cas), pour embrasser celui de l'autre.

Ça ne veut pas dire que notre système ne peut pas évoluer (et heureusement), mais il est à nous, si je vois quelque chose je vais savoir ce que j'en pense. Même si parfois on n'en pense pas grand-chose ou on ne sait pas quoi en penser.

Mais, comme toutes les dynamiques de pouvoir, c'est un spectre et il n'y a pas d'un côté « les relations avec emprise » et celles complètement sans, il y a des niveaux différents. C'est possible de vivre des relations où il y a des petits bouts d'emprise, sur certains aspects mais pas total, qui n'est pas nécessairement une relation abusive. Et même dans une relation abusive, l'emprise est rarement sur tous les aspects de la vie. Je peux continuer à avoir certaines certitudes qui ne bougent pas et je peux ne pas être d'accord avec l'autre à des moments.

Schématiquement et de façon résumée ça peut se passer plus ou moins comme ça dans le cadre d'une relation abusive :



Il y a un lien et une affection qui fait que j'ai beaucoup d'estime pour le système de l'autre. Parce que quand on aime une personne, peu importe comment, on peut imaginer qu'on aime sa façon d'être, de penser, de voir le monde, donc on aime son système.

Si l'autre se présente comme étant assez sûr-e de son système, iel peut donner souvent son avis sur plein de choses et me dévaloriser, présentant ses façons de faire/penser comme supérieures, comme « la (seule) bonne manière ». La déstabilisation de mes repères, la dévalorisation, la victimisation, etc... ça peut avoir comme conséquence qu'au fur et à mesure je perds confiance dans mon système. Ça peut faire que j'ai comme « les yeux de l'autre dans ma tête », que je me demande tout le temps / très souvent « qu'est-ce qu'elle ferait ou penserait dans cette situation ? ». Je peux attendre de savoir ce qu'iel pense de quelque chose avant de savoir clairement ce que j'en pense moi-même.

Ça n'est pas parce qu'on se dit « qu'est-ce que Machine ferait à ma place ? » que forcément on est sous son emprise (heureusement les gens autour de nous peuvent nous inspirer sans que ça soit de l'emprise !), mais si on se dit ça souvent, juste par rapport à une personne, on peut se demander pourquoi.

L'emprise peut aussi modifier l'image que j'ai de moi-même. Par exemple si l'autre me dit que j'ai un trop grand nez, que je cuisine mal ou que je suis incapable de prendre soin des gens autour de moi (souvent c'est des trucs négatifs, la personne qui dit « toi t'es comme ça »), je peux intérioriser ces façons de me définir et ne pas réussir à m'en défaire.

Un autre effet de l'emprise peut être de modifier mes goûts, mes opinions sur des choses, notamment si l'autre les dévalorise beaucoup.

De même, ma limite peut se déplacer par rapport à ce que je trouve acceptable ou pas. C'est comme ça que je peux finir par accepter des choses qui ne me sembleraient pas acceptables dans d'autres situations ou qui ne me semblaient pas acceptables avant la relation. Cette acceptation de certains comportements peut aussi être due à des mécanismes de déresponsabilisation de l'autre.

Quand on est sous l'emprise souvent on ne s'en rend pas compte. Mais s'en rendre compte ne veut pas dire que tout d'un coup le problème est réglé.¹ Sortir d'un processus d'emprise est souvent long et difficile (mais possible !).²

L'emprise, contrairement à d'autres mécanismes décrits dans le texte, ne peut pas être réciproque, elle est forcément unilatérale.

1. Voir partie « Avoir les outils / être entouré.e ne résout pas tout », page 213

2. Voir partie « Comment sortir d'une relation d'emprise / relation abusive ? », page 227

PSYCHOPHOBIE

La base de l'emprise c'est de faire douter l'autre, de lui faire remettre en question ses façons de faire, de penser. Les personnes qui sont cibles de la psychophobie vivent en permanence cette remise en question. Il leur est souvent renvoyé qu'ils ne sont pas normales et qu'ils doivent changer, que leur perception du monde est faussée. Cela peut parfois avoir comme conséquence de remettre toujours en question ses ressentis et de faire plus confiance à l'autre qu'à soi-même, ce qui peut encourager des dynamiques d'emprise.

La partie qui suit, sur la déstabilisation des repères, peut faire partie d'un processus d'emprise, mais pas forcément. Ça peut être dans des relations où il y a des mécanismes de prises de pouvoir des deux côtés.

2. Déstabilisation des repères / du « système »

Dans la mise en place de l'emprise, un élément important est que je vais perdre confiance en moi, en mon système, en ma perception de la réalité, pour intégrer celle de l'autre. Voilà plusieurs mécanismes, qui, répétés, peuvent avoir cet effet là.

LE GASLIGHTING

L'idée du gaslighting c'est de faire douter l'autre de sa perception des choses, ou de sa mémoire. Le terme « Gaslighting » vient d'une pièce de théâtre de 1938, qui s'appelle Gas Light, où un homme confuse sa femme, en réduisant les lumières (qui étaient des lampes à gaz), dans leur maison, puis en niant l'avoir fait quand elle le remarque, ce qui la perturbe beaucoup.

Sur la perception

Exemple :

Je suis à une soirée avec ma super amie. Je passe une partie de la soirée à parler avec Machin, mon amie nous évite une bonne partie de la soirée, en nous regardant assez hostilement. Je me dis qu'elle est en

colère que je parle à Machin et c'est effectivement ça. Mais quand je lui demande, elle nie complètement, me dis que pas du tout, c'est juste parce qu'elle n'était pas à l'aise dans la soirée. Je me dis que c'est un peu bizarre, j'avais vraiment l'impression que c'était ma discussion avec Machin qui la dérangeait, mais j'accepte sa version.

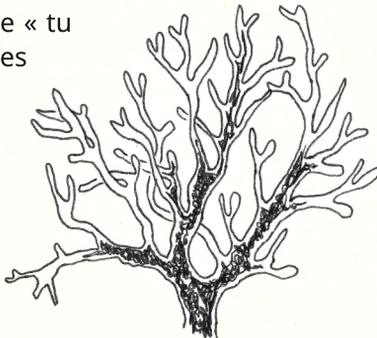
Dans ce cas je nie ma perception de la réalité pour accepter la sienne, aussi parce que je lui fais confiance, je me dis qu'elle sait mieux que moi ce qu'elle ressent. Si c'est répété ça peut avoir comme conséquence que je ne sais plus trop comment interpréter ses réactions et surtout que je ne fais plus confiance à mes perceptions.

Une personne qui change d'attitude d'une fois sur l'autre, par exemple est super love une fois et beaucoup moins plus tard (voir la partie « chaud-froid) mais le nie : ça peut faire que l'autre doute d'avoir eu l'impression que c'était le love avant.

Bien sûr c'est compliqué, parfois on ne sait pas nous même pourquoi on ressent des choses, parfois on ment pour se protéger (voir partie sur le mensonge), parfois on n'a pas envie d'avoir une discussion. Il peut y avoir des raisons de faire du gaslighting, mais ça peut avoir des conséquences graves sur la relation et la santé mentale de l'autre si c'est répété.

Sur un fait, la mémoire

Il peut y avoir parfois des « combats de mémoire ». Je dis « tu as dit ça... » et l'autre peut répondre que « pas du tout, j'ai jamais dit ça !! ». Ça ne semble pas très grave de ne pas être d'accord sur un truc qui se serait passé ou pas. Mais si ça se passe souvent et si l'autre est très affirmative, genre « je suis absolument sûre » et en me disant des trucs du genre « tu planes » ou « t'es complètement fou », au fur et à mesure je peux ne plus avoir confiance dans ma mémoire et me fier uniquement à la sienne.



Il arrive que des personnes finissent par enregistrer des conversations, pour pouvoir se rassurer sur le fait qu'iels se souviennent bien de ce qu'il s'est passé, et parfois aussi pour pouvoir refaire écouter à l'autre.

Dans le cas de la perception ou de la mémoire, il peut y avoir des arguments qui se basent sur la psychophobie ou le racisme par exemple : « tu ne parles pas bien français donc tu as dû mal comprendre », « tu perçois les choses de façon différente, c'est pour ça que tu as cru ça »...

DOUBLE CONTRAINTE / INJONCTIONS CONTRADICTOIRES

Une injonction paradoxale est l'enchaînement de deux injonctions (ordres ou pressions) qui sont contradictoires entre elles, conduisant forcément à un échec de la part de la personne qui la reçoit.

Exemple : « Baisse les yeux ! Ça fait cent fois que je te dis de me répondre quand je te parle, et regarde moi quand je te parle ! Laisse-moi parler ! »

Ici, il y a deux injonctions contradictoires :

Baisse les yeux / Lève les yeux

Réponds moi / tais toi



Autre exemple :

Je suis en relation amoureuse avec X. Elle me dit qu'elle ne veut pas savoir quand je vais voir mes autres relations de love, mais elle me demande aussi d'être sincère de manière générale. Quand je vais voir une relation de love, si X me demande ce que je fais ou avec qui je suis, je suis coincée entre ces deux demandes contradictoires.

Quoique je fasse dans ce cadre, ça sera raté et reproché. En plus de me placer en situation d'échec, l'injonction contradictoire rend très confus. Ce mécanisme peut avoir de lourdes conséquences à répétition : perte de repères, impuissance, angoisse, mutisme, panique, culpabilité, dissociation...

Un des moyens de riposter à ce mécanisme est d'arriver à se décaler de ce cadre de discussion en ne répondant à aucune des injonctions, de visibiliser ce mécanisme, de demander des choses du genre « mais que suis-je censé-e faire, quand tu me dis ci et ça ? »

LE PASSIF-AGRESSIF

Le passif-agressif est un moyen d'exprimer sans en avoir l'air un reproche, une remarque acide ou haineuse, une critique. Ça peut allier langage verbal et non-verbal. Ou encore dire des choses gentilles (ou banales), sur un ton méchant.

Exemples :

« Elle est bien cette robe, elle te va mieux que celle d'hier » (quand c'est une façon de dire que celle d'hier était moche)

« Tu vois bien que tu es stupide de faire ça, chaton ». Ici, l'usage d'un sobriquet mignon perturbe car contraste fort avec le propos. Ça « camoufle » l'insulte.

« Mhh c'est délicieux ce dessert » en faisant une grimace dégoûtée, ou d'un ton cinglant.

« Je pense que tu ferais mieux d'aller à cette soirée avec une telle plutôt que t'embêter à rester avec moi ce soir » (avec sous entendu que je suis jalouse et que je vais être mal)

« Oui, oui ça me va très bien » dit d'une façon excédée, qui exprime clairement que ça ne me va pas mais que j'en ai marre d'en parler.

C'est, en une phrase ou attitude, de sous-entendre poliment et convenablement un reproche, dévalorisation, exaspération... sans l'assumer. La personne qui se prend ça peut être déstabilisée, confuse, honteuse, sans identifier pourquoi, car en apparence, la réflexion ou le ton avait l'air sympa. Et si elle réagit, avec colère notamment, parce qu'elle est poussée à bout par mes comportements, je peux paraître choquée ou la dévaloriser, comme si elle inventait un fait ou un drame de rien. Ou bien, si je faisais des blagues (qui maquille des remarques hostiles), je peux dire « t'as pas d'humour ». Ou si elle me dit que c'était pas sympa, je peux dire « t'es parano, j'avais pas un ton méprisant ».

C'est une pratique normalisée dans les classes sociales aisées et blanche : pouvoir se critiquer sans remous, se dire des méchancetés en pouvant continuer de trinquer au champagne.

LA CONTRADICTION / CONFUSION

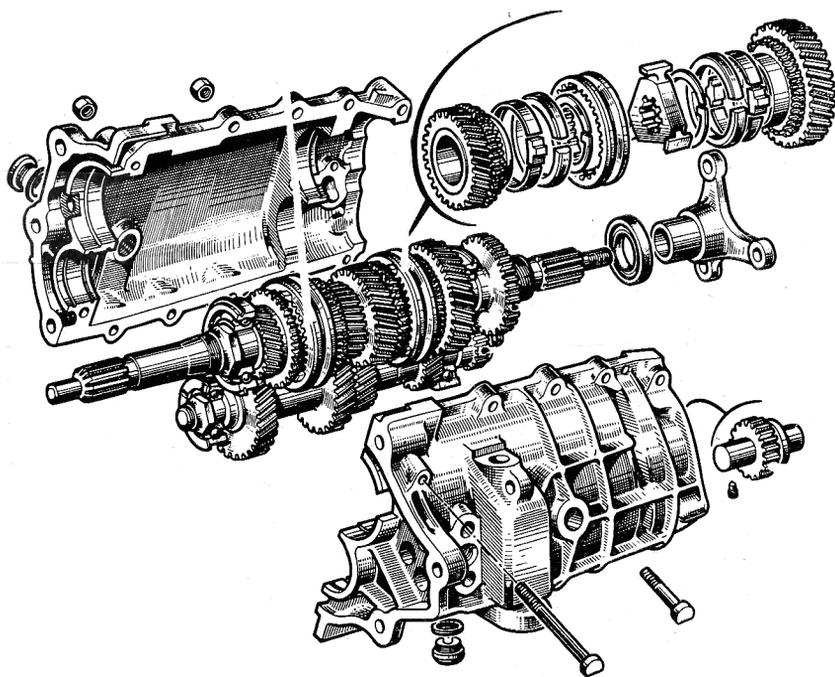
Quand on dit souvent une chose et son contraire ça peut avoir comme effet de créer de la confusion chez l'autre, qui ne sait plus bien à quoi s'accrocher, ce qu'on pense ou veut... Ça peut aussi avoir comme effet de s'appuyer tour à tour sur une chose qu'on a dite, pour argumenter dans un sens ou dans l'autre et donc avoir forcément raison.

Par exemple en alternant différentes affirmations contradictoires, dans une même conversation, ou éloignées dans le temps :

Je dis : « moi je te préviens, je suis hyper jaloux-se, jamais j'accepterai que t'aies d'autres relations », puis 5 minutes après, « j'ai envie de tenter le polyamour, et même si toi t'avais pas été sur ce mode-là, je te l'aurais proposé ». Puis ces idées se concrétisent, et lors d'une crise de jalousie, je dis « je t'avais prévenu-e dès le début, t'as accepté d'être avec moi alors que tu savais que je voulais pas, j'ai changé pour toi ». Quand l'autre me dit qu'il veut arrêter la relation car il ne veut pas m'imposer ses choix, je rétorque en disant que c'était aussi mon propre choix et que je l'ai dit dès le début.



DIFFÉRENTES FORMES DE MANIPULATION



La manipulation est un mécanisme, souvent inconscient, visant à modifier la perception, les réactions, les actions de l'autre, pour son bénéfice propre.

L'usage de la colère, de la fuite, le fait de pleurer ou d'être en détresse, de critiquer des proches ne sont pas de la manipulation en soi. Ce sont parfois des émotions qui nous alertent qu'il y a quelque chose qui ne nous va pas, parfois des outils qui peuvent nous servir pour nous protéger, pour riposter, lutter, vivre, relationner et avancer dans la vie. Ici nous allons questionner les moments où la manipulation vient créer dans la durée un rapport de pouvoir dans une relation, et que ça amène une personne à faire des choses qu'elle ne souhaitait pas faire.

Dans cette partie on va développer différentes formes de manipulation et les questions qu'elles soulèvent :

La dévalorisation et le fait de se faire des critiques dans une relation.

L'intimidation et la question de la colère, quelle colère on accepte de l'autre ou pas ?

La victimisation et les dynamiques de soutien/sauveur.

L'éloignement et le mensonge, qui par ailleurs peuvent être des façons de se protéger.

1. Dévalorisation

La dévalorisation peut prendre plein de formes différentes, elle est très présente et souvent on ne l'appelle pas comme ça, on dit qu'on se vanne, qu'on se fait des blagues, qu'on donne juste son avis... Les dévalorisations peuvent être réciproques ou bien plutôt dans un sens. Et toutes les critiques ne sont pas à mettre au même niveau.

LES OPPRESSIONS SYSTÉMIQUES

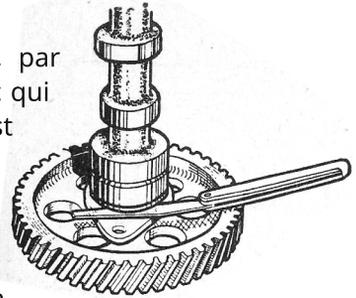
Le principe des oppressions systémiques c'est de considérer certaines personnes comme « supérieures » par rapport à certains aspects de leur identité. Quand on est cible d'une oppression, la dévalorisation par l'ensemble du système, concernant l'aspect de notre identité lié à cette oppression, est permanente. Quand on est habitué-e-s à considérer certaines personnes comme inférieures ou supérieures (malgré nous), ça joue forcément énormément dans les relations interpersonnelles.

Critiquer le poids ou la façon de s'alimenter d'une personne grosse ça n'a pas les mêmes conséquences que critiquer une coupe de cheveux pas bien égalisée. Parce qu'une critique en lien avec une oppression systémique c'est une critique faite tout le temps, par plein de personnes différentes, une critique avec laquelle on se construit, c'est une critique qui vient appuyer sur un vécu souvent difficile. ¹

DÉVALORISATION DES AUTRES

Quand on est souvent critique d'autres personnes, qu'on semble mépriser pas mal de gens, les voir comme « inférieur-e-s », qu'on est souvent dans un mode de « bitchage », ça a des conséquences pour la personne à qui on en parle : Ça peut par exemple modifier son avis sur les gens que je dévalorise et iel peut progressivement s'éloigner d'eux.

Et si je compare souvent mon ami à d'autres, par exemple « toi t'es mieux que cette personne avec qui je ne suis plus amie », ça peut faire qu'il est content d'être valorisé. Mais peut aussi s'immiscer la peur qu'à un moment je change de discours et que je commence à le critiquer lui aussi. Il peut donc faire beaucoup d'efforts pour essayer de ne pas tomber de ce piédestal. Ça peut aussi faire peur de s'embrouiller avec moi, en sachant comment je parle mal des gens avec qui je ne suis plus amie.



DIFFÉRENTES FORMES DE DÉVALORISATION

On peut se demander comment on a envie de se dire ou pas ce qu'on pense des choses. Est-ce que ça va toucher l'autre si on lui dit qu'un truc qu'il porte ou qu'il fait est moche ou pas bon ? Et si ça le touche, est-ce qu'il va réussir à le dire, ou à contre-attaquer ? Est-ce qu'il y a de base une forme d'égalité entre les 2 personnes ? Ou bien est-ce qu'une personne valorise l'autre et donc donne plus d'importance à son regard ? Est-ce qu'on a envie de pouvoir se dire ce qu'on pense même quand l'autre ne nous a rien demandé ?

Parfois la limite n'est pas très claire entre la dévalorisation et le fait d'être cash / franc / honnête / de ne pas prendre des pincettes pour dire

1. Voir la partie sur les conséquences des oppressions systémiques et des normes dans les relations, page 29

ce qu'on pense. Les pincettes et enrober nos avis d'un truc bien pensant ça vient notamment d'une culture blanche et bourgeoise. Ça peut être pas mal de définir ensemble le genre de relation qu'on veut et de comment on a envie de se parler. Quand il y a des dévalorisation, on peut se demander, est-ce que c'est réciproque ou bien que ça va dans les deux sens ? Et est-ce que c'est un mécanisme répété qui fait qu'une personne perd en estime de soi, se sent rabaissé ? Ou que les deux ressentent ça ?

Je peux dévaloriser une personne afin de me valoriser moi-même (mettre en avant que je suis plus intelligent-e, fort-e, drôle...) ça peut être une façon de me sentir bien. Parfois c'est pour compenser un manque de confiance en soi.

Mais en tous cas, dire « ton dessin est super moche » alors qu'on ne m'a rien demandé c'est pas pareil que dire ce que j'en pense quand on me demande. Et puis si je vois qu'une personne me demande souvent mon avis sur les choses, je peux essayer de l'encourager à se poser la question de qu'est-ce que elle en pense pour elle même, parce que c'est ça le plus important.

La dévalorisation peut prendre plein de formes différentes, ça peut être sur tout et n'importe quoi (physique, habits, une chose dite, une façon de faire, la cuisine, les qualités d'une personne à faire ça ou ça...) et elle a d'autant plus d'impact si la relation est forte.



Les façons d'exprimer des critiques

Les critiques peuvent être plus ou moins frontales, « c'est raté », « c'est pas malin », ça peut aussi être des petites critiques.

Les blagues sont assez récurrentes. Quand on fait une blague dévalorisante, il est toujours possible de dire après qu'on ne le pensait pas. Mais ça peut créer du doute pour l'autre, car si je ne le pensais pas du tout, pourquoi est-ce que j'aurais fait une blague là dessus ? Surtout avec la répétition, les blagues peuvent être des façons d'exprimer des choses d'une manière détournée.

Les critiques peuvent être faites avec colère, froideur, mépris ou de manière argumentée, elles peuvent prendre la forme de remarques, de jugements, de regards...

Je peux sembler irréprochable et l'autre peut sentir qu'il n'a pas le droit à l'erreur

Je peux donner beaucoup d'importance à des choses qui ne semblent pas importantes pour lui et il peut avoir l'impression que des petites choses qu'il fait pourront être pointées du doigt, comme si c'était très grave et il peut se sentir réduit-e à ces détails, comme si il ne faisait jamais rien de bien.

Je peux aussi ne rien dire d'explicite, mais souvent refaire ce qu'il vient de faire, pour le faire « mieux ».

Critique des activités

Une forme de dévalorisation des activités ça peut être de faire comme si elles n'existaient pas, comme si c'était vraiment inintéressant. Ou bien les critiquer de façon frontale ou détournée, en faisant comprendre que je trouve ça nul, bizarre de s'intéresser à ça, que ça n'a pas d'intérêt...

Comparaison avec d'autres

Je peux le comparer avec d'autres personnes, qui selon moi sont mieux ou font mieux. Ça peut créer des dynamiques de compétition, où il pourra potentiellement dévaloriser ces autres personnes ou essayer de faire en sorte que mon avis change sur lui.

Dévalorisation indirecte

Ça peut passer par un manque d'intérêt pour qui est la personne, ses activités, ses autres relations, ses problèmes, son passé, ne pas avoir d'attentions envers l'autre, ne jamais lui poser de question, dès que la personne parle d'elle couper court et se mettre à parler de soi...

Mais toutes les relations n'ont pas forcément besoin d'être équilibrées. Parfois c'est une personne qui est au centre et ça peut être complètement consenti des 2 côtés. Dans ce cas peut être c'est une relation de soutien plus qu'une relation de potes ? Aussi ça peut évoluer dans des relations, ça peut être des périodes. Et ça peut nous aller. Et parfois ça ne nous va pas et c'est bien de sentir qu'on a l'espace pour le dire.

Humiliation en public

Il arrive qu'il y ait des dévalorisations en public, qu'on raconte des trucs humiliants l'une sur l'autre, ou bien que ça soit à sens unique. Parfois on peut se sentir briller en se moquant des autres, ça peut être une façon

de faire rire la galerie (ce qui peut être d'autant plus rabaissant et isolant pour la personne dont on se moque).

Mais il arrive que les dévalorisations se fassent uniquement en privé.

Dévalorisation des décisions

Si je dévalorise souvent les choix ou décisions de l'autre en disant par exemple « t'es sûre que c'est malin de faire ça ? moi j'aurais plutôt fait ça », et si elle me fait confiance, elle peut me demander mon avis, de plus en plus souvent et je peux devenir comme une référence, une personne qui valide ou pas ses choix. Ça peut créer une perte d'autonomie pour elle, elle peut se sentir nulle et penser qu'elle ne peut pas prendre de décision seule.

Dévalorisation des initiatives pour du contact / pour se voir

Si souvent, quand je fais des gestes d'affection ou que je propose à mon amie de se voir, elle réagit en mode « t'es collant », je pourrai avoir tendance à moins proposer, par peur du rejet et c'est donc elle qui décidera des temporalités. Mais c'est pas parce qu'une personne a moins envie de voir l'autre ou moins envie de contacts que ça veut forcément dire qu'elle est dans la dévalorisation. Ça peut créer des déséquilibres (voir partie sur les attentes) mais ça ne veut pas dire que la personne qui a moins d'envie est forcément dans une position de domination par rapport à l'autre.

Dévalorisation des façons de faire

Je peux souvent dire ou faire comprendre à l'autre qu'il ne fait pas bien telle ou telle chose, que moi je suis plus efficace ou rapide par exemple. Ça paraît logique que certaines personnes soient plus efficaces à faire certaines choses, aient plus l'habitude, et puis aussi c'est ok de ne pas faire certaines choses si on n'aime pas, si on n'a pas envie.

Mais il peut y avoir une dynamique où du coup elle laisse tomber l'idée de faire certaines choses, parce que moi je les fais mieux. C'est intéressant de se demander si c'est une dynamique récurrente dans une relation et surtout, est-ce que dans le fond elle aurait envie d'apprendre à faire « mieux » ? Et est-ce que la question c'est de faire « mieux » ou de faire comme moi je préfère ?

Qui se charge de quelles tâches ?

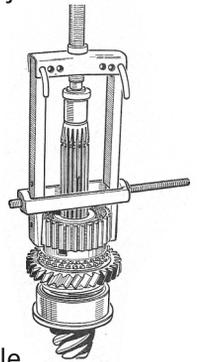
Une des conséquences de la dévalorisation peut être que la personne dévalorisée se met en retrait et me laisse faire les choses. Je peux donc me retrouver dans une position de gérer plus de choses, parce que toutes les deux on pense que je fais mieux.

Par exemple c'est moi qui peux gérer les trajets, qui conduis, qui gère l'argent en commun quand il y en a, qui décide des menus, qui écrit les tracts... Je peux être plus à l'initiative, avoir la charge mentale de l'organisation. Je peux aussi lui reprocher de ne pas prendre assez de choses en charge. Est-ce que c'est parce qu'elle a peur que je lui fasse des critiques si c'est elle qui fait ?

C'est un problème assez récurrent dans les collectifs par exemple, qui est « moteur », quelle énergie ça prend, quel pouvoir ça donne...

Dans une brochure qui s'appelle « Pour des collectifs totalitaires - L'autogestion c'est pas de la tarte », (dans laquelle il y a aussi des trucs chiants je trouve) il y a en page centrale un tableau qui s'appelle « Les chef.fe.s, comment les reconnaître et comment s'en débarrasser ».

Ça tente de récapituler tout un tas de manières de prendre le pouvoir. Même si à la base c'est fait pour analyser des situations collectives, je trouve qu'il s'adapte très bien à des relations personnelles et les outils sont intéressants.



D'un autre côté je peux aussi laisser l'autre faire beaucoup de choses en disant « tu le fais mieux que moi », alors que c'est du travail et de la charge mentale. Iel peut se retrouver coincé-e à faire toujours les mêmes choses (celles où iel trouve de la valorisation de ma part), même si ça n'est pas les choses qu'iel préfère faire. Je peux par exemple la/le valoriser sur le soutien qu'iel m'apporte, ou sur le fait qu'iel fait très bien à manger... ça peut créer des rôles figés dans la relation où iel sera la personne qui fait le plus souvent du soutien / à manger. On peut noter que les personnes qui ne sont pas des mecs cis sont souvent dans des positions de care / soutien, ont souvent la charge mentale des choses à faire. Ça n'est bien sûr pas une fatalité et heureusement que les oppressions / privilèges ne nous définissent pas entièrement, mais c'est quand même un constat qui se fait souvent.

Les évidences

Les dévalorisations peuvent aussi être de remettre en question l'éthique ou les façons de fonctionner de l'autre, genre « ça c'est pas approprié », « ça se fait pas »... C'est une critique du système de valeur de la personne, de ce qui est évident pour elle, qui peut se faire sur plein de petites choses et lui faire douter de ses évidences.

Exemple :

Je dis ou demande quelque chose à un ami, il me répond comme si c'était complètement évident et donc stupide de demander :

« Est-ce que tu penses qu'on trouve ce film sur internet ? - bah oui évidemment, qu'est-ce que tu crois ? »

Si c'est répété, ça peut avoir comme conséquence que je n'ose plus trop demander ou dire des choses et que je me sente stupide / ignorante, parce que je ne sais pas quelque chose qui est apparemment évident.

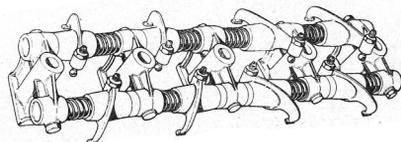
Ou bien je peux me faire critiquer soit quand je pose une question « stupide », soit quand j'aurais dû poser et que je ne l'ai pas fait.

Exemples :

« Ah non il ne fallait pas manger les lentilles, t'aurais dû me demander avant, c'est trop chiant !! »

« Est-ce que je peux manger les lentilles ? » « Bah oui évidemment, t'es trop bizarre de demander »

Si je ne sais pas ce qui est évident pour lui et que j'ai peur de ses réactions, ça peut faire partie du processus où je commence à avoir les yeux de l'autre dans ma tête, que j'anticipe ses réactions pour me demander comment agir.



Ping pong dévalorisation et valorisation, lien avec l'emprise

Le principe de l'emprise c'est que le regard de l'autre devient très important pour moi, plus important que mon propre regard sur moi-même. Dans cette mise en place de l'emprise il y a souvent un ping-pong entre dévalorisation et valorisation. Si une personne ne fait que me critiquer, je n'aurais pas l'impression qu'elle m'aime. Mais si elle me

valorise aussi c'est flatteur et agréable et ça donne envie de correspondre au maximum à ce qui lui plaira, pour être plus valorisé-e que critiqué-e. Ça peut donner envie de se surpasser, comme si on avait quelque chose à lui prouver, mais avec la sensation que peu importe ce qu'on fait, ça ne sera jamais assez.

Par exemple, ça peut être chouette de recevoir des compliments (quand on est consentant-e), mais aussi ça peut avoir des conséquences : Si on a des compliments d'une personne que quand on se coiffe de telle ou telle manière, ou bien quand on perd quelques kilos ou quand on s'épile les sourcils, on peut avoir tendance, pour plaire, à vouloir reproduire ces situations, sans trop se poser la question de « moi qu'est-ce qui me plaît le plus ? ».

Avec la dévalorisation répétée, je peux perdre confiance en moi et ça peut faire que je pense mériter ses critiques (et d'autres comportements), et aussi que je me dise que j'ai de la chance qu'elle m'aime, avec tous mes défauts. Ça peut augmenter ma dépendance envers elle, si je me dis que personne d'autre ne voudrait de moi.

IMAGE DE SOI DANS LA RELATION ²

Dans une relation, le plus important n'est pas forcément à quel point on aime l'autre, mais aussi à quel point on s'aime soi même dans la relation, quelle image de nous même ça nous renvoie ?

Pour déterminer si notre image de nous-même a changé, on peut essayer de se souvenir de celle qu'on avait de nous-même avant la relation. Si on en avait une meilleure avant (et si on imagine que c'est lié à la relation), c'est qu'il y a peut-être un problème.

Mais aussi, c'est moins facile à déterminer si avant la relation une personne avait peu d'estime pour elle-même. La relation peut lui avoir amené beaucoup de valorisation et donc renforcer sa confiance en elle. La question est de savoir, est-ce que l'estime qu'on a de nous-même dépend de l'opinion et du regard d'une seule personne ? Si oui, on peut rechercher continuellement sa validation, qui permettra de se sentir valorisé-e.

On pourrait se dire que c'est pas forcément de notre faute si une personne cherche souvent notre validation/valorisation. Mais c'est important de voir que si elle est dans cette position par rapport à moi, ça me donne du pouvoir et ça peut être donc de ma responsabilité d'en

2. Voir la partie sur la dépendance au regard des autres, page 98

parler. Et il y a aussi différentes façons de valoriser l'autre, si on valorise des choses qui encouragent l'autonomie / indépendance de l'autre c'est quand même pas pareil.

TOUTES LES CRITIQUES NE SONT PAS À METTRE AU MÊME NIVEAU

On peut se demander, quand on fait une critique à une personne, pourquoi on la fait ? Est-ce c'est parce qu'on veut exprimer à une personne un désaccord ? Est-ce qu'on pense que la personne devrait changer ? Est-ce qu'on veut juste exprimer nos ressentis ?

Dire « je me sens mal quand tu fais ça » c'est pas vraiment pareil que de dire « c'est nul quand tu fais ça ». La communication non-violente appuie beaucoup sur le fait qu'une solution de communication serait de partir de ce qu'on ressent, sans faire des présupposés sur les intentions de l'autre. Les techniques de communication non violentes visent souvent à mettre sur le même plan toutes les interactions, comme s'il n'y avait pas de rapports de domination pré-existants (oppressions systémiques ou autres dynamiques de pouvoir) et que donc on pouvait communiquer depuis un pied d'égalité. Ça peut donc viser à une forme de pacification alors que parfois on a besoin d'exprimer de la colère. Ça peut dépolitiser des rapports entre les gens. Mais il y a quand même des outils dedans qui peuvent être intéressants.

Et on peut aussi se demander : qu'est-ce qu'on critique ?

On ne peut pas mettre au même niveau toutes les critiques. Par exemple, schématiquement : Il y a des critiques dévalorisantes ou bien qui font partie de mécanismes de contrôle, qui sont différentes de critiques formulées pour dénoncer ces mécanismes de dévalorisation ou de contrôle.

Parfois on est blessé-e par les comportements d'une personne qui ne sont pas liés à une dynamique de pouvoir, mais par exemple qui sont un manque d'attention, une parole pas très sympa, un manque d'empathie... ou bien on est fâché-e parce que l'autre n'a pas répondu à nos attentes. Qu'est-ce qu'on trouve critiquable ou pas ? À partir de quel moment on peut dire « c'était pas sympa, stp ne le refais pas » ? Est-ce qu'il faut accepter les gens comme ils sont, ou est-ce qu'on a envie de dire quand des choses ne nous vont pas, pour que des comportements changent ? ³

3. Voir la partie « C'est quoi "faire de la merde / Un truc abusé" ? », page 110

Les désaccords / les jugements

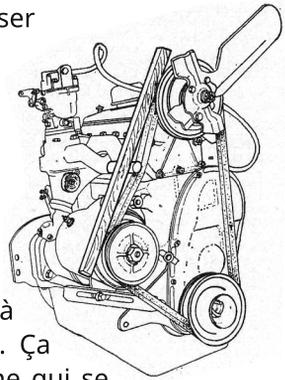
Parfois on a des idées bien arrêtées sur un sujet et donc on peut les exprimer de façons claires, ça peut sembler jugeant pour d'autres personnes. Et parfois ça l'est, le jugement c'est pas négatif en soi. C'est sûr qu'il y a plein de personnes et de comportements que je juge et j'ai pas envie de le changer. Et s'il y a un macho qui se plaint que c'est trop difficile de parler de féminisme avec moi parce que je suis trop jugeante, bah désolé mais pas désolé. Pour moi tous les jugements ne sont pas négatifs, mais ils ne sont pas tous positifs non plus. Je trouve que la question c'est de savoir est-ce que le jugement d'une personne est oppressif ou pas ? Dire « ta jupe est trop courte » c'est un jugement oppressif par exemple.

En tous cas, quand on a des discussions avec une personne proche, même si on exprime des désaccords avec ses façons de faire / de voir les choses, on peut se dire qu'il y a un problème si elle se sent comme une merde après chacune de nos discussions. C'est aussi un problème si elle se dit que c'est difficile de ne pas être d'accord avec moi et que donc elle évite certains sujets ou alors change sa façon de penser pour être en accord avec moi.

Mais c'est toujours à remettre dans un contexte : est-ce qu'elle se sent comme une merde parce que je méprise ses choix qui sont différents des miens ou bien parce que je lui dis qu'elle écrase des gens ? C'est un exemple caricatural mais on peut se poser la question dans différentes situations.

2. Intimidation

L'intimidation c'est une façon de dominer l'autre, en lui faisant peur, en le rabaissant, en lui donnant l'impression qu'il ne peut rien face à moi, établir un rapport de force en ma faveur. Ça peut être par exemple de crier sur une personne qui se retrouve paralysée, faire des menaces, des pressions, démontrer l'étendue de mon pouvoir (physique ou symbolique)... Mais il y a aussi des moments où on crie et l'autre est paralysé-e, où on fait des menaces ou autre, et c'est de l'intimidation, mais c'est pour répondre à une autre domination. Ça peut donc être une façon de se protéger. Mais ces cas c'est important d'être au clair sur le fait qu'il s'agissait bien d'une domination à laquelle on répond. ⁴



4. Voir la partie sur la vengeance, page 243

ÊTRE INTIMIDÉ-E / ÊTRE IMPRESSIONNÉ-E / ADMIRER

Parfois les limites entre ces différentes idées ne sont pas très claires. On utilise souvent l'expression « cette personne m'intimide », mais est-ce qu'on veut dire que cette personne exerce de l'intimidation ou bien qu'elle nous impressionne, qu'on l'admire ? Parfois la limite entre être impressionné-e par une personne et en avoir peur est assez fine. En tous cas cela implique de considérer l'autre personne comme supérieure. La question est de savoir, est-ce qu'on ressent ça parce que la personne fait des choses pour qu'on l'admire / nous impressionner / qu'on ait peur d'elle ?

Donc on peut se poser la question : est-ce que les comportements intimidants de la personne influencent nos comportements / réactions ? Par exemple est-ce qu'on ose moins lui dire qu'on n'est pas d'accord avec elle, ou bien est-ce qu'on essaye de faire en sorte qu'elle soit satisfaite, par peur de ses réactions ?

Et aussi, parfois nos peurs sont normatives. Par exemple si une personne se dit « intimidée » quand elle croise une bande de jeunes mecs racisés en survet / baskets / casquettes, c'est surtout à cause de projections racistes et classistes intériorisées.

Et aussi des personnes qui vivent des oppressions systémiques peuvent être qualifiées d'intimidantes quand elles ne sont pas à l'endroit attendu. Par exemple une personne qui prend de la place, qui parle fort, qui s'exprime clairement sur ce qu'elle pense. On peut se dire que c'est ok d'intimider certaines personnes dominantes, par rapport à des oppressions systémiques ou pas.

Mais cet argument est parfois utilisé par des personnes qui revendiquent le fait de pouvoir faire peur, mais qui font en même temps peur à des personnes qui sont aussi dominées.

INTIMIDATION PHYSIQUE

L'intimidation physique c'est quand l'intimidation passe par tout ce qui est non verbal.

Comme pour l'intimidation pas physique, quand on se sent intimidé-e physiquement par une personne ça peut être intéressant de se demander : est-ce que c'est son comportement ou juste son physique qui nous fait cet effet ?

L'intimidation physique peut passer par des attitudes physiques, par

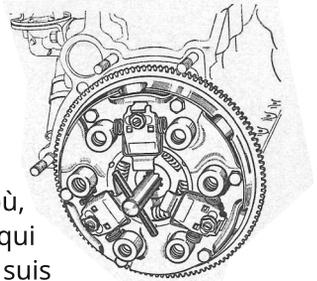
des manières de bouger, par des regards, par des signes d'exaspération, de tension physique, se rapprocher d'une personne très près. S'il y a une « supériorité physique » elle peut être mise en avant, mais l'intimidation physique peut exister sans ça. En tous cas ça peut être une menace que ça aille vers des violences physiques. Si on sait que la personne en est capable, parfois juste un geste peut faire peur.

Ça peut aussi être d'avoir une discussion en étant énervé-e, en coupant des légumes, et le couteau de cuisine dans la main peut être manié d'une façon menaçante. Ou bien une engueulade dans la voiture alors qu'une personne conduit vite, de façon brusque. Ça peut aussi être le cas quand il y a une discussion tendue entre une personne assise et l'autre debout et que celle-ci montre son ascendant par sa posture.

La limite entre intimidation physique et violence physique est parfois assez fine. Est-ce qu'il y a une différence à partir du moment où il y a de la douleur ? Ou bien une atteinte à l'intégrité physique ?

DYNAMIQUE DE PUNITION

Il peut y avoir une dynamique dans la relation où, quand l'autre me déçoit, je fais des choses qui ressemblent à des punitions. Par exemple : je suis blessé-e et donc je vais être méchant-e, je vais trahir un contrat relationnel, je vais faire quelque chose de volontairement blessant pour l'autre.



Quand une personne me fait un truc pas cool je peux avoir envie de la faire aussi souffrir. Est-ce que c'est pour qu'elle voit ce que c'est ? Ou bien parce que j'ai pas l'impression qu'elle a réalisé les conséquences de ses comportements ? Ou ça peut être une façon de se déresponsabiliser, genre « tu ne peux pas me reprocher de faire ça, tu l'as fait avant » ? Ça pose la question des niveaux de réponses. Car ça arrive que l'autre fasse un truc pas consciemment, qui nous blesse, et qu'on se sente donc la légitimité de faire un truc qui va le blesser, parfois avec un niveau plus « haut » que ce que l'autre nous avait fait. C'est une question pas évidente et ça dépend vraiment de quoi on parle, parfois ça peut être un mécanisme qui nous permet de ne pas sentir trop d'injustice, genre « si l'autre me parle mal, je vois pas pourquoi je ferais des efforts, moi aussi je peux lui parler mal ». Mais ça pose la question de comment on a envie de gérer avec les blessures qu'on se crée. Et en plus il peut y avoir une escalade dans les trucs désagréables

qu'on se fait vivre.⁵

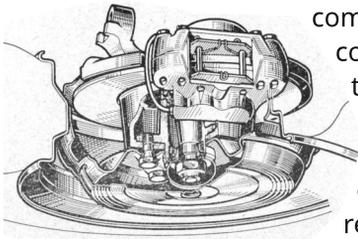
La punition, à un autre niveau, ça peut aussi être de détruire des objets de valeur pour l'autre, ou même de s'en prendre à un animal (non-humain), en le blessant.

3. La colère

Ça pose la question de qu'est-ce que c'est la colère, et de comment elle peut être exprimée de différentes façons, et les effets que ça peut avoir.

La colère peut prendre des formes différentes et on peut se demander : Qu'est-ce qui crée la colère ? Et contre qui elle est dirigée ?

La colère, vu le monde horrible dans lequel on vit, et tout ce qu'on peut prendre dans la gueule, elle est logique. Et à plein de moment la colère / rage ça peut être un moteur pour réagir, se mettre en mouvement. J'ai pas du tout envie de donner une mauvaise image de la colère, elle est tellement nécessaire à plein de moments.



C'est souvent dit à une personne qui réagit à un comportement dominant « si tu me parles comme ça je ne veux pas t'écouter, calme-toi ». Mais c'est trop facile et récurrent de décrédibiliser les propos d'une personne parce qu'elle est en colère. Et en plus certaines personnes sont plus que d'autres renvoyées au fait qu'elles sont en colère / agressives⁶. Les personnes qui ont du pouvoir

n'ont pas besoin de la colère pour être entendues.

On peut se demander aussi où se situe la zone de nuance, la limite, entre reprendre du pouvoir et prendre du pouvoir sur quelqu'un-e. À quel endroit on contre les violences qu'on a prises dans la gueule grâce à notre colère et à quel endroit on exerce du pouvoir sur quelqu'un-e ?⁷

On a plein de raisons différentes de ressentir de la colère. Parfois c'est parce qu'on est triste, qu'on souffre, qu'on est déçu-e, qu'on a un sentiment d'injustice, qu'on trouve qu'une personne fait de la merde, parfois on ne sait pas pourquoi. Il y a une différence entre ressentir de

5. Voir la partie sur la vengeance et la punition, page 243

6. Voir la partie « sur les accusations de qui est auteur d'agression », page 69

7. Voir la partie sur qu'est-ce que la violence, dans l'intro, page 20

la colère et la diriger vers une personne.

Parfois une personne est en colère et on ne sait pas pourquoi et on ne sait pas contre qui la colère est dirigée. Si je comprends la colère d'une personne, (et encore plus si je la partage), je n'aurai probablement pas peur que cette colère se redirige vers moi. Quand mon amie hurle sur des flics, je sais que c'est contre eux qu'elle est énervée, pas contre moi. Mais si par exemple je la vois s'énerver sur un objet qui ne fonctionne pas bien, ou alors si je sens qu'elle est tendue et que n'importe quoi qui la contrarie peut la faire dégoupiller, je peux avoir plus peur que cette colère se reporte ensuite sur moi.

On gère chacun-e notre colère comme on peut et parfois ça défoule vraiment de taper dans des murs. Mais si c'est récurrent qu'on s'énerve fort sur notre environnement, ça peut créer pour les autres un état de vigilance permanente. Iels peuvent essayer de faire en sorte que rien ne puisse me contrarier et donc anticiper tout ce qui pourrait être agaçant pour moi.

On peut essayer d'en parler dans des moments où on est relax, pour voir comment on peut combiner nos différents besoins.

RESSENTIR DE LA COLÈRE C'EST PAS PAREIL QUE DE L'EXPRIMER À UNE PERSONNE

Il y a plein de raisons de ressentir de la colère contre une personne ou une situation. Et ça arrive que quand on ne l'exprime pas, ça nous ronge de l'intérieur, ou qu'on la retourne contre nous-même. Alors l'exprimer à la personne qui en est la cause, ça peut vraiment faire du bien.

Mais il y a aussi des colères qu'on devrait garder pour nous.

Si je suis en colère contre une situation ou une personne, mais que je ne l'exprime pas directement, c'est pas très cool de renvoyer cette colère à une personne proche, juste parce qu'elle est là et que j'ai besoin d'une personne sur qui me défouler.

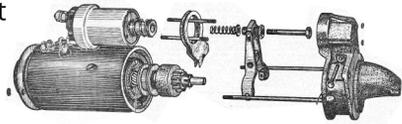
Et aussi, la colère vient souvent de la souffrance. Une personne peut m'avoir fait souffrir et pour autant ne pas avoir fait quelque chose de « mal ». Par exemple si elle me quitte, ça peut être douloureux et la colère peut être une façon pour moi de prendre de la distance, de me protéger pour ne pas être trop vulnérable. Mais c'est pas forcément adapté de lui exprimer ma colère.

Se pose donc l'éternelle question de « qu'est-ce que je trouve abusé ou pas ? » pour savoir si je trouve que c'est ok ou pas d'exprimer de la colère / faire des reproches / demander à la personne de s'excuser ou de changer des comportements. ⁸

JUSQU'À QUEL POINT C'EST OK DE RECEVOIR DE LA COLÈRE ?

Par rapport à des oppressions systémiques

Dans le contexte d'oppressions systémiques, je trouve ça compréhensible de ne pas maîtriser sa colère. Les oppressions systémiques sont très souvent invisibilisées et elles ont beaucoup de conséquences qui peuvent créer de la souffrance / de la colère pour les personnes qui en sont la cible. Et quand une personne nous renvoie quelque chose qui fait partie des oppressions qu'on vit tous les jours, on est en colère pour ce comportement-là, mais aussi il peut y avoir de la colère liée en général avec l'oppression. Et donc dans ce cadre-là j'aurais moins envie de dire "il faut trouver un équilibre, être en colère en proportion adaptée par rapport au comportement". Dans la position de dominante j'aurais envie d'accepter plus de colère que ce qui me semble "justifiée", parce que je veux remettre en question ce qui me semble "justifié". Et aussi parce qu'exprimer de la colère peut parfois aider à se réparer, surtout quand la personne en face reconnaît ses comportements oppressifs. J'ai donc envie d'accepter ma part de responsabilité dans la souffrance que je peux causer à la personne et essayer de participer à la réparer. Mais, même si c'est difficile, c'est quand même possible à un moment de poser une limite, de ne pas tout accepter parce qu'on a des privilèges.



Parfois il peut y avoir de la colère parce qu'il y a une forme d'attentes de réparations (liées à cette oppression) qui sont centrées sur une personne, mais ce qu'elle fera ne sera probablement jamais assez. Et si dans une relation proche une personne est toujours en colère contre l'autre par rapport à l'oppression qu'il véhicule, on peut se demander, est-ce que cette colère est principalement centralisée sur cette personne ? Si oui, pourquoi ? Est-ce que la personne ayant moins de privilèges a des attentes trop élevées par rapport à ce qui est réalisable de faire ? Est-ce que c'est parce que la

8. Voir la partie « C'est quoi "faire de la merde / Un truc abusé" ? », page 110

personne avec des privilèges ne réfléchit pas assez, ne fait pas assez d'efforts ? Est-ce qu'elle multiplie les comportements blessants ?

L'idée n'est pas du tout de dire qu'il y aurait une limite qui serait la même pour tout le monde et qui serait une « bonne » limite. Et c'est à chaque relation de voir ce qu'on a envie ou pas, c'est complètement possible d'avoir des relations avec des différences d'oppressions, où il y a de la colère en lien avec ça, mais où ça va aux deux personnes.⁹

Si la personne moins privilégiée est en permanence en colère contre toutes les personnes privilégiées de son entourage, elle peut aussi, si elle sent que cette colère et ces relations ne lui font pas du bien, prendre la décision de ne pas relationner avec des gens qui représentent un système auquel elle ne peut pas / n'a pas envie de se confronter, que ça soit pour un temps, ou pour toujours.

Le « levier de la merde »

Par rapport à des colères qui ne sont pas liées à des oppressions systémiques, il y a un truc que j'appelle le "levier de la merde".

C'est quand je reproche quelque chose à l'autre et que j'utilise comme un « levier » le fait qu'il puisse admettre que c'était pas cool, pour lui déverser de la colère qui est souvent plus large.

Exemple : J'ai une relation amoureuse avec Machin. Il commence une nouvelle relation. Je ne le prends pas bien mais je ne peux pas lui reprocher car on est dans une relation ouverte. Mais par contre je vais dire que le moment où il me l'a annoncé était vraiment pas cool et je m'énerve fort par rapport à ça.

Peut-être effectivement le moment était mal choisi, mais peut-être que si ça n'avait pas été ça le problème pour moi, ça aurait été autre chose. Une autre raison « assumable » d'être énervée. Parfois c'est pas facile de comprendre la source de nos émotions, on peut aussi se la cacher à nous même, parce qu'on en a peur ou honte par exemple.

La personne qui reçoit cette colère peut trouver que la réaction de l'autre est un peu excessive, se demander pourquoi ça l'énerve autant, mais avoir du mal à dire stop à l'autre, car effectivement, iel a fait un truc « pas cool ».

À répétition, « le levier de la merde » ça peut avoir comme effet que l'autre essaie de ne jamais faire quelque chose que je pourrai lui

9. Voir la partie « Prendre du pouvoir en tant que personne qui vit une oppression », page 148

reprocher, par peur que si j'ai quelque chose à quoi s'accrocher, je pourrais avoir un argument pour déverser de la colère.

Moi j'ai envie de me dire que dans tous les cas, même si la colère est justifiée, ça ne veut pas dire que c'est ok de recevoir une quantité infinie de colère et de reproches d'une personne.

Bon évidemment c'est pas facile parce que c'est rarement « infini », mais on peut se demander où est la limite qu'on trouve correcte ? On peut en parler à des personnes autour de nous pour avoir des avis extérieurs.

4. Victimisation / Le statut de « victime » peut donner du pouvoir

La victimisation c'est utiliser l'empathie que ma souffrance génère pour les autres, pour faire en sorte d'obtenir des choses d'eux, de modifier leurs attitudes envers moi, c'est souvent fait de manière inconsciente.

J'ai l'impression qu'une des façons d'acquérir du pouvoir c'est d'accéder au statut de « victime ». Parce que quand une personne nous voit comme ça, elle va être tournée vers nous, et d'autant plus si c'est elle qui nous a fait vivre un truc pas acceptable. Dans ce cas-là elle peut s'excuser, on peut lui demander de faire passer nos besoins / limites / envies avant les siennes, de changer ses comportements, de se remettre en question, demander qu'elle fasse des choses qu'elle n'a pas forcément envie de faire... Ce pouvoir ça n'est pas négatif en soi. Si j'ai été agressée par une personne, elle a pris du pouvoir sur moi. Et si ensuite elle est tournée vers moi, elle accepte de respecter mes besoins, ce pouvoir qu'elle me donne je ne vais pas forcément l'utiliser pour l'écraser, ça peut me servir à me réparer.

Quand on se dit « victime » de quelque chose, ça pose la question de qu'est-ce qu'on nous a fait. Parfois on dit « cette personne m'a fait un truc horrible » alors que cette chose n'était pas si horrible pour d'autres gens, voir la partie « Qu'est-ce que ça veut dire faire de la merde / un truc abusé ? ». À l'opposé il est souvent dit à des personnes qui visibilisent des violences, des oppressions, des agressions... qu'elles se victimisent. Ce qui est une façon de ne pas prendre en compte les violences, souvent c'est pour se déresponsabiliser. Donc le contexte général est à prendre en compte. Dans cette partie, on va plutôt parler de situations où la personne qui utilise la victimisation n'est pas cible de comportements abusifs ou de violences. À l'exception de la partie à la

fin sur le fait de prendre du pouvoir en tant que personne cible d'une oppression.

DES FORMES DE VICTIMISATIONS

Ce statut de victime peut être obtenu par la plainte, les pleurs, le fait de remettre sur les autres la responsabilité des conflits, des échecs, ne pas prendre ma part de responsabilité, blâmer fort les autres pour beaucoup de choses qui m'arrivent. C'est une façon d'être tournée principalement sur moi, mes ressentis, ma situation, mes enjeux. Me victimiser ça peut être le fait de me déresponsabiliser de mes actes et mettre en avant ma souffrance, comme excuse à tout, en accusant les autres de me faire du mal.¹⁰

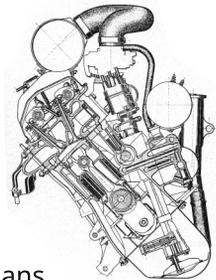
Exemples :

- Je dis à quelqu'un que je me sens trop mal, que personne ne veut jamais faire de sexe avec moi, ça me fait beaucoup souffrir, j'en aurais tellement besoin, si encore une personne me dit non ça me ferait beaucoup de mal. Ensuite je lui propose de faire du sexe. Il lui sera difficile de refuser.

- Quelqu'un me dit que j'ai eu un comportement abusif, ou pas cool, je fais une tête de pauvre chat malheureux, ou même je me mets à pleurer en disant que je suis tellement désolé-e, que je suis nul-le... l'autre peut finir par se sentir obligé-e de me rassurer, ou même ressentir vraiment de l'empathie pour moi, et ça peut l'empêcher de m'exprimer sa colère.

- Je me sens mal parce qu'une personne proche est en colère contre moi, parce que j'ai fait un truc « pas cool » (on est d'accord là-dessus). Cette colère m'insécurise, j'aimerais beaucoup que la personne me rassure. Je peux parler du fait que je me sens mal, par rapport à quelque chose rien à voir, peut-être la personne me consolera et j'obtiendrai alors une forme de réassurance.

- Ça me met trop mal si on me dit que j'ai des comportements violents, parce qu'on m'a déjà dit ça dans le passé et j'en ai beaucoup souffert, alors je ne veux pas qu'on me le dise, à moins qu'on me donne des preuves.



10. Voir la partie sur la déresponsabilisation, page 179

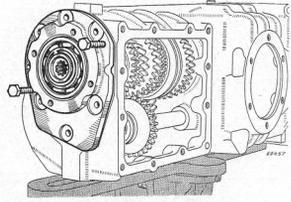
- J'ai pas réussi à faire tel projet : c'est parce que telle personne m'a mis des bâtons dans les roues et c'est vraiment dur pour moi (alors que c'est surtout parce que j'ai pas mis beaucoup d'énergie dedans).

- Assez récurrent : une personne cis apprend qu'une personne proche transitionne, cette personne cis pourra être centrée sur son ressenti « ça me fait trop de mal... ». (c'est de la victimisation+de la transphobie).

LA SOUFFRANCE COMME ARGUMENT

J'ai l'impression que ça peut être intéressant, quand on dit à une personne « j'ai souffert de telle chose que tu as fait », de se demander pourquoi on le fait ? Est-ce qu'on veut expliquer comment on s'est senti, juste pour que l'autre comprenne, ou bien est-ce un reproche ?

Ça arrive souvent des situations où je suis blessé-e et donc en colère contre l'autre, je me dis que si je souffre c'est que l'autre a fait un truc abusé et je me sens légitime à lui faire des reproches. Alors que je peux être blessé-e pour tout un tas de raisons que je ne veux pas reprocher à l'autre. Les ressentis sont bien sûr importants, mais si on ne se base que sur eux pour argumenter, ça peut devenir une bataille de qui souffre le plus, pour savoir qui a raison. Et ça peut avoir comme conséquence des formes de contrôle sur l'autre.



Exemples :

- « Je souffre quand tu me parles de tes ami-e-s » = ne le fais pas.
- Dans une réunion, une discussion où il faut prendre une décision, une personne se met à pleurer et ça joue un rôle d'argument massue, personne n'ose contredire, ça influence la décision, et ce n'est pas rediscuté. Ce genre de situation peut être une forme de manipulation par la victimisation. Mais ça dépend vraiment du contexte et de la place qui est donnée aux émotions dans ces réunions (car souvent, dans les réunions politiques par exemple, elles ne sont au contraire pas du tout prises en compte).

« Je souffre plus que toi »

Je trouve qu'on a souvent tendance à dévaloriser les autres parce qu'on considère que nous on a plus souffert et que donc on est plus légitime. Par exemple, par rapport à un trauma, il y a des personnes qui passent des jours à pleurer et d'autres qui se fabriquent une carapace. Les deux sont durs et ont des conséquences, il n'y en a pas une qui est plus la preuve de notre souffrance.

Les larmes sont souvent vues comme un signe que la personne souffre plus, alors qu'on a des manières très différentes d'exprimer nos ressentis, des personnes pleurent beaucoup, d'autres jamais, ça ne veut pas dire qu'elles souffrent moins ou que celles qui pleurent souffrent beaucoup. Ce n'est pas parce qu'on pleure à un moment qu'on adopte un statut de victime. C'est une réponse émotionnelle qu'on a parfois du mal à contenir et qui peut faire du bien. En tout cas, les pleurs ne sont pas automatiquement accompagnés de besoin de consolation. On n'a pas non plus besoin que les gens fassent tout pour que les pleurs s'arrêtent. Le problème n'étant pas les pleurs en soi, mais bien si on les utilise pour obtenir quelque chose des autres.

Par rapport à des oppressions, il arrive que des personnes considèrent avoir plus souffert et donc dénigrent le parcours et le ressenti des autres. Ça me donne l'impression qu'on ressent souvent un manque de reconnaissance de notre souffrance et que donc quand une personne dit « je souffre » on peut avoir tendance à exprimer (souvent par des façons détournées) « moi je souffre plus, donc ne te plains pas ». Ça se retrouve sur plein d'aspects de nos vies et ça a souvent des conséquences importantes mais peu discutées.

LES CONSÉQUENCES POSSIBLES DE LA VICTIMISATION

Si je suis surtout tourné-e sur mes souffrances en ne prenant pas en compte les ressentis/limites des autres, cela peut avoir comme conséquence que les personnes proches de moi essaient de tout faire pour que je me sente mieux, parfois en s'oubliant elles-mêmes.

On excuse tout à une personne qui va mal

Quand on souffre on est souvent tourné-e sur soi, on peut avoir du mal à penser aux autres, parce qu'on est déjà trop en galère avec nos propres trucs à gérer. Ça peut avoir comme conséquences qu'on n'est pas sympa avec des personnes, qu'on les blesse, qu'on les délaisse,

qu'on leur fait porter le poids de notre souffrance... Quand on reçoit ces comportements on peut souvent les excuser, quand on a de l'empathie avec notre ami-e, en se disant que iel va mal et comment en vouloir à une personne qui va si mal ?

En plus, les violences liées à des dominations vécues peuvent être centrales dans son mal être. Notre analyse politique de ces dominations peut se rajouter à notre empathie dans le fait de lui donner des excuses.

Les comportements violents peuvent parfois être justifiés par la souffrance. De fait c'est souvent quand on est mal avec nous-même qu'on a le plus tendance à faire du mal aux autres. C'est une chose de le comprendre, de l'expliquer, mais c'est pas pareil de le donner en justification, comme si ça excusait tout, en forme de déresponsabilisation.¹¹

Se sentir responsable du bien-être de l'autre

Je peux faire reposer le poids de mon mal-être sur l'autre, en disant par exemple « c'est à cause de toi que je suis mal », par exemple parce qu'il ne me soutient pas assez, ou pour d'autres raisons. Je peux même dire que c'est de sa faute si je me fais du mal à moi-même, que ça soit physiquement ou bien en me mettant dans des situations dangereuses par exemple. Ça peut avoir comme conséquence qu'il se sent responsable de comment moi je me sens. L'autre peut culpabiliser que je ne sois pas bien, en se disant que c'est parce qu'elle n'en fait pas assez.

Dans une situation de violences / prise de pouvoir, si ma souffrance est donnée comme excuse pour justifier mes comportements envers l'autre, ça peut faire qu'il se sente encore plus coupable et se dise « si j'étais un meilleur ami, que j'arrivais mieux à la soutenir, elle irait mieux et donc elle ne serait pas méchante avec moi : je n'ai qu'à m'en prendre à moi-même ».

L'état d'urgence / de crise permanent

Il peut arriver que dans une relation se mette en place une dynamique d'état de crise permanent, que la priorité soit toujours de faire en sorte qu'une des personnes aille mieux. Ça peut avoir comme conséquence que l'autre s'oublie là-dedans, ne s'écoute plus, n'ose pas dire ou faire

11. Voir la partie sur la déresponsabilisation, page 179

quoi que ce soit qui pourrait créer du mal-être / malaise. On peut se dire « je parlerai de ça plus tard, c'est pas si important ». Mais quand ça dure des mois, ça peut faire qu'on n'aborde jamais des sujets pourtant importants.¹²

Prendre toujours parti pour « la victime »

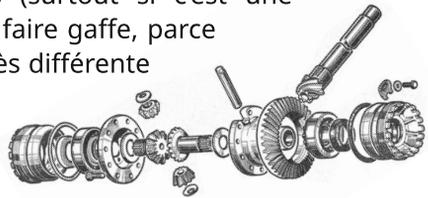
Si un ami se présente très souvent comme victime d'une situation, par exemple en disant « X a fait ça, c'est vraiment trop abusé... », parfois cela peut me convaincre que X fait beaucoup de trucs pourris dans la relation. Peut-être que c'est effectivement le cas. Ou bien peut être que mon ami met souvent la responsabilité sur l'autre, alors que quand on creuse c'est plus compliqué que ça et qu'il pourrait réfléchir à ses propres responsabilités.

Les personnes qui se présentent comme victimes peuvent attendre qu'on prenne partie, qu'on condamne les comportements de X. En tant que personnes proches c'est souvent pas simple de savoir quoi faire.

Parce que quand un ami à moi vit des choses difficiles j'ai envie de le soutenir et ça peut passer par lui apporter de la reconnaissance, lui dire que oui je trouve ça nul ce que X a fait, qu'il n'est pas seul à penser ça. Et je sais que ça sera peut-être dur pour lui si je reste proche de X, surtout si mon ami considère que X a été violente avec lui.

Ça peut arriver que mon ami me parle beaucoup de X, la faisant passer pour une personne horrible et exigeant (ou presque) que j'arrête de la voir. Même si c'est compliqué, c'est quand même pas anodin d'arrêter de parler avec quelqu'un parce qu'on nous le demande / exige, ça peut être le signe que mon ami a des dynamiques de contrôle.¹³ Parfois ça peut se faire de façon moins claire : mon ami me parle souvent de X et de tout le mal qu'elle lui a fait, ça peut avoir comme conséquence que j'en veux à X et que je n'ai plus envie de lui parler.

Ça semble bien sûr logique d'être influencé-e par les récits et expériences de nos proches, mais (surtout si c'est une dynamique récurrente) c'est bien de faire gaffe, parce que peut-être que X a une version très différente de l'histoire.



12. Voir la partie « La remise en question quand on se fait des critiques », page 180

13. Voir la partie « Contrôle des fréquentations », page 163

La priorisation dans les besoins de 2 personnes

Dans une relation, les stress / besoins de réassurance des deux personnes peuvent être contradictoires, les besoins de réassurances d'une personne créant du stress pour l'autre par exemple. Ou bien les deux personnes peuvent avoir des envies différentes.

Quand une personne place ses enjeux, ses souffrances, ses stress comme extrêmement importants, ça peut avoir comme conséquences qu'ils soient considérés comme prioritaires par rapport à ceux de l'autre.

Sur l'échelle de la souffrance

Il est parfois inadapté voire dangereux de hiérarchiser les souffrances, et de comparer les siennes aux autres et vice et versa.

Ça peut arriver de rapporter à son propre référentiel la souffrance des autres.

Exemple : « ohlala, cette personne a fait une crise d'angoisse, elle a l'air au fond du trou ! ». Voilà une réflexion d'une personne qui ne fait jamais ou quasi de crise d'angoisse et qui projette son propre rapport sur l'autre personne.

Il y a des personnes qui sont mal tout le temps, d'autres qui sont quasi tout le temps bien. Pour une personne son échelle entre aller le mieux et aller le moins bien peut aller : de sauter partout en hurlant de joie à être apathique sur le canapé à regarder la télé pendant une journée. Pour une autre ça peut être de sourire pendant plusieurs heures à rester au lit sans manger ni parler pendant plusieurs jours.

Pour cette deuxième personne rester sans rien faire sur le canapé à regarder la télé c'est vraiment pas le signe que ça va plus mal que d'habitude, alors que pour la première c'est le plus mal qu'elle puisse se sentir.

Tout ça pour dire qu'il n'y a pas une échelle objective de la souffrance et qu'il n'y a pas une façon d'aller bien ou pas bien, et que même si on a l'impression qu'on va beaucoup mieux qu'une autre personne, peut-être qu'on est nous-même en souffrance et c'est important de l'écouter. Si deux personnes sont au « milieu » de leur échelle ça ne veut pas dire qu'elles ont les mêmes capacités par exemple.

5. Les outils féministes / politiques utilisés parfois pour dominer

Certains outils féministes et d'analyse des oppressions en général, pensés pour redonner du pouvoir à des personnes qui en ont peu, peuvent parfois, dans certains contextes, être utilisés pour prendre du pouvoir sur d'autres.

Si ce texte se retrouve entre les mains d'1 anti-féministe ou d'une personne qui nie l'importance des oppressions : Ne t'avise pas d'utiliser ce qui est écrit ici dans tes arguments pourris !!

« FÉMINISME DU RESENTI », « TRIGGER » ET « LIMITES »

Pour définir ces 3 idées :

Dans notre société pourrie hétéro-cis-patriarcale (entre autres), quand des meufs cis hétéras et les queers dénoncent des agressions par des mecs cishét on leur demande toujours des preuves, de justifier des faits. En réaction à ça et à la domination des mecs cis hétéro, il y a un outil féministe qui, pour éviter de demander des preuves, se base sur l'idée que si une personne dit « je me sens agressé-e », on ne va pas remettre sa parole en question, on la croit. C'est ce qui est appelé le « féminisme du ressenti ». C'est un outil qui n'est pas égalitaire, car on croit la parole d'une personne plus que l'autre. Mais on le fait pour retourner une inégalité pré-existante, systémique.

C'est la même logique avec la question des limites. On pose des limites pour se protéger, pour qu'une personne ne dépasse pas notre consentement par exemple. Si une personne me dit « c'est ma limite », il est très difficile de le remettre en question, d'insister.



Trigger : après un traumatisme, il arrive qu'il y ait des éléments, qui peuvent être liés au traumatisme, ou rappeler cet événement, qui peuvent créer des reviviscences du traumatisme à la personne qui l'a vécu.

Dans les milieux féministes il y a une volonté de faire attention aux ressentis des autres, et à ne pas vouloir agresser / faire violence / faire des « triggers », à écouter les limites, à croire une personne qui dit qu'elle a été agressé-e, à respecter le consentement. Et tant mieux !

Ces différents outils sont basés sur l'idée de donner du pouvoir à une

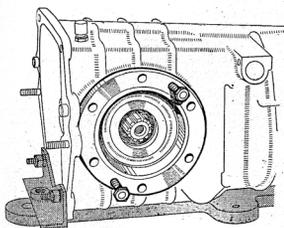
personne qui est dans une position de souffrance. Mais malheureusement, dès qu'il y a du pouvoir en jeu, il peut être utilisé pour dominer les autres, dans ce cas pour exercer du contrôle par exemple.

Car si on dit « quand tu fais ça, ça me fait violence », l'autre n'aura pas envie de le faire. Une personne peut donc dénoncer comme violent, comme une limite, comme trigger ou agressant n'importe quoi qui ne lui plairait pas, qui ne serait pas comme iel a décidé.

Exemple : « ça me fait violence quand tu parles avec telle personne », « je me sens agressé.e quand tu me demandes de te laisser seul-e », « ça me trigger quand tu bois de l'alcool », « c'est ma limite, tu ne peux pas quitter la pièce »...

Je trouve qu'on ne peut pas remettre en question les ressentis d'une personne. Si on me dit « je me sens agressé.e » ou « pour moi cette situation c'était violent », je ne peux pas dire « non, ne ressens pas ça ».

Et je pense que c'est important de laisser de la place à ces ressentis, essayer de les comprendre... Mais si c'est amené comme un argument pour exiger que l'autre change ses comportements, là je trouve que parler uniquement de ressentis, sans expliquer pourquoi ce qu'on reproche à l'autre est problématique, ça peut être un argument massif auquel il est très difficile de répondre.¹⁴



Mais en même temps, les ressentis c'est tellement important ! On n'est pas juste une tête pensante, on n'est pas des robots ou des brochures ! C'est vraiment nécessaire de se faire confiance et de s'écouter quand on a une petite voix à l'intérieur qui dit qu'il y a quelque chose qui ne va pas, c'est des signaux d'alerte trop précieux. Par exemple, si quand je fais un truc j'ai très souvent peur que X m'engueule, c'est possible que ça soit à cause de plein de mécanismes subtils mis en place dans la relation, qui sont très difficiles à voir, à analyser, à expliquer... Alors parfois la seule chose à laquelle j'ai accès c'est mes ressentis. Il arrive que des personnes utilisent la critique du ressenti pour ne pas prendre en compte des retours qui leur sont faits, s'ils ne se basent que sur des ressentis et pas sur des faits concrets, ce qui est une façon de se déresponsabiliser.

14. Là dessus on peut lire « Paranormal Tabou » qui développe la question de la non hiérarchisation des violences et les conséquences du « féminisme du ressenti ».

SE DIRE VICTIME D'UNE RELATION ABUSIVE QUAND ÇA N'EST PAS LE CAS

Pour aller dans le même sens que ce qui est dit avant, dans certains milieux féministes, quand une personne dit « j'ai vécu une relation abusive avec X », on va souvent la croire et ça peut avoir plein de conséquences (sur comment on se comporte avec la personne, et avec X).¹⁵ Et parfois il y a des accusations à tort.

Dans une relation on peut ressentir beaucoup de souffrance, ressentir que des choses nous font violence et donc se dire que forcément c'est une relation abusive, alors que ça n'est pas le cas. On peut donc dire « c'est une relation abusive » et si l'autre ne contredit pas, ça peut aller, comme certains exemples donnés dans la partie d'avant, avec une dynamique de contrôle : « tu as des comportements abusifs, tu dois les changer ».

Aussi, parfois nos traumatismes passés peuvent faire qu'on vit comme une violence certains comportements qui ne sont pas en soit des prises de pouvoir. On peut lire là dessus le témoignage de Clémentine Morigan « J'ai accusé mon ex d'être un-e agresseur-se alors qu'il ne l'était pas ». Il arrive donc que des personnes mélangent différentes émotions / analyses, notamment parce qu'un événement leur réactive un trauma.

Mais d'un autre côté cet argument de « Tu te trompes, je n'ai pas de comportements abusifs, c'est juste que tu es traumatisé-e et donc tu confonds tout », peut à des moments être utilisé pour se déresponsabiliser de comportements dominants. Une personne peut avoir vécu des violences dans le passé, en vivre les conséquences traumatiques, et pour autant avoir une analyse lucide sur des situations où il y a effectivement des comportements abusifs.

Une autre situation : Si une personne me dit « X a été violent avec moi ». Même si j'ai pas mal d'éléments pour penser que ça n'est pas ce qui s'est passé, c'est très difficile à dire. Mais ça peut être utile de définir les mots, pour savoir qu'est-ce qu'on entend par « relation violente » ? Parce que il arrive que des personnes utilisent cet argument pour demander à ce qu'on ne parle pas / fréquente pas X, criant à la trahison ultime si on le fait.

Par rapport aux accusations de relation abusive, il arrive souvent que dans une relation les deux s'accusent mutuellement. Dans ce cas ça

15. Par ailleurs c'est pas forcément du tout automatique d'être cru-e quand on dénonce des violences, il y a régulièrement des personnes qui ont vécu des violences qui ne sont pas soutenues.

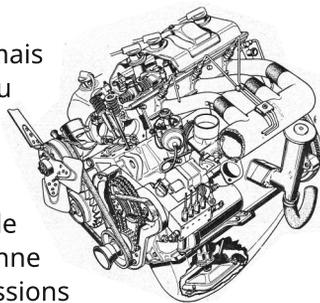
veut forcément dire qu'il y a erreur quelque part. Parce que c'est possible que les deux personnes aient eu des comportements dominants dans la relation, que les dynamiques soient réciproques, mais la définition de relation abusive c'est qu'il y a une prise de pouvoir unilatérale.

Et dans une relation abusive, il arrive parfois que la personne auteure aille jusqu'à persuader la personne cible que c'est elle l'auteure des violences dans la relation. Dans ce cas, cette personne cible, convaincue d'être agresseuse / violente / oppressante... et voulant réparer / redonner du pouvoir à l'autre, ne mettra plus de limites à ce que l'autre pourra obtenir d'elle.

PRENDRE DU POUVOIR EN TANT QUE PERSONNE QUI VIT UNE OPPRESSION

Pour lire cette partie c'est bien d'avoir d'abord lu la partie sur les potentielles conséquences des oppressions systémiques et des normes dans les relations. Parce que même si il arrive que des personnes cibles d'une oppression prennent du pouvoir sur une autre par rapport à ça, ça ne veut pas dire que l'oppression (et toutes ses conséquences) n'est pas réelle.

Dans beaucoup de milieux (mainstream mais aussi des milieux anar / squat) on parle peu des conséquences des oppressions systémiques dans nos vies. Ou bien on ne parle des oppressions que quand elles sont la cause d'agressions violentes, mais on ne parle quasi jamais de comment chaque personne véhicule, à son niveau des micro-agressions quotidiennes. Dans pas mal de milieux « militants »



l'oppression dont on parle le plus c'est la classe, comme si toutes les autres étaient reliées à celle là et que donc si on faisait la révolution beaucoup des autres rapports de domination disparaîtraient. Dans beaucoup de ces milieux, si une personne dénonce une agression en lien avec une oppression systémique qu'elle vit, elle ne va pas être soutenue, on va lui dire qu'elle exagère, etc.

Dans certains milieux (queer/féministe notamment), il y a une plus grande prise en compte des oppressions et de leurs conséquences. On a tendance à vouloir donner du pouvoir à des personnes qui l'ont moins de façon systémique. On veut croire une personne quand elle dénonce des comportements oppressifs. On veut que les personnes avec des privilèges se remettent en question. On trouve ça logique qu'une

personne avec des privilèges se fasse rentrer dedans à des moments. Et je pense que c'est une bonne chose !

Même dans des milieux où il y a envie de prendre en compte ces oppressions, beaucoup de choses dépendent de : est-ce que les personnes ciblées par une oppression ont un certain rapport de force ou pas ? Selon les réseaux ce ne sont pas les mêmes personnes qui ont le rapport de force (qui sont écoutées, prises au sérieux, respectées...) et donc les visibilisations d'agressions ou micro agressions n'ont pas les mêmes conséquences.

Le processus de remise en question de ses privilèges va avec une remise en question de ce qui est évident pour nous. C'est voir que les évidences qu'on peut avoir et qui découlent de nos privilèges, ne sont pas des évidences pour tout le monde et qu'il est important de les remettre en question, de se décentrer. Si je suis proche d'une personne qui vit une oppression par rapport à laquelle j'ai un privilège, il est possible que notre relation me fasse réaliser des choses et que ça me déstabilise. Par exemple que je ne sois plus sûre de ce que je dois penser ou faire et que si l'autre personne me dit « ça c'est pourri, tu ne devrais pas faire ça ou tu ne devrais pas penser ça », que je lui fasse confiance et que je change dans ce sens-là.

Remettre en question ses évidences ça veut souvent dire ne plus savoir à quoi se raccrocher, être déstabilisé-e par rapport à ce qu'on considère acceptable ou pas. Mais la remise en question des évidences est aussi un processus qui arrive lorsqu'il y a une mise en place de l'emprise¹⁶. La limite peut donc parfois être plutôt fine entre l'emprise et la déstabilisation qui s'opère quand on travaille sur nos privilèges.

De même, remettre en question ses privilèges c'est un processus qui fait sortir de sa zone de confort, qui peut être désagréable, qui peut heurter. Mais alors, comment faire la différence entre un sentiment désagréable de « il y a quelque chose qui ne va pas dans cette relation » et « c'est douloureux de remettre en question mes privilèges » ?

Par ailleurs, si dans une relation chacun-e des deux a des privilèges par rapport à l'autre, on peut se demander si une des personnes fait plus de travail que l'autre par rapport à ses privilèges ?

Il peut arriver qu'une personne dise à l'autre, à différents moments « tu as tel privilège alors tu devrais/ne devrais pas faire ou dire ça » ou bien « quand tu fais ça c'est oppressif ». Cette confiance qu'on donne à l'autre, peut parfois être utilisée comme une façon de contrôler. C'est

16. Voir la partie sur l'emprise, page 113

évidemment très difficile de déterminer à quel moment il s'agit de remise en question des privilèges de l'autre et à quel moment on rentre dans des tentatives de contrôle et de prise de pouvoir sur l'autre... Et même quand il y a des prises de pouvoir sur l'autre, ça ne veut pas dire que tout ce que dit la personne est faux ou pas valable. Parce que les oppressions sont là partout. Et donc on peut ressentir / analyser de sexiste quasi toutes les interactions avec un mec cis hétéro. Et je trouverais ça déplacé qu'il se permette de dire « non ça n'est pas sexiste ». Mais remettre en question ses privilèges, ça n'implique pas qu'on devrait tout accepter, sans aucune limite. Et dire « c'est oppressif et c'est grave » c'est parfois utilisé comme un argument massue dans une discussion, à quoi l'autre ne peut rien répondre, de peur d'être accusé-e d'être oppressif.

En plus, quand une personne privilégiée critique les actions d'une personne qui vit une oppression, il peut lui être dit "tu ne peux pas comprendre car tu as des privilèges". Je trouve ça effectivement important de se décentrer et d'essayer de comprendre les réalités des autres. C'est pas facile comme question, mais parfois je trouve que cet argument est utilisé pour rejeter des critiques. Dans ces cas je trouve intéressant de se demander : est-ce que du coup toutes les actions d'une personne opprimée sont acceptables et qu'il est impossible d'avoir un avis dessus en tant que personne privilégiée ? Moi je ne suis pas de cet avis.

En tant que personne qui est la cible d'une oppression c'est souvent plus difficile de se remettre en question par rapport à nos comportements dominants, pour plusieurs raisons :

Déjà parce que vivre des violences systémiques au quotidien ça demande de se protéger, et la remise en question c'est souvent une forme de vulnérabilité, ça peut demander de baisser sa carapace et ça peut donc être difficile.

En plus quand on est habitué-e au fait d'être dévalorisé-e, critiqué-e, d'être renvoyé-e au fait que ce qu'on vit de « négatif » c'est de notre faute, ¹⁷ on peut créer des mécanismes de protection pour rejeter ces critiques. Et donc parfois on peut mélanger les critiques liées à l'oppression et d'autres critiques.

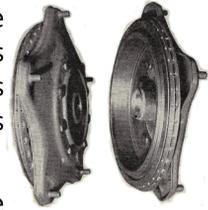
Aussi parce qu'on a l'habitude d'être du côté des dominé-e-s et donc on a du mal à accepter le fait qu'on puisse être dans un autre rôle.

Et en plus de ça, il y a des personnes habituées à être souvent accusées

17. Voir la partie sur la culpabilisation liée aux oppressions, page 67

à tort d'être agressives ou violentes (notamment parce qu'elles sont usagères de drogues, trans, folle, pauvre, non-blanche...).¹⁸

Toutes ces raisons peuvent faire qu'il est difficile d'accepter qu'on peut avoir des comportements dominants et c'est important que les personnes privilégiées le prennent en compte quand elles remettent l'autre en question sur ses comportements.



Quand on trouve qu'une personne stigmatisée comme aggressive a eu un comportement violent, je trouve que c'est vraiment important de se demander à quel point on a intégré ces stigmates et comment ça peut influencer notre regard sur elle. Mais il arrive que par exemple une personne pauvre ait des comportements dominants et je pense que ça serait grave dans ce cas de ne pas pouvoir le visibiliser, par peur d'être considéré-e de classiste. Et dire « si tu me dis que je suis violent-e c'est forcément du classisme... », ça peut être une façon de rejeter toute remise en question et de se déresponsabiliser, ça peut être un argument massue qui empêche l'autre d'analyser et de visibiliser les violences qu'il vit.

6. Soutien / Sauveur-euse

QU'EST-CE QUE C'EST ÊTRE « SOUTIEN » ?

Être soutien c'est essayer d'aider quelqu'un-e en prenant en compte ses émotions, ses valeurs et ses croyances (=posture empathique, écoute empathique). L'empathie c'est de comprendre et reconnaître les émotions de l'autre, tout en restant dans une position d'observateur. Être dans une position de soutien c'est faire confiance dans le fait que l'autre peut s'en sortir, lui demander ce qu'elle veut, la renvoyer à ses propres ressources et ses propres choix. Et aussi c'est poser des limites dans le soutien. Car, en étant réaliste, on ne peut pas être là pour une personne, pour toujours, à n'importe quel moment, de n'importe quelle manière.

Souvent des rôles de soutien existent d'une manière pas du tout formalisée : entre proches on se raconte ce qui ne va pas, on se conseille, on se reconforte, on s'accompagne... Mais c'est une forme de

18. Voir la partie « sur les accusations de qui est auteur-e d'agressions », page 69

travail relationnel qui est souvent invisibilisée, alors que ça peut demander beaucoup d'énergie, parfois ça peut être des longs moments d'écoute, beaucoup d'accompagnement. Surtout quand ce que la personne traverse est lourd / compliqué. On remarque souvent que c'est très genré : les mecs cis ont tendance à être moins dans cette position que d'autres personnes.

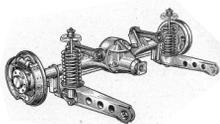
Quand on soutient une personne qui souffre, on peut avoir tendance à s'oublier, et à se centrer sur l'autre. Ça peut être épuisant, alors c'est important de se demander quelles sont nos limites. Il arrive souvent que des personnes dans un rôle de soutien craquent et arrêtent tout d'un coup. Donc c'est par exemple possible d'être soutenu-e dans notre rôle de soutien.

Aussi, quand une personne nous demande du soutien (formellement ou pas), c'est souvent très dur de dire non, mais parfois on ne peut pas et c'est important de s'écouter. Ça peut faire une charge encore plus grande quand on sait qu'on est la seule / une des seules personnes qui font du soutien à X. Ça pose la question de comment étaler la charge, la responsabilité... pas facile quand on n'a pas de réseau. Ou quand X ne veut pas être soutenue par d'autres personnes que nous. Mais c'est aussi possible de dire : « je ne peux pas être la seule personne à te soutenir, c'est trop pour moi ». En tant que personne soutien, si on n'écoute pas ses limites on aura sûrement une moins bonne qualité de soutien. Évidemment ça ne devrait pas être la seule raison pour s'écouter, mais ça peut en faire une en plus !

Il y a souvent des dépassements de limite dans le cadre du soutien. Parce que quand on est vraiment mal et qu'on a un grand besoin de soutien, on peut avoir tendance à être plus tourné-e vers soi et donc moins faire attention aux limites des autres, en demander plus que ce que l'autre pourrait nous donner.

Et comment faire quand on n'a pas de gens autour de nous pour nous soutenir ? Il y a beaucoup de personnes qui n'ont pas beaucoup de ressources affectives, et les oppressions systémiques sont un facteur d'isolement. Ça pose aussi la question des structures pensées pour faire du soutien, comme les réseaux formalisés de soutien et d'écoute actives. Pas évident de trouver des personnes pour faire de l'écoute qu'on ne connaît pas / avec qui on n'a pas d'enjeux / qui soit régulières...

Mais parfois ça peut fonctionner, on peut demander du soutien précis à des gens, répartir les différents besoins qu'on a entre différentes personnes. Et encourager les personnes soutien à faire de même.



Ça pose aussi la question des psys, des médecins, qui peuvent apporter des formes de soutien. Mais ça peut être difficile (et encore plus en tant que personnes qui ne font pas partie des normes / qui vit des oppressions) de trouver des médecins avec qui ça marche, avec qui on ne vit pas des violences supplémentaires.

On peut passer beaucoup de temps et d'énergie à se soutenir les uns les autres, parce qu'il arrive souvent des choses difficiles. Mais je trouve aussi cool à garder en tête qu'il n'y a pas qu'une manière de « prendre soin », et parfois ce dont on a besoin c'est de prendre un bain et avoir une personne qui nous écoute raconter nos ressentis, parfois c'est de complices pour aller attaquer ce monde qui nous fait tellement de mal !

Soutenir les autres ça peut être valorisant, on sent qu'on aide, qu'on est utile, on a une place. Parfois on se dit que si on ne les soutient plus, les gens autour arrêteront de nous aimer. Dans ces cas là, on peut se mettre la pression, pour ne jamais les décevoir (en anticipant peut être leurs attentes). Et aussi, on peut se dire que si une personne a moins besoin de mon soutien, par exemple parce qu'elle va mieux ou parce qu'elle a trouvé des personnes en plus de moi pour parler, elle ne va plus voir d'intérêt dans la relation avec moi. Ça peut amener à voir le bonheur de l'autre, ou son autonomie affective, comme une menace pour nous, ce qui peut avoir comme conséquence qu'on y met des freins.

POSITION DE SAUVEUR-EUSE

Une position de sauveur-euse peut induire une posture compassionnelle : plutôt que de l'empathie, c'est la compassion. C'est-à-dire de ressentir et vivre les émotions, détresses, souffrances et épreuves de l'autre comme si elles étaient siennes. Il y a la version catho de ce sentiment (héritée de la culture judéo-chrétienne) : la commisération ou la pitié. L'idée c'est de faire de la charité avec des personnes dont on aurait pitié, pour accéder au paradis. Donc en gros on fait semblant de faire pour l'autre, alors qu'en réalité c'est pour nous même. Comme en France on baigne dans une culture chrétienne, on peut imaginer que ces positions de sauveur-sauveuse viennent aussi de là.

Une position de sauveur-euse peut induire aussi une attitude vachement moins émo et plus pragma-rationnelle, type « assistant-e social ». C'est à dire s'emparer des épreuves des gens comme des problèmes à régler, très protocolairement.

Le-la sauveur-euse veut absolument aider, sortir la personne de sa situation, se sent responsable de l'autre, pense mieux savoir que l'autre ce qui est bon pour lui ou se pense être plus en mesure de trouver les solutions adaptées.

Et aussi en tant que sauveuse on ne pose pas ou peu de limites, on peut faire des promesses de soutien inconditionnel.

On peut se retrouver dans cette position parce que la personne en face semble le demander (« je n'arriverai jamais à m'en sortir, je ne peux pas gérer cette situation, s'il te plaît aide moi... »).

Parfois on se met dans une position de sauveur parce qu'on se dit que c'est pas possible qu'une personne reste / se retrouve dans une certaine situation, qu'il faut absolument qu'on l'aide pour qu'elle ne vive pas ça. Mais ce qui nous semble insupportable ne l'est pas forcément pour l'autre et on peut lui demander, au lieu de présupposer pour elle.

Parfois on veut aider une personne qui ne nous le demande pas clairement et ça arrive qu'on mette beaucoup d'énergie et qu'en fait la personne en face considère ne rien nous avoir demandé. C'est possible que l'autre ne nous demande pas explicitement de l'aide mais se plaigne beaucoup, dit qu'elle n'y arrivera pas seule, est dans un schéma d'échec... Alors il peut être compliqué de ne pas vouloir l'aider. Mais on peut essayer de lui dire « tu te plains beaucoup, ça a l'air de ne pas aller, est-ce que tu voudrais que je fasse quelque chose ou bien tu partages juste tes ressentis sans rien attendre de moi ? »

Mécanisme de la personne sauveuse

- Penser seulement aux besoins / bien-être des autres sans tenir compte de ses propres besoins, en sacrifiant parfois son propre épanouissement.
- Se sentir affecté-e voire coupable dès que les autres ont un problème et faire de cette culpabilité un moteur pour aider les autres (= se sentir obligé-e, presque contraint-e d'aider les autres).
- Ne pas respecter ses propres limites.
- Prendre en charge des tâches qui appartiennent à d'autres.
- Avoir du mal à demander de l'aide.
- Nourrir et exprimer de la colère et de la rancœur si il n'y a pas les résultats attendus et/ou de la reconnaissance par rapport à l'aide apportée.

- Avoir du mal à se remettre en question, notamment parce qu'on pense qu'on fait bien.

Possibles conséquences sur la personne en face

- Dépossession de son histoire, de ses problèmes, de ses épreuves.
- Perte de prise sur sa vie et renforcement de la dépendance vis à vis de l'autre. Se réfère de plus en plus aux valeurs, réflexions, de l'autre personne avec de moins en moins de recul.
- Pouvoir se prendre la colère de celle qui a fait des sacrifices (sans qu'on lui ait demandé).
- N'apprend pas comment s'en sortir seul-e, perte de l'autonomie, se sent étouffé-e.

Tout ça peut avoir comme conséquences des mécanismes de contrôle de la vie de l'autre.

Ces positions de sauveur-euse peuvent aller dans les deux sens ou être unilatérales. Notamment si une personne va généralement mieux, elle peut soutenir l'autre souvent et avoir du mal à se laisser soutenir.

Être dans le rôle de la personne sauveuse peut apporter des choses : L'autre est dépendant-e de moi, c'est valorisant et sécurisant, je sais qu'il ne va pas s'éloigner.

Quelques exemples pas du tout exhaustifs de rôles de sauveur-euse, par rapport à des oppressions systémiques :

- Des féministes blanches qui considèrent par exemple que les femmes qui portent le hijab sont forcément soumises ou obligées de le porter, qu'elles ne sont pas capables de savoir ce qui est bon pour elles. Les blanches qui se voient comme plus « civilisées » pensent pouvoir leur expliquer, leur faire comprendre, les sauver finalement.



- En tant que personne valide ou d'un âge où il est considéré qu'on a toutes ses capacités de réflexion / d'action, on peut imaginer qu'une personne jeune, vieille ou pas valide (physiquement ou psychologiquement) n'est pas capable de faire ou penser seul-e, de savoir ce qui est bon pour elle. Et ça peut avoir comme conséquence de

vouloir faire-penser à sa place. Ça peut impliquer des dépassements de limites et des formes de contrôle. Et ça peut aussi être parce qu'on valorise sa propre manière de faire et son rythme et qu'en tant que personne plus valide, on va donc prendre des mains le paquet de gâteau pour l'ouvrir alors que la personne aurait réussi, plus lentement ou différemment. Des personnes valides peuvent avoir un regard de pitié par rapport à des personnes handi et partir du principe qu'elles sont assistées dans tous les aspects de leurs vies.

- Par rapport à une personne arrivant en France, se placer dans une position de sauveur ça peut être d'imaginer que la personne ne peut rien comprendre d'elle-même, qu'on doit la prendre par la main et lui dire quoi faire, sans qu'elle ne l'ait demandé. Et pour une personne qui est en situation illégale ça peut être de prendre des décisions pour elle, vouloir la protéger par dessus tout et donc lui enlever la possibilité de faire des choix pour elle-même (notamment des choix qui me sembleraient dangereux).

- La toxicophobie a souvent comme conséquences d'imaginer que la personne est victime de sa consommation, qu'elle n'est pas en état de prendre des bonnes décisions, que le seul but à atteindre serait l'abstinence et que tous les moyens sont bons pour la sauver d'elle-même. Ça peut avoir comme conséquence des formes de contrôles divers (se permettre de fouiller dans ses affaires, lui poser plein de questions et la forcer à parler de ses consos, jeter ses prods, lui faire subir un sevrage forcé...). Le consentement est rarement respecté dans ce cas, il y a souvent des actes très violents qui peuvent être justifiés par « c'est pour ton bien ».

- Les TDS sont souvent vu-e-s comme des victimes, comme si iels étaient tellement aliéné-es qu'iels ne réalisaient pas la violence qu'iels vivent, comme si iels étaient incapables de penser par elleux-mêmes. Une personne proche peut ainsi dire « tu ne te rends pas compte mais tu vis beaucoup de violences », et expliquer à la personne ce qu'elle devrait faire pour s'en sortir. Ça arrive aussi de lui proposer de l'argent pour qu'elle arrête alors qu'elle n'a jamais évoqué cette idée.

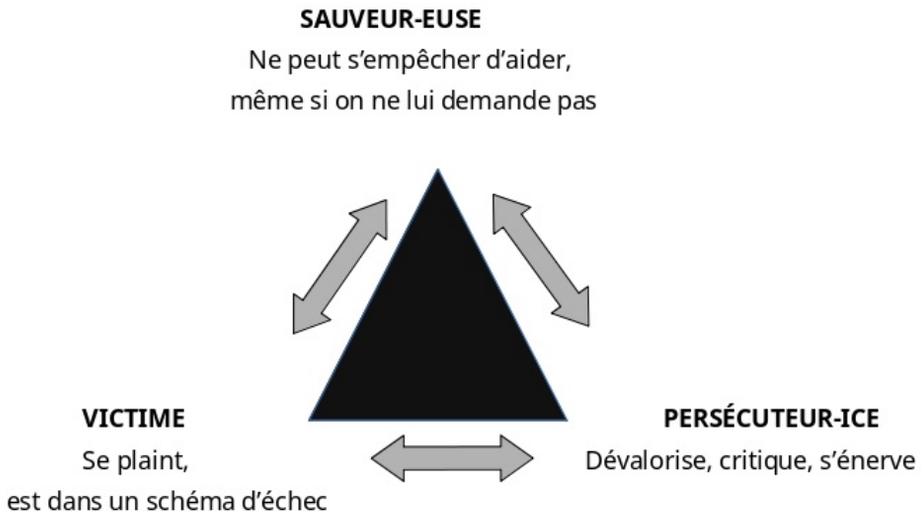
- Une personne avec des thunes peut proposer d'en donner à une autre qui galère plus. Ça n'est pas nocif en soit, ça peut même être chouette, mais ça peut impliquer un certain rapport de dépendance. La personne privilégiée peut faire des petites remarques ensuite pour signifier à l'autre qu'elle lui doit de la gratitude. Ou bien la faire culpabiliser si elle refuse l'argent : « tu ne peux t'en prendre qu'à toi-même si tu galères, t'as refusé mon aide ».

Co-dépendance

C'est le fait d'avoir besoin de se sentir indispensable pour l'autre pour se sentir aimé-e. Les causes de la co-dépendance, si y'a l'envie de taffer soigneusement dessus, peuvent résider dans l'absence du sentiment de sa propre valeur et de sa propre sécurité, de confiance et d'estime de soi. Cela implique un tas de comportements pour faire se sentir bien une personne, justement à l'endroit de ses propres carences, d'apporter à l'autre ce dont on aurait besoin pour nous-même, le vivre par procuration. Cela entraîne des besoins sans limites de reconnaissance et d'amour en culpabilisant / responsabilisant la personne en face alors qu'on pourrait essayer de faire un travail sur soi pour apprendre à avoir confiance en soi, de l'estime et de l'amour propre.

LE TRIANGLE DE KARPMAN

C'est une théorie (par quelqu'un qui s'appelle Karpman) qui dit que, quand une personne est dans une position de « sauveur-euse » et une autre personne dans une position de « victime », les deux peuvent se retrouver à un moment dans la position de « persécuteur-ice » de l'autre.



Quand on est dans la position de « sauveur », on se sent responsable du bien-être de l'autre, on met pas mal d'énergie pour essayer de le soutenir, on s'inquiète, on pense mieux savoir que lui ce qui est bon pour lui. Et dans ce cas là, s'il ne fait pas ce qu'on pense qu'il devrait

faire pour aller mieux, on peut rentrer dans une attitude de reproches, de critiques et d'essayer de le convaincre de faire plutôt comme nous on pense. Ça peut avoir comme conséquence des mécanismes de contrôle = on rentre dans la position de « persécutrice »

De même, si on n'écoute pas ses limites et qu'on donne beaucoup de temps et d'énergie à l'autre, on peut finir par lui en vouloir parce qu'on n'en peut plus et qu'on se dit que c'est de sa faute = « persécutrice »

Dans l'autre sens, quand on est dans la position de « victime », peut-être que l'autre nous a fait des promesses de soutien sans limites, ce qui n'est pas possible et donc sûrement à un moment il ne sera pas là alors qu'on a besoin de lui. Déçu, comme on n'a pas eu le soutien promis, on peut se sentir abandonné-e et le reprocher à l'autre = « persécutrice »

D'une autre manière, le sauveur nous a peut-être fait des promesses du genre « si tu fais ça / si je t'aide, c'est sûr que tu vas te sentir mieux », ça implique que le « sauveur » est comme responsable de notre bien-être. Si ses promesses ne fonctionnent pas, on pourra lui reprocher, lui en vouloir = « persécutrice »

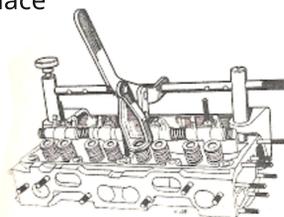
Il y a sûrement d'autres façons dont ce changement de rôles peut se passer et c'est pas non plus pour dire que c'est une fatalité, mais ça peut être bien d'y faire attention.

D'AUTRES CONSÉQUENCES NÉGATIVES DE « SAUVER »

Par exemple si une personne est (schématiquement) dans une posture de « tu me fais souffrir si tu ne me laisses pas te sauver » ou « si tu ne vas pas bien, je ne peux pas aller bien, alors laisse-moi être là pour toi », il peut y avoir des formes d'intrusion et d'insistance.

On peut aussi être enfermé-e dans un rôle de victime alors qu'on ne se voit pas vraiment comme ça, ça peut être limitant et aussi ça peut influencer notre propre vision de nous même.

Comme pour le rôle de soutien, être dans une position de sauveur donne souvent de la valorisation et donc l'indépendance de l'autre ou son bien être peuvent sembler comme une menace pour la relation.



7. Éloignement

L'éloignement peut être une forme de manipulation si on le fait (même de façon inconsciente) pour modifier les comportements / réactions d'une personne. Ça peut s'exprimer par l'indifférence, la « bouderie », la distance géographique, la rupture de communication brutale, le ghosting (ne pas répondre, ignorer l'autre).

Si je suis dans une relation avec une personne et que dès qu'elle me fait des critiques je m'éloigne d'elle, ça lui fera peut être peur de continuer à me dire ce qu'elle ressent.

De même, si à chaque fois qu'on se dispute, je prends de la distance, je ne réponds plus, je prétends l'indifférence, je boude, comme une punition, ça peut créer un vide pour l'autre. Au début elle sera peut-être énervée, mais elle peut finir par se dire que « c'est pas si grave » et que notre lien, notre complicité lui manque. Alors elle reviendra vers moi, mais sous mes « conditions », par exemple en s'excusant. Ça peut être une façon pour moi de reprendre du pouvoir sur la temporalité de la relation, sur quand on va parler ou pas de certaines choses.

Ces mises à distance, quand elles sont répétées peuvent avoir pour effet que l'autre se sente coupable, stressé-e, confus-e, en insécurité, ça peut lui créer une forme de dépendance.

Une autre façon de garder de la prise sur la relation peut être la surdistance : si une personne me dit qu'elle a besoin d'un peu de distance, je peux en prendre encore plus, pour ne pas être juste la personne qui subit.

Par rapport à l'éloignement c'est aussi important de se demander : est-ce que l'autre a certaines dépendances par rapport à moi ? Si par exemple iel a besoin de moi pour se déplacer, je peux utiliser cet éloignement en sachant que l'autre va rapidement me demander de revenir, ayant spécifiquement besoin de moi.¹⁹

L'ÉLOIGNEMENT POUR SE PROTÉGER

L'éloignement est toujours à remettre dans le contexte de l'ensemble de la relation. Car ça peut aussi être une façon de se protéger, ou la seule façon qu'on a d'exprimer qu'il y a des choses dans la relation qui ne nous vont pas.

19. Voir la partie sur la dépendance, page 95

On peut se demander après quel type d'événement on s'éloigne, si c'est répété ou pas, pourquoi est-ce qu'on s'éloigne et quelles conséquences ça a ? Est-ce que c'est toujours la même personne qui s'éloigne ou est-ce que ça tourne ? Est-ce qu'une personne a peur que l'autre s'éloigne si les choses ne se passent pas comme elle veut ? Et c'est quoi ces choses qu'elle veut ? Parce que caricaturalement c'est pas pareil de s'éloigner parce qu'on veut que l'autre arrête de mal nous parler ou parce qu'on veut que l'autre arrête de faire une activité.

Dans le cadre d'une relation abusive

Si je suis la personne auteure de violences : il peut arriver que l'autre s'éloigne après mes crises de violences et quand je m'excuse iel revient et la relation continue.

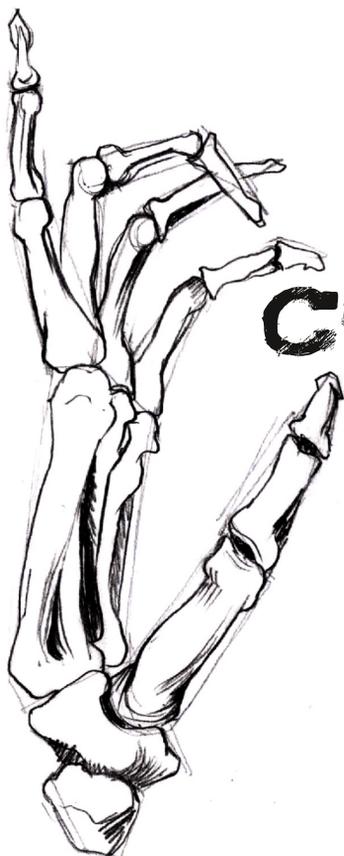
Parfois aussi l'éloignement est définitif, il arrive que dans une relation d'emprise, la personne sous emprise coupe les ponts de manière brutale, ne répond plus à l'autre, fuit, refuse de se voir ou de se parler. Ça peut être dur pour la personne auteure, elle peut être très triste et/ou en colère. C'est parfois une des seules façons pour la personne sous emprise d'en sortir.²⁰

8. Le mensonge

Mentir c'est modifier la façon dont l'autre voit les choses, c'est donc manipuler une partie de sa façon de se rapporter au monde (en tous cas de se rapporter au sujet du mensonge). On peut tirer avantage de la confiance de l'autre pour lui faire croire des choses et potentiellement tirer profit de ce mensonge. Parfois on se rend même pas compte qu'on fait ça.

Ça n'est pas pareil de mentir pour se protéger d'une personne et de ses réactions. Et ça arrive justement souvent qu'une personne qui a peur des réactions d'une autre, mente, pour éviter une « crise de violence », pour éviter le contrôle et la surveillance. Ça pose évidemment la question : à quel moment c'est une façon de se protéger et à quel moment c'est une façon de fuir ses responsabilités ? Parfois on se dit qu'on préfère mentir parce qu'on a peur de la réaction de l'autre, mais en réalité on se dit qu'on comprendrait sa colère. La limite est fine.

20. Voir la partie « Comment sortir d'une relation d'emprise / relation abusive ? », page 227



CONTRÔLE

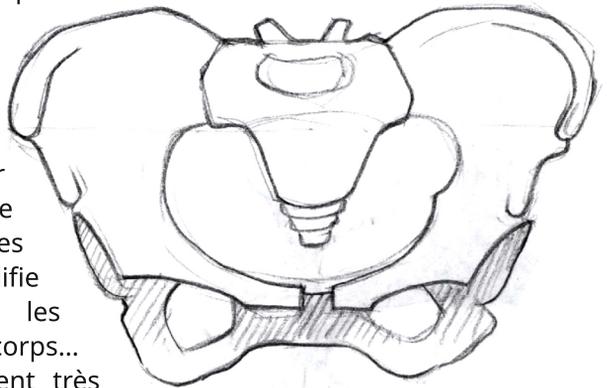
Le contrôle c'est imposer à une personne, souvent subtilement, une manière de faire / de penser / d'être...

On a vu dans la partie « Différentes formes de manipulations » plusieurs dynamiques qui peuvent aboutir sur des formes de contrôle. Car la manipulation c'est l'ensemble des mécanismes visant à modifier la perception, les réactions, les actions d'une personne, pour son bénéfice propre. Le contrôle est par exemple souvent lié à la dévalorisation, comme une deuxième étape, genre : « quand tu fais-dis ça, ça ne va pas = tu devrais faire comme ça ». Et c'est aussi en lien avec la question du consentement, parce que contraindre une personne à faire quelque chose qu'elle ne veut pas, ça n'est pas si loin du contrôle.

Parfois des relations (surtout les relations proches) peuvent nous faire changer, nos points de vue et habitudes peuvent évoluer, et parfois on aime la direction dans laquelle on va, on trouve que l'autre nous tire vers le haut. Mais parfois ces changements nous font perdre de l'autonomie, on fait en fonction de l'autre, plus que pour nous-même. Et parfois, pour des raisons diverses, on choisit de faire passer l'autre avant nos propres besoins, mais dans ce cas c'est notre propre choix.

Le contrôle peut exister dans toutes les relations. Il peut se concrétiser de façons très variées, ça peut être plus ou moins visible, plus ou moins étendu à plein d'aspects de la relation, ça peut être répété ou un événement qui ne se passe qu'une fois.

Ça peut aussi être des tentatives de contrôle, c'est à dire où une personne peut faire des choses qu'on va voir dans cette partie, mais l'autre résiste. Ça n'a pas les mêmes conséquences car ça ne modifie pas directement les comportements, activités, corps... de l'autre. Mais c'est souvent très difficile et épuisant d'être dans cette position de résistance, de dire « laisse moi faire comme j'ai envie ». Ça peut être surtout au début, et puis au fur et à mesure la personne n'arrive plus à résister. Ou bien ça arrive de résister sur certaines choses et lâcher sur d'autres. Quand on est pas mal dans une position de résistance, l'autre personne peut faire des reproches, du genre « t'es vraiment sur la défensive, tu batailles sur tout ».



1. Différentes formes de contrôle

Le contrôle c'est rarement une situation où j'ai pas envie de faire un truc, l'autre me dit « fais-le » et du coup je le fais. C'est souvent des mécanismes multiples et peu visibles qui se mettent en place et qui font que l'autre réussit à changer notre opinion ou façon de faire.

INFLUENCER L'AUTRE

Quand je dis « non », l'autre peut employer plein de manières différentes pour me faire changer d'avis, pour que les choses se passent comme iel le souhaite.¹ Le contexte de mon « non » est bien sûr à prendre en compte, parce que si c'est « non je veux pas que tu sortes », insister c'est pas du contrôle.

- Iel peut m'expliquer les choses, me convaincre que le mieux c'est de faire comme iel veut.
- Iel peut menacer ou faire du chantage : « si tu ne veux pas faire ça, je ferai... »
- Iel peut bouder², ou clairement faire la gueule, m'en vouloir
- Iel peut jouer sur la corde de la victimisation
- Iel peut me mentir

Je peux influencer l'autre si je donne mon avis très souvent, même quand iel ne m'a pas demandé, pour dire que ça serait mieux de faire comme ci ou comme ça. C'est souvent en lien avec la dévalorisation de ses façons de penser ou de ressentir les choses et ça peut avoir comme résultat de l'emprise. Les personnes neuro-typiques ont souvent tendance à considérer que leur façon de penser / ressentir le monde est normale et il peut y avoir des tentatives de contrôle et des pressions diverses pour que des personnes neuro-atypiques / folles changent, pour devenir plus normées.

CONTRÔLE DES FRÉQUENTATIONS

Il peut y avoir des pressions diverses qui sont faites pour qu'on ne parle plus à des gens ou qu'on ne rencontre pas de nouvelles personnes. Voir

1. Voir la partie sur le consentement, page 87

2. Ce qui peut être une forme d'éloignement, voir page 159

aussi la partie sur l'isolement qui développe cette question.

C'est pas mal lié à la question de la dévalorisation des autres. Car si on passe plein de temps à dire « Machin est nul pour ci ou ça », l'étape d'après c'est souvent « je comprends vraiment pas pourquoi t'es toujours ami-e avec ellui » ou bien « je pense que cette relation ne te fait pas du bien, tu devrais prendre de la distance »... Cette dévalorisation de certaines personnes peut aller avec une valorisation d'autres gens, et ça peut pousser l'autre à fréquenter plus certaines personnes que d'autres.

Il y a aussi souvent un lien avec la jalousie, car si on se sent trop mal quand l'autre voit certaines personnes et qu'on lui dit, et parfois même qu'on lui demande d'arrêter de voir la personne, elle peut s'éloigner de gens.

On peut parfois demander à une personne dont on est proche de ne pas devenir pote avec tous nos potes. Mais à partir de quel moment on rentre dans du contrôle ? On peut se demander pourquoi on ne veut pas que des personnes proches deviennent proches entre elles ? Est-ce parce qu'on sent qu'une personne est trop intrusive dans notre vie ? Parce qu'on sent qu'on a besoin d'espaces et de relations où la personne n'est pas là ? Ou est-ce peut-être par possessivité ?

Parfois des choses nous font peur et ne sont pas confortables mais c'est pas pour autant qu'on peut les interdire aux autres. Moi par exemple, j'ai pas envie que quelqu'un avec qui j'ai une relation amoureuse forte ait une relation similaire avec quelqu'un avec qui j'habite. Mais si les deux personnes en ont envie, j'ai pas envie de leur interdire. Déjà parce que je trouve ça très désagréable de savoir que mes proches se disent « j'ai trop envie de faire ça, mais je ne le fais pas, pour Bidule » (Bidule c'est moi). Aussi parce que j'ai l'impression que l'interdit fait souvent monter l'envie. Mais je peux quand même dire que moi c'est pas possible et que donc si iels ont envie de vivre ça, je vais prendre mes distances. Question pas facile, à partir de quel moment on pose nos limites ou bien on fait du chantage ?

« Je ne veux pas que tu parles (de moi) avec telle personne »

Ça arrive de faire des ultimatums, dire « comment tu peux rester amie avec cette personne qui m'a trop fait du mal ? C'est elle ou moi »...

Dans le cadre de relations proches, il arrive que l'autre nous dise qu'il ne veut vraiment pas qu'on parle avec ses ex relations proches. De fait, cette interdiction est plus souvent posée par des personnes qui ont été ou sont auteur-e-s de relations abusives. Quand plusieurs personnes

ont vécu des comportements dominants de la part d'une même personne, en parler ensemble ça fait vraiment du bien, ça peut aider à se sentir moins seul-e, à se dire que c'est pas juste nous le problème, à comprendre des choses, à se soutenir mutuellement...

Qu'il s'agisse ou pas de relations abusives, on peut se demander de quoi on a peur quand on pose cette interdiction ? Souvent on peut dire « j'ai peur qu'iel dise du mal de moi et que ça change ton opinion sur moi ». Mais si on a confiance dans la personne de qui on est proche maintenant, on peut se dire que son avis sur nous ne va pas changer juste parce qu'elle parle avec quelqu'un. Et même si c'est le cas, est-ce que c'est parce qu'elle se rend compte qu'on fait des trucs chiants avec elle aussi ? Ou bien est-ce que c'est parce que notre « ex » a des jugements très durs, dévalorisants, qui prétendent nous définir ?

Il arrive aussi de dire « mon ex a eu des comportements abusifs avec moi, je ne veux donc vraiment pas que tu lui parles ». On pourrait se dire que dans ce cas c'est compréhensible. Mais en fait je trouve que non. Parce que déjà, cet argument peut être utilisé alors qu'il n'y a pas eu de comportements abusifs³. Et en plus, même s'il y a eu des comportements abusifs, on ne peut pas interdire à l'autre de lui parler. On peut lui exprimer nos ressentis par rapport à ça, lui dire que par exemple ça nous fait peur que cette personne sache des choses de notre vie d'aujourd'hui, parce que ça pourrait être une manière pour elle de nous atteindre, ou autre...

CONTRÔLE DES ACTIVITÉS / DES CROYANCES / DES VALEURS / DES CONSOMMATIONS...

Si je dévalorise les activités de l'autre (et souvent les personnes en lien), ça peut avoir comme conséquences de modifier son opinion sur ces activités et iel peut les délaisser progressivement. Je peux aussi dire « si tu fais ça on se voit moins, tu devrais arrêter... ». Iel peut opposer une certaine résistance, car iel ne veut pas arrêter ces activités. Mais si ça crée des conflits avec moi et qu'en plus son avis sur ces activités se dégrade au fur et à mesure (notamment parce que je les dévalorise), iel peut finir par lâcher, en se disant que ça ne vaut pas le coup de se prendre autant la tête là-dessus, autant arrêter. Dans ce cas, si iel se dit (plus ou moins consciemment) qu'iel n'avait pas vraiment envie d'arrêter, ça peut créer une perte d'estime de soi. Ça marche aussi pour les différentes valeurs, les opinions politiques...

3. Voir la partie « Se dire victime d'une relation abusive quand ça n'est pas le cas », page 147

Consommations

Je peux interdire à l'autre de consommer de l'alcool, ou d'autres produits. Par exemple en disant que je n'aime pas comment elle se comporte quand elle les consomme, ou bien que ça joue sur un trauma pour moi parce que telle ou telle personne de mon entourage consommait beaucoup de drogues et que ça m'a fait du mal. Le problème n'étant pas l'alcool en soi (en tout cas ici), mais bien les comportements qui apparaissent pendant la consommation d'alcool. Et aussi on peut se demander quel est le problème avec les comportements alcoolisés ? Est-ce qu'on demande à une personne de ne pas boire parce qu'elle a déjà agressé sexuellement des gens en étant alcoolisée, ou bien parce qu'on trouve que quand elle est bourrée elle est trop exubérante et elle a l'air débile... ?

Ça peut poser la question, en dehors de l'alcool, est-ce que si, quand on est avec d'autres gens, l'autre fait ou dit quelque chose qui ne me plaît pas, j'ai l'impression que ça me concerne, que j'en suis responsable d'une façon ou une autre ? Est-ce que j'en ai honte ? Parce que si oui, je peux rentrer dans des mécanismes de contrôle, pour que l'autre agisse comme je pense que c'est bien.

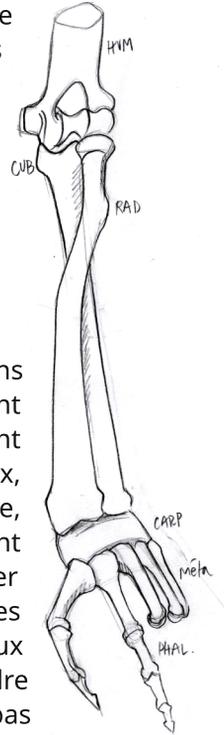
Régime alimentaire

Je peux aussi mettre la pression à l'autre pour qu'il change de régime alimentaire. La bouffe c'est souvent pas un sujet anodin. Vouloir que l'autre mange autrement, parce qu'on pense que c'est mieux pour lui, pour la planète, pour les animaux ou pour moi, ça peut faire des formes de contrôle.

Et même si je trouve que c'est oppressif de manger des animaux (c'est mon cas), je ne peux pas forcer une personne à changer de régime. Je peux en penser des choses, l'exprimer à des moments, c'est même possible de ne pas vouloir être proche avec quelqu'un pour cette raison, mais ça ne peut pas justifier de rentrer dans des mécanismes de contrôle. Ça pose la question de qu'est-ce qu'on trouve inacceptable au point qu'on trouve que ça mérite de mettre la pression à l'autre ? Par exemple, quelqu'un tue des animaux à répétition, on peut se dire que même si la personne n'a pas envie de changer, on peut se sentir la légitimité de lui mettre la pression pour qu'il arrête. Mais même dans ce cas, je trouve qu'on peut mettre la pression de façon frontale, expliquer ce qu'on en pense et pourquoi la personne devrait changer, mais que ça n'est pas une bonne raison pour utiliser la manipulation mentale. Ça pose la question de quelle est la limite entre mettre la pression et

manipuler l'autre, et est-ce que parfois je trouve ça justifié de le manipuler ? Je ne suis pas complètement sûre de ce que j'en pense, je trouve c'est une question pas facile, mais intéressante.

Pour revenir à l'alimentation, si nos régimes ne sont pas les mêmes, on peut voir s'il y a des compromis possibles quand on mange ensemble ? Et si non, est-ce qu'on peut faire en sorte de ne pas manger ensemble ?



Putophobie

Sur le travail du sexe, il y a beaucoup de putophobie, dans les milieux queer aussi. Il y a des personnes qui exercent des formes de pressions sur des TDS pour qu'ils arrêtent cette activité, par exemple en disant « c'est trop dangereux, je m'inquiète vraiment beaucoup pour toi, s'il te plaît, arrête, pour moi ». Cette pression peut être exercée, tout en disant à l'autre « c'est pour ton bien ». C'est aussi possible d'exiger de l'autre qu'il nous raconte tout ce qu'il se passe avec les clients. Notamment si on partage de la sexualité, je peux interdire à l'autre de proposer tel ou tel service dans le cadre de son travail. Je peux aussi dire à l'autre que je ne veux pas la voir après ou avant son travail et donc lui interdire de le faire à certains moments.

Religions

Par rapport aux personnes qui portent des signes liés à des cultures / religions stigmatisées en France, il peut y avoir une personne qui essaie de convaincre l'autre de ne pas porter certains signes (comme le hijab, la kippa...). L'inverse existe aussi, c'est possible d'imposer une religion et certains signes distinctifs en lien.

En lien avec la spiritualité

La spiritualité c'est une façon de penser, de concevoir le monde. Imposer à l'autre ma spiritualité, ou l'empêcher de pratiquer la sienne, c'est donc contrôler une partie importante de qui elle est. C'est en lien avec l'emprise car c'est une façon de remplacer sa façon de voir le monde, par la mienne. Et même si on considère qu'une personne subit de l'emprise de la part d'une spiritualité / religion, ce n'est pas en lui imposant de sortir de cette influence qu'on lui permettra de regagner

de l'autonomie.

Dans le cas où deux personnes pratiquent la même religion, une personne peut renvoyer à l'autre qu'il n'applique pas la religion de la bonne façon et lui imposer son interprétation des textes religieux, la/le forçant à changer ses comportements.



CONTRÔLE DES MANIÈRES D'ÊTRE ENSEMBLE

Le contrôle peut aussi être en lien avec les partages entre les deux personnes. Par exemple ça peut passer par imposer un rythme. Vu les normes de ce monde c'est plutôt un rythme rapide qui est souvent imposé, plutôt qu'un rythme lent, mais ça arrive. Une personne peut ne pas laisser assez de temps à l'autre pour penser avant de prendre une décision. Ça peut avoir comme conséquence que la personne qui a besoin de plus de temps n'ose pas le dire et, n'arrivant pas à savoir assez vite ce qu'elle pense d'une chose ou quelles sont ses limites, peut s'adapter à l'autre.

De la même manière, une personne peut imposer à l'autre une certaine forme de communication. Si je suis plus à l'aise que l'autre dans une certaine langue ou dans un mode (par exemple : beaucoup de communication verbale ou pas/peu) et que j'impose ce mode là à l'autre, ça peut créer un déséquilibre, car les échanges se feront sur le mode où iel sera en dehors de sa zone de confort, donc arrivera peut être moins bien à exprimer ses ressentis, ses limites. Ça arrive notamment avec des personnes neuro-typiques qui ne prennent pas en compte des façons moins normées de fonctionner. Mais aussi quand des personnes blanches / de classe privilégiées imposent des modes de

communication, de s'organiser, des modèles relationnels...⁴

Le contrôle c'est souvent de présenter une façon de faire comme LA bonne manière, ne laissant pas la place à l'autre d'exprimer ses envies, limites... Par exemple, une personne découvrant le sexe queer peut être silenciée dans l'expression de ses limites par une personne plus expérimentée, qui peut dire « c'est comme ça qu'on fait du sexe quand on est queer ». C'est souvent quelque chose qui découle de l'âgisme, mais qui peut se retrouver dans d'autres contextes.

On peut voir aussi des situations où une personne plus âgée qu'une autre va prendre en charge tous les aspects administratifs de la relation, ou de gestion de la vie à deux, car elle considère que l'autre n'a pas assez d'expérience, ne connaît rien à la vie.

Ça peut aussi arriver que des formes de contrôles passent par des choses plutôt vues comme sympas, comme par exemple faire quelque chose à la place de l'autre. Ça peut partir d'une bonne intention, mais c'est partir du principe que l'autre n'a pas envie de le faire et c'est prendre des décisions à sa place, ça lui enlève la marge de manœuvre de savoir comment elle aurait eu envie de faire, par elle-même.

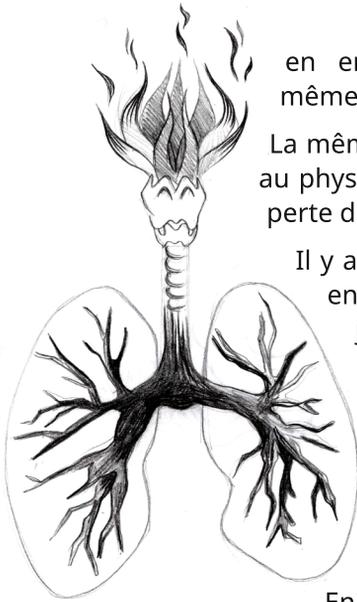
CONTRÔLE DU CORPS

Je peux influencer la façon dont l'autre s'habille, par exemple en affirmant fermement que tel vêtement ne lui va pas du tout, alors que tel autre est très bien. Dans ce cas je ne prends pas en compte son avis, comment elle est à l'aise ou pas, comment elle se sent. Si elle n'a pas un avis tranché, si elle ne veut pas me contredire, si elle me fait confiance et/ou veut me plaire, elle peut modifier sa façon de s'habiller, le faire plus en fonction de moi que pour elle-même.

Si je fais très régulièrement des cadeaux de vêtements et fait des compliments sur les vêtements offerts et pas sur les autres (ou même les dévalorise), ça peut avoir comme conséquence qu'au fur et à mesure l'autre ne porte plus que les vêtements qui lui ont été donnés. c'est une perte d'autonomie dans le fait de pouvoir choisir pour soi comment on s'habille.

On peut se demander : « oui mais si une personne me demande ce que j'en pense, si j'aime pas un aspect du physique de l'autre, comment je fais ? Je vais pas mentir ! ». J'ai l'impression qu'on peut toujours dire son opinion mais on peut le faire en disant que c'est juste notre opinion et

4. Voir « Qui s'adapte à qui ? », page 62



en encourageant l'autre à penser par ellui-même.⁵

La même démarche peut aussi arriver par rapport au physique (coupe de cheveux, épilation, prise ou perte de poids...), aux façons d'être, de parler...

Il y a pas mal de formes de contrôle qui se font en lien avec des oppressions systémiques. Et j'ai envie de garder en tête que ce n'est pas parce qu'on subit la pression d'une norme, ou une oppression, qu'on ne peut pas en être le relai et reproduire cette norme, pour soi-même et pour les autres.

Santé physique et validisme

En cas de maladie d'une personne proche de moi, je peux penser savoir mieux que l'autre ce qu'il devrait faire pour se soigner, influencer les prises ou non prises de traitement ou les opérations, par exemple.

Des personnes valides peuvent tenter de contrôler ce que l'autre devrait faire par rapport à son corps. Il arrive souvent que des personnes entendant encouragent les personnes qui entendent différemment à se faire poser des implants par exemple. C'est voir cette réalité comme un problème, alors que beaucoup de personnes considèrent que ça fait partie d'eux et ne souhaitent pas le changer.

Grossophobie

La grossophobie c'est le dénigrement des corps qui sont considérés trop gros / gras par rapport à la norme de la minceur. Et ce n'est pas seulement un jugement dévalorisant sur le physique mais aussi un dénigrement psychologique et global de l'individu-e considéré-e comme gros-se.

La grossophobie est très présente dans toute la société, dans les différentes institutions, et aussi, bien sûr, dans les relations interpersonnelles. Les remarques et dévalorisation grossophobes sont des tentatives de contrôle sur les corps, sur l'alimentation, sur ce que les corps seraient censés faire ou pas...

5. Voir la partie sur la dévalorisation, page 122

Il peut y avoir des formes de contrôle sur l'alimentation, des régimes imposés ou fortement conseillés. Et aussi du contrôle sur les manières de s'habiller en lien avec ce qui serait censé « être adapté » ou pas pour tel ou tel corps.

Âgisme

L'âgisme ça peut être d'essayer d'influencer une personne dans ce qu'elle devrait faire pour « faire moins vieux ». Notamment, ça arrive qu'il y ait de la pression qui soit exercée sur des mecs cis gay de plus de 40ans, ce qui fait que certains mettent beaucoup de temps, d'argent et d'énergie pour essayer de paraître le plus jeune possible.

Ou encore, les remarques sont fréquentes sur les piercings, les choix vestimentaires, la coupe de cheveux pour les 15-25 ans. Et sur les tatouages aussi, avec parfois l'argument de « mais tu ne te rends pas compte, tu vas modifier ton corps pour toujours, tu vas le regretter plus tard ! ».

Transphobie

Il peut y avoir pas mal de contrôle du corps lié à la transphobie, par exemple sur les habits, les façons de se tenir, de parler, sur le maquillage, sur les hormones, les opérations... ça arrive régulièrement que des personnes cis s'oppose à la transition d'une personne avec qui iels ont une relation. Par exemple, on entend souvent « moi je suis gouine et c'est important pour moi d'être perçue comme gouine. Si tu transitionnes et que t'as un passing de mec cis, on va nous prendre pour un couple cis hétéro et je veux pas. Si tu transitionnes on ne se tiendra plus la main dans la rue ». Il peut aussi être dit « si tu transitionnes, je te quitte ». La personne cis peut aussi dire à l'autre de ne pas transitionner car iel serait « moche » par exemple.

Ça peut aussi passer par mettre des freins à des pratiques comme le packing* ou le tucking*.

Si une personne trans/non binaire est aussi neurodivergente / folle, des personnes cis peuvent dire qu'il y a un lien entre les deux et qu'une personne « non stable émotionnellement » ne devrait pas prendre un traitement hormonal ou faire des chirurgies (alors que souvent c'est justement la dysphorie de genre* qui peut créer des souffrances psy). Il arrive donc qu'une personne ne parle pas de sa réalité psy par peur des réactions.

Racisme

Le racisme ça peut passer par essayer de contrôler l'apparence physique d'une personne non-blanche, souvent pour qu'elle ressemble le plus possible à une personne blanche. Par exemple imposer d'avoir des cheveux lisses, avec perruques ou rajouts, plutôt que les cheveux crépus... mais aussi encourager l'utilisation de produits blanchissants pour la peau, ou imposer une manière de s'habiller qui correspond à des codes blancs.

Ou alors, en lien avec des formes d'exotisation et/ou de fétichisation, une personne blanche peut au contraire avoir des dynamiques de contrôle poussant l'autre vers une apparence physique de personne racisée qui lui plaît.

Intersexophobie

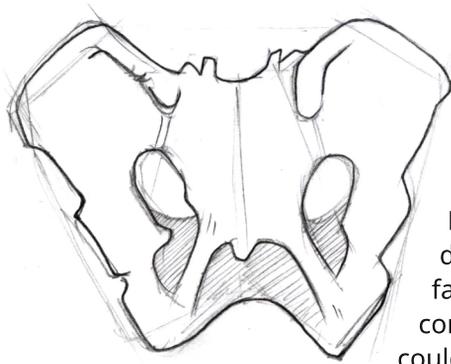
Les personnes intersexes peuvent subir des pressions pour prendre des traitements hormonaux ou faire des opérations pour effacer toute trace de leur intersexuation.

Classisme

Nos corps, nos vêtements, nos façons d'être, de bouger, de parler... reflètent souvent qui on est et d'où on vient. Les codes peuvent être une façon pour des personnes de repérer si l'autre appartient ou pas à sa classe. Il peut donc y avoir des pressions pour qu'une personne d'une classe pauvre adopte des codes d'une classe plus privilégiée. Ça peut être ponctuel, par exemple si une personne d'une classe plus riche invite l'autre dans sa famille, il peut y avoir des formes de pressions, notamment à table : injonction à ne pas parler la bouche pleine, fermer la bouche quand on mange, se tenir droit, ne pas mettre les coudes sur la table, ne pas manger avec les mains... Mais ces formes de contrôle peuvent exister dans la relation en dehors des déjeuners familiaux.

Il peut aussi y avoir des formes de pression pour que l'autre entretienne son corps, qu'il paraisse en bonne santé, pas gros (il y a des liens avec la grossophobie), musclé... Mais les muscles de quelqu'un qui fait de la gym, pas de quelqu'un qui fait des chantiers physiques, il faut que le corps dégage qu'il est en forme, qu'il n'est pas un corps exploité.⁶

6. Sur le corps, à écouter l'émission « C'est la classe », numéro 2, sur Radio Canut.



ÊTRE FLEX ET FAIRE DES COMPROMIS

Être flex pour moi ça veut dire s'adapter parfois aux envies, aux manières de faire des autres.

Dans la vie on est plus ou moins flex. Par exemple pour prendre une décision collective sur qu'est-ce qu'on va faire, comment on prépare le riz, comment on va écrire tel tract, de quelle couleur on repeint le mur... Quand on est plusieurs personnes à être plutôt flex, on s'arrange, mais si une personne est assez flex, et que l'autre ne l'est pas autant, la première va devoir s'adapter d'autant plus.

Ça se fait souvent sur des petits trucs, pas important, selon le genre de relation, ça peut être sur des trucs du quotidien, de cohabitation, ou d'organisation ensemble. Des choses qui ne sont pas très importantes pour moi mais qui semblent importantes pour l'autre, alors je me dit que ça n'est pas grave. Ça ne fait pas tant de différence pour moi d'aller boire un verre ou de regarder un film, ou bien de manger des pâtes ou du riz, mais si l'autre est très catégorique dans ses envies et si j'ai envie de lui faire plaisir, je vais accepter de faire ce qu'elle préfère. Évidemment c'est pas un problème en soi. Le problème c'est si c'est très fréquent et toujours la même personne qui décide. Et « être flex » ça ne veut pas dire ne pas avoir de préférence, ça peut aussi être une situation où je préférerais plutôt manger du riz, mais des pâtes ça me va aussi. Si quand j'émet une préférence, l'autre a une opinion différente et n'a pas envie de faire de compromis, elle peut essayer de me convaincre de plutôt faire comme elle a envie, ça ne m'encourage pas à me demander ce que moi je préférerais.

Au fur et à mesure, si cette dynamique est fréquente, et si quand il y a un désaccord on finit presque toujours par faire comme l'autre veut, ça peut avoir comme conséquence que je ne me demande pas ce que je préfère avant de savoir ce que l'autre préfère, pour ne pas avoir choisi quelque chose et que finalement ça soit l'autre option qui « l'emporte ».

Évidemment tout ça n'est pas pour dire que c'est « mal » de dire clairement ce qu'on veut, quand on le sait, mais ça pose la question de comment on fait la différence entre savoir ce qu'on veut et l'imposer à l'autre. On fait forcément des compromis à des moments avec les autres

alors on peut se demander si certaines personnes en font plus que d'autres ?

Sur les compromis parfois une personne lâche sur un truc qui n'est pas facile à lâcher, avec beaucoup d'enjeux, et quand l'autre lâche sur un truc beaucoup moins compliqué, il peut dire « tu vois, moi aussi je fais des compromis ». C'est bien sûr pas facile, parce que ça pose la question de est-ce qu'il y a des compromis qui ont objectivement plus d'enjeux que d'autres / qui sont plus faciles à faire que d'autres ? Et si on se dit que c'est principalement subjectif, ça veut dire qu'on base beaucoup sur la confiance, qu'on la croit quand l'autre nous dit qu'elle fait un gros compromis.

Par rapport aux compromis on ne part souvent pas du même point, parfois on a l'impression qu'une personne n'a fait aucun effort alors qu'en fait si, beaucoup, mais elle a galéré déjà pour en arriver là. L'idée n'est pas de se dire qu'on devrait à tout prix chercher l'égalité, mais c'est souvent important de sentir de la réciprocité dans la dynamique du compromis. Et puis aussi parfois juste ça ne marche pas de faire ensemble, parce qu'on fonctionne trop différemment. On peut se demander : est-ce qu'on veut forcément faire ensemble ou on pourrait envisager de faire séparément ?

Le fait de s'adapter aux autres : ça peut aussi être très lié à des questions de codes, et même sur des choses qui peuvent sembler anodines. Quand on a des TOCs par exemple, la cuisson des pâtes, ça peut ne pas être anodin.⁷

En tous cas ça semble pas pareil d'avoir une attitude du style : « ma manière c'est la bonne » ou bien « moi je préfère comme ça mais c'est juste mon avis ».

DIFFÉRENCE ENTRE CONTRÔLE ET LIMITE ?

Si je dis que je ne veux pas qu'une personne avec qui j'ai une relation proche vienne au même cours de sport que moi, est-ce que c'est du contrôle ou est-ce que c'est poser une limite ?!⁸ C'est un exemple, mais on peut se poser la question pour pas mal de choses, parce que souvent « poser une limite » c'est entendu et respecté, mais parfois on peut dire « je pose une limite : je ne veux pas que tu partes en vacances », donc on peut se demander à partir de quand ça devient une

7. Voir la partie « Qui s'adapte à qui ? » page 62

8. Voir la partie « Contrôle des fréquentations », page 163

justification pour en fait contrôler ?⁹

Évidemment je ne dis pas qu'on ne devrait pas écouter ses limites et les poser, mais simplement se laisser la possibilité, quand une personne me dit « ça c'est ma limite et c'est pas négociable », de ne pas l'accepter si ça me paraît être une forme de contrôle. Mais c'est une question vraiment compliquée parce qu'on peut se dire que de toutes façons, poser une limite c'est une forme de contrôle, schématiquement dire « je ne veux pas que tu me touches là » c'est contrôler les actions de l'autre. Alors on peut se demander quelles sont nos limites, d'où elles viennent et pourquoi on les pose à l'autre ? Et comment faire quand les limites de deux personnes sont contradictoires ? Ou quand la limite de l'autre ne nous convient pas ? Par exemple si une personne a fait un truc qu'on trouve grave mais qu'elle dit « je ne veux pas en parler, c'est ma limite ». Ça pose la question de quel besoin on considère comme prioritaire et pourquoi.

LES MENACES / LE CHANTAGE

Les menaces peuvent être des menaces de violences physiques, sexuelles, psychologiques... Ça peut être dans un cadre de chantage : « si tu fais ça, moi je fais ça ». Ça peut donc être une manière de contrôler les comportements / actions de l'autre.

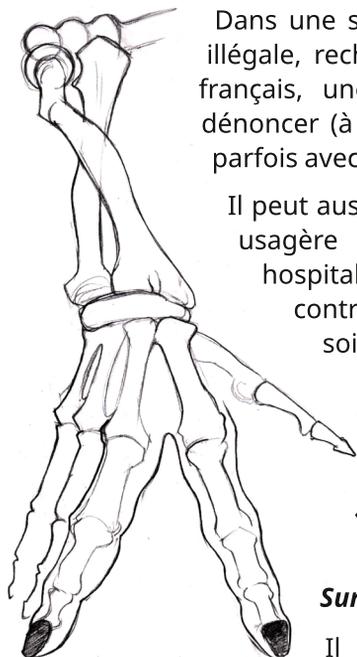
Dans des cadres de réseaux / de groupes affinitaires / communauté... Je peux menacer l'autre de ruiner sa réputation, ce qui peut créer une exclusion de ces réseaux.

Je peux aussi faire des menaces comme une punition. Si par exemple l'autre a fait quelque chose de blessant ou désagréable pour moi, je peux faire des menaces pour me décharger de ma colère, peut-être aussi avec l'idée que iel ne recommencera pas. Ça peut être vague, genre « tu vas voir ce qu'il va t'arriver ».

Les menaces sont différentes de l'intimidation car l'intimidation c'est une intériorisation de la menace par la personne visée. Une menace ça peut être une façon de se défendre : « si tu me frappes, je vais te quitter ». Dans une relation où une personne a été agressée par exemple, elle peut même faire des menaces qui semblent attaquantes : « si tu ne parles pas à tes ami-e-s du fait que tu as dépassé mon consentement plusieurs fois, moi j'irai leur en parler, pour te pousser à travailler là-dessus ».

9. Voir la partie « Les outils féministes / politiques utilisés parfois pour dominer », page 145

Dans une relation avec une personne plus âgée, une personne plus jeune peut la menacer de la placer en ehpad. En tant que personne queer il peut y avoir d'autant plus de violences de la part de ces institutions. Ou à l'inverse menacer une personne plus jeune d'appeler les parents, de le/la dénoncer aux services sociaux...



Dans une situation où une personne est en situation illégale, recherchée ou sans papier ou titre de séjour français, une personne peut menacer l'autre de la dénoncer (à la police, à la PAF, à des services sociaux, parfois avec la menace d'être séparé-e de ses enfants...)

Il peut aussi arriver qu'une personne psychiatisée ou usagère de drogue soit menacée d'une hospitalisation à la demande d'un-e tiers, ou d'être contrainte à aller en cure de désintox, que ça soit utilisé comme du chantage.

Sur la menace de l'outing

voir la partie « outing » dans « conséquences des oppressions », page 70

Sur le chantage au suicide

Il peut arriver qu'une personne utilise chantage/menaces pour que l'autre ne la quitte pas, par exemple en disant « je ne peux pas vivre sans toi », « si tu me quittes je vais me faire du mal »...

Quand une personne fait du chantage au suicide, elle place sa vie entre les mains de l'autre (X), elle pose la responsabilité de sa mort sur X. Or, c'est un poids que personne ne devrait avoir à porter. Pour renvoyer cette personne à la gravité des propos qu'il tient, X peut proposer d'appeler un-e ami-e, ou même le SAMU ou de l'accompagner à l'hôpital ou ailleurs s'il ne se sent pas bien. Cela permet de refuser de le-la prendre en charge et de lui renvoyer le fait qu'il existe d'autres personnes et des ressources extérieures pour l'aider. Et cela y compris si on est anti-psy, c'est important de poser la limite : on ne peut pas assumer la responsabilité de la vie ou de la mort d'une autre personne, c'est pas possible.

2. Harcèlement / intrusion dans l'intimité / « espionnage »

Le harcèlement est une manière d'essayer ou d'arriver à ses fins par l'insistance répétée. Le harcèlement peut ne pas être problématique en soi et permettre de reprendre du pouvoir à certains moments. Schématiquement, si une personne m'a agressée, que je veux qu'on en parle et qu'elle refuse, si je l'appelle 20 fois, oui c'est une forme de harcèlement, mais qui peut être justifié. Ça pose donc toujours la question du contexte plus global de la relation et de qu'est-ce qu'on considère comme une bonne raison pour harceler l'autre, en ayant en tête les conséquences que ça peut avoir sur elle.

Le harcèlement ça peut être par exemple d'envoyer plein de messages, d'appeler beaucoup de fois de suite, de se rendre là où est l'autre, alors qu'elle ne me répond pas, ne veut pas me voir/parler. Si j'insiste sans arrêt, en dépassant de façon répétée les limites posées, c'est épuisant pour l'autre qui doit en permanence redire non. Et parfois, au bout de la 15ème fois, elle finira par accepter de me parler. C'est une façon de dépasser le consentement de l'autre. Potentiellement c'est parce qu'il se dit qu'accepter quelque chose dont il n'a pas envie est moins coûteux / énergivore / angoissant que de devoir résister au harcèlement.

En dehors d'une situation précise où j'attends quelque chose de l'autre, le harcèlement ça peut être une façon d'être tout le temps présent dans la vie de l'autre. Ça peut être une intrusion dans son intimité. Ça peut être une façon de savoir ce que l'autre fait, à chaque moment, et si elle ne répond pas assez vite à mes messages, le lui reprocher.

INTRUSION DANS L'INTIMITÉ

Demander à l'autre à quoi il pense et insister si iel ne veut pas répondre, c'est aussi une intrusion dans son intimité. Si l'autre me dit qu'iel ne veut pas me dire à quoi iel pense et que j'insiste, en disant que ça me fait paranoïer, que je vais me faire des films... ça peut avoir comme conséquence que l'autre n'ose plus penser à des choses qu'iel ne voudrait pas me dire.

Parfois, quand on est proche de quelqu'un on veut tout le temps savoir comment la personne se sent. Et si on perçoit qu'elle est mal, on veut être là, qu'elle nous raconte ce qu'il se passe. Si on lui demande, mais qu'elle n'a pas envie d'en parler, ça peut nous contrarier. Mais on peut se

demander pourquoi on a tant envie de savoir? Parfois ça peut être de la curiosité, une envie de se sentir essentiel pour l'autre, de se dire qu'elle ne peut pas gérer des choses difficiles sans nous. Ces moments ne sont pas forcément faciles, mais si l'autre n'a pas envie de parler de comment elle se sent, ou si elle en parle déjà avec d'autres et n'a pas envie de nous raconter, elle ne nous « doit » pas de nous dire tout ce qui la traverse.

Dans cette même logique d'intrusion dans l'intimité de l'autre, si j'ai une relation forte avec une personne très jalouse, ça peut arriver qu'elle espionne mes activités, se renseigne sur mes relations, me suive dans la rue, fouille dans mes affaires... Si j'essaie de poser des limites, iel peut m'accuser « tu as des choses à me cacher ? ». Une question qu'on peut se poser : est-ce que chacune des deux personnes dispose de l'intimité dont elle a besoin ?

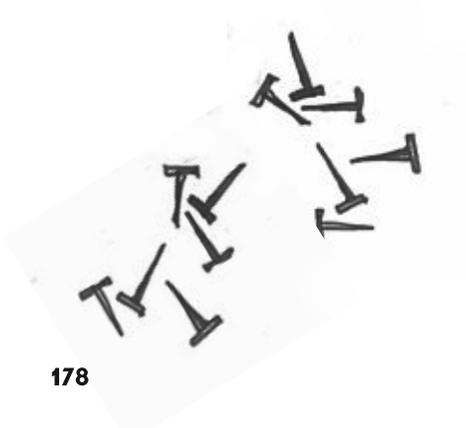
Une autre forme d'intrusion ça peut être de vouloir être là, tout le temps et de demander à l'autre de m'inviter à chaque fois qu'iel fait un truc. Si les deux ont envie c'est super, mais parfois on n'a pas envie de tout partager ensemble, on peut préférer aller à tel événement avec tel groupe de pote et pas tel autre. On peut aimer très fort quelqu'un et ne pas avoir envie qu'iel soit présent dans chaque instant de notre vie, on peut vouloir garder des zones d'intimité, voir d'autres gens à 2, faire des activités sans ellui...¹⁰

10. Voir la partie sur l'isolement, page 216



**QUI EST
RESPONSABLE
DE QUOI?**

**LA
DÉRESPONSA-
BILISATION**



Quand on souffre dans une relation, on peut avoir tendance à chercher une personne responsable à dénoncer, alors que souvent c'est bien plus compliqué que ça. Ça arrive que des relations ne marchent pas parce qu'on n'est pas compatibles, par exemple si moi j'ai des besoins qui réactivent des traumatismes pour l'autre, ou bien si on n'a pas les mêmes envies, les mêmes façons de fonctionner... On peut avoir tendance à remettre toute la faute sur l'autre, ou alors sur soi-même, alors que souvent c'est pas la question de « la faute », juste ça marche pas.

On peut lire la partie « Toutes les critiques ne sont pas à mettre au même niveau », pour voir de quelles critiques on parle. Là on ne va pas parler de critiques qui sont une forme de dévalorisation / contrôle.

1. La remise en question quand on nous fait des critiques

EST-CE QU'ON ESQUIVE LES CRITIQUES?

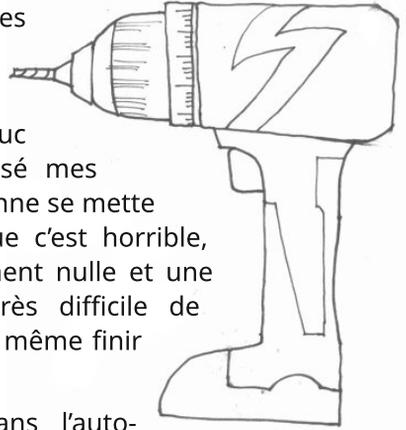
Souvent, recevoir des critiques c'est pas facile. Déjà parce qu'on vit dans un système punitif (c'est très présent dans les institutions judiciaires et religieuses), où l'idée ancrée c'est que si quelqu'un fait une chose « mal », cette personne doit être punie. Alors on a peur de la punition, peu importe la forme qu'elle prend. En plus, on a souvent peur que les gens nous jugent, nous aiment moins... Et puis aussi ça vient toucher à notre estime de nous-même.

Culpabilisation / rejet de la critique

Ça arrive que quand une personne nous fait une critique, ça nous touche très fort. Si on a une tendance à beaucoup culpabiliser, les critiques peuvent avoir comme conséquence qu'on se dise qu'on est super nul-le, qu'on est une mauvaise personne...

La culpabilité entraîne une dévaluation de soi-même liée à la déception qu'on éprouve envers soi-même d'avoir heurté / fait du mal à quelqu'un. Globalement on se déçoit soi-même car quand on a tel ou tel comportement, nous ne sommes pas la personne que nous croyons ou souhaitons être.

Pour moi la culpabilité c'est l'intériorisation de la punition.¹ Et de la même façon que je critique la punition par les autres, je la critique quand on se la fait subir à nous-même. C'est pas pour dire que quand on blesse des gens, on devrait se sentir hyper bien et fier de ce qu'on fait. Quand une personne me fait du mal, dépasse mes limites ou autre, j'ai envie qu'elle aie de l'empathie pour moi, qu'elle soit tournée vers moi, qu'elle reconnaisse ce qu'elle a fait, qu'elle s'excuse, qu'elle essaie de réparer le mal qu'elle a fait. J'ai envie qu'elle réfléchisse à ses comportements pour ne pas les recommencer, avec moi ou d'autres. Mais j'ai pas envie qu'elle culpabilise. La culpabilité ça amène souvent à être tourné vers soi-même, se punir en s'auto-dévalorisant et ne pas regarder les autres tellement on est empêtrés dans ses regrets et ce que ça nous fait.



Si je dis à une personne qu'elle a fait un truc chiant / qui m'a blessé / qu'elle a dépassé mes limites... la culpabilité peut faire que la personne se mette dans un rôle de victime. Elle peut dire que c'est horrible, qu'elle s'en veut tellement, qu'elle est vraiment nulle et une mauvaise personne. Dans ce cas c'est très difficile de continuer à exprimer de la colère et je peux même finir par être tourné vers l'autre et la rassurer !

Et aussi, si on tombe trop profond dans l'auto-dévalorisation on peut ensuite passer dans l'extrême inverse : comme un instinct de « survie » on se dit qu'on ne peut pas être une merde à ce point, ce qui veut dire que l'autre est injuste et donc on rejette la critique notamment en dévalorisant / décrédibilisant la personne et ce qu'elle nous a dit. Ça peut avoir comme conséquence de prendre des distances avec la personne qui a formulé ces critiques.

Exagération

Une des façons de ne pas prendre en compte les critiques d'une personne c'est de les exagérer, parfois à l'extrême, ça enlève du crédit à ce qu'elle est en train de dire et ça peut avoir comme conséquence qu'elle finisse par nous rassurer. Par exemple « Je suis un monstre sans cœur, c'est ça que tu veux dire ? ».

1. Des personnes qui ont relu ne sont pas d'accord avec cette idée, mais je la laisse quand même, il y a pas de vérité, c'est juste des points de vue différents.



Difficultés à entendre des critiques

Il y a plein de raisons pour lesquelles on peut mal prendre des critiques d'une personne. Notamment si ça nous semble injuste. Ou si la personne nous critique sur une chose qu'elle fait elle-même. Ou si la personne fait une critique sur une chose qui ne semble pas importante alors qu'elle-même n'entend pas les critiques qui lui sont faites sur des choses qui nous semblent plus importantes. C'est sûr c'est subjectif.

Dans ce cas ça pose la question de est-ce qu'une personne se remet plus en question que l'autre ?

Parfois les discussions c'est « tu fais ça ! », « oui mais toi, tu fais ça ! », etc. On peut se demander est-ce que ça pourrait aider de prendre des temps différents ? Par exemple que à un moment c'est Bidule qui fait des reproches et Machin-e qui écoute et essaie de se décentrer pour comprendre le point de vue et le ressenti de Bidule, et puis à un moment c'est l'inverse ? Ou bien c'est pas adapté parce que tout est trop imbriqué et contradictoire ?

Un contexte facile ou pas à faire des critiques ?

Ça peut être une question à se poser : est-ce que j'ai l'impression que c'est facile de me faire des critiques ? Des retours ? De parler de la relation avec moi ? Quelle réaction j'ai eu quand des gens l'ont fait ?

Les réactions qu'on a une fois peuvent avoir des conséquences sur d'autres relations : si je vois qu'une personne a mal réagi quand quelqu'1 lui a fait une critique sur un comportement, je vais avoir peur que ça se passe de la même façon avec moi.

De la même manière, si je sais qu'une personne n'aime pas avoir des discussions relationnelles, que ça la saoule ou l'ennuie, ça ne va pas m'encourager à exprimer des choses.

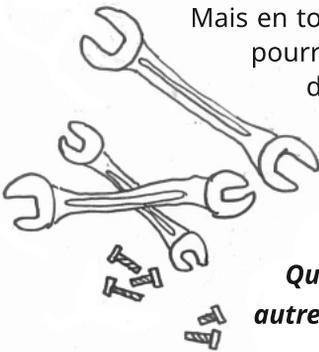
Et aussi, parfois on a l'impression que c'est jamais le bon moment pour dire les choses qui ne vont pas. Soit parce que l'autre personne va très mal et donc on a peur que ce qu'on pourrait lui dire lui fasse encore plus de mal.² Ou bien, s'il y a eu un éloignement et que la relation semble fragile, on peut avoir peur que la discussion implique une rupture. Ou si c'est un moment où ça va bien, on peut avoir peur de gâcher le moment. Quand une chose s'est passée il y a longtemps, parfois on se

2. Voir partie sur la victimisation, page 138

dit que ça ne vaut plus le coup d'en reparler, ou bien qu'on va vraiment passer pour le-la relou de service si on en reparle. Alors qu'il n'est jamais trop tard pour reparler d'un truc, surtout si ça nous fait souffrir / galérer ou si ça a des conséquences sur la relation aujourd'hui.

Prendre le temps de la remise en question

Si une personne nous dit « je trouve ça chiant quand tu fais ça et ça a telle conséquence sur moi » : même si on n'a pas envie de croire au fait que nos comportements ont ces conséquences, même si on croit que ça n'est pas vrai, même si on ne fait pas vraiment confiance à la personne... ça peut valoir le coup d'écouter ce qu'elle a à dire et prendre le temps de se poser vraiment la question, d'en parler autour de nous, sans partir sur la défensive tout de suite.



Mais en tous cas, se remettre régulièrement en question ça pourrait peut être aider à amener plus de complexité, dans nos propres responsabilités et dans celles des autres. Et sortir de l'idée qu'il y a des personnes qui « ne font jamais rien de blessant », parce que ça existe pas.

Quand une personne fait plus de reproches qu'une autre

Dans une relation, parfois on fait beaucoup plus de critiques que l'autre. Ça peut avoir comme conséquence qu'on n'ose plus en faire, car on a peur de passer pour la relou, jamais contente, peur que l'autre craigne mon regard. Parfois, l'autre peut, consciemment ou pas, s'empêcher de m'en faire, et ça peut avoir comme conséquence que, ne voulant pas être la seule à critiquer, j'arrête de dire ce que je pense.

On peut se demander : quand l'autre fait des trucs que je trouve chiant ou blessants, est-ce que j'ai envie de lui dire ? Ou bien est-ce que je pense que soit on s'accepte comme on est, soit on s'éloigne ? Est-ce qu'on a envie de se confronter avec dureté à chaque fois qu'on voit que l'autre fait un truc qu'on trouve pas chouette ? Est-ce qu'on trouve qu'on devrait plus souvent se faire des retours sur nos comportements ?

« Tu trouves qu'il y a un problème ? Trouve la solution »

Parfois une personne nous dit qu'il y a un problème dans la relation, pas forcément en nous faisant une critique directe. Peut-être parce qu'elle

n'est pas très au clair sur ce qu'elle pense, qu'elle sait qu'elle n'est pas bien, mais ne sait pas forcément pourquoi. Dans ce cas, il arrive qu'on dise : « moi j'ai pas de problème, si toi t'as un problème c'est à toi de trouver une solution », ce qui est une façon de dire qu'on ne peut pas être responsable de ça et que c'est juste l'autre qui a un problème. Alors que si on a envie d'une relation qui fait du bien aux 2, si l'autre nous dit que quelque chose ne va pas, c'est cool de chercher des manières de préciser c'est quoi le problème. Par exemple en discutant ensemble ou avec d'autres, en prenant du recul, etc.

Entre se dire que dès que l'autre est mal d'un truc dans la relation ça veut forcément dire que c'est de notre faute, qu'on doit changer, et de l'autre côté se dire que c'est son problème et ne jamais se remettre en question... il y a un équilibre à trouver.

LES INTENTIONS ET LES EXPLICATIONS

Ça arrive souvent que dans des relations, on se blesse et parfois on se justifie en disant « c'était pas mon intention de te blesser ». Comme si le fait que ça ne soit pas mon intention implique que c'était juste une erreur, un malentendu et que donc je n'ai aucune responsabilité, ou même que ça ne s'est pas passé, parce que forcément je m'en serais rendu compte.

Je pense que c'est important de parler des faits. Parce que se cacher derrière des « bonnes intentions » c'est parfois un peu facile. Elles ne peuvent pas être un joker qui sert à invalider les ressentis de l'autre. Parce que peu importe nos intentions, nos actes peuvent avoir des conséquences. En tous cas on peut se poser la question de qu'est-ce qu'on pense de la chose qu'on a faite, pas juste de quelle était notre intention en la faisant.

Et puis, c'est pas forcément facile d'être honnête avec nous même quand on réfléchit à nos intentions, parfois on se raconte des histoires. Ce qui n'empêche pas que ça peut être intéressant de se demander pourquoi on a fait telle ou telle chose, et d'en parler.

Chercher des explications à nos comportements ça n'est pas la même chose que se déresponsabiliser, ça peut être une façon de comprendre ce qui nous a amené-e à agir comme ça, pour ne pas le refaire. Même si parfois les explications des origines de nos comportements sont données comme une façon de se défendre, de ne pas assumer la responsabilité de nos actes.



Une autre façon de se déresponsabiliser en parlant de ses intentions est de « baliser le terrain ». Exemple « j'ai vraiment pas envie de faire ça dans la relation avec toi » : C'est pas parce qu'on veut pas faire un truc qu'on le fait pas, parfois on le fait sans s'en rendre compte. Ça peut donner une forme de confiance à l'autre qui aura l'impression qu'on gère la situation et donc qu'elle n'a pas tant besoin d'y faire attention. Et ça peut rendre plus difficile pour elle d'exprimer que malgré nos intentions, on est bien en train de faire ce truc chiant.

LES MÉCANISMES DE PROTECTION

Quasiment tout le monde a des mécanismes de protection. Ils se développent quand on vit des choses difficiles / traumatiques. Ce sont des manières de se protéger, de ne pas faire face à une situation trop difficile, qu'on ne peut pas supporter. Ça peut prendre des formes différentes : Le déni, l'évitement de situation, l'agressivité, être sur la défensive, le fait de ne plus rien ressentir comme s'anesthésier, couper son empathie, le renfermement sur soi, oublier des événements, s'endormir au milieu de moments compliqués, s'éloigner quand on a peur de souffrir, ne pas montrer ses vulnérabilités... Ces mécanismes existent pour nous protéger et à plein de moments ils sont utiles et même précieux. Parfois on s'en veut de réagir comme ça, mais on peut aussi se dire qu'on fait comme on peut, et si on n'est pas capable de quelque chose, c'est souvent que c'est pas le moment.

Il y a un article « Violences sexuelles sur mineurs : entendre le point de vue des proches », de Élise Ricadat, qui raconte comment des personnes ayant vécu des violences sexuelles dans l'enfance peuvent développer des mécanismes de protection qui sont difficiles pour leurs proches. L'article (trouvable sur internet) est intéressant mais utilise des mots un peu compliqués par moment. Du coup j'essaie d'en tirer quelques idées, en rajoutant parfois des choses :

La mémoire traumatique c'est un mécanisme de survie mis en place pendant la/les agressions, qui laisse des traces. Des situations banales peuvent faire effet de « déclencheur » (« trigger » en anglais), qui fait que la personne a comme l'impression de revivre le trauma. Des images, des pensées, des sensations, des émotions peuvent resurgir, ce qui crée un état de stress intense.

Une personne qui veut éviter tout déclencheur peut entrer, inconsciemment, dans des mécanismes de contrôle et/ou d'évitement : colères imprévisibles et disproportionnées, irritabilité, volonté de

contrôler beaucoup d'éléments de son environnement, évitement des discussions, déconnexion avec les émotions... Il peut aussi y avoir des prises de risques, des addictions.

Lors de traumatismes l'état de conscience est souvent modifié ou dissocié, ce qui est un mécanisme de protection, pour diminuer la quantité de souffrance, détresse, stress, qui ne serait pas supportable sans ça. Les mécanismes décrits plus hauts peuvent avoir une fonction à la fois « auto-calmane » et « dissociante », qui permet de revenir à cet état de conscience modifiée ou dissociée, comme un réflexe.

Face à ces comportements les personnes proches peuvent ressentir pas mal d'incompréhensions, d'impuissance, d'angoisses, de tristesse... Quand iels essaient de réagir, de renvoyer l'autre à ses comportements, de rationaliser les faits, ou autre, il arrive que l'autre s'énerve, les rejette.

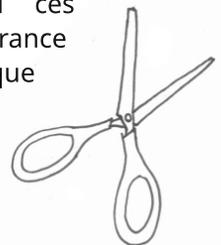
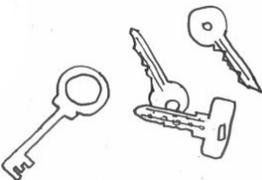
Cet article ne parle que d'un exemple précis, les violences sexuelles vécues dans l'enfance, il pourrait y en avoir beaucoup d'autres.

Ces mécanismes de protections peuvent faire partie de nous, et être une façon de gérer nos traumas, et c'est souvent inconscient. C'est donc important, pour les personnes autour de prendre ça en compte.

Mais ces mécanismes peuvent amener des comportements difficiles pour nos proches, et parfois des comportements abusifs. Et en tant que personne proche, on n'est pas obligé-e de les accepter, ou de tout excuser. Si l'autre nous dit « je sais que je suis pas sympa / je suis contrôlant-e, mais c'est à cause de mes mécanismes de protection, je ne suis pas responsable, tu ne peux pas m'en vouloir, je ne peux rien y faire », on peut dire qu'on n'est pas d'accord. On peut dire que l'autre a quand même une marge de manœuvre là-dedans et en tous cas on peut poser des limites, dire qu'on veut que l'autre prenne en compte les conséquences que ça a sur nous, qu'iel fasse attention.

En tant que personne qui a des mécanismes de protection qui impliquent des comportements blessants, si on les connaît, on peut les visibiliser à nos proches et en parler ensemble. Essayer de voir ce qu'on peut changer et être honnête quand on voit qu'on n'y arrive pas ou que

ça prend du temps. Et même si ces comportements sont le fruit d'une souffrance pour nous, c'est important de se dire que ça peut en créer chez d'autres, parce qu'on peut avoir été abusé-e et abuser à notre tour.



2. Déresponsabilisation quand il y a des violences

Dans cette partie on va parler de situations où il y a des comportements abusifs de la part d'une des personnes. Ça peut être dans le cadre d'une relation abusive ou pas.

Dans cette partie on va utiliser les lettres A (Auteur-e) et C (Cible) pour désigner des rôles par rapport aux mécanismes de prises de pouvoir. Ce sont des rôles et pas des identités, une personne peut être dans un rôle à un moment et dans un autre dans une autre relation par exemple. C'est donc important de ne pas diaboliser cette personne qui est dans le rôle de A.

DÉRESPONSABILISATION DES « CRISES DE VIOLENCES »

Dans les relations abusives il y a souvent ce qu'on appelle des « crises de violence », c'est plus expliqué dans la partie sur les relations abusives, mais en gros, ce sont les moments que la personne Cible redoute. Ça peut être une crise de colère, des violences physiques, sexuelles, une pluie de reproches...

La déresponsabilisation c'est une façon pour la personne dans le rôle d'Auteur-e de ne pas faire face à ses comportements problématiques, de toujours trouver une excuse. Cible peut intérioriser ces dynamiques, toujours donner des excuses à l'autre ou minimiser ce qu'il se passe. C'est un mécanisme important dans les relations abusives car c'est souvent une des raisons pour laquelle C (Cible) n'arrête pas la relation.

La déresponsabilisation par rapport aux « crises de violence » de A (Auteur-e) peut être variée :

- « Je sais que j'ai un problème avec ça (colère, jalousie...), mais c'est à cause de ça ou ça que j'ai vécu. J'ai envie de travailler dessus, aide moi / je vais me faire aider » = victimisation et report de la responsabilité sur autre chose (situation / problème / violence vécue...)

- « Je sais que j'ai un problème avec ça, mais c'est que ça me rend dingue quand tu fais ça » ou « Si tu agissais différemment je ne réagis pas comme ça » = A (Auteur) peut admettre qu'il y a un problème dans son comportement mais report de la responsabilité sur C (Cible)

• « J'avais pris des prods, j'étais pas vraiment conscient.e.s de ce que je faisais » = comme si ça n'était pas ellui qui était auteur-e du comportement.

• « C'est normal que je sois énervé-e, c'est trop abusé ce que t'as fait !! » = A ne pense pas qu'il y a un problème dans son comportement, toute la responsabilité est sur C

• « Si j'ai agi comme ça c'est à cause de mes mécanismes de protection, c'est parce que je suis trauma de ça ou ça, je ne peux pas changer » = si on dit juste ça, c'est comme si on n'y peut rien, que ça ne peut pas changer, qu'on n'a aucun pouvoir dessus, on ne peut donc pas nous le reprocher. ³

• « C'est parce que je suis trop mal » = victimisation. Et d'autant plus si C (Cible) se sent responsable du bien-être de A. Car dans ce cas C peut se dire que si il soutenait mieux A(Auteur), A souffrirait moins et donc n'exercerait pas de violence sur lui.

• « J'ai perdu le contrôle, c'est comme si ça n'était pas moi pendant un moment, je n'arrivais pas à m'arrêter » = A se pose comme victime, comme si c'était une autre partie d'elle-même qui avait agi, mais pas vraiment elle. Ça peut faire que C (Cible) se dise que A(Auteur) a plusieurs aspects / personnalité, à des moments elle est très sympa et à d'autres c'est très différent.

• « C'est parce que je suis neuro-atypique » = C'est un exemple compliqué, car il peut arriver qu'une personne, notamment neurotypique, ressent des moments où l'autre exprime une souffrance psy comme des crises de violences contre elle. Et ça semble important de se remettre en question par rapport ça. Mais aussi il arrive qu'une personne mette en avant sa neuro-divergence pour excuser des comportements abusifs. ⁴

D'AUTRES FORMES DE DÉRESPONSABILISATION

Une question de « sensibilité » ?

En général, qu'il y ait des crises de violence ou pas, A(Auteur-e) peut décrédibiliser les ressentis de C(Cible). Par exemple en disant « je fais ça avec X et ça se passe très bien avec elle, je comprends pas pourquoi

3. Voir la partie sur les mécanismes de protection, page 185

4. Voir la partie « Prendre du pouvoir en tant que personne qui vit une oppression », page 148 et « Marcher sur des oeufs », page 212

avec toi ça fait tout un drama » ou « tu vas t'énerver / te mettre à pleurer pour un tout petit truc comme ça ? ».

Si je dis à quelqu'un « tu es trop sensible », ça implique que c'est lui qui devrait travailler là-dessus, et que ce n'est pas à moi de remettre en question mes comportements. Si je dis « tu es sensible parce que tu as déjà vécu des relations abusives dans ton passé, c'est pour ça que tu es plus réactive que d'autres personnes », on peut imaginer que mes comportements renvoient l'autre à des comportements qu'elle a déjà vécus, qu'il y a donc des ressemblances avec des violences passées. Il s'agit donc de réactivation de traumatismes et pas d'une question de sensibilité.⁵ Et la ressemblance entre mes comportements et ceux de la personne auteure d'abus dans la relation précédente, peut être un point de départ pour que je me questionne.



Quand c'est à C (Cible) de faire le travail d'analyse

Une autre forme de déresponsabilisation peut être si on me dit :

« je ne veux pas que tu me dises qu'il y a un problème dans mes comportements si tu n'expliques pas ce que c'est » / « ne me dis pas que tu as peur de moi ou que tu as l'impression que j'essaie de te contrôler ou que je dépasse souvent tes limites... sans me dire pourquoi ».

Si je n'arrive pas à expliquer en détail, l'autre ne me prendra pas au sérieux et n'ira pas chercher par lui-même. Mais si j'arrive à donner des éléments, il peut s'intéresser et essayer de changer des choses. Ça peut avoir comme conséquence que je me dise que je suis responsable des violences que je vis. Car si j'arrivais mieux à expliquer à l'autre, il pourrait changer ses comportements. Alors qu'on peut se dire qu'il pourrait chercher par lui-même et que ça n'est pas de ma responsabilité de faire tout le travail d'analyse et d'explication.

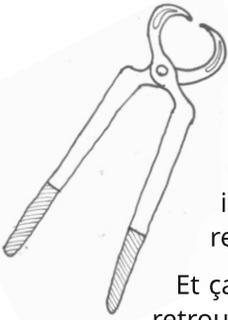
« C'est toi qui me mets dans une position de pouvoir »

Il y a des personnes qui ont des modèles relationnels ancrés et qui se retrouvent souvent dans le rôle de la personne Cible dans des relations abusives.

Parfois, sans qu'il y ait des mécanismes mis en place par l'autre, on se

5. Voir la partie « Se dire victime d'une relation abusive quand ça n'est pas le cas », page 147

met très souvent dans des positions où on est tourné-e vers l'autre, on ne se pose pas la question de ce que nous on veut, on veut juste faire plaisir à l'autre le plus possible, parfois on se dévalorise (sans que l'autre



le fasse), on pense que l'autre est mieux que nous, fait mieux que nous. Ça a souvent des explications, par exemple des relations violentes dans le passé, qui font qu'on reproduit souvent les mêmes rôles. Il y a aussi des éléments pré-existants à la relation qui peuvent encourager des relations de pouvoir.⁶ Il peut être intéressant de se questionner sur notre façon de nous relationner avec les autres et sur l'origine de ces modèles.

Et ça peut être inconfortable pour l'autre si elle ne veut pas se retrouver dans une position de pouvoir. Mais en tous cas, si elle ne questionne pas les dynamiques de domination qui se mettent en place, si elle y prend part, par exemple en dévalorisant elle aussi l'autre, en intégrant l'idée qu'elle est mieux, fait mieux : c'est elle qui tire le pouvoir de cette relation. Et l'emprise par exemple ne peut pas se mettre en place juste parce qu'une personne manque de confiance en elle et valorise beaucoup les façons de faire des autres.

Et en tous cas dire « c'est toi qui implique ce genre de relation » c'est de la déresponsabilisation et c'est faux, on est toujours 2 dans une relations. Et la personne qui a du pouvoir sur l'autre a aussi une responsabilité de le visibiliser, le questionner, d'encourager l'autre à s'autonomiser, à être tourné-e vers ses propres envies, à trouver des façons de se valoriser... et éventuellement à quitter la relation si ça ne fonctionne pas.

EST-CE QUE QU'ON EST CONSCIENT-E-S QUAND ON PREND DU POUVOIR SUR L'AUTRE ?

Moi j'ai plutôt envie de partir de l'idée que très souvent on n'est pas conscient des mécanismes de domination qu'on met en place. Ce qui ne veut pas dire que ça n'est jamais le cas.

Mais ces deux options peuvent nous amener dans une impasse :

Si on se dit que l'autre est conscient, ça veut dire que c'est une mauvaise personne (parce qu'il faut quand même être méchant.e / vouloir faire du mal à l'autre, pour faire des trucs aussi inacceptables en

6. Voir partie là-dessus, page 72

ayant conscience qu'on les fait). Quand on aime une personne, même si elle nous écrase, on a souvent du mal à se dire que c'est une mauvaise personne qui nous veut du mal.

Si on se dit que la personne auteure dans une relation abusive n'est pas consciente, ça peut avoir un mauvais effet aussi pour la personne cible qui pourra du coup lui trouver des excuses et même se dire « je vais l'aider à changer ». Et aussi c'est plus dur d'en vouloir à une personne qui fait une chose inconsciemment. Peut être même la personne cible peut en arriver à se dire que l'autre est elle même victime de tout ça.

Mais est-ce que les choses peuvent être complètement inconscientes ? Moi je pense pas. Je pense que quand on a du pouvoir sur quelqu'un on le sent, d'une façon ou d'une autre. Souvent on se dit que si une personne qui exerce du pouvoir sur l'autre était consciente de ce qu'elle fait, elle pourrait arrêter. Mais parfois on se voit faire des choses, on se dit que c'est pourri, mais on n'arrive pas à s'en empêcher. Bien sûr tout ça dépend aussi de c'est quoi les modèles qu'on a eu dans nos vies.

Je trouve que même quand on n'a pas vraiment conscience de nos comportements, ou qu'on n'arrive pas à faire autrement, ça n'est pas possible de s'en déresponsabiliser. Et encore moins quand on a déjà été confronté-e au fait qu'on a des dynamiques dominantes et qu'on ne fait rien pour les changer.



BESOIN DE CLARIFIER LES RESPONSABILITÉS

Souvent, quand on subit des dynamiques abusives, on intériorise la déresponsabilisation de l'autre, on se dit qu'on est responsable de ce qui ne va pas dans la relation / que ça n'est pas si grave / qu'on mérite les violences / qu'en tous cas ce n'est pas de la faute de l'autre. Dans ces cas là, pouvoir à un moment dire « Ces comportements c'était des violences et c'est de TA responsabilité, pas de la mienne », peut être très important.

On peut se demander, quand on dit qu'une personne est responsable de violences, est-ce qu'on veut de la reconnaissance ? Est-ce qu'on veut la punir ? Est-ce que ça fait partie du processus de réparation ? ...

Toutes les relations se construisent à deux et même quand on est dans une relation abusive, on peut imaginer qu'on tire des choses positives de la relation. L'équilibre n'est pas facile à trouver entre se dire que tout est la responsabilité de l'autre, qu'on est la victime, et se demander quelle part de responsabilité on a. Et se dire qu'on a de la responsabilité

dans la relation ne veut pas dire que c'est de notre faute, qu'on devrait culpabiliser ou se dire qu'on est nul d'avoir vécu ça.⁷

RESPONSABILITÉS COLLECTIVES DES VIOLENCES

Dans notre société, on a l'habitude que quand quelque chose ne « va pas », on va chercher qui est fautif, souvent dans l'objectif de punir cette personne et il n'y a pas de réflexion sur comment la société influence nos comportements.

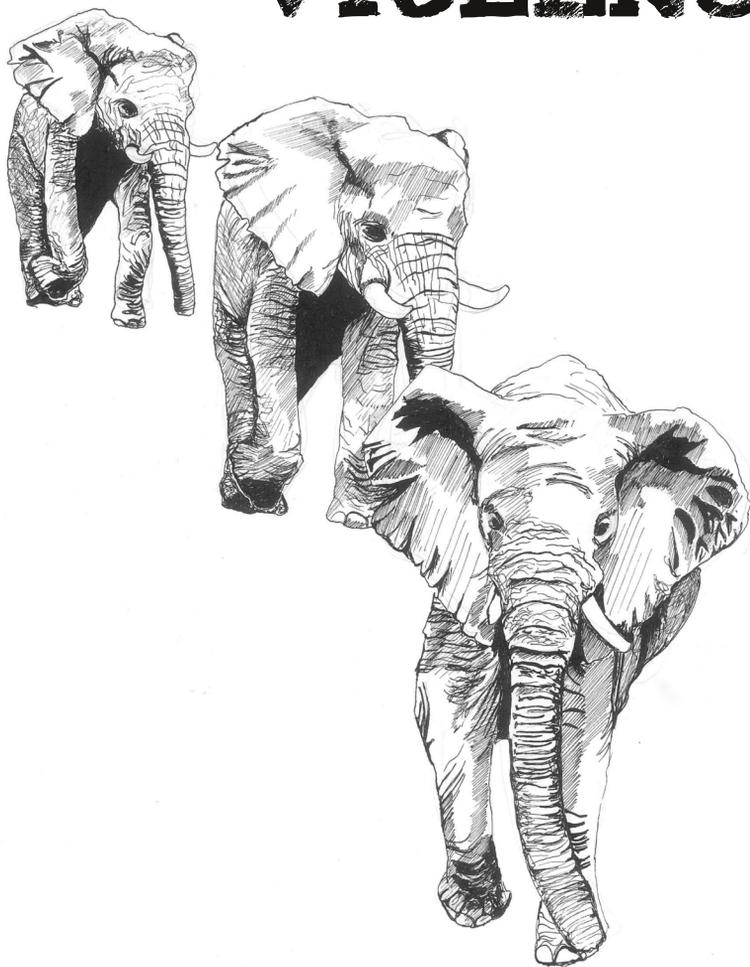
Extrait de « J'espère qu'on choisira l'amour » de Kai Cheng Thom :

La communauté doit reconnaître sa responsabilité dans la production, le cautionnement et la reproduction de la violence. Il n'est pas acceptable que, dans les espaces communautaires, pendant des années – des décennies – nous ayons vu des gens mal agir et se faire du mal les un·e·s aux autres en leur trouvant des excuses, pour, tout d'un coup, nous retourner et avoir l'air choqué·e·s lorsque quelqu'un·e nomme cette violence. Nous ne pouvons pas prétendre que nous n'avons pas contribué à couvrir, minimiser et même encourager la violence. Nous ne pouvons pas organiser des fêtes où tout le monde est super défoncé ou bourré et où on encourage la transgression physique, sexuelle et verbale des limites, puis agir comme si les « personnes autrices d'agression » étaient tou·te·s des monstres sociopathes qui auraient infiltré nos communautés parfaites.

Je pense que c'est important de se demander, en tant que personnes proches de la personne auteure et en tant qu'entourage, quelles responsabilités on a, comment on peut participer, souvent sans s'en rendre compte, à un climat propice à des relations abusives ? L'idée n'est pas de dire que tout serait la responsabilité du collectif et que l'individu n'est que influencé par le collectif. On a une prise sur nos comportements.

7. Voir la partie « Sortir de la honte / de la culpabilité », page 231

D'AUTRES FORMES DE VIOLENCES



Cette partie est moins approfondie que d'autres, j'ai moins d'outils et de témoignages. Mais il existe des ressources là-dessus et ça serait précieux qu'il y en ait encore d'autres.

Dans cette partie on va encore utiliser les lettres A (Auteur) et C (Cible) pour désigner des rôles par rapport aux mécanismes de prises de pouvoir. J'ai envie de rappeler que ce sont des rôles et pas des identités.

1. Les violences physiques–sexuelles, intro

C'est fréquent d'exercer de la violence physique ou sexuelle sans être dans une relation abusive. On peut se demander quelle est la frontière entre « dépassement de limites » et « violences » ? Et est-ce que c'est répété ou pas ? Et comment réagit la personne qui a exercé la violence : est-ce qu'elle reconnaît, se remet en question, est ouverte à en discuter en étant tournée vers l'autre ? Ou est-ce qu'elle se désresponsabilise ?

Mais en tous cas les violences sexuelles et physiques sont aussi des violences psychologiques, un coup ne va pas blesser que le corps. Et souvent, les violences psychologiques et l'emprise forment le terreau qui permet à ces autres formes de violences d'exister.

DANS UNE RELATION ABUSIVE

Souvent la personne dans le rôle de C n'a pas conscience de l'emprise et des différents processus de manipulation / contrôle qui se mettent en place progressivement. Les violences sexuelles-physiques sont la continuité des violences psychologiques, elles fonctionnent souvent de façon similaire. Par exemple imposer à une personne de faire une activité ou de partager de la sexualité, c'est pas pareil, il peut y avoir des enjeux différents, mais les mécanismes de contrôle peuvent se ressembler sur certains points.

Mais les violences physiques / sexuelles sont parfois plus visibles, car elles peuvent avoir un résultat concret (assiette cassée, bleus, fringues déchirées...) elles peuvent être indéniables et être une étape dans la réalisation de C de quelle est la situation. Mais parfois ces violences peuvent être subtiles (comme exercer une pression sur l'autre pour partager du sexe) et ne pas avoir de résultats visibles.

Et parfois, même si c'est clair (par exemple frapper l'autre), ça peut être

dans la continuité du reste, C (Cible) peut se dire que c'est de sa faute, qu'il le mérite. Et même, A (Auteur-e) peut continuer à se victimiser et se déresponsabiliser, en blâmant C « tu te rends compte, à cause de toi je deviens le genre de personne qui frappe quelqu'un d'autre, c'est vraiment horrible ce que tu me fais ! ». C peut culpabiliser d'autant plus.

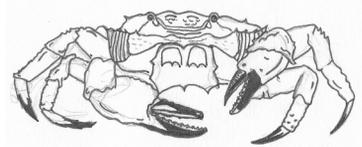
A (Auteur-e) peut aussi être dans le déni, par exemple refuser d'assumer qu'il s'agit de violences ou même, quand il y a des conséquences visibles, dire « ah, c'est moi qui t'ai fait ça ? ».

Cette escalade des violences peut créer une forme de « challenge »= « si on peut surmonter ça, on peut tout surmonter ! ».

Les violences physiques et sexuelles, comme les violences psychologiques, peuvent avoir plein de conséquences traumatiques. Ça serait trop long et compliqué pour moi d'écrire plus là-dessus, il y a des gens qui ont bossé spécifiquement sur ces questions, je suis sûre qu'il y a plein de trucs intéressants, il y a quelques pistes dans la partie ressources.

Il y a beaucoup d'abus (physiques et sexuels) qui sont liés à des oppressions systémiques et des normes, voir la partie là-dessus.

2. Les violences physiques



Une violence physique c'est quand on rentre dans notre espace « vital » sans notre consentement, qu'on nous blesse ou qu'on nous force physiquement à faire des choses, qu'on nous met en danger physiquement. Là on parle de violences physiques sans caractère sexuel.

Une liste d'exemples de violences physiques (Cette liste, comme les autres dans cette partie, ne se limite pas à la définition officielle des violences, mais s'inspire de diverses ressources qui m'ont parlé)

- Coups, gifles, brûlures, étranglements, faire mal à l'autre sans son consentement
- Saisir, immobiliser
- Refus de soin ou entrave à l'accès aux soins
- Grossesse ou avortement forcé

- Contrôle de l'alimentation
- Empêcher physiquement de sortir / séquestration
- Pousser, bousculer
- Attaque des animaux, des proches de C (Cible)
 - Nier des besoins fondamentaux de C (en mettant des obstacles à son alimentation, à son sommeil, ou en l'abandonnant dans un endroit dangereux, en lui faisant prendre des risques physiques qui font que iel peut avoir peur d'être blessé-e physiquement)...
- Forcer à consommer des drogues (c'est d'autant plus compliqué pour C si elle a une addiction et qu'elle essaie de rester sobre)

Par rapport aux violences physiques, c'est bien de préciser que ça peut arriver que C, poussé-e à bout par A, ait une réaction physique violente à un moment, c'est de l'autodéfense. Une des différences est la régularité, la répétition. Ça n'est pas parce qu'une fois une des personnes a donné une baffe à l'autre que forcément, dans la relation, cette personne est l'auteur de la relation abusive.

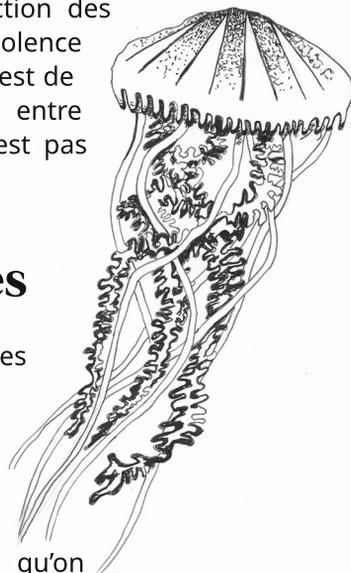
On peut se demander, est-ce que la destruction des objets de l'autre personne c'est une forme de violence physique, de violence psychologique, ou bien c'est de l'intimidation ? Et plus largement, la limite entre intimidation physique et violence physique n'est pas forcément très claire, voir la partie là-dessus.¹

3. Les violences sexuelles

Toutes les pratiques sexuelles non consenties sont des violences sexuelles.

QU'EST-CE QU'ON ENTEND PAR « PARTAGER DU SEXE » ?

Il est important de se demander qu'est-ce qu'on entend par « partager du sexe », parce que ça n'est pas la même chose pour tout le monde. Et donc parfois quand une personne dit « je ne veux pas partager de sexe », l'autre peut dire ok et



1. Page 132

faire quelque chose qu'elle ne voit pas comme du sexe alors que l'autre si... On peut se demander, est-ce qu'il y a des zones du corps qui ne sont touchées que pendant le sexe ? Ou bien c'est une façon de se toucher / de bouger / de s'embrasser... ?

Par exemple il arrive que dans une situation où une personne dise « je n'ai pas envie de faire du sexe », l'autre lui demande si iel peut se masturber à côté d'elle. Est-ce que pour nous, voir, entendre, sentir une personne se masturber c'est une forme de sexualité ou pas ?

On peut se demander : si la personne dit oui, est-ce que c'est parce que ça n'est pas du sexe pour elle ? Est-ce qu'elle n'ose pas dire non ? Est-ce qu'iel n'a pas envie de contacts mais ça lui fait plaisir de voir l'autre se masturber ?

LE CONSENTEMENT

Ne pas respecter le consentement de quelqu'un ça peut passer par de la violence (forcer physiquement une personne qui a dit non), par la contrainte, la manipulation, la pression, la menace, ou la surprise (il ne peut pas y avoir de consentement dans la surprise, à part si ça a été discuté en amont). Voir la partie sur le « consentement », qui s'applique aussi au consentement dans les échanges sexuels.

Tout ce qui n'est pas « oui » n'est pas consenti. Ça peut ne pas être un oui verbal. Mais par exemple une personne qui dort ou qui est dans un état un peu déconnecté avec la réalité (en ayant pris des drogues par exemple), ne donne pas son consentement de la même manière qu'une personne réveillée et sobre.

Si on est orienté-e sur son propre désir / plaisir et peu vers ceux de l'autre, il y a un risque plus grand de ne pas respecter son consentement, de ne pas prendre en compte des signaux physiques qui indiquerait une absence de désir. Par ailleurs, les violences psychologiques peuvent avoir comme effet de diminuer la libido de la personne dans le rôle de C (Cible).

Concernant le consentement, il est à distinguer de l'excitation physique. Il arrive qu'on soit sexuellement / physiquement excité-e mais que dans le fond on n'ait pas envie de partager du sexe là, avec cette personne, à cet endroit, de cette façon... Du coup si une personne dit « non », le fait qu'elle soit plus tard excitée ne veut pas dire qu'elle revient sur ce non.

La sexualité est souvent très romantisée : on n'aurait pas besoin de parler, on saurait exactement ce que notre partenaire aime ou pas, veut

ou pas et quand. Et hop hop hop on a un orgasme simultanée la première fois qu'on fait du sexe ensemble et tout était super ! En tous cas il y a assez peu de représentation du sexe qui ne sont pas ça. Alors logique que ça soit fort ancré en nous.

Parfois le plaisir physique est placé en priorité dans le partage de sexualité, avant le fait de s'assurer que les différentes personnes se sentent bien. Et si le plaisir d'une personne passe en priorité par rapport à l'autre, ça peut créer des situations de prise de pouvoir sur l'autre, d'utiliser l'autre pour son plaisir propre. C'est important d'encourager la communication (verbale ou pas) autour des envies / désirs / limites des différentes personnes. Et de remettre en question les évidences, par exemple que faire du sexe veut forcément dire que ça sera génital.

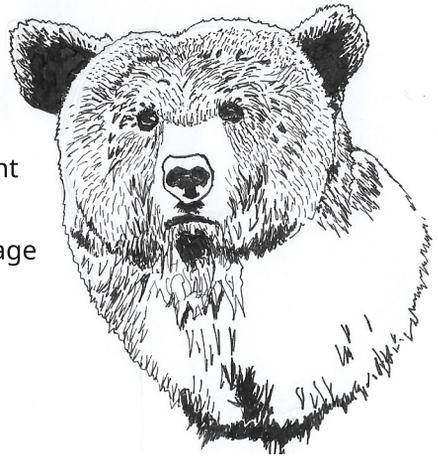
Dans la sexualité on est légitime à dire non à n'importe quel moment (même si l'autre est sur le point d'avoir un orgasme). Quand on sent que ça serait difficile de dire non, d'exprimer des envies / des limites, ça peut être un signe qu'il y a un problème. Si on se retrouve dans une situation, à avoir des pratiques sexuelles qui ne nous plaisent pas, nous font nous sentir mal, c'est peut-être que le consentement n'est pas assez respecté. Les pratiques du consentement (par rapport au sexe) ne sont évidemment pas simples, il n'y a pas une recette magique, qui fonctionnerait dans toutes les situations, dans toutes les relations, mais en parler peut être un bon début, parce que chaque personne a un rapport particulier à la sexualité et ce rapport peut souvent être complexe et parfois difficile.

POUSSER UNE PERSONNE ASEX À FAIRE DU SEXE

C'est souvent considéré qu'une relation amoureuse sans sexualité est incomplète. Il arrive que des personnes en relation romantique avec une personne asex essayent de la convaincre d'en partager. Elle peut menacer de quitter la relation, en faire une vexation personnelle « tu n'as pas de désir pour moi parce que je suis moche ». Elle peut dire que ça la blesse, que ça lui fait des insécurités, que partager du sexe c'est une façon de montrer une partie de nous même différente, plus authentique...

Ça peut aussi être de dire que le sexe est la seule manière de partager de l'intimité avec une personne, niant plein d'autres façons. De la même façon qu'il peut être dit à une personne homo qu'elle ne peut pas savoir si elle n'aime pas le sexe hétéro sans avoir essayé, il peut être dit à une personne asex qu'il faut qu'elle essaie pour être sûre.

QUAND ELLES NE SONT PAS CONSENTIES, CES PRATIQUES SONT DES VIOLENCES SEXUELLES



- Interaction sexuelle
- Blessier l'autre avec des objets pendant le sexe
- Intégrer d'autres personnes au partage de sexe
- Forcer l'autre à regarder de la pornographie
- Utiliser des insultes sexuelles
- Faire des blagues sexuelles
- Objectiser le corps de l'autre (en se concentrant sur certaines parties du corps par exemple)
- Enregistrer / Diffuser des images de partage de sexualité
- Forcer l'autre à s'habiller d'une façon sexualisante
- Exiger du sexe quand l'autre est malade, fatigué-e ou après l'avoir blessé-e
- Transmettre volontairement des MST/IST à l'autre

DES FAÇONS DE METTRE LA PRESSION ET/OU DE CONTOURNER LE CONSENTEMENT DE L'AUTRE

- Faire sentir à l'autre qu'il le « doit », parce que on est dans une relation, parce qu'on a partagé du sexe avant, parce que j'ai dépensé de l'argent pour lui, ou lui ai offert un cadeau, ou lui ai rendu un service... Les violences sexuelles peuvent être vues comme un devoir conjugal.
- Donner des drogues / alcool à l'autre pour « le/la détendre » et réduire ses « inhibitions » = pour lui rendre plus difficile de dire non.
- Dire par exemple « Pour moi le sexe c'est une façon de prouver que tu m'aimes, si tu ne veux pas faire de sexe j'en conclus que tu ne m'aimes plus ».
- Menacer d'une forme d'éloignement : « si on ne partage pas de sexe j'irai en partager avec quelqu'un-e d'autre » ou « si on ne fait pas de sexe je vais m'éloigner ».
- Essayer de persuader l'autre alors qu'il n'a pas dit oui / a dit non

- Faire qu'iel se sente menacé-e / ait peur de ce qu'il pourrait se passer si iel dit non
- Le dévaloriser si iel ne veut pas pratiquer de sexe « on faisait plus de sexe avec truc/truc, c'était mieux », « t'es pas très sexe positif-ve », « t'es pas fun »
- Essayer de normaliser les attentes sexuelles « c'est normal que j'ai besoin de sexe... » (et potentiellement en disant que l'autre est bizarre d'en avoir moins besoin)
- Se positionner comme victime « je me sens pas bien, ça m'aiderait tellement si on faisait du sexe »
- Exiger des explications quand iel ne veut pas faire de sexe
- Si l'autre me dit ne pas vouloir partager du sexe, je peux dire « d'accord », mais ensuite être à l'origine d'échanges excitants, sans vérifier si la personne a envie de ça. Ces échanges peuvent créer pour l'autre une forme de désir physique qui fait qu'ensuite elle peut avoir envie de faire du sexe, alors que dans le fond ça n'est pas ce qu'elle voulait.
- Avec de la jalousie « je suis sûre que tu as du désir pour d'autres », iel peut vouloir prouver que c'est bien pour moi qu'iel a du désir et donc se forcer
- Réagir avec de la colère, de la rancune, en étant vexé-e, en provoquant une dispute si il dit non ou n'accepte pas de faire du sexe.

EXPRIMER SES ÉMOTIONS QUAND L'AUTRE DIT « NON »

Dans une relation parfois une personne a envie de partager du sexe, et pas l'autre. Ce décalage peut créer des dynamiques compliquées. C'est important de prendre en compte que le partage de sexualité, dans notre monde, c'est beaucoup d'enjeux et ça peut être compliqué, de façon différentes selon les personnes.

Quand on a des envies ou des attentes de sexualité, l'autre n'est pas responsable d'y répondre. Quand on exprime son désir à l'autre c'est important de garder ça en tête. Et si iel n'a pas les mêmes envie, on peut être frustré-e, déçu-e, triste... mais ça nous appartient et on ne peut pas lui reprocher. On pourrait plutôt valoriser le fait que la personne pose des limites, ce qui n'est pas facile, et encourager à ce qu'elle le refasse à l'avenir.

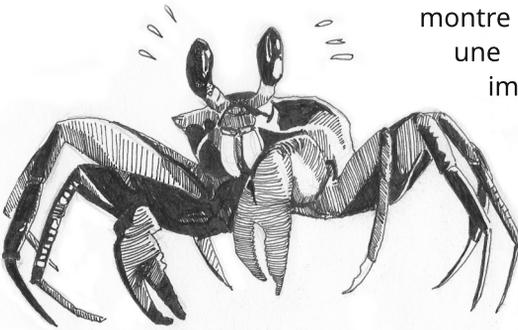
Si l'autre me dit qu'iel ne veut pas partager de sexe avec moi, que je suis

frustrée et que j'ai beaucoup de désir, exprimer ces émotions ça peut mettre un peu la pression à l'autre. Ça peut être une forme d'insistance, ça peut le-la faire culpabiliser, ça peut lui donner l'impression que ça n'est pas facile de dire non. Tout ça peut faire changer la personne d'avis, ou bien faire qu'elle aura plus de mal à dire non une prochaine fois. Ça peut notamment être parce que la personne sent que d'une certaine façon elle me « doit » du sexe, et qu'elle se sent responsable de satisfaire mes désirs. Beaucoup de personnes ont ces tendances là, notamment pour celles qui ont intériorisé l'idée qu'elles ont de la valeur surtout quand elles répondent aux attentes sexuelles des autres.

Mais ça n'est pas toujours le cas, il y a des personnes qui arrivent à se dire « je ne suis pas responsable du désir de l'autre, si iel est triste, ça n'est pas parce que j'ai fait quelque chose de mal, et je redirai non une prochaine fois sans problème ».

On peut se demander comment on fonctionne et ce qu'on ressentirait dans une situation comme celle là, et en parler ensemble.

De l'autre côté je trouve ça important de garder en tête que le désir n'est pas un problème en soit, que ce qui est important c'est ce qu'on en fait. Il arrive qu'une personne qui n'a pas envie de partager du sexe dévalorise le désir de l'autre ou considère son existence comme une pression en soi. Dans ces cas, on peut se demander : est-ce que c'est le désir en soi qui est rabaissé ou bien est-ce que la personne pose une limite et exprime qu'elle ne veut pas qu'on lui montre ce désir ? Exprimer du désir c'est une forme de partage et donc c'est important d'avoir le consentement de l'autre.

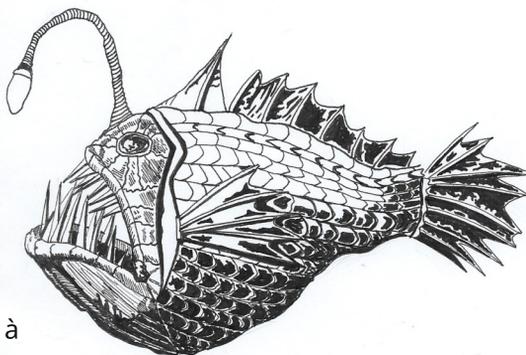


« J'AI BESOIN DE FAIRE DU SEXE AVEC TOI »

Il arrive qu'une personne dise ça à l'autre et ça peut être compliqué, parce que quand on aime / apprécie une personne, on n'a pas envie de nier ses besoins et ça peut donc être une façon de mettre la pression.

Et puis on peut se demander, est-ce qu'on a besoin de faire du sexe ou

besoin de ce que le sexe peut nous apporter ? Quels enjeux on met dans le sexe ? Est-ce que c'est pour nous une façon de se montrer son amour ? De réussir à lâcher prise ? De connecter autrement que par la parole ? De se sentir valorisé-e ? D'acquérir de la confiance en soi ? D'accéder à une forme de fluidité qui n'existe pas autrement dans la relation ? ...



Parfois il y a un besoin sous-jacent au sexe, et même si une personne n'a pas envie de partager de la sexualité, on peut parler de cet autre besoin et de s'il y aurait une autre façon d'y répondre ?

POTENTIELLES CONSÉQUENCES DE PRESSIONS SEXUELLES / DÉPASSEMENTS DE CONSENTEMENT RÉPÉTÉS

Si mes limites sont régulièrement dépassées, ça peut me perturber, faire que je suis moins à l'écoute de mes envies, ou même que, si je me pose la question, je ne sache plus vraiment ce que je veux ou pas.

Et d'autant plus, si après coup mon « non » est dévalorisé. Par exemple : ma partenaire me pousse à partager du sexe et quand je finis par accepter, elle peut me dire: « tu vois, tu voulais pas, mais finalement t'as pris ton pied ! »

Dans une relation d'emprise, il peut arriver que la personne dans le rôle de C (Cible) ne se demande pas vraiment quelles sont ses envies, mais soit plus tournée vers celles de A. Cible peut ne plus oser se dire « je n'ai pas envie », de peur des conséquences, et de peur de devoir changer d'avis si A lui met la pression d'une façon ou une autre.

Si C a pris l'habitude que sous la pression de A (Auteur) ses « non » se transforment en « oui », ça peut avoir des conséquences dans d'autres relations présentes ou futures. Il peut y avoir différentes stratégies pour gérer les violences sur le long terme, on peut par la suite reproduire ces schémas dans d'autres relations, ré-investir la sexualité, s'auto-sexualiser, ou au contraire s'éloigner d'interactions ou d'enjeux sexuels. Et parfois un complexe mélange de tout ça.

INCESTE

Comme je l'ai déjà dit, je ne vais pas parler des complexités des violences sexuelles dans le cadre familial.² Mais je trouve ça quand même important de dire que quand on a vécu des violences sexuelles dans l'enfance il y a beaucoup plus de risques d'en vivre / faire vivre étant adulte. Ça n'est bien sûr pas une fatalité, mais si on se construit avec l'idée que ces violences sont comme « la normalité », ça peut faire que plus tard on a plus de mal à distinguer où se situe le consentement et les limites dans la sexualité.

4. Violences économiques et administratives

Les violences économiques c'est quand la relation de pouvoir et de contrôle s'installe par rapport à la gestion de l'argent. Ça peut aussi jouer au niveau de la situation administrative, par exemple ça peut être de cacher ou confisquer des papiers importants pour la personne (pièce d'identité, carte de séjour...).

Ça peut prendre différentes formes :

DANS LE CADRE D'UNE GESTION COMMUNE DE L'ARGENT

- Regarder avec attention comment l'autre dépense son argent et contrôler les dépenses
- Lui demander des preuves d'achat
- L'empêcher de dépenser son argent comme iel le veut

S'IL Y A UNE DÉPENDANCE FINANCIÈRE / ADMINISTRATIVE

Par exemple dans le cas de RSA couple, de mariage pour les papiers, si une personne vit chez moi ou dépend de moi par rapport à d'autres ressources matérielles, ça me donne une forme de pouvoir. Je peux l'utiliser pour faire pression, faire du chantage, lui exiger de la gratitude, demander des choses en échange...

2. Mais il y a des pistes dans la partie « Ressources - Sur l'inceste », page 261

Et même sans parler de dépendance, si l'autre a moins d'argent que moi : je peux avoir des habitudes de vie de dépenser plus d'argent qu'e lui. S'il veut suivre mon rythme de sorties / dépenses, il peut dépenser plus qu'il n'a et vivre une situation économiquement compliquée par la suite. Ou bien je peux insister pour payer à sa place, le mettant dans une position de gratitude. Potentiellement il se sentira redevable, et d'autant plus si je parle des dépenses que j'ai fait pour lui, si je le rappelle régulièrement, ou même si je joue là dessus pour obtenir des choses de lui.

FREIN À L'AUTONOMIE FINANCIÈRE, MATÉRIELLE ET ADMINISTRATIVE

- L'empêcher d'avoir accès à de l'argent (en empêchant de travailler ou en limitant le nombre d'heures)
- L'empêcher d'avoir accès à son compte en banque
 - Le décourager de faire des démarches administratives dont il a besoin



- Dévaloriser sa volonté d'autonomie financière, matérielle et administrative
- Être dans une position de sauveur-euse par rapport à l'autre, faire les démarches à sa place, ne pas partager les savoir-faire, les informations, les réseaux...

AUTRES

- Faire du découvert sur sa carte bleue sans sa permission, ne pas payer des factures (ou autres...) qui peuvent avoir des conséquences négatives sur sa condition économique
- Lui voler de l'argent, ou à ses proches
- La-le dévaloriser par rapport à sa situation économique

RELATIONS ABUSIVES



LES
RECONNAÎTRE
ET EN SORTIR

1. Les relations abusives / violences « conjugales »

Ce terme de « conjugal » est assez limitant, ça impliquerait que ce modèle de relations ne pourrait exister que dans une relation « conjugale » alors que c'est faux, ça peut arriver dans plein de formes de relations différentes, du moment qu'elles sont des relations proches. Donc j'utilise plutôt le terme relations abusives. Il existe beaucoup de documentations sur ce que sont les violences conjugales qui correspondent à un modèle assez strict (notamment le côté cyclique) et je pense que « relation abusive » peut être un terme qui regroupe des réalités un peu plus diverses.

Les relations abusives ça peut prendre plein de formes différentes et c'est souvent très loin de l'image qu'on peut en avoir (qui se limiterait à des violences physiques et notamment imaginées dans un cadre cishétéro).

Une relation abusive c'est une relation où il y a des mécanismes de prise de pouvoir d'une personne sur l'autre qui existent de façons répétée et unilatérale. Unilatérale ça ne veut pas dire que la personne dans le rôle de C (Cible) ne réagit pas aux violences, ou qu'il n'y a pas de rares moments où elle peut reprendre du pouvoir sur l'autre. Mais l'emprise par exemple est unilatérale.

Je trouve ça important qu'on prenne aussi en compte les rapports de domination et le mal qu'on peut se faire mutuellement quand ils ne sont pas dans le cadre de relations abusives. L'idée n'est pas du tout de dire que si ça n'est pas une relation abusive ça n'est pas grave. Dans cette partie on va parler spécifiquement de relations où les prises de pouvoir sont unilatérales, mais ça ne veut pas dire qu'il n'y a pas plein de trucs à réfléchir dans plein d'autres formes de relations.

Comme on l'a vu dans les parties d'avant, les mécanismes de manipulation, de contrôle... se développent au fur et à mesure. Notamment par la déstabilisation des repères, par la dévalorisation qui crée un manque de confiance en soi, par l'intimidation qui crée un climat de peur, par la déresponsabilisation... tout ça participe à l'augmentation de l'emprise.

Les violences psychologiques sont souvent les premières à exister et d'autres formes de violences peuvent exister aussi : violences physiques, sexuelles, économiques... Mais une relation où il y a uniquement des violences psychologiques n'en est pas moins une

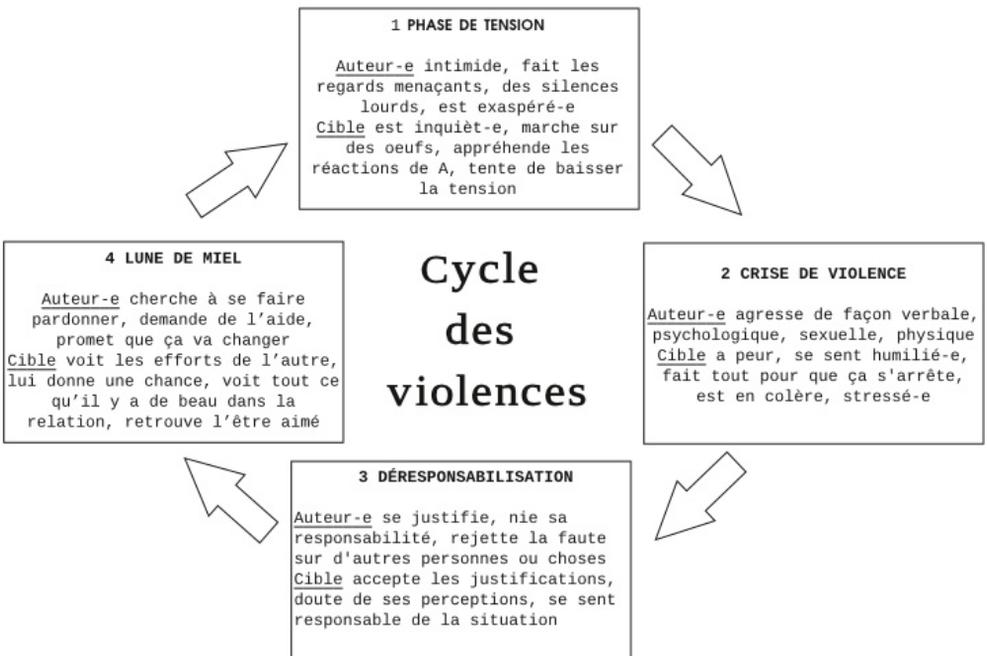
relation abusive.

Par contre, on peut imaginer qu'il n'y a pas beaucoup de situation où les violences physiques, sexuelles... pourraient arriver sans autres formes de violences psychologiques. Car s'il n'y a pas de formes d'emprise / manipulation / déresponsabilisation, la personne dans le rôle de Cible aurait plus de facilité à repérer les violences et les fuir. Une exception à ça est une situation où C, pour différentes raisons (dépendance financière-matérielle par exemple), est lucide sur la situation mais a beaucoup de difficultés à partir.

Dans cette partie on va utiliser les lettres de A pour la personne dans le rôle d'Auteur-e et C pour celle dans le rôle de Cible. C'est un rôle, pas une identité. Une personne peut être dans cette position dans une relation et dans la position inverse dans une autre.

LE CÔTÉ CYCLIQUE

C'est une des caractéristiques qui définit les violences conjugales / relations abusives. Mais ça n'est pas parce que ça ne se passe pas exactement comme ça que ça n'est pas une relation abusive.



Développement du schéma

Voilà différentes façons dont ce schéma peut exister, il y en a sûrement d'autres, et les exemples de ce que A et C ressentent ne sont pas du tout exhaustifs, ils se cumulent pas forcément, ça peut prendre des formes variées.

1. Phase de tension

La peur la « crise de violence » peut créer un état plus ou moins permanent de tension chez C (Cible). Ces « crises » peuvent arriver pour des raisons qui ne semblent pas justifiées ou logiques pour C. Parfois A peut « péter un plomb » pour quelque chose qui semble insignifiant à C, donc tout devient dangereux. Ça peut avoir comme conséquence que C évite les sujets sensibles, est aux petits soins de A (Auteur-e), prend des pincettes pour essayer de ne pas contrarier A, anticipe les réactions de A, essaie de comprendre le fonctionnement de A pour éviter la crise et adapte ses comportements en fonction.

Auteur-e : « Je me sens irritable », « tout m'énerve », « l'autre m'agace », « j'observe ce que l'autre fait et je vais lui faire un reproche si iel ne fait pas comme je veux », « j'attends que l'autre fasse beaucoup d'efforts »...

Cible : « je marche sur des oeufs », « j'ai peur des réactions de l'autre », « je suis aux petits soins de l'autre pour qu'iel ne soit pas contrarié-e », « j'anticipe tout car je sais que l'autre peut réagir de façon imprévisible », « je me sens mal à l'aise », « il va se passer quelque chose »...

2. Phase de crise / explosion de la violence

Ça peut être que la personne dans le rôle de A (Auteur-e) crie sur C (Cible), l'insulte, lui fasse des reproches sans fin, fasse une crise de jalousie, fasse du chantage au suicide, se fasse du mal physiquement en disant que c'est la faute de l'autre... Ça peut être des violences physiques, des violences sexuelles ou autre.

Auteur-e : « Je me sens très en colère », « Je n'arrive pas à me contrôler », « je trouve que l'autre fait un truc mal, je lui exprime ! », « je me sens trop mal et c'est à cause de l'autre », « je me sens en insécurité et j'explose de jalousie », « ça me semble normal que l'autre fasse ça pour moi »...

Cible : « J'ai peur », « j'essaie de faire en sorte que ça s'arrête », « je me protège », « je culpabilise de ce que l'autre me reproche », « j'ai honte »,

« je me sens humilié-e », « je suis en colère que l'autre se comporte comme ça », « je me demande pourquoi l'autre me traite comme ça »...

Il y a aussi des relations où il n'y a pas ou peu de crises de violence, mais où la phase de tension prend beaucoup de place.

Par exemple si je vois une personne qui explose régulièrement de colère sur d'autres personnes autour, je peux avoir peur du moment où ça sera moi.

Aussi, ça arrive que les crises existent au début dans une relation, puis s'arrêtent, car Cible se conforme aux attentes de Auteur-e. Un exemple : Auteur-e exerce des mécanismes de contrôle, par exemple pour que Cible arrête de voir ses ami-e-s. Au début Cible résiste, c'est ça qui déclenche les crises de colère / jalousie. Et au fur et à mesure Cible lâche, s'isole de ses ami-e-s et donc il n'y a plus ces crises là. Mais Cible sait que si elle essaie de voir d'autres gens, la crise reviendra. Cela dit les attentes de Auteur-e peuvent se déplacer, justifiant ainsi d'autres explosions de violences. Par exemple Cible sait que les crises de jalousie recommenceraient si iel parlait avec quelqu'un qu'iel ne connaît pas, dans un café.

3. Phase de déresponsabilisation / justification

Après la crise de violence, Auteur-e se défait de ses responsabilités, ça peut prendre plein de formes différentes : voir la partie sur la déresponsabilisation, il y a pas mal d'exemples. Parfois Cible a intériorisé le fait que les violences subies sont de sa responsabilité. Dans ce cas la personne dans le rôle d'Auteur n'a pas besoin d'arguments car Cible est déjà convaincu-e.

Auteur-e : « Je ne me suis pas rendue compte », « C'est parce que je suis trop mal que je me suis énervée, j'ai pas réussi à m'empêcher », « C'est parce que l'autre a fait ci ou ça que je me mets dans cet état, c'est de sa faute », « ça n'est pas grave ce qu'il s'est passé, l'autre est trop sensible »...

Cible : « Je rationalise, je comprends ses excuses », « je doute de mes ressentis, de mes perceptions », « je me sens responsable, ma colère disparaît », « j'ai de l'empathie pour elle/lui, je comprends son point de



vue », « je me dis que ça n'est pas de sa faute, c'est parce qu'iel ne va pas bien »...

4. Lune de miel

La personne dans le rôle de Cible croit que la situation va changer, Auteur-e promet du changement, Cible se dit que ce n'est qu'une période, que bientôt Auteur-e ira mieux. Cible croit dans la relation, veut continuer, pour que ça marche, s'y accroche, essaie d'oublier les choses qui ne vont pas, pense à tout ce qu'il y a de super dans la relation. La relation semble de nouveau belle, comme au début.

Auteur-e : « Je vais changer », « ça ira mieux quand... », « je préfère ne pas reparler de ce qu'il s'est passé », « je suis aux petits soins avec l'autre », « je fais tout pour me faire pardonner », « je positive sur la relation »...

Cible : « Je vais l'aider à changer », « je ne peux pas perdre cette relation qui m'apporte tant », « ça ne va pas durer comme ça », « il faut que je fasse plus d'efforts, j'ai ma part de responsabilité », « ça n'est pas si grave ce qu'il s'est passé », « toutes les relations ont des moments difficiles », « c'était juste une fois, il y a aussi plein de bons moments »...

Un exemple concret:

1. Cible va bosser avec une personne (X) sur un projet, Auteur-e déteste X, Cible aime bien X, même si c'est compliqué parce que l'image de X est entachée par l'opinion de Auteur-e.

Cible dit à Auteur-e « je vais aller bosser avec X, ça me saoule un peu, je préférerais être avec toi, mais tu comprends, on doit avancer sur le projet. »

2. Auteur-e explose de jalousie, de colère, insulte Cible.

3. Auteur-e dit que c'est parce que Cible prend des pincettes, ça donne l'impression que Cible a quelque chose à se reprocher. Cible se dit que c'est vrai, il faut arrêter de prendre des pincettes, iel fera plus d'efforts la prochaine fois. Auteur-e dit qu'il veut travailler sur sa jalousie et besoin de Cible pour le faire.

4. Cible se dit que ça va s'arranger et la relation est chouette, iels se



sentent très uni-e-s dans la relation.

Le cycle peut évoluer, souvent il devient de plus en plus rapide, la phase de lune de miel raccourcit et laisse de plus en plus place à la phase de tension et les crises se font plus fréquentes.

Il existe des relations où il y a beaucoup d'éléments de ce qui compose les relations abusives, où il n'y a pas de « crises de violences » claires. Ça peut ne pas être des explosions, mais plein de choses subtiles (différentes formes de manipulation, contrôle, emprise...). Et quand la personne dans le rôle de Cible exprime son ressenti (« j'ai peur de toi » par exemple), il peut y avoir de la déresponsabilisation, notamment appuyée sur le fait qu'il n'y a pas de crises de violences.

Aussi parfois dans une relation il y a souvent des comportements de prise de pouvoir, mais pas à des niveaux très « élevés », parfois il y en a certains et pas d'autres, parfois on résiste aux tentatives de contrôle, parfois on réagit quand des choses ne nous vont pas. Ça arrive de voir des dynamiques de pouvoir unilatérales et répétées mais de ne pas savoir si on peut appeler ça une « relation abusive ». Une solution pourrait être de décrire les mécanismes qui ont lieu, sans forcément se référer à ce terme.

En plus tout le monde ne met pas les mêmes choses derrière la notion de « relation abusive », donc de toutes façons ça peut être intéressant de rentrer dans les détails de qu'est-ce qu'on entend par là, pour être sûr qu'on parle de la même chose.

Il y a plein de choses qui peuvent empêcher des personnes de se rendre compte qu'iels sont dans une relation abusive. Pour la personne dans le rôle de Cible, il peut y avoir la honte, la culpabilité, se dire que ça n'est pas si grave ou que c'est normal, ou que c'est mieux que d'être seul-e, donner des excuses à l'autre, l'espoir du changement... Pour la personne dans le rôle de Auteur-e, iel peut se percevoir comme une victime, se dire que ses comportements ne sont pas de sa faute, que c'est plus fort qu'elle, il peut y avoir de la honte, du déni, aussi il peut y avoir un certain confort à cette position de pouvoir.

« MARCHER SUR DES ŒUFS »

L'expression « marcher sur des oeufs » raconte comment parfois on ne sait pas comment l'autre peut réagir, quand on a peur et qu'on essaie de tout faire pour qu'il ne s'énerve pas.

Mais je trouve ça important de faire gaffe à cette expression parce que parfois c'est aussi utilisé par rapport à des oppressions systémiques, par exemple « j'ai souvent peur de dire un truc, qu'elle trouve ça classiste et qu'elle s'énerve, alors je marche sur des œufs ». C'est important d'interroger ses privilèges et c'est pas parce qu'on est mal à l'aise des retours que l'autre nous fait qu'on peut lui dire que ses comportements sont violents.

Par rapport à des personnes neuro-atypiques aussi, ça peut être important de réfléchir à l'utilisation de cette expression.

Il y a des personnes qui, notamment à cause de fonctionnements psy pas normés, et/ou de traumatismes passés, ont pu développer certains des comportements qu'on a pu voir au long de la brochure.

Par exemple des personnes ayant un « trouble de personnalité borderline »¹ ressentent des émotions très intenses et instables. Dans une relation ça peut avoir comme conséquence de regarder les interactions sous le prisme des insécurités, pour confirmer les traumatismes passés. Ça peut passer par des alternances entre idéaliser l'autre et le dévaloriser, mais aussi par des changements d'humeurs fréquents et radicaux, par le fait de ressentir des émotions qui sortent de ce qui est considéré comme « normal ». Par exemple être très triste ou très en colère pour quelque chose que d'autres personnes verraient comme juste un peu contrariant.

Ça peut concerner aussi des personnes qui ont un syndrome post traumatique complexe par exemple. Car les traumatismes ont des conséquences et ça peut causer des explosions émotionnelles ou une méfiance par rapport à l'autre, une peur de l'abandon qui peut mener à surveiller l'autre ou la tester en permanence pour vérifier si elle va rester dans la relation malgré les trucs pas sympas.

Il est souvent ressenti et répété à des personnes ayant des émotions intenses qu'il est difficile d'avoir une relation avec elleux, qu'on « marche sur des œufs » avec elleux.

1. Je mets les guillemets autour de « trouble » parce que c'est un diagnostic psy et que même s'il peut être utile et important, il peut aussi parfois être ressenti comme une case enfermante.

Je pense que les diagnostics peuvent aider à comprendre certains ressentis, certains comportements. C'est pourri et réducteur de rejeter une personne parce qu'elle est neuro-atypique ou qu'elle a vécu des traumatismes, et aussi de penser que si une personne a tel ou tel diagnostic ça veut dire que forcément elle sera comme ça ou comme ça. Je pense que c'est important de prendre en compte pourquoi on agit de telle ou telle façon et de ne pas faire comme si le fait d'avoir des traumatismes, d'être neuro-atypique n'avaient aucunes conséquences dans une relation. Comme plein d'autres éléments de qui on est, ça en a. Mais il n'y a pas de fatalité. ²

Dans le cas de personnes neuro-atypiques ou traumatisées qui auraient des comportements abusifs, je pense que même s'il est important de prendre en compte ce qui peut engendrer ces comportements, remettre en question nos évidences, faire des efforts d'adaptation et de compréhension de l'autre, c'est bien d'être attentif-ve à ne pas s'oublier au profit de l'autre et s'autoriser à ne pas tout accepter et ne pas rester dans une relation qui nous fait souffrir. C'est donc un équilibre à trouver.

En tous cas c'est bien de garder en tête que dans ce monde c'est toujours aux personnes neuro-atypiques de s'adapter. Donc ça n'est pas pareil de dire « change tes comportements » en fonction d'à qui on le dit. Ça peut aider d'en parler ensemble, se raconter comment on fonctionne psychologiquement, quelles sont nos différences, qu'est-ce que ça implique concrètement dans la relation, c'est quoi les questions ou problèmes que ça a pu poser avec d'autres personnes, à quoi on a envie de faire attention, les compromis qu'on est ok (ou pas) de faire ?

AVOIR LES OUTILS / ÊTRE ENTOURÉ-E NE RÉSOUT PAS TOUT

Il y a plein d'exemples de personnes qui travaillent sur des questions de violences conjugales / relations abusives qui se retrouvent malgré tout dans des relations d'emprise / manipulation / contrôle. Il y a une idée répandue que si on y voit clair, ça veut dire qu'on a une certaine distance et donc que les choses nous affectent moins. Ça peut être un piège dangereux, notamment parce que ça peut aller avec se dire « je suis fort-e et lucide, donc je peux supporter ce qu'il se passe et puis j'ai les outils pour expliquer à Auteur-e en quoi ce qu'il fait me blesse, ça peut faire changer des choses ».

Il faut en tous cas faire attention à cette forme de distanciation où Cible

2. Voir la partie « Les mécanismes de protection », page 185

peut rester pendant longtemps dans la relation, en étant lucide sur ce qu'il vit, mais en se positionnant depuis un regard qui ressemble à celui d'un observatrice-teur, comme si iel n'était pas concerné-e.

Et bien sûr qu'avoir des proches et leur en parler peut nous aider à y voir plus clair, à se poser la question de ce qu'on accepte ou pas, mais ça ne veut pas dire que la relation n'est pas abusive.

Par rapport à la question de l'emprise, même si elle est plus forte quand la personne cible ne s'en rend pas compte, elle peut exister même quand la personne est consciente. Il y a plein d'étapes différentes et c'est possible de se rendre compte de ce phénomène d'emprise mais ne pas réussir à se débarrasser de cette question « qu'est-ce que Auteur-e penserait / ferait si iel était là ? ». Ou bien de ne pas réussir à se débarrasser de certaines idées, jugements ou doutes que l'autre nous a renvoyé et qu'on a intériorisé, par exemple qu'on est responsable des comportements de l'autre, ou bien qu'on exagère, que c'est pas si grave... ou bien quand notre vision de nous-même a été influencée par le regard de l'autre, ça peut être difficile de s'en défaire.

2. Pervers-e narcissique

J'ai découvert cette notion assez tardivement, comme pas mal de gens en parlaient, j'ai fait un peu des recherches dessus sur internet. C'est donc une vision très limitée.

Définition d'internet

« Le mouvement pervers narcissique se définit essentiellement comme une façon organisée de se défendre de toute douleur et contradiction internes et de les expulser pour les faire couvrir ailleurs, tout en se survalorisant, tout cela aux dépens d'autrui. »

Beaucoup de livres / sites internet parlent du « pervers narcissique » le décrivant comme un sociopathe, agissant comme un prédateur allant jusqu'à détruire l'identité de sa « proie » par la manipulation mentale.

C'est une catégorie psychanalytique mais pas psychiatrique. Beaucoup de personnes parlent d'un manque d'empathie, qui serait causé par le fait de grandir avec tout qui nous est dû, sans qu'on nous mette de limites et en étant survalorisé-e, ça crée un sentiment de supériorité, ça



peut donc être lié au fait d'avoir plein de privilèges. Cela dit, des personnes ayant grandi dans un contexte pas privilégié peuvent avoir aussi ce manque d'empathie et ce sentiment de supériorité, résultant d'une sorte d'instinct de survie, d'écraser les autres pour s'en sortir.

Plein de sites existent pour « reconnaître un pervers narcissique ». Ça ressemble à pas mal de mécanismes vus avant dans le texte, mais les descriptions sont souvent assez caricaturées = le grand méchant qui se cache derrière un masque

de prince charmant.

C'est une notion qui place les violences sur un niveau individuel et non systémique. Je trouve que cette façon de voir les choses peut aller dans un sens de dépolitiser les relations abusives. Pour moi elles sont symptomatiques de la société dans laquelle on vit qui normalise les rapports de pouvoir et de domination, de « possession » du corps et de la vie de l'autre. Et analyser ces violences sur un niveau individuel c'est ne pas prendre en compte que dans les relations cishétéro, la grande majorité des personnes auteures de violences sont les hommes cis, ce qui est la conséquence de l'hétéro-cis-patriarcat.

Je ne dis pas qu'il n'existe pas de « pervers narcissiques », mais en tous cas j'ai déjà vu des personnes définies comme ça alors que c'était des auteur-e-s de relation abusives mais qui n'étaient pas dépourvu-e-s d'empathie ou avec un sentiment de supériorité.

J'ai l'impression que cette notion met ces mécanismes abusifs sur un plan psychanalytique car ça serait une « maladie », ça peut donc aller dans le sens d'essentialiser pas mal les gens et aussi ça rentre dans ce schéma de monstruosification des personnes auteures.

Un danger que je vois en lien avec cette notion : dans la description du pervers narcissique, la personne est censée être consciente de ce qu'elle fait. Je pense qu'il y a beaucoup de personnes qui ne sont pas conscientes des mécanismes qu'elles mettent en place. Alors un risque potentiel c'est de se dire « la personne n'est pas consciente = ce n'est pas 1 pervers-e narcissique = les comportements ne sont pas problématiques ».

Ou bien : Si les pervers-e-s narcissiques ne peuvent pas changer (c'est une idée qui revient souvent sur les sites internet) et que la personne change sur certains aspect = « ce n'est pas 1 pervers-e narcissique = les comportements ne sont pas problématiques. »

Ça peut aider des personnes qui font des recherches là-dessus à se rendre compte de situations abusives et à en sortir, alors cette notion peut être très utile, mais je trouve ça important de la questionner et de voir ses limites.

3. L'isolement

L'ISOLEMENT COMME CAUSE ET CONSÉQUENCE DE RELATIONS ABUSIVES

L'isolement peut être la cause et la conséquence de relations où se jouent des prises de pouvoir.

Certaines relations peuvent créer de l'isolement pour les deux personnes qui se replient sur elles-mêmes. Notamment dans le cadre où les deux personnes vivraient des oppressions qui rendent le monde hostile et si la relation est ressentie comme une bulle protectrice loin de cette violence.

Si j'ai peu de personnes proches autour de moi et que la relation avec l'autre est un pilier essentiel et central de ma vie, ça peut créer de la dépendance, de la peur de perdre l'autre qui peut créer des insécurités, de la jalousie. Si on n'a pas de moyen de prendre du recul sur la relation, par exemple en parlant avec des proches, ça peut être plus difficile de voir des mécanismes d'abus qui se mettent en place, et si on a peu de ressources affectives autres, ça peut nous donner l'impression qu'il est impossible d'arrêter la relation avec cette personne, car la solitude fait trop peur. Et quand il nous semble impossible d'arrêter une relation, parfois on accepte des choses qui ne nous vont pas.

De l'autre côté l'isolement peut être la conséquence de relations de pouvoir :

Parfois, la jalousie, la possessivité, peuvent avoir comme conséquence qu'une personne proche de moi participe à mon isolement, car elle voit mes autres relations comme des menaces.³

Si une relation a pour conséquence de



3. Voir la partie sur la jalousie, page 103

m'isoler, de m'éloigner de mes proches, ça peut être un signe qu'il y a des mécanismes d'emprises par exemple. Bien sûr ça n'est pas toujours le cas, parfois on s'éloigne de certaines personnes et c'est pour le mieux car ces relations ne nous faisaient pas de bien. Et parfois c'est notre choix. Mais dans ce cas on peut se demander par exemple est-ce qu'il y a une nouvelle rencontre dans notre vie qui a beaucoup dévalorisé ces anciennes relations ?

Plusieurs scénarios sont possibles et pas contradictoires :

- A (Auteur-e) isole C (Cible) de ses personnes ressources / freine de possibles rencontres.
- A « infiltre » le cercle des personnes ressources de C.

Auteur-e isole Cible de ses personnes ressources

Dans une relation abusive, il arrive souvent que la relation se ferme au fur et à mesure. La personne dans le rôle de A peut dévaloriser les personnes proches de C, qui peut être dérangé-e par toutes ces critiques « c'est mon ami-e, ma famille... » mais qui va souvent intérioriser ces opinions et qui peut, au fur et à mesure, s'éloigner de ces personnes.

Par jalousie, A peut empêcher C de voir des gens. Parfois de façon directe : « j'ai besoin que tu t'éloignes de cette personne, votre relation me fait trop souffrir ». Mais souvent c'est fait de manière moins claire, par exemple « tu préfères voir machine plutôt que rester avec moi ? ». Parfois A peut appuyant sur son mal être : « je suis mal, j'ai besoin que tu restes avec moi ce soir ». Ça peut aussi exister de manière subtile : « je suis mal, mais c'est pas grave vas-y, profite en bien », et Cible sait que ça va mal se passer la prochaine fois qu'ils se verront. Cible pourra au fur et à mesure culpabiliser de passer un bon moment avec d'autres, alors que Auteur-e va mal. Auteur-e peut dire des choses comme : « je ne te suffis pas ? ».

Dans le cas où Auteur-e a plus de facilités sociables que Cible, dans les moments de sociabilité avec d'autres gens, Auteur-e peut prendre beaucoup d'espace et Cible peut perdre confiance dans sa capacité à rencontrer des personnes seules, sans Auteur-e. Cela peut contribuer à isoler Cible d'autant plus.

L'isolement peut aussi être influencé par des déménagements par exemple, qui peuvent éloigner Cible de gens / lieux / réseaux ressources

extérieurs à la relation, pour aller rejoindre Auteur-e dans son univers, où A sera beaucoup plus à l'aise.

L'isolement a toujours des conséquences importantes, mais pour une personne qui vit une oppression, la couper de son cercle (ça peut être un réseau, la famille ou autre), ça peut signifier lui enlever des liens importants de soutien mutuel par rapport à cette oppression.

Auteur-e infiltre le cercle des personnes ressources de Cible

Auteur-e peut aussi prendre de plus en plus de place dans les cercles de C qui donc n'a plus d'espace à ellui seul-e. Ça peut se faire progressivement, C peut vouloir présenter A à son entourage et l'inviter à des événements. Si C (Cible) et A (Auteur) passent plein de temps ensemble, il peut sembler logique pour les deux de partager des moments de sociabilité et cela peut s'étendre aux moments que C passaient avec d'autres. Se pose la question : est-ce que C veut que A soit présent à tous ces moments là ou est-ce que dans le fond (à certains moments), iel préférerait passer des moments avec ses ami-e-s sans A ? A peut mettre la pression par exemple : « tu préfères voir tes ami-e-s sans moi ? », « t'as honte de moi ? », « tu les préfères à moi ? » ...

A peut être très sympa, charismatique et bien savoir se faire aimer. Donc parfois même les proches de C ne le croient pas si C raconte des choses que fait A. En cas de rupture relationnelle il arrive parfois que les proches de C se mettent du côté de A.

Avec les ami-e-s commun-e-s, Cible aura probablement pas trop envie de leur parler de ce qu'il se passe dans la relation avec Auteur-e, de peur de modifier leur point de vue sur A, de peur de leur réaction, peur aussi qu'ils ne la croient pas... donc si les proches de C deviennent des potes commun-e-s, ça peut faire que C n'a plus de gens avec qui parler de la relation.

QUAND ON A PEUR DE PARLER DE LA RELATION, AVEC D'AUTRES

Parfois on a peur de parler d'une relation avec d'autres personnes, parce que peur d'être jugée, peur d'être confronté au fait qu'on a des comportements pas correctes, abusifs, ou bien que c'est l'autre qui nous fait du mal. Peur d'un regard extérieur qui nous confronterait au fait qu'il y a des choses qui ne vont pas.

Si je vis une relation abusive et notamment avec de l'emprise, je peux avoir peur de parler de ce qui ne va pas dans la relation. Ça peut être

parce que l'autre ne veut pas que j'en parle. Ça peut passer par une forme de victimisation, par exemple « les autres vont me détester et m'exclure si tu dis du mal de moi ». Si j'en parle avec une personne je peux avoir peur de la réaction de Auteure, si elle l'apprend.

Parfois A peut silencier C : « ne parle pas de ce qu'il se passe entre nous, c'est nos histoires, ça ne regarde pas les autres ». Et il arrive qu'en parallèle A raconte sa propre version de l'histoire à des gens, ce qui pourrait décrédibiliser la parole de C si iel raconte son point de vue à un moment.

En tant que C, il est aussi possible que j'aurais honte de l'image que cette relation pourrait donner de moi si les autres savait comment elle se passait. Notamment si je ne veux pas arrêter la relation et si j'ai intériorisé que les violences vécues ne sont pas de la faute de Auteure (notamment à cause de sa déresponsabilisation) ou que ça va bientôt changer, que ça n'est qu'une phase, je peux penser que les autres ne comprendraient pas pourquoi je reste dans cette relation. Car iels ne sauraient pas tout ce que cette relation m'apporte et tous les aspects positifs de l'autre personne. J'aurais peur de leurs jugements, qu'on me renvoie que c'est inacceptable ce qu'elle fait. Le fait de ne pas parler de ce qu'il se passe dans une relation, quand c'est une partie importante de ma vie, ça créer une forme d'isolement par rapport à des gens autour.

Si malgré le fait que je n'en parle pas, une personne extérieure essaie d'intervenir, de me dire qu'il y a un problème dans cette relation, si je ne suis pas prête à l'entendre, ma réaction peut être assez violente. Je peux rejeter cette personne et ce qu'elle dit, car accepter ce qu'elle dit voudrait dire ouvrir les yeux sur les violences vécues et ça peut être trop difficile.

Parfois on raconte des choses qui ne vont pas, mais seulement pendant les moments de crise. Par contre, lorsque ça va mieux, je n'ai plus envie de penser aux moments problématiques, donc je n'ai pas envie d'en parler avec mes proches, qui pourraient me rappeler que cette relation me fait souvent du mal. Ces personnes peuvent donc être perçues comme une menace pour la relation et donc, si je n'ai pas envie de l'arrêter, il est possible que je m'en éloigne.



4. Épuisement

Une relation peut être épuisante par exemple quand ça se passe « mal », qu'il y a souvent des choses à gérer, des disputes interminables... La mise en place de l'emprise est un processus épuisant, et l'épuisement peut être un élément qui la rend d'autant plus possible.

La déstabilisation de ses repères est très perturbante pour Cible, c'est épuisant de tout remettre en question tout le temps, de très souvent douter de ce qu'il pense, de ce qu'il ressent, de ne plus savoir à quoi se raccrocher.

Les dépassements de limites, les disputes, les résistances diverses aux tentatives de contrôle, les dévalorisations... ça peut pousser Cible à bout. Iel peut ne pas se reconnaître, avoir des élans d'agressivité, la colère accumulée peut créer parfois un désir de blesser Auteur-e (physiquement ou psychologiquement). Et si la colère et la souffrance ne sont pas extériorisées elle peut se retourner vers Cible et cela peut créer par exemple des formes de somatisation (réactions physiques, notamment liées au stress, irritation de la peau, herpès, aphtes, perte de cheveux, maladies...). Ces réactions physiques peuvent parfois aussi être un facteur d'épuisement.

La privation de sommeil est aussi assez fréquente dans les relations abusives. Elle passe notamment par imposer des discussions interminables la nuit, alors que l'autre est fatigué et veut dormir. Auteure peut dire qu'il s'agit d'une urgence et qu'elle n'arrive pas à dormir parce qu'elle est trop mal, notamment à cause de Cible, et donc que ça n'est pas normal que de son côté Cible arrive à dormir tranquillement.

5. Des « signaux alarmants » qui peuvent être en lien avec une relation abusive

Dans cette partie on va prendre le point de vue de différentes personnes et donc ces signaux peuvent être des choses qu'on voit (par exemple quand on est dans une position de témoin de la relation), ou de choses qu'on voit et ressent, quand on est dans la relation. Et il y a

beaucoup de ces choses qui peuvent arriver alors qu'il ne s'agit pas d'une relation abusive, c'est pas une recette magique, juste des pistes. Et il peut s'agir d'une relation abusive même s'il ne se passe pas tout ce qui est écrit là.

DEPUIS L'EXTÉRIEUR, EN TANT QUE PROCHE DE (POTENTIEL-LE) CIBLE

- Moins voir C ou toujours avec A
- C parle peu de la relation avec A
- C parle de choses qui ne vont pas dans la relation avec A et ne donne plus de nouvelles après.
- C raconte des choses abusives que fait A, mais lui donne des excuses
- C semble porter le poids de la responsabilité de ce qui ne va pas dans la relation
- A dévalorise C en public
- A parle beaucoup plus que C, lui coupe la parole
- C semble anticiper tout ce qui pourrait déplaire à A
- C se demande régulièrement : est-ce que je suis trop sensible ?
- C a des marques sur le corps qu'il ne veut pas expliquer
- C est assez différent-e sans A, est moins effacé-e

Depuis que C a une relation avec A :

- C a changé physiquement
- C semble moins heureux-se
- C a changé d'activités / de réseaux
- C prend de la distance / s'embrouille avec pas mal de ses anciennes relations
- C est souvent épuisé-e / malade
- C a des discours très négatif sur ellui-même

DEPUIS L'INTÉRIEUR, EN TANT QUE (POTENTIEL-LE) CIBLE

- J'ai peur (des réactions) de A
- Je ne sais plus exactement ce qui me semble « normal / acceptable »
- Je me demande régulièrement ce que A pense d'une chose avant de savoir quoi en penser / J'ai comme « les yeux » de A dans ma tête qui juge ce que je dis / fais
- J'ai peur des disputes avec A, je trouve que c'est difficile de parler avec A
- Je n'ose pas dire à A ce qui ne me va pas dans la relation, notamment car A ne se remet pas facilement en question
- J'ai peur des menaces de A
- Je me suis éloigné de personnes qui m'étaient proches
- Je perds la mémoire des crises
- J'ai arrêté des activités qui ne plaisaient pas à A
- (Si c'est une relation avec de la sexualité) J'ai une perte de libido ou je sens que mon rapport au sexe a changé, que c'est compliqué.
- Je vois que certaines de mes affaires ont été remplacées par d'autres, choisies par A
- Je sens que si les choses ne sont pas comme A veut, ça ne va pas
- Je me dis que je n'étais pas comme ça avant
- J'ai peur de parler à mon entourage de la relation avec A
- Je mens par peur (à A ou à mon entourage)
- Je m'excuse souvent de trucs qui ne me semblent pas trop justifiés
- Je ressens souvent un sentiment d'injustice dans la relation, je me sens souvent triste / en colère.
- Je me dis régulièrement « si A m'aime, pourquoi iel me traite comme ça ? »
- Je sens qu'il y a quelque chose qui ne va pas mais je n'arrive pas à déterminer / expliquer quoi
- J'ai du mal à prendre des décisions, même petites, sans A
- J'ai l'impression que A arrive à me retourner la tête à chaque fois et que je finis toujours par être d'accord avec ellui

Les relations abusives peuvent avoir pas mal de conséquences pour Cible. Bien sûr toutes ces choses peuvent arriver en dehors de relations abusives. Mais si elles arrivent depuis le début de la relation, ça peut être un signal pour C, ou les personnes autour qui le remarquent :

- Épuisement (voir partie juste avant).
- Angoisses
- Dépressions
- Addictions
- Baisse de l'estime de soi, de la confiance en soi
- Confusion
- Colère / sentiment d'injustice
- Pertes de mémoire
- Stress-post traumatique
- Hypertension
- Troubles du sommeil
- Troubles alimentaires
- Problèmes digestifs
- Allergies et réactions cutanées
- Aphtes, herpès, boutons
- Asthme et bronchites
- Infections sexuelles / mycoses
- Douleurs chroniques
- Perte de libido ou relation compliquée à la sexualité et aux limites



DES QUESTIONS À SE POSER EN TANT QUE (POTENTIEL-LE) AUTEUR-E

- Est-ce que je critique souvent les façons de faire de C ?
- Est-ce que je me sens responsable si C se plante ?
- Est-ce que je me mets en concurrence avec les autres personnes ressources de C ?

- Est-ce que C était plus entouré-e avant notre relation ?
- Est-ce que ça me va de ne pas savoir ce que C a fait hier ? Et avec qui ?
- Est-ce que j'accepte que parfois C et moi on n'est pas d'accord ?
- Est-ce que je pense que mes façons de faire sont souvent mieux que celles de C ?
- Est-ce que j'encourage C à me dire ses limites ? Est-ce que j'écoute quand elles sont posées ?
- Est-ce que C fait des choses dont iel ne semble pas avoir envie ?
- Est-ce que je fais la différence entre les choses qui me blessent et les choses que je trouve abusées dans ce que fait C ?
- Est-ce que j'encourage C à penser par elle même ?
- Est-ce que j'encourage C à faire des choses qui lui plaisent même si ça ne me plaît pas ?

DE L'EXTÉRIEUR EN TANT QUE PROCHE DE (POTENTIEL-LE) AUTEUR-E

- A dévalorise C
- A coupe la parole à C
- A est souvent très énervé-e contre C pour des raisons que je ne comprends pas
- A est contrarié-e par des choses en lien avec l'autonomie de C
- A se victimise souvent dans les disputes, alors qu'il me semble que les responsabilités sont partagées

Quand on est proche d'une personne et qu'on se demande si cette personne a des comportements abusifs dans une relation, c'est une position pas facile. Déjà c'est souvent difficile de s'en rendre compte, car sûrement notre pote nous raconte les choses d'une certaine manière, parfois même en se faisant passer pour la « victime » de différentes situations. Et même si on a des doutes à des moments, il est souvent difficile de réagir. Ça peut faire peur que la personne ne veuille plus en parler avec nous, ou bien nie complètement, ou s'énerve, ou nous fasse la gueule... Mais quand on voit qu'une personne proche de nous a des comportements abusifs dans des relations, on peut se dire qu'on a une responsabilité à lui en parler. Parce que qui mieux que nous peut prendre ce rôle ?

6. Des spécificités des relations abusives pas cis hétéros

Pour plus de détails sur ce que ça veut dire « pas cishétéro », voir la partie « Relation pas cishétéro » dans l'intro.

Dans cette partie il ne va y avoir que quelques spécificités, il y en a beaucoup qui existent dans toute la brochure. Mais ne connaissant pas très bien les relations amoureuses cishétéros c'est pas facile pour moi de faire la distinction à chaque fois et de pointer « ce mécanisme se met en place différemment dans une relation amoureuse cishétéros ».

Par rapport aux spécificités dans les relations queers, il y a plein de trucs très intéressants dans la brochure « Les violences conjugales c'est pas qu'un truc d'hétéros. Sur les violences conjugales gouine trans ».

ON LES VOIT MOINS FACILEMENT

Dans l'imaginaire collectif, les relations abusives c'est dans des relations cishétéros. Donc tout le monde (C, A et leurs proches) auront moins tendance à se dire que c'est une relation abusive et d'autant plus si A et C ne sont pas en relation amoureuse. Il y a moins de méfiance, notamment car il n'y a pas la grille d'analyse du mec cis hétéro qui est auteur des violences, c'est donc plus difficile de conscientiser les violences.

Quand on est queer

On a l'habitude d'être du côté des personnes qui vivent des violences (notamment systémiques) et on peut avoir tendance à avoir du mal à accepter qu'on peut aussi être auteur-e de violences (système et individuelles). Donc tout le monde (A, C, les autres) peuvent avoir du mal à se dire que A peut être auteure d'une relation abusive. Auteure peut (se) dire « je peux pas être du côté de l'agresseur, parce que je suis du côté de l'oppressé-e » ou encore « mais je suis pas un gars cishét, tu me prends pour qui ? ». Dans des relations queers il arrive régulièrement que les deux personnes s'accusent d'avoir des comportements problématiques. Dans ce cas on ne peut pas se servir de la grille de lecture féministe qui montre que les violences conjugales sont en grande majorité exercées par les hommes cis dans les relations cis hétéros.

Les personnes trans / non-binaires AMAB qui se sont à un moment définies comme mec cis ont pu intérioriser l'idée d'être dominant-e sur les autres, et notamment sur les meufs cis. Et il peut être difficile pour elleux d'ensuite se dire qu'ils peuvent vivre des violences de la part d'autres personnes que des mecs cis.

DEMANDE DE SOUTIEN POUR DES RELATIONS QUEERS

Si on demande du soutien à des personnes cishétéros

Ça peut signifier de s'outer si on ne l'est pas.

On peut aussi avoir peur de donner mauvaise image des queers, peur de la queerphobie. peur que les violences vécues deviennent un argument en plus, du genre « si tu étais avec une femme tu ne vivrais pas tout ça ! ». Ou peur de la non reconnaissance des violences vécues, par exemple lié à l'imaginaire de la non-violence des « fâââmmes » (cis, bien sûr).

Si on demande du soutien à des personnes queers

Ça peut faire peur de créer de la division au sein d'un réseau ou une « communauté ». Peur de l'exclusion de A ou de sa propre exclusion (ne pas être cru-e, que ça rajoute aux violences vécues). On peut ne pas en parler car on a envie de garder la paix sociale, ne pas avoir envie que ça fasse du scandale, que plein de personnes s'en mêlent, avoir envie de protéger la personne qui a besoin du milieu queer ou qui vit d'autres difficultés, peur de l'ostracisation que ça peut créer s'il y a des rumeurs qui circulent.

Des structures souvent pas adaptées

En France (quasi) toutes les structures officielles sont pensées pour des femmes cis ayant vécu des violences conjugales hétéro, alors qu'il y a plein d'exemples de relations abusives qui sortent de ce schéma.

Ça peut être des lieux de violences supplémentaires pour des personnes qui ne sont pas des meufs cis hétéras notamment. Il y a quelques plannings familiaux par exemple qui sont moins transphobes, moins lesbo-homo-biphobes que d'autres, mais en général la plupart des structures officielles sont très cis-hétéros centrées.

Et si la personne est cible d'autres oppressions il y a toujours le risque

de vivre des violences supplémentaires. Par exemple si une personne est en « situation irrégulière » et voudrait faire appel à une institution pour l'aider à sortir de sa relation de violences, la peur d'être arrêté-e et expulsé-e est souvent plus grande. Ces structures existent surtout dans les grandes villes et l'isolement peut être encore plus grand en dehors de ces villes.

Je n'ai pas envie de mettre en avant un idéal où il y aurait d'un côté les expert-e-s qui pourraient soutenir les personnes qui ont vécu des violences, et de l'autre des gens dépourvus qui ne pourraient que recommander de faire appel aux expert-e-s. Je pense que c'est important que plein de gens puissent faire ça. Parfois on a besoin de personnes qu'on peut contacter et on préfère que ça soit quelqu'un qu'on ne connaît pas. Parfois je me demande, qu'est-ce qu'on pourrait penser pour qu'il y ait par exemple plein de personnes disponibles pour faire de l'écoute, du soutien pour des personnes ayant vécu des relations abusives ?

7. Comment sortir d'une relation d'emprise / relation abusive ?



Cette partie concerne des relations abusives, mais il peut y avoir des processus d'emprise qui ne sont pas totalisants, dans des relations qu'on ne veut pas qualifier de « abusive ». Des parties de ce qui est dit là peut s'appliquer à ces situations.

Quand on est dans une relation d'emprise, souvent on ne s'en rend pas compte, on trouve beaucoup d'excuses aux comportements de l'autre (voir la partie sur la déresponsabilisation). Il peut y avoir une phase de doute, on peut se dire qu'il y a un problème mais sans forcément mettre des mots dessus, on peut en parler avec

d'autres, chercher des ressources... Une étape dans le processus de sortir de l'emprise c'est une phase de prise de conscience, où on réalise soit petit à petit, soit d'un coup, les mécanismes d'emprise. Ça peut amener à de la colère contre l'autre, à de la honte d'avoir vécu ça. Sortir de l'emprise ça peut être mis en lien avec une sortie d'addiction (en tous

cas pas mal de personnes le ressentent de cette façon là).

Il n'y a pas une manière, un mode d'emploi pour sortir de l'emprise, et chaque histoire est particulière. Les idées et pistes dans cette partie ne sont pas du tout exhaustive, il y en a plein d'autres et chaque personne fait son propre chemin. Et il n'y a pas une chronologie logique, certaines personnes font rupture et après font le reste, d'autres essaient de trouver des soutiens avant la rupture, d'autres essaient de rester dans la relation...

À toi qui veux sortir de l'emprise, je t'envoie des pensées. C'est un processus souvent difficile, mais tu vas y arriver. Même si t'es seul-e, même si ça prend du temps, même si t'as l'impression que tu n'as plus de force, t'en as plein. Même si des années après t'as l'impression de toujours pas en être sorti-e... regarde déjà tout ce que t'as réussi à faire (et rien que te dire que tu vis de l'emprise et que tu veux en sortir, c'est déjà un grand pas) ! Et n'oublie pas : t'es pas seul-e et tu mérites d'être aimé-e, tu mérites des relations où les autres n'essaient pas de te contrôler, dévaloriser, dépasser tes limites...

RECONSTRUIRE DE L'AUTONOMIE

Le principe de l'emprise c'est d'avoir les yeux de l'autre dans sa tête, se demander tout le temps / très souvent, qu'est-ce que l'autre ferait dans cette situation, qu'est-ce que l'autre penserait, qu'est-ce que l'autre ressentirait, avant de se demander ce que soi-même on veut / ressent. Retrouver son autonomie c'est difficile et ça prend du temps.

Si on a l'impression qu'il est difficile de prendre des décisions ou faire des choix sans l'avis de l'autre, ou sans penser « qu'est-ce qu'il choisirait à ma place ? », on peut essayer de commencer par prendre des petites décisions sans l'autre. Ou bien prendre des décisions qu'on imagine que l'autre n'approuverait pas, mais qui nous font du bien.

L'emprise s'appuie sur la déstabilisation des repères, souvent on a l'impression de ne plus savoir quoi penser, de ne plus être sûr-e de beaucoup de choses. Donc pour en sortir on peut essayer de reconsolider ces repères. De trouver des choses dont on se sent sûr-e. Ça peut être seul-e mais aussi avec l'aide d'autres personnes. On peut essayer de régulièrement se poser la question : « qu'est-ce que moi j'en pense ? », « est-ce que j'aime ou pas ? », « qu'est-ce que je trouve acceptable ou pas dans une relation ? ».

Dans les relations abusives il arrive souvent que l'estime de soi même soit très influencée par le regard de l'autre, notamment par les

dévalorisations / valorisations. On peut essayer de faire des choses qui nous aident à retrouver de la confiance en nous et/ou pour se sentir mieux dans notre corps. Par exemple pratiquer des activités où on se sent bien, où on est valorisé-e pour ce qu'on fait. Si on ne sait plus trop ce qui nous fait du bien, on peut essayer de chercher s'il y avait des activités qu'on aimait avant la relation et qu'on a arrêtées depuis, et les refaire. Si dans la relation l'autre influençait notre rapport à notre corps, à nos vêtements, on peut essayer de trouver des nouvelles fringues qui nous plaisent à nous, ou en remettre qui nous plaisent et que l'autre trouvait moches.

S'ENTOURER DE GENS

Ça peut aider de s'entourer de personnes qui vont pouvoir nous soutenir, encourager notre autonomie, nous valoriser pour qui on est. Si on n'a pas de personnes proches (ça peut arriver souvent dans des situations de relation abusive), on peut essayer de voir qui, autour de nous, pourrait tout de même nous aider. Ça peut être des personnes de qui on s'est éloigné-e à cause de la relation. Même quand on s'en veut d'avoir pris de la distance, si on dit « j'ai besoin d'aide » il y a très probablement des personnes qui seront là.

Et si on n'avait pas beaucoup d'entourage avant la relation avec Auteure, on peut dire à une personne qu'on connaît peu qu'on a besoin d'aide.

Souvent la relation abusive a des conséquences, comme de ressentir de la méfiance envers tout le monde, la peur de souffrir à nouveau. Parfois, malgré ces peurs ça peut faire du bien d'essayer de se forcer à recommencer à avoir des liens, rencontrer de nouvelles personnes, ça peut être une bonne façon de voir que non, tout le monde n'a pas les mêmes comportements que la personne avec qui on a (eu) la relation abusive.

On peut avoir des besoins très variés de soutien. Parfois on a besoin de quelqu'un qui nous aide à savoir de quoi on a besoin ! On peut avoir besoin d'écoute, de décortiquer la relation pour voir quelles sont les dynamiques. On peut avoir besoin de personnes avec qui parler d'autres choses, avec qui faire des activités. On peut avoir besoin de soutien matériel ou d'aide logistique, ou bien de réassurance, de réconfort, besoin de soutien pour sortir de l'emprise...

C'est possible d'imaginer des groupes de soutien formels pour soutenir la personne qui sort de l'emprise (ça s'est déjà fait et c'est souvent très

aidant). Il n'y a pas un modèle et ça peut exister de plein de formes différentes, mais des exemples : Se voir à plusieurs, essayer de voir quels sont les besoins, décider d'objectifs (à court et moyen terme), voir qui est dispo pour faire quoi, comment ça peut tourner entre les différentes personnes soutien (et réfléchir peut-être à comment iels peuvent trouver du soutien par ailleurs si c'est nécessaire). Ça peut aider de se fixer des temporalités, par exemple « on refait un point dans 1 mois ».



La sortie de l'emprise peut être un moment pour faire l'exercice du soleil des besoins ⁴, même si c'est flippant. Ça peut permettre de voir toute la place que prend / prenait l'autre et réfléchir à comment on pourrait changer ça, ça peut permettre de se demander de quoi on a besoin en ce moment, par exemple des gens pour parler, des gens pour m'aider à me distraire, d'autres pour m'aider si je sens que j'ai trop envie de rappeler la personne... on peut réfléchir à qui on peut demander ça.

Et parfois aussi on n'a pas de gens autour de nous pour nous aider. Ça ne veut pas dire qu'on ne va pas y arriver !

Le moment de sortir de l'emprise est une période où on peut être très vulnérable. On peut avoir une attention à ne pas faire un transfert du genre : que les nouvelles personnes avec qui on passe du temps deviennent des nouveaux repères pour savoir quoi penser ou comment fonctionner. L'idée c'est que, même si évidemment on est influencé-e par les personnes autour de nous, ça soit principalement nous ce repère.

LE BESOIN DE RECONNAISSANCE

Souvent dans la relation, l'autre ne reconnaît pas sa responsabilité dans les violences, et ne reconnaît pas leurs conséquences. Alors que quand on vit des situations difficiles ça peut aider que quelqu'un d'autre soit témoin et dise que ça a l'air compliqué. Là il peut y avoir d'autant plus besoin de cette reconnaissance de personnes extérieures à la situation. Car il y a besoin qu'on se dise : « c'était pas acceptable, j'ai vécu quelque

4. Voir la partie sur la dépendance, page 95

chose de difficile et c'est normal que je souffre ». Si des personnes nous le disent ça peut aider.

Raconter tout ce qu'il s'est passé dans la relation à différentes personnes, quand elles sont dans une position d'écoute, ça fait souvent du bien.

Ça peut aussi aider de prendre des notes, pour ne pas oublier les différentes choses qui se sont passées, raconter sur du papier ça peut parfois rendre les choses plus réelles, plus palpables. Écrire peut aussi aider à lâcher prise : une fois que les faits sont écrits quelque part, ils ne vont pas bouger, on peut s'en libérer quand on a besoin de se reposer et y revenir quand on a besoin d'y repenser.

SORTIR DE LA HONTE / DE LA CULPABILITÉ

Quand on a vécu une relation abusive, un aspect important de la relation c'était la déresponsabilisation de l'autre par rapport à ses actes. Souvent ça peut passer par le fait qu'iel nous a mis dans la tête que c'est nous qui sommes responsables de cette violence. Ou bien ça peut passer par une décrédibilisation de nos ressentis « c'est parce que t'es trop sensible » par exemple. En tous cas il est très possible que nous ayons intériorisé le fait que c'est nous qui avons un problème.

Parfois, l'autre s'est beaucoup victimisé-e et on a intériorisé une espèce d'interdiction de lui reprocher des choses car iel a trop de problèmes, est trop fragile, fait ce qu'iel peut, a des difficultés qui font que iel va mal et qu'il ne faut pas lui en vouloir... Or, si on n'arrive pas à responsabiliser l'autre, on peut avoir tendance à prendre toute la responsabilité sur soi, c'est un mécanisme inévitable car il faut bien expliquer ce qui se passe, trouver des raisons, une logique.

C'est un long chemin pour sortir de l'idée que tout ce qu'il s'est passé est de notre faute et se débarrasser de la honte de l'avoir vécu. Parfois, même en sachant consciemment que ce n'est pas de notre « faute » on peut conserver ce sentiment de culpabilité pendant longtemps.

Par rapport à la honte, il peut y avoir ce sentiment de « comment j'ai pu accepter tout ça ? Pourquoi j'ai rien fait pour résister ? ».

Ça peut aider de voir toutes les choses qu'on a fait pour essayer de poser nos limites, toutes les tentatives et de se dire que c'était pas facile de le faire, mais on l'a fait quand même, parce qu'on a fait tout ce qu'on pouvait. Aussi, avoir de l'indulgence avec nous même, ne pas se dire

que c'est parce qu'on a été trop stupide ou trop faible. Parce que la personne en face est une personne pleine de qualités, qui nous a apporté beaucoup, l'aimer n'était pas incohérent. Lorsqu'on se dévalorise : « j'étais trop faible, c'est pour ça que j'ai vécu ça, maintenant je vais être une personne différente » on ajoute de la violence à celle qu'on a déjà vécue. Au contraire, en se valorisant on va petit à petit panser les blessures : « j'ai traversé des choses très difficiles et je suis toujours là, j'ai fait tout ce que je pouvais, j'ai été courageux-se et fort-e, maintenant je dois prendre soin de moi pour récupérer de cette violence ».

Se dire « j'ai été victime d'une relation abusive » ça peut aider dans le processus de se rendre compte de ce qu'il s'est passé et par rapport à notre besoin de reconnaissance. Et ça ne veut pas dire être une « victime impuissante ». Ce mot, victime, n'est pas simple, il peut aider certaines personnes, et pour d'autres il peut être ressenti comme enfermante et justement enlever du pouvoir. L'équilibre n'est pas facile à trouver par rapport au statut de « victime » : entre se dire que ce n'est pas notre « faute » si on a vécu ces abus, mais se dire qu'on a quand même du pouvoir d'agir, on l'a eu dans la relation et on l'a pour notre futur.⁵

Ça peut aider de se dire que la question de l'emprise / des relations abusives c'est pas une question de savoir qui est « fort-e » et qui est « faible ». Se remettre en question et faire preuve de beaucoup d'empathie, ça n'est pas des caractères de « faiblesse ». Et puis peut-être c'est bien de questionner qu'est-ce que ça veut dire « faiblesse » et en quoi ça serait négatif.

LA RUPTURE

Déjà si on s'est rendu-e compte qu'on est dans une relation d'emprise, c'est un super grand pas. Après se pose la question : est-ce qu'on veut continuer cette relation ou pas ?

Il n'y a pas de bonne réponse, mais on peut se dire que c'est sûr qu'il est très difficile de sortir de l'emprise en restant en contact proche avec la personne. Si on ne le sent pas de couper les ponts complètement on peut faire une rupture temporaire ou bien s'éloigner sans complètement arrêter de se voir.

5. Voir la partie « Besoin de clarifier les responsabilités », page 191

Quitter la relation est presque toujours très difficile, déjà parce qu'on a un lien fort et particulier avec l'autre, parce qu'iel nous amène souvent beaucoup de choses. Aussi parce que en fonction du niveau d'isolement / de dépendance, la rupture peut signifier de se retrouver très seul-e, de perdre un pilier pour notre équilibre affectif. Ça peut nous mettre aussi dans une situation matérielle / économique / administrative très compliquée.

Si on décide d'arrêter la relation avec A, il y a plein de façons différentes de le faire. On peut lui expliquer tout ce qu'on voit dans la relation qui ne nous convient pas. Il y a peu de chances que Auteur accepte cette information et agisse en conséquence. Ça n'est pas non plus impossible, mais il semble que c'est mieux de ne pas s'y attendre. On peut prendre le temps d'en discuter avec Auteur-e, mais si iel ne souhaite pas la rupture on peut s'attendre à ce qu'iel réussisse à nous faire douter de notre décision, car l'empathie et l'emprise ne disparaissent pas d'un coup. Il peut arriver que la rupture qu'on pose soit un déclic pour l'autre qui réalise ses comportements. Ça peut être difficile de savoir est-ce que l'autre dit ça juste pour qu'on reste ? En tous cas, même si iel nous assure vouloir changer, on peut se dire que c'est très difficile de changer des mécanismes ancrés dans la relation et que de toutes façons ça prend du temps. Prendre de la distance peut donc être utile de toutes façons. On peut encourager la personne qui souhaite changer ses comportements à en parler avec d'autres gens.

Parfois on peut avoir besoin d'être entouré-e (pas forcément sur le moment, mais avant et après), par des personnes en qui on a confiance, qui nous rappellent que cette relation nous fait du mal, que les comportements de l'autre ne sont pas acceptables et qu'il faut que cette situation s'arrête.

Dans les interactions avec Auteure, ça peut aider de s'accrocher à certaines idées, dont on se sent sûr-e.

Empathie pour l'autre

Si l'autre personne exprime pas mal de dépendance affective, nous dit par exemple « je vais trop souffrir si tu pars », il arrive qu'on se dise qu'on ne peut pas faire ça, que ça lui ferait trop de mal. Mais ça n'est pas une bonne raison pour rester en



relation avec une personne, juste parce que ça serait trop dur pour elle d'arrêter... Parfois la personne peut faire du chantage au suicide, du genre « je ne peux pas vivre sans toi », ce qui rend la situation d'autant plus difficile. ⁶ Même si bien sûr il n'y a pas de vérité générale, qu'on ne peut pas être sûr de ce qu'il pourrait faire ou ne pas faire, il y a vraiment beaucoup d'exemples de personnes qui ont menacé de se tuer lorsqu'elles étaient quittées, et qui ne l'ont pas fait. Il arrive même plus souvent qu'on ne le croit qu'on se dise « l'autre ne va pas s'en sortir sans moi » et que finalement (souvent ça prend un peu de temps), la personne remonte la pente d'une façon surprenante. Et si la personne réalise ses menaces, même si ça serait vraiment horrible, ça ne serait pas de notre responsabilité et la rupture ne serait pas la seule cause, on ne peut pas porter le poids de la vie ou la mort de quelqu'un, c'est pas possible.

Si on est inquièt-e pour l'autre, on peut par exemple se demander si on pense qu'il va être soutenu-e ou pas. Si on connaît des personnes en commun on peut leur dire « J'arrête la relation avec A, je m'inquiète pour ellui », ça peut être une façon parmi d'autre de se décharger, se dire que ça n'est plus moi qui suis responsable d'ellui. Et même si on sait que A ne va pas être soutenu-e tout de suite, on peut essayer de se dire (et se répéter) qu'on n'est pas responsable du bien-être de l'autre, que ça n'est pas une chose « mal » que d'arrêter une relation qui nous fait du mal, au contraire c'est nécessaire et que la personne pourra trouver des ressources par elle-même pour être soutenue.

Quand on a passé une grande partie de la relation à être tourné vers l'autre, si même le bien-être de l'autre est passé avant le nôtre, faire quelque chose qui va faire souffrir l'autre est très difficile et il arrive que la personne qui tente de sortir de la relation d'emprise coupe son empathie pour l'autre. Ça peut passer par exemple par arrêter la relation de manière brutale, en cessant tout contact. C'est souvent très dur pour la personne quittée, iel ne comprend probablement pas la situation. C'est parfois la seule manière pour Cible de sortir de l'emprise.

Il est très fréquent que quand on arrête une relation abusive, elle recommence ensuite. Ça peut aider de ne pas voir ça comme un échec, de ne pas se dévaloriser. Ça fait partie du processus, c'était déjà un pas de poser cette rupture et on fait comme on peut. Si on revient dans la relation c'est parce qu'il n'y a pas assez de choses en place dans notre vie pour nous permettre de continuer sans la relation. On peut se

6. Voir la partie sur le chantage au suicide, page 176

demander qu'est-ce qui manque et essayer de mettre des choses en place, pour que si on arrête de nouveau la relation (que ça soit la 2ème ou la 6ème fois), on arrive à aller vers où on veut.

Le deuil

Quand on arrête une relation on a souvent besoin d'en faire le deuil. Parfois le moment de la rupture est moins dur que ce qui suit. On peut ressentir un fort sentiment de manque, avoir beaucoup d'amour pour l'autre. Et c'est normal d'avoir des émotions contradictoires envers la personne. Se dire qu'elle est super sur plein de points, qu'on l'aime, qu'elle nous manque, ça n'invalide pas tout le reste.

Un exemple : quand on a vécu, souvent pendant l'enfance, de la maltraitance, ça crée un mélange entre amour, dépendance, injustice, colère, honte... ça peut créer une sorte de bug de mélanger toutes ces émotions contradictoires sur une même personne. Ça peut avoir comme conséquence qu'après on a besoin de mettre les gens dans une case binaire : bonne personne qui me veut du bien et mauvaise personne qui me veut du mal.

Si la sortie de l'emprise peut être similaire à une phase de sevrage, ça peut créer du manque physique, des douleurs... Il y a des personnes que ça aide de créer un cadre de routine, pour développer de nouvelles habitudes, potentiellement pour essayer de se tenir à leurs objectifs (par exemple ne pas rappeler la personne). Le sport ou d'autres activités physiques peuvent permettre de se ré-ancrer dans son corps.

SUR LE LONG TERME

Ça peut prendre du temps de sortir de l'emprise, de ne plus avoir peur de l'autre, souvent il peut y avoir besoin de prendre de la distance. Et même en ayant pris cette distance, la peur peut rester, pendant des années on peut avoir peur de croiser la personne, ne plus aller dans certains espaces ou villes. C'est important de ne pas se dire que ça veut dire qu'on est nul-le, c'est normal que ça prenne du temps.

On peut aussi avoir du mal à recommencer de nouvelles relations, on n'aborde plus les autres de la même façon et on peut rester isolé-e longtemps. C'est une façon de se protéger et non un signe de faiblesse, là encore : il faut être indulgent-e et prendre soin de soi jusqu'à ce qu'on se sente mieux. Et ne pas hésiter à demander de l'aide, même longtemps après, parce que des nœuds dans la tête et le corps se

défont au fur et à mesure et on peut avoir besoin d'en parler même après des années. Ça peut continuer à faire des vagues, des sentiments contradictoires, ça peut nous revenir notamment à des moments où on ne se sent pas bien.

Même si parfois on a l'impression de ne pas avancer, ça ne veut pas dire que c'est le cas. On peut essayer de regarder toutes les choses qui changent, se donner du crédit pour nos petits pas, pour les choses qu'on arrive à faire, le chemin qu'on parcourt. Déjà se dire qu'avoir réussi à sortir de cette relation c'était un pas énorme, que ça a demandé beaucoup de courage et de force.

Il peut y avoir, sur le court et le long terme des conséquences dans les autres relations de Cible, ainsi que sur ses activités, ses projets... Les relations abusives causent souvent des formes de traumatismes, je ne vais pas approfondir car c'est un sujet vaste et compliqué (et sur lequel je manque d'outils et de connaissances). Mais en tous cas c'est important de garder en tête que c'est normal qu'il y ait des conséquences, et c'est pas de la faute de C, c'est de celle des violences.

Une chose qui peut aider c'est de regarder les différentes relations qu'on a, et si on voit qu'on peut avoir des relations qui ne ressemblent pas à celle qu'on a/avait avec Auteur-e, ça montre bien que le problème ça n'est pas simplement nous.

Le problème c'est que bien sûr parfois ces modèles relationnels sont ancrés en nous, notamment si les relations abusives constituent la plupart des relations qu'on a eu dans notre vie.⁷ Et la relation avec Auteur-e peut aussi avoir une influence sur nos futures relations. Ça peut avoir comme conséquence qu'on reproduise des schémas qu'on a vécu, dans d'autres relations. Mais d'un autre côté ça peut aussi nous aider à voir des mécanismes de pouvoir dans d'autres relations, plus vite, et ça peut aider à les contrer ou à les fuir.



7. Voir la partie « C'est toi qui me mets dans une position de pouvoir », page 189

8. Comment écouter une personne qui vit / a vécu une relation abusive ?

C'est juste des pistes, le but n'est pas de donner un mode d'emploi, ou une seule bonne façon de faire. Mais comme être une personne soutien c'est souvent pas facile comme position, c'est des idées auxquelles on peut réfléchir, pour faire attention, parce que c'est une position où on peut soutenir, mais où on peut aussi faire du mal, à la personne qu'on veut soutenir et à soi-même aussi. ⁸

L'ÉCOUTE

Parfois on écoute (dans un cadre formel ou pas) une personne nous parler d'une situation et on a l'impression de reconnaître un schéma d'emprise / manipulation / contrôle, mais l'autre ne pose pas ces mots, ni les mots de relation abusive. Déjà on peut commencer par se demander est-ce qu'on est en état de parler de ça ? Si oui, la première chose à faire c'est pas d'essayer de trouver une solution, mais d'écouter, laisser toute la place à l'autre de s'exprimer.

On peut notamment se baser sur quelques principes de l'écoute active :

Écouter attentivement, poser des questions si on ne comprend pas ou pour approfondir, si on a envie, reformuler ce que la personne dit, pour être sûr-e qu'on a bien compris, être tourné-e vers l'autre, faire confiance dans ses capacités pour s'en sortir.

- Reconnaître la difficulté vécue, l'amener à se recentrer sur ce qu'elle ressent, ses émotions.

- Légitimer les émotions-ressentis de C « moi je pense j'aurais ressenti pareil à ta place »

- Essayer d'amener de la reconnaissance de la souffrance de la personne « ça a dû / ça doit être difficile pour toi », « c'est une situation compliquée »...

- Ne pas demander de preuves, de justifications, etc.

- Essayer de déculpabiliser la personne.

- On peut aider à poser des mots sur la situation en faisant attention de pas la brusquer, en la laissant diriger la conversation. C'est possible de dire « ce que tu dis, ça ressemble à du chantage », mais dire « A est 1

8. Voir la partie e « Soutien / sauveur-euse », page 151

manipulatrice » c'est assez essentialisant et ça peut avoir comme conséquence que la personne n'ait plus envie d'en parler avec nous, car elle n'est probablement pas d'accord.

- Valoriser le fait qu'elle en parle avec nous.

- Lui laisser la possibilité de choisir pour elle (même pour des petites choses, lui demander où elle veut s'asseoir, qu'est-ce qu'elle veut boire, c'est des petites choses mais ça va dans un sens d'encourager son autonomie).

- La laisser choisir ses stratégies, les valoriser, la personne est la plus à même de savoir ce qui est bien pour elle, ne pas essayer de choisir à sa place.

- Valoriser les tentatives de la personne pour réagir à la violence subie. Dire qu'elle a fait comme elle pouvait, comme elle peut, que c'est déjà beaucoup.

- L'aider à identifier ses besoins, ses envies, ses ressources...

- Si la personne en envie on peut l'orienter (vers des lectures, des personnes ou autre).

À la fin : demander à la personne qu'est-ce qu'elle va faire après, est-ce qu'elle veut en reparler (avec nous, ou avec une autre personne), vérifier si elle avait d'autres attentes liées à notre discussion.

En tant que personne qui reçoit un témoignage de violences, être dans une position de déni ou de catastrophisation peut avoir comme conséquence que l'autre finisse par nier qu'elle a subi des violences.

Un bémol par rapport au fait de respecter les temporalités de l'autre :

Parfois quand on est dans une relation abusive on a besoin du mode bourrin, qu'on nous dise pas juste « ça a l'air difficile », mais plutôt « là je trouve que c'est inacceptable, c'est abusif, je pense vraiment que tu devrais arrêter cette relation ». On peut attendre de nos proches qu'ils soient honnêtes et nous disent ce qu'ils pensent des choses. Parce que si aucun proche ne dit rien, on peut se dire que ça n'est pas si grave. Mais, en tant que proche qui a envie d'être direct, on peut quand même lui demander « est-ce que t'as envie que je te dise ce que j'en pense ? ». Et puis on peut à un moment lui dire ce qu'on en pense mais pas toujours rester dans ce mode là, après on peut se recaler sur son rythme. Peut être que la personne n'est pas prête à l'entendre à ce

moment là, mais que ça fait comme une petite graine, qui est là et qui pourra l'aider plus tard, quand elle sera prête. Bien sûr le mode bourrin peut aussi faire que notre pote s'éloigne de nous, ça dépend beaucoup de la relation.

On peut encourager la personne à en parler avec d'autres gens qui ont vécu des relations abusives. Ça peut permettre de voir que d'autres personnes (et parfois des gens qu'elle estime) ont vécu des choses similaires. Ça peut l'aider à prendre du recul, se sentir moins seule-e et honteux-se.

Par rapport à la confidentialité, il arrive souvent qu'on nous demande



de n'en parler à personne. C'est important de se demander, est-ce qu'on se sent de tenir ça ? Si la situation va nous prendre du temps, que les discussions vont être régulières, ça peut être difficile d'être seul-e avec tout ça sur les épaules. Ça peut faire du bien d'en parler avec quelqu'un d'autre, pour se décharger et aussi parfois pour se poser des questions sur notre position en tant que soutien. On peut aussi en parler avec quelqu'un d'autre en anonymisant. En tous cas c'est bien d'en parler avec la personne qui nous raconte sa situation, pour trouver une solution qui nous aille le mieux, aux deux. Et s'il y a plusieurs

personnes soutien, ça peut aider d'être en contact, pour en parler ensemble. Ça aide à se sentir moins seul-e et ça peut permettre d'échanger sur la situation, sur comment on fait chacun-e.

EN TANT QUE PERSONNE SOUTIEN

Quand on est dans une position de « il faut absolument que tu quittes Auteur-e » ou quand on diabolise A, souvent ça n'aide pas. Ça peut faire culpabiliser Cible si iel a encore des sentiments pour A (amour / amitié / tendresse / empathie...) et n'arrive pas à arrêter la relation. Ça peut avoir comme conséquence que la personne dans le rôle de Cible se sente nulle de ne pas arriver à arrêter la relation et se sente incomprise

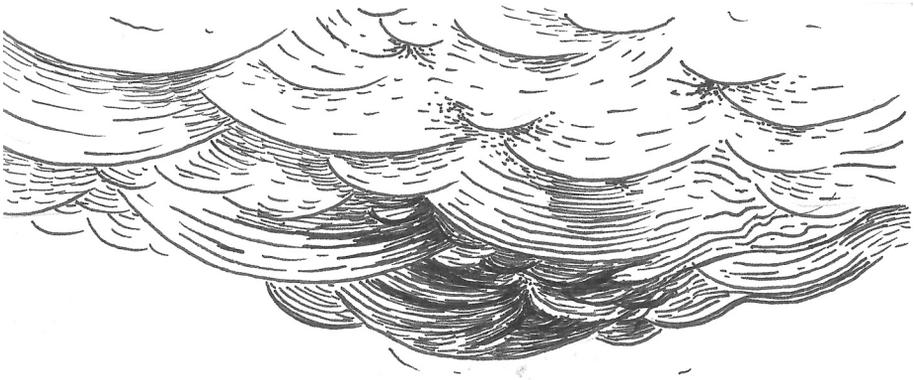
si elle a l'impression qu'on a une vision caricaturée de la situation. Ça peut la décourager d'en reparler avec nous (ou avec d'autres).

On peut plutôt se mettre dans une position d'empathie, reconnaître que C aime A (si c'est le cas), que ça n'est pas une mauvaise chose ou honteux, parce que A (Auteur-e) a plein de super côtés et apporte beaucoup de choses à C. On peut essayer de comprendre la situation dans sa complexité et encourager Cible à faire ce qui est le mieux pour ellui, en disant que quoi qu'il se passe, on sera là. Et si Cible décide de rester dans la relation avec Auteur-e, c'est aussi important de l'accepter, de ne pas se mettre C à dos. C'est important de soutenir C dans ses choix, même si ça peut être difficile. Dans la grande majorité des cas, agir contre le gré de Cible c'est rajouter une couche supplémentaire de violence (et enlever encore une fois à C la possibilité d'agir quand iel le veut / peut), et c'est le-la déposséder de ses choix.

Mais on peut aussi se poser la question : quel est le degré de danger encouru par C ? Est-ce qu'il y a un moment où on a peur pour la vie / la santé mentale de Cible et où, du coup, c'est pas possible de ne rien faire ?

Je pense que la question mérite au moins d'être posée. Et on peut essayer de se trouver des soutiens, en tant que soutien, si ça devient trop dur d'être témoin de tout ça. En tant que personne soutien c'est aussi important de poser des limites. Parce qu'il arrive qu'on se retrouve à donner des conseils à Cible pour améliorer la relation avec Auteur-e, que ça aille un peu mieux, que ça soit un peu moins violent, mais du coup aussi que la relation dure plus longtemps. On peut refuser cette position là.

Ça arrive aussi de donner des conseils quand ça ne va pas et puis quand ça s'améliore, Cible disparaît de nouveau dans un cycle de fusion avec Auteur-e, on peut se sentir mal de ça. Même si une personne est sous emprise, on peut quand même lui dire ce qu'on pense et lui dire si on trouve qu'elle fait des trucs pas cools.



POUR FINIR



1. Gestion collective (une mini intro)

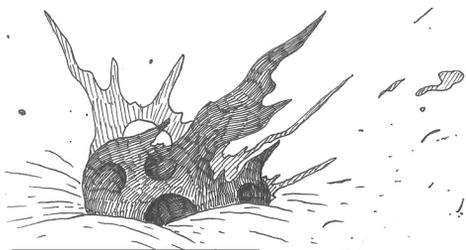
Cette partie pourrait faire une, deux, dix brochures à elle toute seule. Mais celle-ci est déjà assez longue ! Du coup je vais juste mettre quelques idées et questions. Voir la partie « Des ressources pour continuer » pour d'autres pistes de textes et brochures à lire là-dessus.

Dans notre société cishétéropatriarcale, dans les relations cishét, quand une meuf cis dénonce les violences d'un mec cis, il arrive souvent qu'elle ne soit pas crue, qu'on lui demande des preuves... En tant que féministes, on peut vouloir rééquilibrer un peu l'inégalité de base (le patriarcat), en croyant la meuf cis. Mais dans des relations où il n'existe pas ce déséquilibre, ces méthodes peuvent être remises en question.

En lien avec cette partie on peut lire dans cette brochure «Victimisation / le statut de victime qui peut donner du pouvoir »¹ et « Différence entre conflit et agression / violences ».²

NE PAS FAIRE LES KEUFS, LES JUGES, LES AVOCAT-ES, LES MATON-NES...

Si 1 ami-e à moi me raconte une relation où iel se sent mal, je n'ai pas besoin d'avoir le point de vue de l'autre pour lui conseiller (selon la situation) d'arrêter cette relation, pour le/la soutenir là-dedans. Par contre, s'iel demande que l'autre ne vienne plus dans tel espace, il me semble important d'en savoir un peu plus sur la situation. J'ai envie de garder en tête qu'il existe parfois des situations où des personnes se disent victime d'une relation abusive alors qu'il s'agit d'une relation où les deux prennent du pouvoir sur l'autre à des moments. Ou même parfois alors que la personne qui dénonce est en fait auteur-e de la relation abusive.



Comment faire alors pour ne pas devenir les keufs qui enquêtent, les avocats qui défendent ou accusent, les juges qui départagent les torts et établissent les condamnations, les matons qui assurent que les

1. Page 138

2. Page 20

personnes effectuent leurs peines ? Comment sortir d'une logique de justice punitive ? Comment ne pas faire vivre plus de violence à une personne qui en a déjà vécu ?

Quand c'est clair qu'il s'agit d'une relation abusive

Il me semble important d'être centré sur la personne cible des violences, la soutenir, pour l'aider à se réparer, écouter et prendre en compte ses besoins.

D'un autre côté je pense qu'il faut prendre en compte les personnes auteures. Dans l'absolu, les exclure et ne jamais les revoir ne me paraît pas être une solution. Car les mécanismes de domination ne disparaissent pas comme ça et ils pourront être reproduits ailleurs. Évidemment une question importante est de savoir si la personne auteure est à l'écoute et se remet en question, si elle est prête à travailler sur ses comportements, si elle est moteur dans le processus. Et c'est important de se pencher sur le contexte ³. Et ça n'est pas parce qu'on a dépassé les limites d'une personne, qu'on a agressé, qu'on a eu des comportements abusifs, qu'on est une mauvaise personne, qui ne mérite pas de l'amour et du respect.

Il me semble aussi important qu'on se remette toutes en question par rapport à nos relations, pour éviter les processus de bouc-émissaire. Si une situation de relation abusive est visibilisée, il peut arriver que beaucoup de personnes pointent du doigt la personne auteure, en la monstruosifiant. Ça peut avoir comme conséquence de donner l'impression que cette personne est la seule à exercer ces mécanismes de prise de pouvoir sur les autres. Alors qu'ils sont là partout, tout le temps. Il n'y a pas d'un côté les relations abusives et de l'autre, derrière une ligne bien claire, les relations complètement équilibrées. C'est un continuum. Ce qui n'est pas une façon de dire qu'il n'y a pas des comportements problématiques ou que tous les comportements sont à mettre sur le même niveau.

VENGEANCE ET PUNITION

Quand on a vécu ce qu'on considère comme une injustice, une façon de se faire du bien ça peut être de « prendre sa revanche », c'est tourné vers soi, ça ne veut pas forcément dire qu'on va attaquer la personne

3. Voir la partie « Un contexte à prendre en compte », page 19

qui nous a fait du mal, ça peut être de trouver une façon de se réparer en dehors de ça.

Mais quand on considère qu'on a vécu une agression ou des violences, on peut se dire qu'une personne a pris du pouvoir sur nous et une des manières de retrouver du pouvoir (ou penser en retrouver) c'est par exemple en se vengeant.

Je pense que c'est important d'être au clair sur c'était quoi les violences auxquelles on réagit ? Parfois on peut vouloir « se venger » alors que l'autre n'a pas pris du pouvoir sur nous, mais a fait quelque chose qui ne nous a pas plu, ou nous a blessé-e. Et on peut argumenter « si tu mets des limites dans ma vengeance c'est anti-féministe, je suis en train de me réparer ». Donc la première question ça peut être : est-ce que vraiment c'était des violences ? Dans cette partie on va parler de situation où oui, ça l'était.

On peut se demander où on situe ce qui est une revanche, une vengeance et une punition. Est-ce que ça serait une différence entre retrouver du « pouvoir de » et prendre du « pouvoir sur » ? Le but est de retrouver du « pouvoir de », ça peut passer par prendre du pouvoir sur quelqu'un, mais je ne pense pas que ça devrait être la finalité.

Et pour moi la punition n'est jamais positive, elle est exercée par une autorité. Et un groupe de gestion d'une situation de violence peut faire office d'autorité, notamment car cette position amène du pouvoir et une reconnaissance sociale. Mais dans ce cas comment faire la différence entre punition et vengeance ? Peut-être c'est une question de qui a le rapport de force dans la situation ?

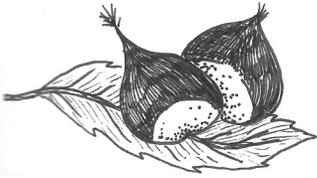
Mais si une personne m'a agressée, a abusé de moi de différentes façons, je pense que lui casser la gueule ou crever ses pneus peut me faire du bien, me permettre de reprendre une forme de pouvoir sur la situation. Mais ça semble important de prendre en compte le contexte, qui est cette personne ? Quel pouvoir elle a en dehors de la relation avec moi ? Est-ce que la personne a déjà été auteur-e de violences avant ? Est-ce qu'elle continue ? Est-ce qu'elle se remet en question ou pas ? Est-ce que la vengeance doit être « proportionnelle » à la violence vécue ? Est-ce que je veux que l'autre souffre pour que je ne sois pas la seule à souffrir ?

Sur la question des ripostes à des violences il y a la brochure « Toute rage dehors », j'aimerais en avoir d'autres à recommander, mais j'ai pas trouvé...

PRISES DE POUVOIR DANS LES GESTIONS

C'est assez clair dans l'ensemble de cette brochure : pour moi tout est une question de pouvoir.

Il y a trop peu de personnes qui mettent de l'énergie dans des réflexions et réactions collectives autour de situations de violences. C'est hyper compliqué et épuisant comme position, ça pose des milliards de questions et ça me semble essentiel que davantage de gens mettent les mains dans la merde. Parce que si on veut un monde sans état, keuf et taule, ça me semble nécessaire de se poser ces questions.



Cela dit, ces rôles, même s'ils sont difficiles, peuvent aussi donner une certaine forme de pouvoir, notamment quand les personnes sont placées dans une case d'expertes. Quand on est dans une position de « médiation » ça peut parfois donner une fausse impression de neutralité et qu'on se retrouve à « départager » les tords, comme pourrait le faire un-e juge.

Dans une situation de relation abusive ou d'agression, la personne auteure a pris du pouvoir sur la personne cible. Il me semble donc important que ça soit pris en compte et que par la suite, du pouvoir soit redonné à la personne cible, par exemple en considérant ses besoins, ses limites, ses temporalités... en priorité.

Mais comme toujours, dès qu'il y a du pouvoir en jeu, ça peut poser des questions compliquées et il peut parfois être utilisé, et pas toujours d'une manière qui nous semble appropriée.

Par exemple : à partir de quel moment on considère que la personne cible demande trop ? Ou bien qu'elle rentre dans de la punition ?

Ça n'est pas très fréquent mais il arrive que la personne cible exige beaucoup de la personne auteur-e. Ou dise « je veux que plus personne ne lui parle ». Il arrive aussi que des personnes soutien de la personne cible, se sentant défendre leur ami, entrent dans des positions de pouvoir par rapport à la personne Auteur-e, en la harcelant par exemple. Il arrive aussi que des gens, sachant que Auteur a fait une agression, lui impose de faire ou pas faire des choses, sans prendre en compte l'avis de la personne Cible par rapport à ça.

Dans ces situations ça me semble important de ne pas appliquer un mode d'emploi unique, mais de regarder le contexte et le rapport de force (entre Auteure et Cible, leur entourage, le milieu...).

Et que faire si une personne qui a vécu des violences veut faire des choses qui vont contre notre éthique (par exemple appeler les keufs alors qu'elle n'est pas en danger, ou se venger en faisant quelque chose qu'on trouve pas acceptable) ? En tous cas, tout en ayant en tête les violences passées, je trouve ça important de se rappeler que ça n'est pas parce qu'on a vécu des comportements abusifs qu'on ne peut pas en avoir nous aussi.

LA QUESTION DE L'EXCLUSION EN CADRE QUEER / LES ESPACES « SAFE »

Dans les milieux queers, l'exclusion est souvent vue comme une menace qui fait peur, la punition ultime. Car beaucoup de personnes ont besoin de réseaux queers, qui permettent de vivre moins de violences que dans le monde cishétéro. L'exclusion peut être formulée, par exemple en disant à une personne qu'elle doit quitter son lieu d'habitation, lui dire de ne plus venir dans tel lieu, de ne pas venir à un événement... L'exclusion peut aussi se faire sans trop être dite, de manière insidieuse, c'est l'ostracisation, quand beaucoup de gens rejettent quelqu'un de façon implicite (arrêter de lui parler, le-la regarder mal, etc. sans expliquer pourquoi). Pour moi l'exclusion n'est ni une solution parfaite ni le mal absolu. Ça dépend notamment du contexte, des raisons et de la temporalité. Est-ce que c'est pour toujours ou avec une date plus tard pour faire le point ?

Pourquoi on veut exclure une personne ?

Est-ce que c'est pour éviter l'auto-exclusion de C / laisser des espaces à C ?

Est-ce que c'est pour punir la personne ?

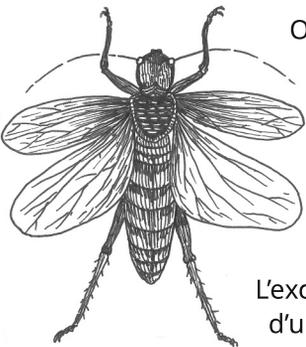
Ou bien pour que les autres se sentent plus à l'aise ?

Et pour combien de temps on veut cette exclusion ?

Est-ce qu'il y a des conditions ?

...

L'exclusion d'une personne Auteure d'agression ou d'une relation abusive peut être nécessaire à des



moments, pour la personne Cible. Ça peut lui permettre de se reconstruire, d'aller dans des espaces où iel n'irait pas si Auteur y était.

Mais si Auteur-e reconnaît ses comportements et veut travailler dessus, je trouve ça important qu'il y ait un accompagnement qui soit pensé. Bien sûr c'est facile à dire, et trouver des personnes pour faire cet accompagnement n'est pas facile, ça prend beaucoup d'énergie. Et c'est important qu'il n'y ait pas toute l'énergie mise dans l'accompagnement de Auteur, il en faut aussi pour soutenir Cible. En tout cas je trouve qu'une décision d'exclusion ne peut pas se faire sans une date de fin. Pour Auteur comme pour Cible, avoir une échéance permet d'avoir une visibilité sur la totalité du processus de reconstruction / réparation.

Et il arrive aussi que, sans savoir l'opinion de Cible ou même contre son gré, des personnes demandent l'exclusion de Auteure. Dans ce cas on peut se demander : Est-ce que c'est parce qu'on considère que la personne Auteur est un danger pour d'autres gens (par rapport à ses comportements, au fait qu'elle agresse à répétition, qu'elle ne se remet pas en question...) ? Ou bien est-ce que c'est parce qu'on pense que c'est ce qu'elle mérite ? Est-ce parce qu'on veut un espace safe ? Parce qu'on ne veut pas côtoyer des personnes qui ont été auteur-e de relations abusives ? Ou bien pour d'autres raisons ?

Je ne crois pas en l'existence d'espaces safe et même je ne les souhaite pas. Sur cette thématique, on peut lire « Les espaces safe nous font violence ? » que je trouve très intéressant.

Ce monde est très violent et on peut s'en prendre plein dans la gueule, de manières différentes, donc c'est logique de vouloir, à des moments, être dans un espace où on vit moins de violences, avoir un peu de répit. Et je trouve ça super qu'il y ait des espaces où on fait attention, on prend soin, on réagit quand des gens ont des comportements dominants, on soutient les personnes qui ont vécu des agressions / relations abusives... Mais je ne pense pas qu'essayer de faire des « espaces safe » soit la solution. Car ça crée l'illusion d'une bulle sécurisée où il ne pourrait pas y avoir d'agression car il n'y aurait pas « d'agresseur-euse ». Ça donne l'image que d'un côté il y a des agressions graves et que de l'autre côté les gens seraient « safe », ce qui me semble nocif comme façon de voir les choses, parce que ça crée des images de monstres, en empêchant que chacun-e se penche sur ses comportements dominants. Et je ne dis pas non plus que tout le monde a les mêmes comportements, qu'on peut tout mettre au même niveau.

Il y a des gens qui, à répétition, prennent du pouvoir sur d'autres, sont dans des relations d'emprise, agressent... et qui ne se remettent pas en question, se justifient. Je pense qu'on peut réfléchir à des choses à faire. Mais dire « cette personne n'est pas safe » ne me semble pas être la solution.

Il y a des espaces où « les agresseur-euses ne sont pas bienvenu-e-s ». Je pense que c'est important de se demander de quoi on parle quand on parle d'agresseurs-agresseuses ? Est-ce que c'est d'avoir été auteur-e d'une agression ? Ou bien ne pas se remettre en question par rapport à ça ? Parce qu'il y a des personnes qui ont effectivement eu des comportements abusifs, qui ont agressé... et qui se sont remises en question par rapport à ça, qui ont changé leurs comportement. ⁴ Si on met une étiquette « agresseur-euse » sur les gens, est-ce qu'elle reste pour toujours, ou à un moment elle sera enlevée ?

QUI EST EXCLU-E

Il y a plein de façons différentes de prendre du pouvoir sur les autres. Ça peut être plus ou moins visible. J'ai l'impression de remarquer que souvent des processus collectifs se mettent en place suite à des agressions faites par des personnes qui ont très peu de pouvoir en général dans les réseaux queers et qui, à un moment, agressent une autre personne ⁵. Je ne veux pas faire de règles générales ou dire qu'il ne faudrait pas réagir lors d'agressions. Mais je trouve ça questionnant de voir plus régulièrement des gestions collectives quand il s'agit par exemple d'une meuf trans neuro-atypique qui a agressé une personne une fois, que pour des meufs cis blanches qui prennent beaucoup de pouvoir sur les autres, à plein de moments, de façon moins claire, moins facilement dénonçable.

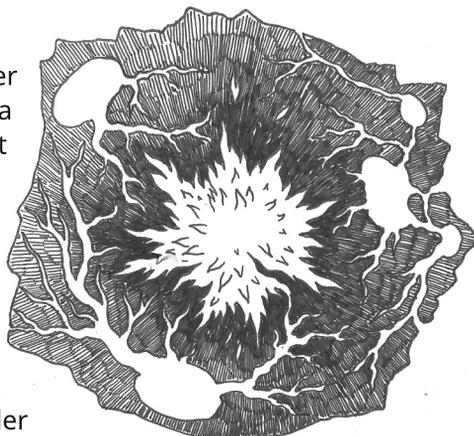
D'autant plus que les personnes qui ont le plus de pouvoir sont souvent entourées, avec de l'aisance sociale et il est plus difficile de les confronter. Alors ce sont souvent les personnes avec le moins de privilèges, qui ont le moins les codes de certains réseaux, qui sont les plus isolées et ce sont elles qui sont le plus souvent exclues. En lien avec cette idée on peut lire l'article de Kai Cheng Thom : « 4 raisons pour lesquelles la culture du call-out marginalise les femmes trans (et nous cause à tous-tes du tort) ».

4. Par rapport à ça il y a ce texte que je trouve intéressant : « Comment aider un-e ami-e qui a eu des comportements abusifs par le passé (et qui a changé depuis) ? » de Kai Cheng Thom

5. Voir la partie « Un contexte à prendre en compte », page 19

PRÉVENIR DES GENS / LE CALL OUT

Le call out c'est le fait de visibiliser publiquement qu'une personne a eu tel ou tel comportement oppressif / dominant / violent. Il a souvent beaucoup de conséquences pour la personne visée : tout le monde est au courant et donc la personne peut être exclue, plus ou moins clairement, plein de gens peuvent en parler, ça peut coller une étiquette sur la personne qui ne s'enlève parfois jamais. Le call out ça peut donc faire beaucoup de mal et ça peut être utilisé comme une menace. Et il arrive que des personnes l'utilisent alors qu'elles n'ont pas été cible de violences. Il arrive aussi que des personnes disent « t'as fait un call out sur moi, c'est vraiment horrible », alors que l'autre a juste partagé son vécu avec quelques gens autour. Il y a bien sûr les rumeurs qui sont possibles, mais c'est pas non plus la même chose que de publier un texte sur internet.



Au delà des conséquences sur la personne dénoncée, le call out peut créer des dynamiques collectives assez moches : les gens proche de la personne visibilisé peuvent parfois rester en soutien et être sur la défensive, et donc ne pas encourager sa remise en question. Ou parfois, à l'inverse, iels peuvent s'éloigner de leur ami-e pour être sûr-e de ne pas être critiqué d'être 1 « soutien d'agresseur-euse ». Le call out peut aussi participer à des dynamiques de bouc émissaire : beaucoup de gens pointent du doigt et parlent de la personne abusive, critiquent ses actions, pour bien montrer que « c'est horrible, moi je ne ferais jamais ça ». Ce qui participe à une stigmatisation de quelques personnes, sans prendre en compte qu'il existe beaucoup de comportements abusifs et que tout le monde, à différents niveaux, a besoin de réfléchir à ses dynamiques.

Parfois il peut y avoir une exclusion / ostracisation des gens qui ont été visibilisés publiquement comment ayant eu des comportements oppressants / abusifs. Ça peut créer un climat de peur où quasiment tout le monde a peur que ça nous arrive à nous aussi. Car même si tout le monde n'est pas auteur-e de relation abusive, tout le monde peut avoir des comportements dominants, tout le monde peut dépasser les

limites d'une autre personne, avoir des comportements dominants à des moments. Ce climat de peur peut parfois être utilisé comme une menace « je vais dire que tu as fait ci ou ça », ou ça peut avoir comme conséquence qu'on exerce des pressions « ne raconte pas ce qu'il se passe dans la relation avec d'autres gens », ou bien ça peut faire qu'on relationne surtout avec des personnes en dehors d'un certain milieu...

J'ai envie de faire la distinction entre le call out par rapport à des oppressions systémiques et par rapport à des comportements abusifs dans des relations. J'ai l'impression qu'il y a beaucoup de call out par rapport à des oppressions, qui sont fait notamment sur les réseaux sociaux. C'est beaucoup plus fréquent que par rapport à des relations. J'imagine notamment parce que faire un call out sur une relation abusive c'est beaucoup plus personnel, alors que dire « cette personne est oppressive », ça ne révèle rien de personnel sur moi. Et peut être que c'est pour ça que c'est fait parfois à la légère, d'une façon qui ne me parle souvent pas : pour punir.

Mais je ne pense pas que le call out ça soit une pratique forcément nocive.

Je trouve ça important de se poser la question du rapport de force entre la personne qui fait le call out et la personne visibilisée. Est-ce que les personnes ont, ou pas, beaucoup d'entourage, d'aisance, de privilèges, une position de pouvoir dans des réseaux... ?

Je trouve ça important de se demander, pourquoi on a envie de faire un call out sur quelqu'un ? Est-ce que c'est parce qu'on pense que cette personne est dangereuse ? Qu'on veut prévenir des gens ? Qu'on pense qu'elle devrait être exclue ? Ou parce que c'est une façon de se venger ? De la punir ?

Et qu'est-ce que ça veut dire public ? Je trouve que c'est pas pareil d'utiliser internet par exemple, ce qui veut dire que tout le monde peut être au courant, ou bien de diffuser une information dans certains cercles spécifiques.

Je trouve que le principe du call out soulève beaucoup de question. Mais je pense que c'est une preuve qu'on manque d'autres outils et d'imaginaires, pour réagir quand on vit des violences et que la personne ne se remet pas en question. Parce que, en fonction des situations, parfois c'est la seule façon qu'on trouve de sortir du silence. Et aussi c'est souvent vraiment pas facile de le faire. Ça implique de parler de choses intimes publiquement et ça crée souvent des retours très durs,



notamment des personnes qui peuvent remettre en question les violences visibilisées, dire que c'est exagéré...

On peut se demander : Est-ce qu'on a essayé d'autres choses ? Est-ce qu'on a exprimé à la personne ce qu'on pense de ses comportements ? Si oui, est-ce qu'elle est dans le déni, se déresponsabilise ou même affirme qu'il n'y a pas de problème dans ses dynamiques / actes? Si c'est le cas et on on voit qu'elle recommence on peut avoir envie de faire quelque chose, de lui mettre la pression, pour qu'elle se remette en question. Il peut y avoir plein de façons de faire, j'ai pas envie de limiter les imaginaires ! Mais juste un exemple : on peut visibiliser ses comportements oppressifs au sein de ses cercles affectifs / collectifs d'organisation... Dans ce cas j'ai l'impression que le but est que la personne soit poussée par ses proches à réfléchir à ses comportements et à travailler dessus. Mais ça implique d'avoir confiance dans ses proches.

Et si on pense que la personne va sûrement avoir de nouveau des comportements violents, de manipulation, contrôle... et notamment si elle est partie s'installer dans une nouvelle ville où personne ne connaît ses casseroles, on peut avoir envie de prévenir des gens. Ça peut passer par d'autres façons que le call out.

Une piste, parmi plein d'autres à explorer : On peut prévenir certaines personnes, en qui on a un peu confiance. Ça me semble important de ne pas le faire d'une façon essentialisante, car les gens peuvent changer. Ça peut passer par la parole ou par l'écrit. On peut demander aux gens d'en parler autour, soit uniquement à des personnes de confiance, soit plus largement. Si des personnes sont au courant de ce qu'il s'est passé, ça peut permettre qu'il y ait une plus grande attention, au cas où ça se repasserait.

Si on a envie et qu'on se sent dispo à ça, on peut aussi dire « si des gens vivent des dynamiques de domination avec cette personne et ont envie d'en parler, c'est possible de me contacter ». Ça peut permettre de faire du lien entre des gens qui ont des expériences similaires, ce qui fait souvent du bien.

Si on a envie de faire ça, c'est bien de se demander pourquoi on le fait : Pour nous-même ? Pour nuire à la personne qui nous a fait du mal ? Pour d'autres personnes ? ...

Et en tant que personne qui reçoit cette information, on peut se demander : est-ce que ça me met une hyper attention sur les comportements de cette personne et que du coup je ne regarde plus ceux des autres gens ? Est-ce que ça influence mon regard sur cette

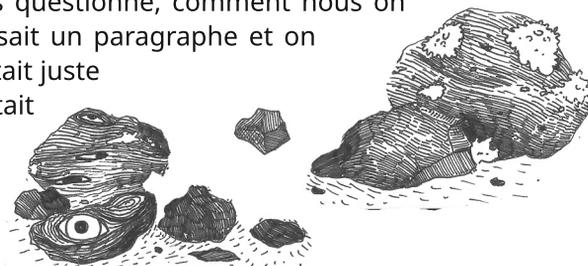
personne ? Si oui, est-ce que ça me va ? Je peux aussi me demander quelles sont les réactions des gens autour de moi, quelles dynamiques collectives ça crée, et provoquer des discussions si besoin avec d'autres personnes qui ont reçu cette information.

2. Pour finir (parce qu'il faut bien s'arrêter !)

Bon voilà, c'est déjà assez long, il faut bien s'arrêter à un moment ! Je pense que ça pourrait continuer, il pourrait y avoir beaucoup de choses à rajouter, à modifier, à écrire mieux, plein d'autres questionnements, ça me semble assez infini et toujours en travail / évolution. Si t'as des critiques, des remarques, des idées, des retours, des envies... en lien avec cette brochure, hésite pas à écrire à zinerelations@riseup.net.

Ce texte peut être remuant et faire réaliser des choses difficiles. Ça serait super de pouvoir dire « si t'es dans tel coin et que tu cherches des personnes pour en parler, c'est possible d'aller là », mais malheureusement il y a peu de lieux / collectifs / moments de discussions à recommander. Et nous on n'a pas les moyens ni les forces pour accompagner des personnes qui vivent des relations abusives ou qui auraient besoin d'échanger autour de tout ça. Des soutiens dont on se douterait pas sont souvent autour de nous. Et puis c'est possible d'organiser des discussions collectives autour de ces thématiques, pour partager, se soutenir, s'entraider... même avec des gens qu'on connaît pas.

Les ateliers qu'on a fait autour de cette brochure étaient vraiment intéressants. L'organisation était minimale : on se voit, on lit ensemble un bout du texte et puis on se raconte ce que ça nous évoque, ce qu'on en pense, ce qui nous questionne, comment nous on vit les choses... Parfois on lisait un paragraphe et on parlait pendant 3 heures, c'était juste une base pour discuter. C'était toujours très enrichissant. Le but de ce bouquin c'est justement que ça puisse être réapproprié par



d'autres, alors hésite pas !

Une fois, avec des gens, on avait organisé un week-end autour de ces thématiques et ça s'était pas très bien passé. À posteriori on s'est dit qu'on aurait dû poser un cadre au début, parce que c'est des sujets pas faciles. Je sais pas si c'était juste ça le problème, mais en tous cas, après ça, je l'ai toujours fait au début des ateliers.

Alors je mets là des pistes de cadre, à utiliser ou pas, à retravailler, comme ça vous semble bien :)

- Confidentialité sur ce qui est dit, on peut raconter après ce qui s'est dit théoriquement, mais pas les histoires persos des gens ou qui pense quoi.

- La perfection politique n'existe pas, on vit dans une société de merde qui nous apprend quasi que de la merde alors normal qu'on soit pas parfaitement « déconstruit-e-s ». Et l'idée c'est pas d'avoir un bac +25 en déconstruction de toutes les oppressions et les formes de domination pour avoir sa place dans la discussion. Partir du principe que tout le monde peut faire ou dire des trucs oppressifs, heurtants, dominants... et donc possible que ça arrive dans la discussion. Envie d'encourager un espace où c'est possible de se le dire, de réagir, où on se remet en question...

- Par rapport aux mécanismes de prise de pouvoir dont on va parler, ça peut être difficile, on peut réaliser des choses qu'on vit ou qu'on fait... Ne pas être dans une diabolisation des personnes qui sont Auteurs de dynamiques dominantes, et en plus si on est là c'est qu'on a envie de réfléchir, ce qui est un premier pas.

- On peut se demander dans le groupe, au début de la discussion : est-ce qu'on est ok pour entendre des histoires persos pas facile ? Ou bien est-ce qu'une personne est dispo pour parler à part, s'il y a besoin ? Si une personne se sent mal (et potentiellement quitte l'espace) réfléchir à comment on a envie de réagir ?

- Cool que tout le monde se sente responsable de comment ça se passe, par exemple par rapport à la répartition de la parole. Pas pour dire qu'il faudrait que tout le monde parle pareil, mais si on sent qu'on parle beaucoup, on peut parfois laisser des silences pour laisser la place à d'autres.

- Ne pas présumer qu'on se ressemble, qu'on a les mêmes façons de fonctionner, de voir le monde et d'interagir...

- Laisser de la place à ce que des gens disent s'il y a des trucs qui ne vont pas dans comment ça se passe.

Voilà voilà, s'il y a des gens qui organisent des moments de lecture / discussion en lien avec le bouquin et s'il y a l'envie de raconter un peu, ça m'intéresse (mais aucune obligation bien sûr !).

3. Des ressources sur les violences relationnelles

Voilà quelques pistes de ressources pour approfondir certains sujets. Je ne suis pas systématiquement d'accord avec tout ce qui est écrit mais je les trouve toutes intéressantes. Ou parfois je les ai pas lues / écoutées mais on me les a recommandées. J'imagine qu'il y en a plein d'autres mais vous chercherez sûrement aussi bien que moi !

Pour encore plus de textes / émissions... il y a souvent une partie « ressources » à la fin des textes et notamment celle à la fin de la brochure « Jour après jour » est super fournie.

La plupart des brochures sont trouvables sur infokiosques.net et les émissions de radio sur radiatorageuses.net. Les autres, sauf si c'est noté, se trouvent (au moment où on écrit) en cherchant sur le net. À part les livres.

SUR LES RELATIONS ABUSIVES QUEERS

Des brochures / textes

« Les violences conjugales c'est pas qu'un truc d'hétéros, sur les violences conjugales gouines trans » : elle ne se trouve pas sur internet mais possible d'écrire à violencesgt@riseup.net.

« Ça me donne envie de te présenter des excuses. Témoigner des violences verbales et psychologiques qui voguent dans l'intime. S'opposer à la lourdeur de l'évidence » : Témoignage de violences dans une relation amoureuse entre deux meufs cis féministes. 2019

« Paranormal tabou » : Des textes qui parlent de féminisme du ressenti et de responsabilité communautaire + un récit de relation abusive dans un cadre de relation queer. Même s'il y a une anonymisation, des personnes peuvent être reconnues et ce texte pose donc la question du call out. Et la personne appelée Pétunia dans la brochure a une autre version de l'histoire. 2012

<http://lecrips.net/L/doc/L5.pdf> : un petit flyer qui parle de relations lesbiennes (cis on peut imaginer...) et qui évoque le fait de faire appel à la police. Mais des choses intéressantes.

Émissions de radio

« Violences conjugales chez les lesbiennes » Une émission de On est pas des cadeaux. 2011

« Violences conjugales entre lesbiennes » Une émission de Dégenré-e. 2012

Site

FORGE : en anglais, un site avec pas mal de ressources pour des personnes trans qui vivent des relations abusives

Musique

« Domestic violence » de Michelle Lavonne

« You don't own me », il y a différentes versions, moi je recommande Joan Jett, c'est pas spécifiquement queer. Et aussi une version du groupe Résille, avec des paroles en français ajoutées au texte original. (trouvable sur le soundcloud de Résille)

Texte

« La Rage », Slam : slamlarage.noblogs.org. Texte qui raconte ce qu'il se passait dans une relation amoureuse abusive entre deux meufs cis. 2014

SUR LES RELATIONS ABUSIVES EN GÉNÉRAL

Ces ressources sont souvent plutôt cis-hétéro centrées et parlent des violences faites aux « femmes » (en voulant dire femmes cis, quasi tout

le temps). Mais ça peut quand même être des ressources qui aident, et certaines assos essaient (parfois activement) de s'ouvrir à des personnes queers.

Textes

« Témoignage. Abus sexuels dans le couple » : « Ce récit a pour but de montrer comment une fille peut être programmée à la soumission sexuelle, la culpabilité, la honte et le silence. Et comment un garçon peut se croire permis de forcer sa partenaire, la harceler et la manipuler pour la garder sous son emprise, sous couvert de l'amour. » 2020

« Le viol ordinaire » : « Le viol, ce n'est pas seulement l'image stéréotypée d'un gros méchant qui nous poursuit avec une arme dans une rue sombre, mais c'est aussi un moment où on n'entend pas notre NON. » « Le viol sournois, le viol déguisé en amour, le viol de la soirée entre copains, le viol du foyer, le viol du petit copain ... ». 2008

« Une histoire banale de violences conjugales » : « Banale parce que ça arrive tout le temps, partout, dans tous les milieux sociaux, y compris dans les milieux où les gens remettent en question la société et le machisme. » 2018

« Les violences conjugales » : Ce texte a été écrit suite à des rencontres non-mixtes organisées en novembre 2007. Il décrit plusieurs mécanismes qui se mettent en place dans le cadre de violences conjugales.

Assos

L'échappée à Lille. Collectif de lutte contre les violences sexistes et sexuelles. Propose de l'écoute, des stages d'autodéfense gratuits. Je ne connais pas bien l'asso mais il semble que c'est pas juste cis-hétéro centré.

Il y a des stages d'autodéfense, animés par plusieurs assos. Je n'en connais pas spécifiquement. On m'a dit que par exemple C-PAM ou ARCAF peuvent porter ou relayer des stages en différentes mixités choisies.

Numéros d'écoute

Numéro écoute violences conjugales : 3919 . C'est un service soutenu par le ministère en charge des Droits des femmes et géré par la «Fédération nationale solidarité femmes », donc sûrement il y a une orientation très légaliste et aussi potentiellement c'est très cis-hétéro centré. Moi j'ai jamais appelé mais je le mets parce que des gens m'ont dit que c'était bien.

Planning familial: 0800 08 11 11. Du lundi au samedi de 9h à 20h en métropole et du lundi au vendredi de 9h à 17h aux Antilles. Et il y a des numéros, par ville, qui sont trouvables sur le site : planning-familial.org

SUR LE CONSENTEMENT ET LES DÉPASSEMENTS DE LIMITE

Brochures

« Nous sommes tou-te-s des survivant-e-s, nous sommes tou-te-s des agresseur-se-s » / « Que faire quand quelqu'unE te dit que tu as dépassé ses limites / l'as misE mal à l'aise / ou agresséE » : Deux textes traduits de l'anglais et réunis dans une brochure, parce qu'ils lancent des pistes pour une réflexion et du débat autour des réponses communautaires et individuelles qu'on pourrait imaginer face aux situations d'agressions. Ces textes (et d'autres cités plus loin) ont été traduits par CROUTE : un réseau de personnes féministes qui ont souhaité traduire vers le français et diffuser des brochures sur les questions d'agressions sexuelles et de consentement.

« Soutenir un-e survivant-e d'agression sexuelle » : 9 pistes développées pour penser le soutien aux survivant-e-s.

« Le consentement en 3 semaines » : Cette brochure est composée d'une dizaine de textes traduits de l'anglais. Ils proviennent tous d'une brochure étatsunienne qui a beaucoup circulé, Learning Good Consent (on la trouve sur internet). 2014

« Apprendre le consentement en 3 semaines. Le cahier de vacances » : des informations utiles, des bases théoriques et pratiques sur le

consentement, des mots croisés, un roman-photo, des exercices et des tableaux à remplir. Tout autant de formes différentes pour réfléchir les relations sexuelles et affectives.

« Le consentement, 100 questions sur les interactions sexuelles » : 100 questions qu'on peut se poser concernant nos interactions sexuelles. 2009

« Le consentement, un truc de pédés... ? » : Plusieurs textes qui parlent de la question du consentement dans des relations sexuelles entre pédés cis. 2013

Livre

« Violences sexuelles, 40 questions réponses incontournables », de Muriel Salmona. « Cet ouvrage donne des outils pour mieux comprendre les victimes de violences sexuelles et fournit des réponses claires et documentées : - aux questions que personne ne devrait plus se poser ; - mais aussi aux questions que tout le monde devrait se poser. ». 2015

SUR LES RELATIONS, SUR L' « AMOUR » ET LES NORMES QUI VONT AVEC

Brochures

« L'amour le sexe, pourquoi j'ai déserté » : Sur l'asexualité, l'aromantisme, le rapport aux contacts physiques... 2017

« Suis-je asexuel-le, aromantique, aroace ? Guide de questionnement autour de l'asexualité et l'aromantisme » : Ce fanzine s'adresse aux personnes qui se sont un jour posé ces questions : «est-ce que je suis asexuel-le ? aromantique ? les deux ? ». 2021 (aroace : aromantique et asexuel-le)

« La fabrique artisanale des comforts affectifs. Ou comment, ensemble, on s'en sort plus ou moins mal dans ce monde pourri » : brochure sur comment on construit autrement des relations. 2012

«Cartographie de la jalousie » : Il s'agit d'une reproduction d'un chapitre du livre La salope éthique, publié en 2013, qui analyse les mécanismes de la jalousie et propose des outils pour comprendre d'où vient ce sentiment et comment faire avec pour vivre des relations affectives libres épanouies.

Radio

« Asexualité, autosexualité, antisexualité... », de On n'est pas des cadeaux. Une discussion sur différentes manières et raisons de vivre sans sexualité. 2012



SUR LES PRISES EN CHARGE COLLECTIVES DE VIOLENCES RELATIONNELLES / SEXUELLES

Brochures

« Jour après jour. Violences entre proches, apporter du soutien et changer les choses collectivement » : Des outils et réflexions autour de la prise en charge collective des violences. 2016

« Lavomatic. Lave ton linge en public » : Des pistes de réflexion sur la justice et la prise en charge des violences de genre dans les milieux anti-autoritaires (et aussi des ras-le-bol...) 2009

« Accounting for ourselves. Sortir de l'impasse autour des agressions et des abus dans les milieux anarchistes » : La gestion collective autour de situations de violences, après des années de réflexion là dessus, quelles impasses et quelles pistes ? 2013 version anglaise, 2018 version française.

« Premier pas sur une corde raide » : Dans le cadre de dénonciations d'agressions sexuelles se succédant à l'intérieur du milieu militant montréalais « Nous allons tenter d'exprimer quelques réserves, pointer les dangers qui nous guettent, les dérives possibles... ». 2014

Plusieurs brochures « Le Village » sur la question de la justice, du call out, de l'exclusion. (Je les ai pas encore toutes lues, on m'en a dit des trucs différents, en tous cas ça semble poser des questions.)

Textes

« Comment aider un-e ami-e qui a eu des comportements abusifs par le passé (et qui a changé depuis) ? » : sur les processus de « responsabilité communautaire », sur les rôles d'expert-e-s et les prises de pouvoir dans des gestions des violences, sur la punition des personnes qualifié-e-s « d'agresseur-euse ». Kai Cheng Thom. 2019

Plusieurs textes de Clementine Morrigan, notamment « J'ai accusé mon ex d'être un-e agresseur-euse alors qu'il ne l'était pas ». Texte intéressant mais qui peut être utilisé, pour se déresponsabiliser, par des personnes confrontées à leurs comportements abusifs. Il manque donc je trouve une intro pour parler de ces risques.⁶

Émission de radio

« La prise en charge collective des conflits » de Langues de Fronde : autour des questions d'espaces « safe » ou « brave », des schémas victime / agresseur-e, de l'exclusion, de la justice, des pistes... 2014

SUR LES DYNAMIQUES DE RÉSEAUX QUEERS FÉMINISTES

Textes

« Les espaces safe nous font violences ? » : sur l'utilisation de l'idée d'espaces « safe » dans des milieux féministes, queers, TPG. 2011

6. Voir la partie « Se dire victime d'une relation abusive quand ça n'est pas le cas », page 147

Textes de Kai Cheng Thom. Il y en a plein, et entre autres :

« Pourquoi les communautés queer se déchirent-elles ? » : Analyses psychologiques et communautaires sur pourquoi les personnes queer sont souvent dures entre elles et perçoivent souvent des conflits comme des violences. 2019

« J'espère qu'on choisira l'amour. Remarques sur la mise en application de la justice » : Sur la communauté queer et ses réactions par rapport aux violences. 2019

« 4 raisons pour lesquelles la culture du call-out marginalise les femmes trans (et nous cause à tous-tes du tort) » : le titre est assez clair je trouve. 2016

Livre

« Le conflit n'est pas une agression » de Sarah Schulman. 2020 ⁷

SUR LES RIPOSTES À DES VIOLENCES

« Toute rage dehors. Vengeance, attaques, ripostes et autodéfense contre le patriarcat et le monde qui le nourrit ». Témoignages d'expériences. 2019

SUR L'INCESTE

Brochures

« L'inceste » : « On fait partit du milieu féministe radical et on trouve que le sujet de l'inceste n'est (quasi) jamais abordé alors on fout les pieds dans l'plat ! » Des témoignages de plusieurs personnes. 2019

« Sensations volées » Témoignage d'une victime de violences sexuelles avant l'âge adulte. 2019

« Histoires où j'ouvre ma gueule » Zine sur l'inceste, la silenciation, et plein d'autres choses. 2020

7. Voir description du livre page 22

Livre

« Le berceau des dominations. Anthropologie de l'inceste » de Dorothée Dussy. Une étude sur des personnes incestueuses. C'est de l'anthropo mais apparemment accessible. 2013

Radio

« Ou peut être une nuit » par Charlotte Pudlowski (sur Louie media). 6 épisodes qui décortiquent le fonctionnement de l'inceste, du silence... 2020

Et un article dessus qui pointe quelques limites : « Ou peut-être une nuit: retours critiques », de Leïla (sur Medium). 2021

Film

Festen, de Thomas Vinterberg. 1998. Dans une fête de famille, il y a une réaction suite à une situation d'inceste passée.

Musique

Queen Ifrica – Daddy

Meryl et Rachelle Allison – Ma petite



AUTRES RESSOURCES SUR LES TRAUMAS

Article

« Violences sexuelles sur mineurs : entendre le point de vue des proches », de Élise Ricadat

Radio

« Le coeur sur la table » # 5 Le coeur de Chloé (Binge Audio). Qui parle notamment de comment nos traumas affectent nos relations avec nos proches. 2021

Association

Mémoire traumatique, de la psy Muriel Salmona. Pas mal de ressources sur le site internet memoiretraumatique.org

4. Par rapport aux oppressions systémiques

L'idée de cette partie est de donner quelques ressources pour aller plus loin. Et parce que ce qui est écrit dans cette brochure, concernant des oppressions dont je ne suis pas cible, vient en grande partie de ces textes / vidéos / podcasts / blogs... Parfois il pourrait y avoir plusieurs dizaines de ressources mais ça ferait trop de pages, donc, même si c'est difficile de choisir, il y a une sélection qui a été faite. Il y a une priorisation qui a été faite par rapport à des ressources qui parlent plus du côté relationnel que institutionnel par exemple. Et il y a certaines ressources qui peuvent être oppressives, par rapport à d'autres oppressions.

Il y a certaines oppressions où il y en a plus que d'autres et c'est révélateur, notamment de ce que j'ai trouvé sur internet.

Par ailleurs, il n'y a rien sur le sexisme et sur l'homo/lesbophobie. Il y a des ressources qui existent depuis longtemps, en cherchant ça se trouve. Ceci dit, je ne connais pas beaucoup de ressources qui parlent des conséquences du sexisme dans les relations pas cis-het.

Il y a deux sites en anglais où j'ai trouvé pas mal de choses, concernant plusieurs oppressions :

everydayfeminism.com et letsqueerthingsup.com (blog qui parle d'identités queers et de santé mentale)

LE VALIDISME

PHYSIQUE

Sites

Amongstedefendant.wordpress.com : blog queer et féministe, par No Anger. Pour élaborer une réflexion alternative sur le handicap physique et de mettre des mots sur certains impensés à propos du handicap.

Les dévalideuses : Le collectif féministe qui démonte les idées reçues sur le handicap.

Texte

« La culture du valide (occidental) » : parle de comment le validisme concerne tout le monde. 2004

Journal

« Handicapés méchants » paru entre 1974 et 1979, trouvables sur : <https://archivesautonomies.org>

Film

« Margarita with a straw », de Shonali Bose, 2014. (pour l'instant pas de sous-titres en français...)

PSYCHOPHOBIE

Brochure

« Je ne suis pas froid et hautain, je suis autiste » : Pédagogie, analyses, et témoignage d'une personne autiste et trans. 2020

Site

ZinZinZine.net : Plein de textes et ressources

Article

« Qu'est-ce que la psychophobie ? Une mise au point ». Une explication de la psychophobie, à la fois à des niveaux systémiques mais aussi dans des milieux militants par exemple.

En anglais

theuninspirational.wordpress.com : Blog d'une personne queer autiste auto-diagnostiquée qui parle de comment elle essaie de gérer le validisme.

Neurodivergentsexuality.tumblr.com. sexual inventory : Une liste de questions pour parler de consentement pour des interactions sexuelles, spécifiquement pour des personnes neuro-atypique / divergentes, en différentes circonstances.

SURDOPHOBIE

« Déclaration sur les privilèges entendants » : Extrait du texte « Exploring Hearing Privilege », d'Alison Aubrecht et Erin Furda, Deaf Echo. Mise en page et éditée par Unfamous Seas. 2020

Vidéos de Mélanie Deaf

PAR RAPPORT AUX PERSONNES AVEUGLES / MALVOYANTES

En anglais : Les vidéos de Molly Burke

ÂGISME

Revue

Labordage - revue critique de l'âgisme. 2013 et 2015

Brochure

« Contre l'oppression des adultes sur les enfants » de Catherine Baker, extrait de son livre « Insoumission à l'école obligatoire »

L'INTERSEXOPHOBIE

Brochure

« Que cessent les interventions chirurgicales non consensuelles sur les enfants intersexué-e-s » : Un témoignage et un article de personnes intersexes sur leurs réalités et revendications. 2017

Sites et collectifs

Collectif Intersexes et Allié-e-s. OII france

Temoignagesetsavoirsintersexes.wordpress.com

Intersexuation.hypotheses.org et notamment le mémoire « De l'objet médical au sujet politique : récits de vie de personnes intersexes », par Loé Petit. 2018

Anglais

« Trans and intersex survivors of domestic violences : defining terms, barriers and responsabilites », par Diana Courvant et Loree Cook-Daniels. 2016

CLASSISME

Texte

« Une question de classe » de Dorothy Allison : Témoignage sur le classisme dans les milieux féministes. Écrit aux états-unis, traduit en français, paru dans le livre « Peau » (1994)

Podcasts radio

«Soupeser nos bagages. L'héritage en question dans les milieux anti-capitalistes » de l'émission Libre Débat, sur Radio Galère. Ça parle de conditions matérielles de vie et de conséquences des différences de classes sociales entre des personnes qui se côtoient, de rapport au salariat et aussi de la vieillesse quand il n'y a pas de matelas financier en perspective. 2018

« C'est la classe. Une dissection de la bourgeoisie » : « On a eu envie de parler et d'étudier la bourgeoisie pour renverser la tendance qui veut que soit les minorités [...] qui se fassent étudier. Aussi, parce que de nombreux codes et valeurs bourgeois-e-s se retrouvent dans les pratiques militantes, et dans nos différents milieux militants. ». Sur Radio Canut. 2021

TRANSPHOBIE

Brochures

« Certains pédés aiment la chatte » : témoignage d'un pédé trans. 2017

« Les garçons délicats » : Témoignages et analyses de mecs trans. 2018

« Baiser des meufs trans » : Une zine par et pour les meufs trans et leurs amantEs. Écrit par Mira Bellwether en 2010, traduit en français en 2019.

« La transphobie et ses croisements avec le racisme dans les milieux queer, TPG, LGBT+ et féministes en France » : 2021

Vidéos

Chaîne youtube : lulla blabla

RACISME**Brochures et textes**

« Du racisme dans nos interactions » : Réflexions autour de l'injonction à se conformer aux codes interactionnels blancs dans les milieux politisés en France. 2020

« Contribution aux ripostes anti-racistes dans les milieux queer (Ueeh 2019) » : brochure concernant différentes formes de racismes qui ont lieu aux UEEH (rencontres féministes autogérées InterLesBiGayTransAsexQueer), ce qui reflète les réseaux queer français. Avec des pistes pour essayer de faire bouger les choses.

« De la décence chère-s blanc-he-s » de Wu Zetian : intro « Dans cet article, je vais aborder des attitudes auxquelles je suis confrontée continuellement. Ne vous en déplaise, oui ça parle de vous les blanc-hes. ». 2010

Textes de Sem Nagas sur le blog sorryiamnotsorryblog.wordpress.com

« Veuillez cesser la stratégie du quota ethnique », « sortir du rêve et trahir sa race »... 2017

« Le Juif de Shrödinger. manuel de survie pour juif.ve.s en milieux militants » : Cette brochure s'adresse avant tout à des juif.ve.s s'organisant dans les milieux militants queers / TPG, "totos", anars, de gauche et d'extrême gauche, antifascistes et antiracistes. Elle parle d'antisémitisme avec tout ce que ça peut impliquer. 2019

« Le passé n'a pas disparu, intégrer dans tous nos mouvements le combat contre l'antisémitisme ». écrit par April Roseblum en 2007 et traduite en français en 2018. Aborde différents aspects de l'antisémitisme, en reliant expériences historiques et situation actuelle.

Vidéos

chaîne youtube Keyholes & Snapshots

BI/PANPHOBIE

Texte et brochure

« Deux fois plus de chances le samedi soir » : brochure de témoignages et analyse autour de la biphobie. 2017

« Le placard bi » : un texte universitaire, de Ané El, mais facile à lire et adapté au milieu queer. Trouvable sur le site Bicause.fr

GROSSOPHOBIE

Site et zines

« Lutttes des Grasses » : Collectif toulousain féministe intersectionnel anti-grossophobie et fat positif. Iels ont écrit plusieurs brochures, par exemple « La bonne grosse copine » : « À force d'être méprisé-e-s c'est dur de trouver sa place dans ce monde, mais être sympas et marrant-e-s c'est bien ça. Rendre service, écouter, s'effacer, c'est facile finalement. » 2020

Et il y a beaucoup de ressources sur leur site.

Série

My mad fat diary

Articles

Vice.com : « Quand la grossophobie s'invite dans la chambre à coucher » et « Les gros se construisent avec l'idée qu'ils ne baiseraient pas »

Collectif

Le Gras est politique.

TOXICOPHOBIE

« Toxicophobie mon amour » : Ce texte, rédigé par un héroïnomane, est né de la frustration, de la colère, de la peine de voir les toxicos invisibilisé-e-s au quotidien dans les milieux politisés comme partout ailleurs. 2017

PUTOPHOBIE

Brochures

« Ni victime, ni coupable » : témoignages de TDS « L'idée de ce zine c'est de donner un espace pour se réapproprier le stigmate, ses représentations, ses créations, ses tabous, souvent associé au travail du sexe et/ou abus (sexuels)... » 2022

« Saloperies » : un zine, il y a déjà plusieurs numéros, ça parle de putophobie parfois, mais pas que. Pas trouvable sur internet, possible de les contacter à fruitcupcakes@riseup.net. 2021-2022

Blog en anglais

Renaissancehoe.
wordpress.com



5. Lexique

Les définitions viennent parfois de lexiques déjà existants. Par exemple de « Glossaire des termes Trans et Non-binaires » et dans les brochures « La transphobie et ses croisements avec le racisme », « Jour après Jour », « Je ne suis pas froid et hautain, je suis autiste ».

Adelphes : Mot non genré pour désigner une personne qui a les mêmes parents que nous.

AFAB : Assigné-e femme à la naissance (*f correspond à female en anglais)

AMAB : Assigné-e homme à la naissance (*m correspond à male en anglais)

Asexuel-le-s : Identité politique. Personnes qui choisissent de ne pas partager de sexualité avec d'autres ou qui, ne partageant de fait pas de sexualité avec d'autres, se reconnaissent et se renforcent dans l'identité d'asexuel-le. Le terme Asex ou Ace est aussi utilisé.

Cis ou cisgenre : Identité des personnes qui se reconnaissent dans le genre qui leur a été attribué à la naissance (ou du moins qui s'en accommodent) et qui bénéficient donc du privilège cisgenre. C'est le contraire de transgenre.

Cis-passer : Être perçu-e / passer pour une personne cis. La plupart du temps, terme utilisé par des personnes trans pour parler du fait d'être reconnu-e / identifié-e pour le genre opposé à son assignation.

Caractères sexuels (primaires et secondaires) : les caractères sexuels primaires sont les organes génitaux et reproducteurs, les secondaires sont les différences d'aspect anatomiques pas liés aux organes génitaux (les poils, les placements de graisse, la corpulence...).

Cisnet : Cishétéro. C'est à dire une personne qui est à la fois cisgenre et hétéro, ou bien une relation (amoureuse surtout) entre un mec cis et une meuf cis.

Colorisme : C'est un mot utilisé pour la première fois par Alice Walker « préjudice ou traitement de faveur auxquels sont exposés les personnes d'une même race, basé uniquement sur leur couleur de peau. ». C'est une hiérarchisation en fonction de la couleur de la peau, une valorisation de la blancheur et de ce qui s'en rapproche, les personnes à la peau foncées étant considérées comme inférieures (en beauté, intelligence, capacités...). Il y a une vidéo de Keyholes & Snapshots qui explique l'histoire de ce terme, de l'esclavage à aujourd'hui.

Crip : Crip représente un mouvement actuel pour les droits des personnes handicapées (physiquement et/ou psychologiquement), notamment aux états-unis mais ça arrive progressivement en france. Le terme Crip est une réappropriation d'un terme bien plus péjoratif, « cripple » (« estropié, boiteux, infirme, invalide »), qui non seulement réduit la personne à quelque chose de repoussant mais en plus exclut de la communauté handicapée ceux qui ont des handicaps invisibles. C'est un mouvement très lié au queer et au féminisme. (définition inspiré du site Les Dévalideuses)

Dead name : Prénom de naissance d'une personne trans et/ou non binaire, qui a changé de nom.

Dissociation : un processus par lequel une personne se distancie de certaines expériences ou émotions / se déconnecte d'elle-même. C'est un mécanisme d'auto-défense émotionnelle contre les traumatismes. La dissociation peut créer des pertes de mémoire, de la confusion, une anesthésie émotionnelle, des crises d'angoisse...

Dyadique : une personne non intersexe.

« Dysphorie de genre » : Il y a des guillemets car c'est à l'origine un terme psychiatrique, mais il est couramment utilisé par des personnes

et il n'y a pas d'autre mot qui veuille dire la même chose. État de décalage entre le genre assigné à la naissance et l'identité de genre dite « vécue » par une personne trans. La dysphorie se manifeste généralement soit comme un état latent soit par des pics de crise.

Écoute active : Moment formalisé où une personne écoute l'autre, avec empathie, sans jugement, sans chercher à faire ou décider à la place de l'autre, en posant des questions ou reformulant si besoin, et si l'autre cherche des solutions, en le-la poussant à les trouver par ellui-même.

Enbyphobie : Rejet et discrimination des personnes non-binaires.

Fem : Personne se réappropriant des codes de la féminité.

Fou-folle : Terme stigmatisant réapproprié dans les dernières années par des personnes discriminées pour leur fonctionnement psychologique sortant de la norme, notamment des personnes psychiatisées.

Genre : attribuer un genre (féminin, masculin ou neutre) à une personne.

Intersexuation : Les personnes intersexes sont nées avec des caractères sexuels (génitaux, gonadiques ou chromosomiques) qui ne correspondent pas aux définitions binaires types des corps dits masculins ou féminins. Ces variations innées peuvent être multiples : les organes génitaux internes et/ou externes, les structures hormonales et/ou chromosomiques peuvent ne pas correspondre aux attentes médicales et sociales, tout comme d'autres caractéristiques sexuelles telles que la masse musculaire, la répartition de la pilosité ou encore la stature...

Justice : pas vraiment une définition mais juste une note pour dire que, même quand on parle de « justice transformatrice », en opposition à la justice punitive, moi ça me pose question d'avoir comme objectif de créer une nouvelle forme de « justice ». Parce que c'est un mot très

ancré dans des valeurs morales et institutionnelles et des modes protocolaires et rigides, que j'ai envie de remettre en question.

Mégenrer : se tromper (consciemment ou pas) dans le genre d'une personne. Ça arrive souvent de mégenrer l'autre si on pense présumer de son genre juste en le/la regardant.

Nérophilie : Fait de montrer un intérêt particulier pour la communauté Noire, s'apparentant à du fétichisme, basé sur des réflexes coloniaux d'exotisation et d'hypersexualisation.

Nérophobie : racisme spécifique envers les personnes Noires.

Neurodivergent-e / Neuro-atypique : Qui ne rentre pas dans les normes dominantes de fonctionnement psychologique. Contraire = Neuro-typique

Non-binaire : une personne dont l'identité de genre ne s'inscrit pas dans la norme binaire homme-femme.

Queer : Toute personne qui n'est pas à la fois cisgenre, hétéro et dyadique peut se définir comme queer. Pour nous c'est une identité politique, qui s'associe à la critique et la lutte contre l'hétérocispatriarcat. C'est un mot pas satisfaisant parce qu'il est utilisé de plein de manières différentes et notamment dans des cadres mainstreams dépolitisés. Mais faute de mieux, c'est ça qu'on utilise.

Packing: Porter un appareil phallique ou une prothèse sur l'aîne ou des sous vêtements prévus pour créer « une bosse » dans le pantalon, à quelque fin que ce soit.

Personne racisée - non-blanche - racialisée (Des personnes peuvent s'identifier de différentes façons) : une personne qui est cible du racisme. Le racisme c'est un système de dominations sociale, matérielle, psychologique et institutionnelle, qui considère que les personnes blanches sont supérieures aux autres, en s'appuyant sur des critères

physiques (ton et couleur de la peau, texture des cheveux, formes des yeux...) et culturels (pratiques, traditions, coutumes, religions...).

Personne blanche : une personne qui bénéficie du privilège blanc. Voir le texte de Peggy Mc Intosh « Déballer le havresac invisible » qui creuse ce qu'est le privilège blanc. (Havresac = sac à dos).

Psychophobie : Oppression systémique des personnes qui se trouvent en dehors des normes dominantes de fonctionnement psychologique : personnes handicapées psychologiquement, qui ont une maladie mentale, qui sont neuro-atypiques, fous-folles, etc.

TDS : Travailleur-euse du sexe ou travail du sexe.

TPG : Transpédégouine

Trans (ou transgenre) : Personne ne se reconnaissant pas dans le genre qui lui a été assigné à la naissance. Elle peut décider de faire une transition ou pas, d'un point de vue social et/ou médical et ou administratif. Les personnes trans' subissent une oppression spécifique qui est la transphobie. C'est le contraire de cisgenre.

Transition : C'est un processus, pour une personne trans et/ou non binaire, de changement, par rapport au genre assigné à la naissance. C'est un changement dans une façon de se définir, qui peut être pour aller vers un genre défini, ou pas. Ça peut se traduire, ou pas, par le travail de l'apparence, de la voix, le choix d'un nouveau prénom et/ou pronom, parfois l'intervention chirurgicale et/ou hormonale...

Transmisogynie : transphobie spécifique vécue par les femmes trans.

Tucking, (extrait de la brochure « Baiser des meufs trans », de Mira Bellwether) : C'est le terme qu'utilisent le plus souvent les femmes trans

8. Il y a une critique de ce texte qui dit que dans la liste d'exemples donnés, il y a parfois une confusion entre privilège blanc et privilège de classe : « Expliquer le privilège blanc à une personne blanche et pauvre » de Gina Crosley-Corcoran.

pour décrire la pratique quotidienne qui consiste à planquer ses organes génitaux. Selon la personne et sa manière de faire, ça peut être très douloureux ou très confortable ou un peu des deux. Toutes les femmes trans ne tuckent pas de la même façon : des fois tout ce que tu veux / as besoin c'est pousser tes parties entre tes jambes et enfiler une culotte. D'autres fois tu veux la plus grande partie de tes organes externes à l'intérieur de ton corps. Il y a aussi l'option de pousser les testicules à l'intérieur du corps, ce qui sonne plus douloureux que ça ne l'est réellement.

Validisme : Oppression systémique des personnes qui sont handicapées, que ce soit physiquement, psychologiquement, ou les deux.

White-passing : Le fait d'avoir une culture et/ou des origines non-blanches mais d'être perçu-e comme blanc-he. C'est lié à la perception des autres, ça peut donc être changeant, en fonction des moments, des personnes. Et ça peut exister de différentes manières, une personne peut par exemple avoir une apparence de personne blanche, mais un nom ou une façon de s'exprimer qui ne sont pas blancs (ou inversement). Ça peut donc impliquer des réalités très diverses.



Je ne vais pas me faire de thunes sur ce livre et je voudrais que personne ne s'en fasse. Et c'est important pour moi que les thunes ne soient pas un frein ou un obstacle au fait d'avoir ce livre, alors je trouve ça important de le faire à prix libre, ou gratuit quand c'est possible. L'argent récupéré servira à rembourser les frais d'impression : 2,5 euros par livre. Ou bien ça peut servir à faire des thunes pour des infokiosks ou autres...

POURQUOI CE LIVRE?

PARCE QUE CE QUI EXISTE SUR LES VIOLENCES RELATIONNELLES CONCERNE EN GRANDE MAJORITÉ LES COUPLES CIS-HÉTÉRO ET QUE C'EST PAS NOS RÉALITÉS.

PARCE QU'ON PREND TOUSTES DU POUVOIR SUR LES AUTRES À DES MOMENTS.

PARCE QU'IL Y A TELLEMENT DE BELLES FORMES DE RELATIONS À VIVRE ET À INVENTER !

PARCE QUE ÇA ARRIVE TROP SOUVENT LES RELATIONS OÙ ON EST MAL, ON SE SENT NUL-LE, ON A PEUR, HONTE, ON SE SENT COINCÉ-E... MAIS ON N'ARRIVE PAS À COMPRENDRE POURQUOI.

PARCE QUE PARFOIS LES COMPORTEMENTS DOMINANTS SONT TRÈS SUBTILS, DIFFUS, DIFFICILES À VOIR ET À VISIBILISER, MAIS QU'ILS ONT DES CONSÉQUENCES.

PARCE QUE C'EST FRÉQUENT DE VOIR DES GENS QU'ON AIME QUI GALÉRENT DANS DES RELATIONS.

PARCE QUE CERTAINS OUTILS FÉMINISTES / POLITIQUES QUE JE TROUVE PRÉCIEUX SONT PARFOIS UTILISÉS POUR PRENDRE DU POUVOIR SUR D'AUTRES.

PARCE QUE ÇA ARRIVE SOUVENT QU'ON NOMME VIOLENCES / ABUS CE QUI N'EN EST PAS (ET INVERSEMENT).

PARCE QUE C'EST TELLEMENT DUR DE SORTIR DE L'EMPRISE.

PARCE QU'ON PEUT AVOIR BESOIN D'OUTILS QUAND ON NOUS DIT QU'ON A DES COMPORTEMENTS VIOLENTS ET QU'ON VEUT TRAVAILLER DESSUS.

PARCE QUE C'EST COMPLÉMENTAIRE DE LUTTER CONTRE LES KEUFS DE CE MONDE ET CEUX DANS NOS RELATIONS !