



JASSAD

Réappropriation des corps par des femmes - originaires - du monde arabe

Livret Animations

Avec le soutien de la Fédération Wallonie Bruxelles,
Direction générale de la Culture,
Service de la Jeunesse et de l'Éducation Permanente



Tous·tes en 'corps'



PUBLIC :

Tout public



MATÉRIEL D'ANIMATION :

- Une grande surface sur laquelle écrire (feuille en papier, tableau, etc.)
- De quoi écrire (stylos, crayons, craies etc.)



OBJECTIF :

Montrer les multiples facettes du corps. Le corps est notre outil principal pour vivre notre vie, il s'agit ici de montrer à quel point son usage est vaste mais également montrer comment il est contrôlé par le regard des autres.

Consignes :

Dans un premier temps, notez le mot « CORPS » en grand et au centre de votre support. Faites un brainstorming général avec votre public. Demandez aux participant.e.s que signifie ce mot ? Qu'implique-t-il ? Que représente-t-il pour nous ? Peut-on le changer ? Existe-t-il un « bon » corps et un « mauvais » corps ? Etc. Notez toutes les propositions et voyez ensemble comment les mettre en lien.

Dans un second temps, proposez une liste de mots (vous pouvez bien entendu rajouter ou retirer des mots) et demandez à votre public si ces mots s'appliquent ou vous évoquent des choses en lien avec le corps. Demandez à chaque fois aux participant.e.s de justifier leur choix.

Force	Honte	Objet
Sexualité	Complexes	Féminin
Masculin	Féminisme	Santé
Sport	Nourriture	Pilosité
Puissance	Beauté	Dégoût

Mon corps, ma poésie



PUBLIC :

Tout public
(adapté à un public FLE)



MATÉRIEL D'ANIMATION :

- Feuilles d'écriture, papier à dessin, magazine pour collages, etc.
- Crayons de papier, feutres, peinture, etc.



OBJECTIF :

Permettre aux participant·e·s de s'exprimer de manière artistique sur leur rapport au corps et les mettre en valeur.

Consignes :

Dans un premier temps, regardez ensemble les textes proposés ci-dessous, commentez-les et entamez la discussion sur le rapport entre « Femmes » et « Corps ». Pour les personnes ayant des difficultés avec le français, utilisez les images. Les participant.e.s peuvent également prendre connaissance des textes/images en petits sous-groupes.

Dans un deuxième temps, demandez aux participant·e·s de créer eux/elles-mêmes un poème, un dessin, une peinture (ou tout autre expression artistique) parlant de leur corps.

En prenant appui sur le poème 3, les participant.e.s peuvent écrire (collectivement ou non) un texte de gratitude et de valorisation de leur corps afin de booster leur estime de soi.

Dans un troisième temps, demandez aux participant·e·s qui le souhaitent de présenter leur travail.

Poème 1

Cheveux, mes cheveux
Petite, on m'a sommé de vous couper
Grande, on m'a interdit de vous rétrécir
On m'a dit « laisse les pousser, tu as de beaux cheveux »
On m'a dit « enlèves cette touffe, ça te gênera »
Dehors, on vous a tiré et on vous a utilisé pour me faire du mal
A mon mariage on vous a brulé et jaunis
Je vous ai rasé et les hommes se sont mis en colère
Les femmes m'ont dit que j'étais un garçon manqué
Quoi que je fasse de vous, ils trouveront quelque chose à en redire
Petite, on m'a dit que c'est la honte d'enlever les poils de mes jambes
Quand j'ai grandi on m'a donné du matériel de torture
Et ils m'ont dit « enlève cette saleté »
« Vous, vous poussiez et moi je vous enlevais à la lame »
Là où un poil apparaissait, j'en avais honte et je voulais l'arracher
J'étais en colère d'être poilue comme mon père
Quand vous avez poussé entre mes cuisses
On m'a dit de vous cacher et de ne pas vous toucher
On m'a dit que seules les catins enlevaient les poils là-bas
Les femmes m'ont vu au Hammam, cachée derrière la bassine d'eau
Elles ont médité sur vous et sur moi
Les hommes qui vous ont vu, étaient écoeurés et m'ont dit que vous étiez de la saleté
J'ai eu honte en vous enlevant et j'ai eu honte en vous gardant
J'ai eu honte de moi et de mon corps
J'ai eu honte d'être poilue et j'ai eu honte d'être une femme.

Auteure inconnue, dans « Corps de femmes »

Poème 2

Mon corps ne m'appartient-il donc pas ?
Je le savais déjà, je l'ai su très vite ;
Mon corps est un réceptacle
Un réceptacle d'insultes et d'allusions sexuelles dans la rue
Un réceptacle d'injonctions
Un réceptacle de foutre qu'ils veulent pénétrer
Un réceptacle d'humains qu'on veut que je mette au monde
On me dit comment mon corps doit être
De mes orteils aux poils sous mes aisselles
On me dit ce que je dois en faire
Où je dois les mettre
On me dit comment je dois m'asseoir, m'habiller, manger, rire, parler, respirer
Mon corps est sous scellée
On me dit que je ne suis femme que par extension

Auteure inconnue, dans « Corps de femmes »

Poème 3

Mon petit corps
Je ne t'aime pas trop
Je ne m'adresse pas souvent à toi pour te féliciter et te remercier en général
Quand je te regarde je t'insulte ou je te reproche des trucs
Pardon pour ça
Aujourd'hui j'ai envie et j'ai besoin je crois de te dire ce que je ressens de positif pour toi
Parce qu'on revient de loin tous les deux et qu'aujourd'hui je peux dire sans trop mentir que je
suis heureuse de t'avoir quand même
On a grandi dans un monde où il existe un standard
Un modèle soi-disant beau, parfait
La bonne nouvelle c'est que tu te rapproches de ce standard, bravo
La mauvaise nouvelle c'est que ça ne t'a pas empêché d'en chier sacrément
Dans un monde où même les corps qui s'approchent de cette perfection factice sont critiqués,
jugés, observés
Personne n'a le monopole du complexe
Et on t'en a filé des complexes
T'es trop maigre, t'es anorexique
T'as pas de seins, personne ne voudra jamais faire l'amour avec toi
T'es pas du tout sexy
Tu sais qu'une vraie femme ça a des formes, toi t'es vraiment une planche à pain
Tiens-toi droite
T'as la peau grasse non ?
Tes cheveux sont hyper plats
Ah c'est horrible on voit tes côtes, t'es sûre que tu manges bien ?
T'es trop grande, ce n'est pas très féminin
Et quand tu osais exprimer tes complexes, on te faisait complexer de complexer
Bah comment t'oses te plaindre, tu fais du 36
Pardon mais t'as aucune légitimité à parler de s'accepter, c'est facile pour toi
Genre toi tu complexes ?
Ah bah ça va t'as pas de seins, il y a une justice t'as tout le reste
Tu sais à partir de quand t'as le droit d'avoir un avis sur ton corps ?
A partir du moment où tu as un corps
Et ça je peux le dire sans trop avoir peur de vexer quiconque
Tout le monde dans le monde a un corps
Mais j'ai plus trop envie de perdre du temps à avoir un avis négatif sur toi

Parce-que que je t'aime ou pas, je vais devoir vivre avec toi jusqu'à ce que tu crèves
Donc je vais tâcher de passer plus de temps à t'apprécier
A apprécier toutes les sensations que tu me procures
Donc merci toi
Merci de porter mes organes, merci de me permettre de me déplacer dans l'espace
Merci pour ces orgasmes
Merci pour mon estomac
Merci pour mes papilles
Merci pour tout, tout ce que tu me fais ressentir dans mon cœur, dans mon cerveau
T'as de la cellulite mais c'est qu'une texture de peau
L'écart entre tes cuisses n'est pas plus modifiable que l'écart entre tes yeux
T'as des poils partout sur le corps parce que t'es un mammifère
T'as des bourrelets
T'as de l'acné, des cernes, les lèvres gercées
T'es humaine et ça c'est plutôt rassurant en fait
Tu es mon unique véhicule pour traverser cette vie
Tu es mon vaisseau, ma soucoupe volante, mon TER
Parfois je te tune, je te mets du maquillage, un push up, des talons
Pour essayer de t'aimer mieux, je te mets en scène sur des photos où je me fais croire que je
t'aime follement
Et quand je te vois en photo, je t'aime follement
J'aime prétendre que je t'aime
Fake it until you make it
Je vais devoir vivre avec toi malgré ce que je hais chez toi
Malgré ce qu'on t'a fait sans ton accord
Malgré ce sifflement constant dans ton oreille droite
Alors aujourd'hui je veux faire la paix
Mon petit corps
Je vais tâcher de t'aimer
Parce que t'es mon seul corps

Marion Seclin – Mon corps, ce héros

Poème 4

Après avoir été une personne chargée de complexes en tous genres,
 après m'être doucement reconstruite
 jusqu'à ne plus (trop) en avoir,
 je me suis toujours demandé quel avait été mon plus gros complexe.
 J'ai longtemps tergiversé.
 Et j'ai trouvé (non sans mal, parce que c'est un complexe permanent, interchangeable
 et inchangé), un complexe enfoui au plus
 profond de moi qui resurgit au détour d'une conversation, d'un geste, d'une pensée...
 Mes origines asiatiques.
 Mes parents m'ont adoptée quand j'étais tout bébé.
 Donc quand j'étais petite, je m'imaginais comme mon papa,
 blonde comme les blés et
 comme ma maman, aux bouclettes indisciplinées.
 Et en fait PAS DU TOUT !
 Mon premier vrai face-à-face à un miroir a été ma première confrontation à la réalité.
 Déjà, je ne ressemblais aucunement à mes parents.
 Deuxièmement, je ne ressemblais à personne de mon entourage.
 Je voulais être blonde aux yeux bleus,
 j'avais les cheveux noirs de jais et les yeux marrons.
 Mes yeux étaient bridés, ce qui me valait de sympathiques imitations.
 Mon nez aplati m'apportait de jolies comparaisons.
 Mes cheveux étaient raides, alors que je les rêvais bouclés.
 Bref, rien n'allait.
 Et au-delà de l'apparence physique, il y avait toutes les remarques désobligeantes des gamins :

— T'es chinoise ?

— Non, vietnamienne...

— Vietna-quoi ?

— Tu me vois, avec tes yeux tout plissés ?

— De toute façon, les Chinois c'est tous les mêmes.

Les cons aussi, hein...

À l'époque malheureuse du collègue où on se trouve moche,

j'avais ce problème originel à régler aussi.

J'avais donc décidé de l'enfourer au plus profond de mon être,
de régler mes autres complexes avant, de m'y pencher plus tard.

Petit à petit, j'ai fini par accepter mes origines.

Le voyage dans mon pays de naissance quand j'avais 15 ans m'a beaucoup aidée.

Voir que c'était mes parents qu'on fixait, tandis que je passais inaperçue,
c'était un sentiment inédit.

Ma thérapie avec une psy m'a aidée aussi à m'accepter telle que j'étais,
moi, dans toute mon entièreté.

Avec le fait que mes gènes avaient eu la bonne idée de me faire correspondre
aux « critères de beauté » :

un corps fin, des cheveux lisses, la peau mate.

Doucement, j'ai fini par m'aimer et dompter tous mes complexes, dont celui-là.

Mais c'est le seul qui se rappelle à moi presque tous les jours.

À cause des autres.

Je ne sais toujours pas comment accueillir les

« de toute façon, on t'nem pas »,

les « ping pong », les « tching tchong »,

les « tu dois savoir réparer ça toi, t'as l'habitude dans les usines Nike, non ? ».

Alors la plupart du temps je plaisante,

j'anticipe les blagues en coupant l'herbe sous le pied des gens.

Et parfois, je soupire simplement en prenant sur moi.

Je ne pourrai pas changer les gens qui font ces remarques,

mais ce que j'ai compris c'est qu'eux ne pourront plus me changer et me faire complexer.

Parce que malgré les moments pas cool que mes origines m'ont fait vivre,
elles m'ont aussi apporté des bienfaits magnifiques !

Roxane – Mes origines asiatiques

Poème 5

Mon très cher corps,

Je me souviens, enfant, à quel point nous étions un chœur merveilleusement accordé, que nous courions au même rythme, et comme je te supportais avec plaisir. Il n'y avait dans ton poids ni l'âcreté des mauvais souvenirs, ni la lourdeur des mauvaises fatigues.

Je me voulais mal de ne pas t'occuper assez et de te voir tourner en rond pendant des heures interminables, comme on m'enfermait le plus clair de mon temps entre les quatre murs de la classe d'école, ou qu'on m'abandonnait à mon ennui dans les méandres de notre maison, rue Baht. Je préférais quand, en bande désorganisée de cousines et de cousins, je te confrontais aux exercices physiques les plus périlleux, voire à ceux qu'on n'avait pas du tout la permission de tenter, histoire de t'injecter mes premières doses d'adrénaline. Escapade dans les lointaines falaises avec cette copine un peu aventureuse dont mes parents m'avaient interdit la fréquentation. Escalades des arbres, des objets, des toits, et nuits blanches avec mon cousin préféré.

Au soleil, je te tannais sans peur. Dans la mer, je nous plongeais à nos risques et périls entre les vagues et les roches hérissées de bêtes à épines et à tentacules. Je hurlais si on te touchait, si je voyais le sang déborder et les nerfs crier. Sur les pierres brûlantes aux triples couches de sel, je sentais la force de ton élasticité en écartant mes membres le plus grandement possible, et me hissais d'un niveau à l'autre pour dominer mon petit monde Rabati. Je ressentais ton épuisement dans mon souffle bruyant et fier, comme je ressentais ton plaisir immédiat. Ta sève bavardait fort dans mon sang. Pourtant, je ne pensais jamais à toi, si ce n'est quand une maladie passagère me clouait en pleurs au fond d'un lit, tant tu m'habillais de près, tant je ne te trainais pas. Nous étions en osmose et le patriarcat n'avait introduit entre nous nulle discorde ni dissociation.

Mon très cher corps,

Un jour, hélas, le regard des autres m'a pollué les yeux et altéré l'esprit. Je t'ai trainé devant un miroir comme devant ton procès. Je trouvais mes boucles trop sauvages, mes traits irréguliers, mes seins peu affriolants, mes formes pas assez féminines. Face à ces premiers poils qui me signalèrent que j'avais enfin accédé au stade adulte, si brillants, si forts, si sains qu'ils étaient, je fis les cent pas nerveux pour réfléchir à la façon la plus bénigne de te mutiler. Ce furent d'abord des crèmes puantes, puis des rasoirs indéclicats. Jamais les grosses boules de cire que cuisait ma grande sœur et qui embaumaient la cuisine d'une odeur de caramel brûlé, car j'avais au moins cette bénédiction de l'humeur de ne pas aimer souffrir. J'étais pourtant très irritée de me soumettre à ce rituel ridicule, moi qui n'aimais pas me piéger en te livrant, chaque fois que je te rasais, à une pratique qui « aggravait » ton cas.

Jusqu'à l'âge de mes 25 ans, tes formes me convenaient quasi parfaitement, et nul dans ma famille ne manquait de me gratifier de compliments sur ce point. J'étais nommée la gazelle, la « svelte » dans la bouche de mon oncle, « l'impala » dans celle de mon père. J'étais sportive et assez bien dessinée. Et puis un jour, un chagrin d'amour s'est lové dans mon cœur, et je t'ai offert à lui en pâture en dévorant tout ce qui pouvait me consoler de ma peine. Tu devins gros comme une cheminée enrobante qui devait réduire en cendre la dernière bûche de mon affliction, ce qui n'avait aucune raison d'être une catastrophe. Ton gras devait faire partie de ma vie, de notre chemin ensemble, mais je me suis éloignée de toi de quelques pas en t'adressant un regard sévère, celui-là même que mon meilleur ami et que ma famille venaient de m'adresser.

J'ai voulu me débarrasser de ce que tu étais devenu, comme certains hommes se débarrassent d'une amante prétendument vieillie ou enlaidie. Mes proches crurent bon de me prescrire un régime à base de soupe aux choux. Je pris plaisir, je l'admets, aux désagréments de cette privation de nourriture, tant que m'attendait la volupté éphémère de la pesée du soir et du reflet du miroir. Tes courbes se rangèrent comme à l'ombre d'un fusil. Au garde-à-vous, tu as resserré les rangs de ta peau, tu es rentré dans tes gonds et tu as repris les formes juvéniles pour lesquelles j'avais souhaité te maltraiter. Depuis, l'euphorie narcissique de ces futiles minutes face à mon profil ne compensent pas la frustration que j'ai de rater notre perfection, de t'habiter mal, d'avoir l'air de ne pas te ressembler, toi qui es moi, la somme de nos tentatives et le cumul de nos fatigues.

Aujourd'hui, si j'entreprends de t'aimer si fort, c'est que tu m'aimes certainement bien plus encore. Tu es si indulgent, si performant, que tu arrives toujours à retrouver ton éclat et ton énergie dès lors que je prends la peine d'en mettre un peu dans ma tête. Un rien te redresse quand je viens de te trainer dans un sentier rugueux, ou quand mes larmes finissent en cascades d'anxiété dans tes membres.

Pardonne-moi, mon très cher corps, de ne pas t'aimer encore comme je le devrais, ce que je réapprends à faire en furetant partout dans ce qui peut nous réconcilier, surtout dans ce qu'ont pu produire les plumes de mes sœurs, qui me redonnent des ailes. C'est le féminisme qui n'est qu'amour, devraient dire ses prêtresses. Ceci est mon corps.

Fatima Benomar – Lettre à mon corps



© Esraa Zidan



© Léa Castor



© Hassan Hajjaj



© Meriem Bouderbala



Corps décent



PUBLIC :

Tout public



MATÉRIEL D'ANIMATION :

- Les modèles proposés ci-dessous
- Des feutres pour recouvrir



OBJECTIF :

Montrer aux participant·e·s que l'habillement du corps féminin est toujours sujet à des polémiques, car les normes sont définies par la société et ce dans une optique du contrôle des corps des femmes. On ne demande que très rarement l'avis de la personne qui va porter ces vêtements.

Consignes :

Choisissez une mise en situation dans les modèles proposés.

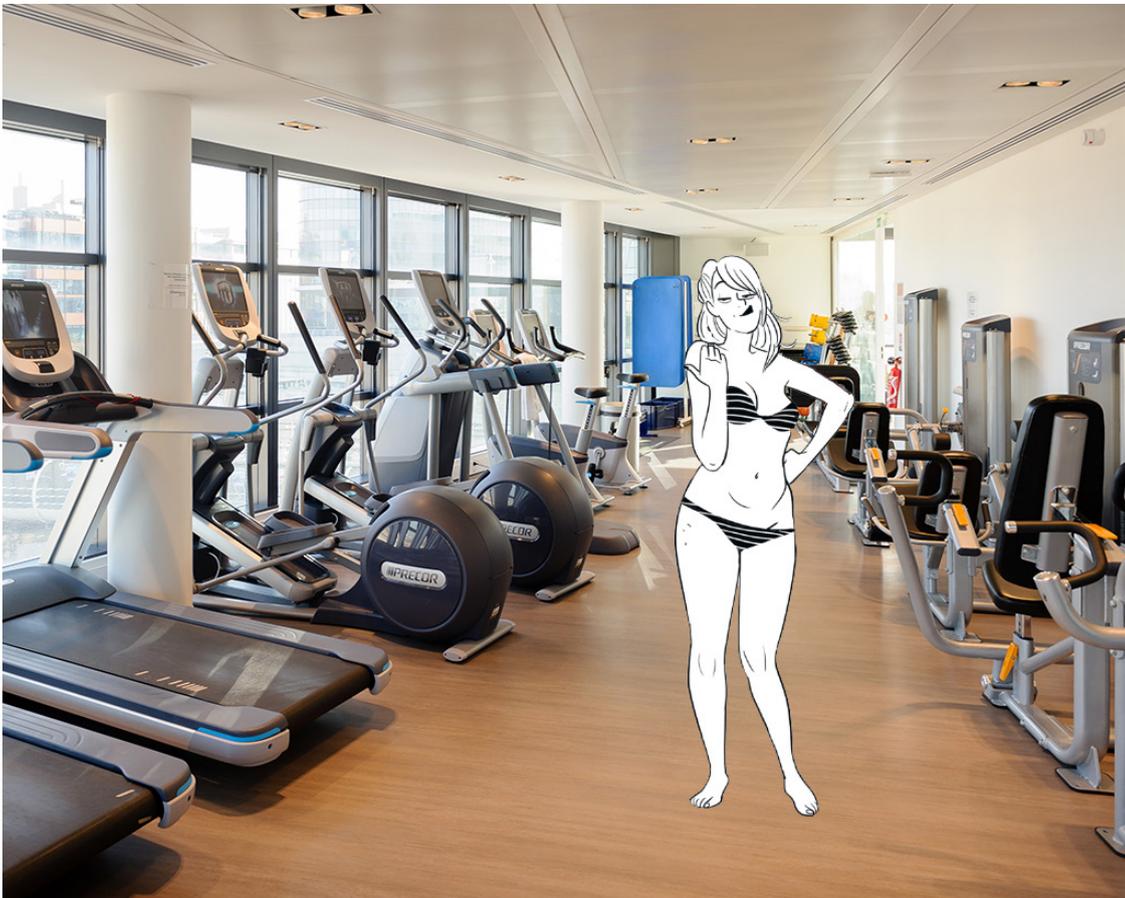
Discutez ensemble sur comment cette femme devrait se vêtir pour être « décente » à l'endroit choisi et dessiner par-dessus le modèle. Demandez à chaque participant·e·s d'argumenter son avis avant de dessiner sur le modèle.

Discutez ensemble du résultat final et pointez le fait – si cela n'a pas été fait au cours de l'animation – que personne n'a demandé l'avis de ladite personne.



L'image utilisée dans les différentes mises en scène est une création de l'illustratrice Diglee.







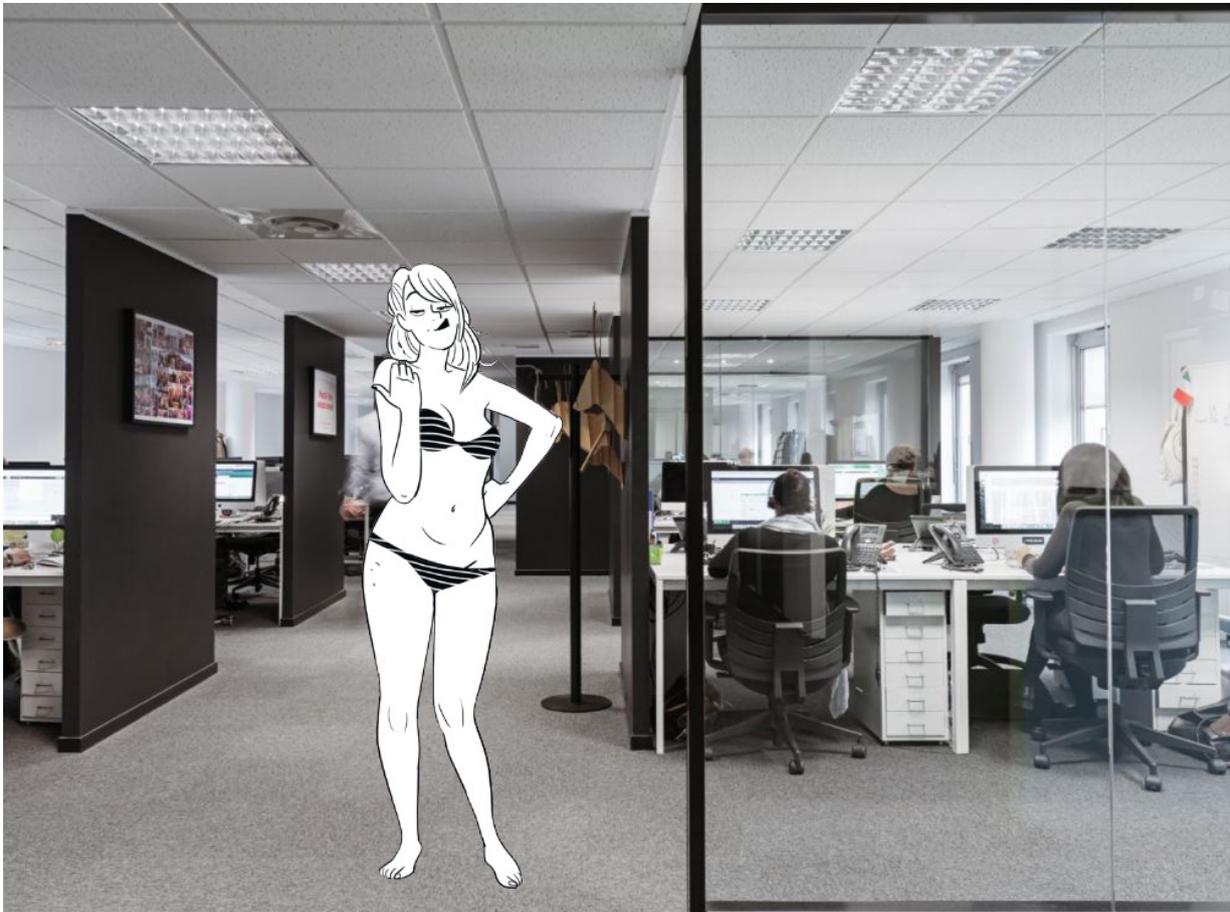
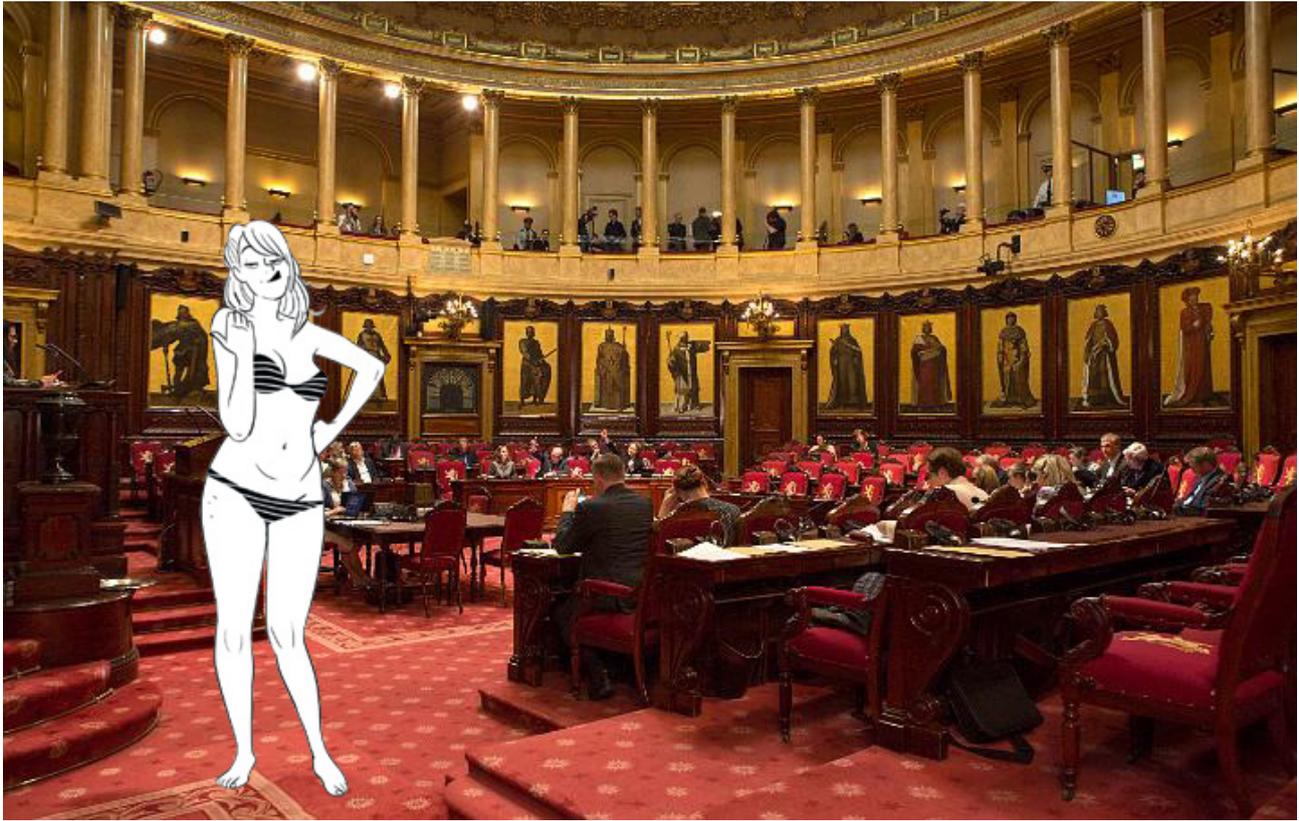


Photo-langage



PUBLIC :

Tout public



MATÉRIEL D'ANIMATION :

- Images fournies avec les animations



OBJECTIF :

Montrer aux participant·e·s que notre consommation d'images influence énormément notre manière de percevoir notre corps, de l'accepter ou non.

Consignes :

Étalez les images sur une table et demandez à chaque participant·e d'en choisir une selon son envie OU distribuez les images si vous connaissez déjà bien vos participant·e·s.

Posez les questions suivantes :

- Pourquoi cette image vous marque, pourquoi l'avez-vous choisie ?
- Que montre-t-elle ? Que dit-elle ?
- Demandez la réaction des autres personnes sur cette photo.
- Creusez le débat sur le sujet.
- Comment cette image nous permet de changer notre vision du corps féminin ?

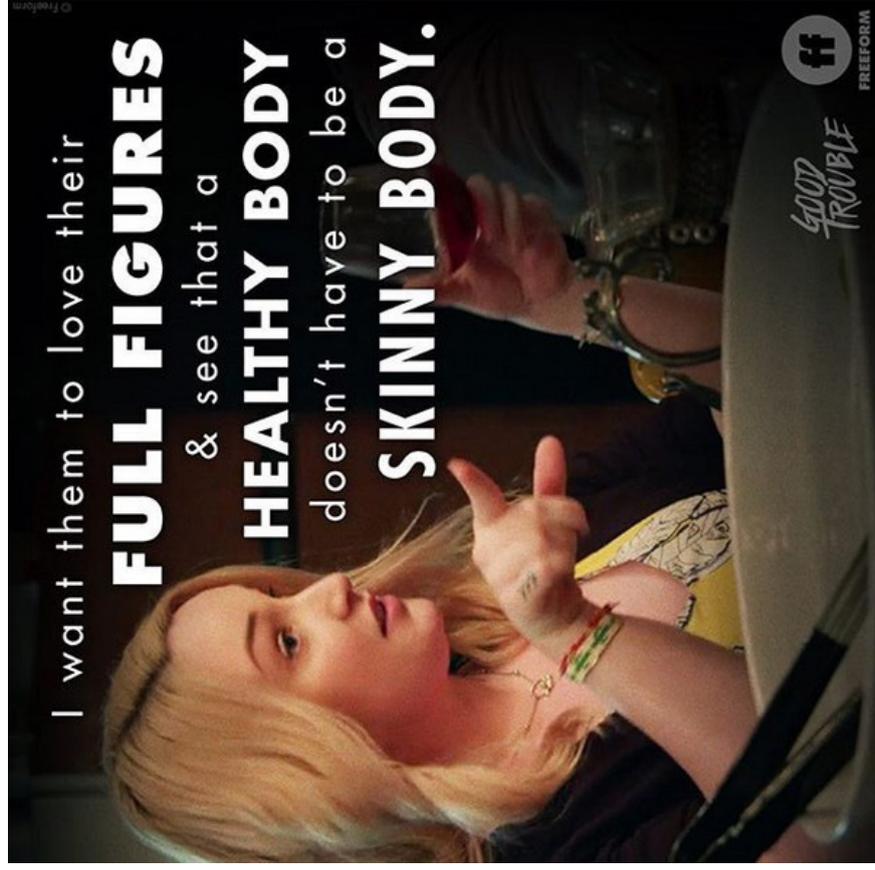
Cette animation peut également être réalisée en sous-groupe.

Le doux est beau, le doux est fort, le doux est parfait, le doux est réel



© @effyourbeautystandards

Je veux qu'ils/elles aiment toute leur silhouette et qu'ils/elles voient qu'un corps sain n'est pas forcément un corps mince.



© @effyourbeautystandards



© @effyourbeautystandards



© @effyourbeautystandards

L'habillement n'est pas du consentement



© @frizzkidart



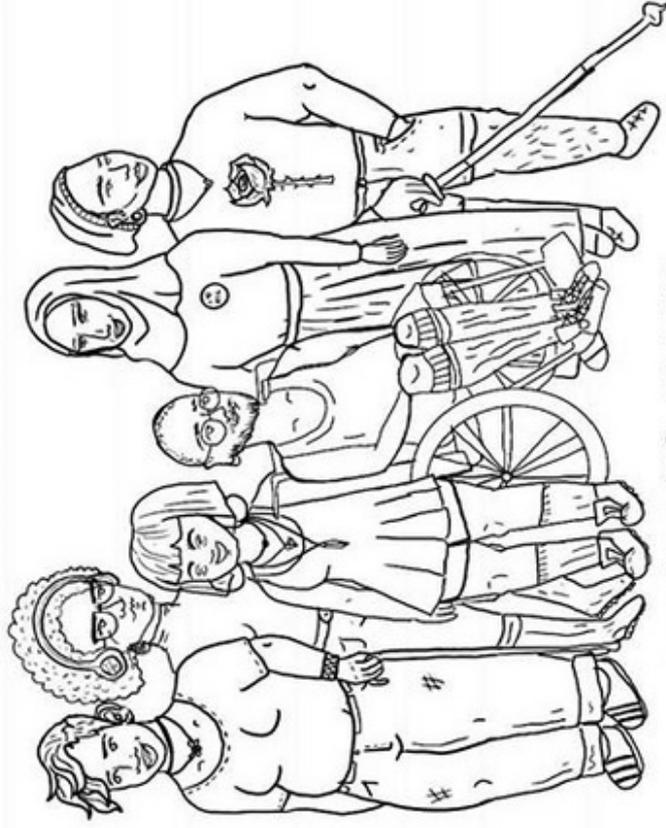
© @effyourbeautystandards

*Imagine si on traitait nos corps comme nos maisons au lieu de les voir
comme des champs de batailles*



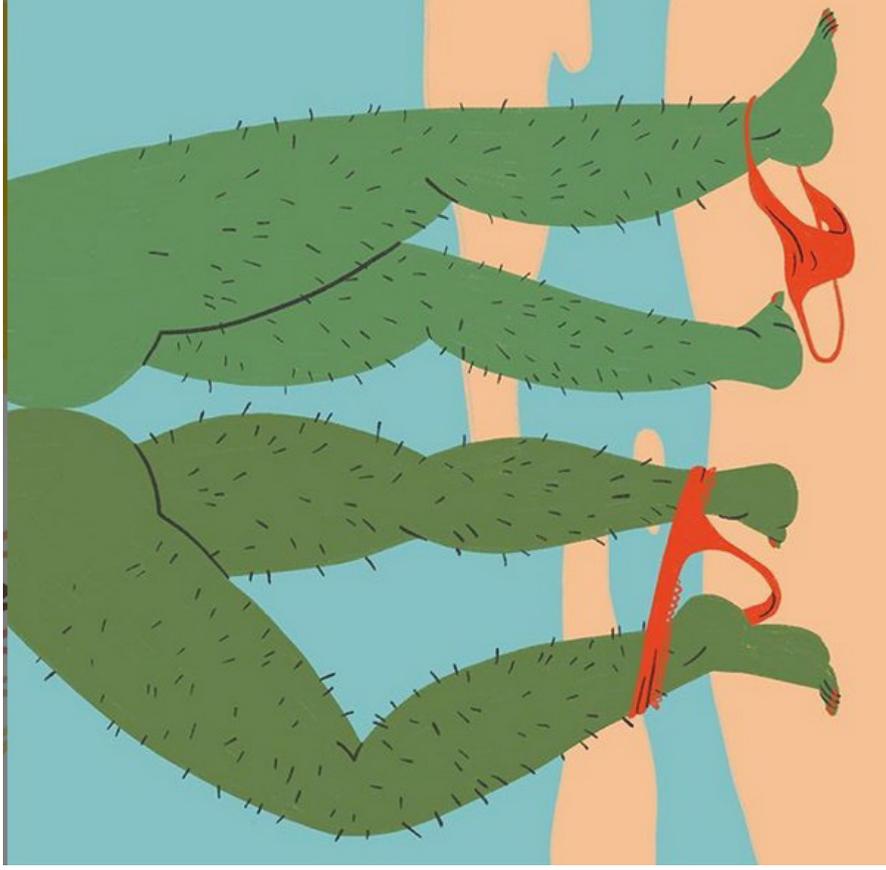
© @frizzki Dart

ALL BODIES
ARE GOOD BODIES



TOUS LES CORPS
SONT BEAUX

© @frizzki Dart



© @rachel.jo



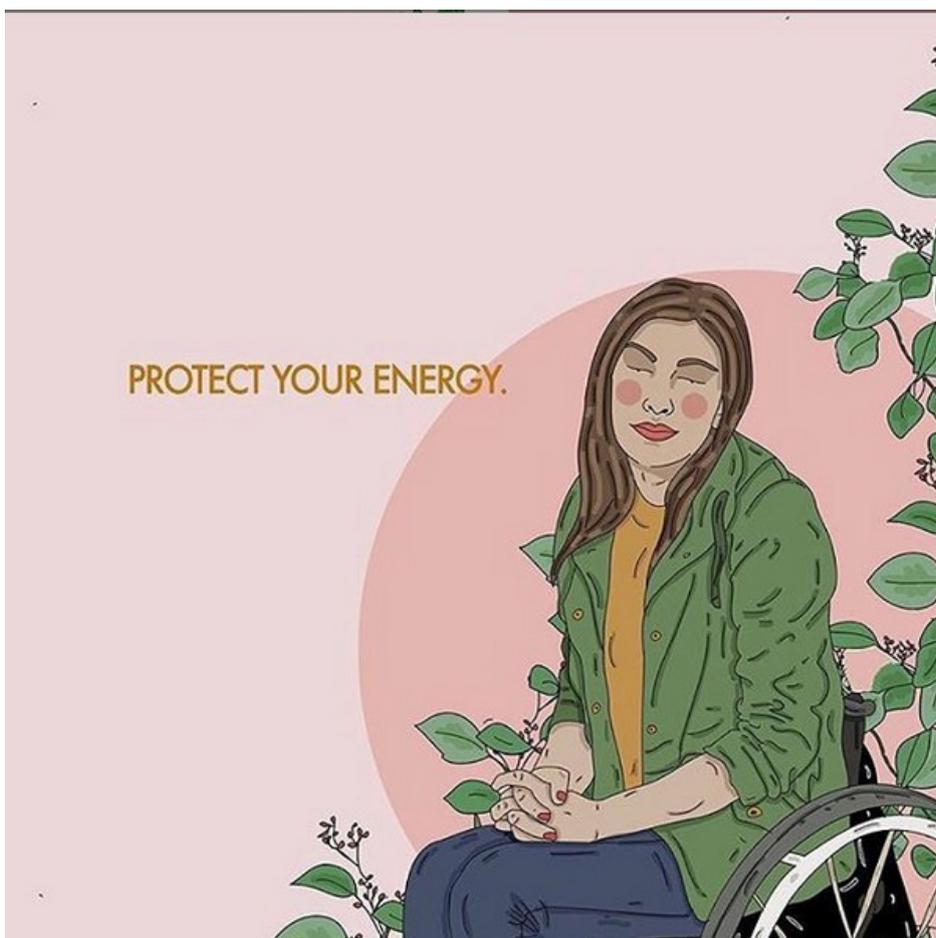
© @rachel.jo



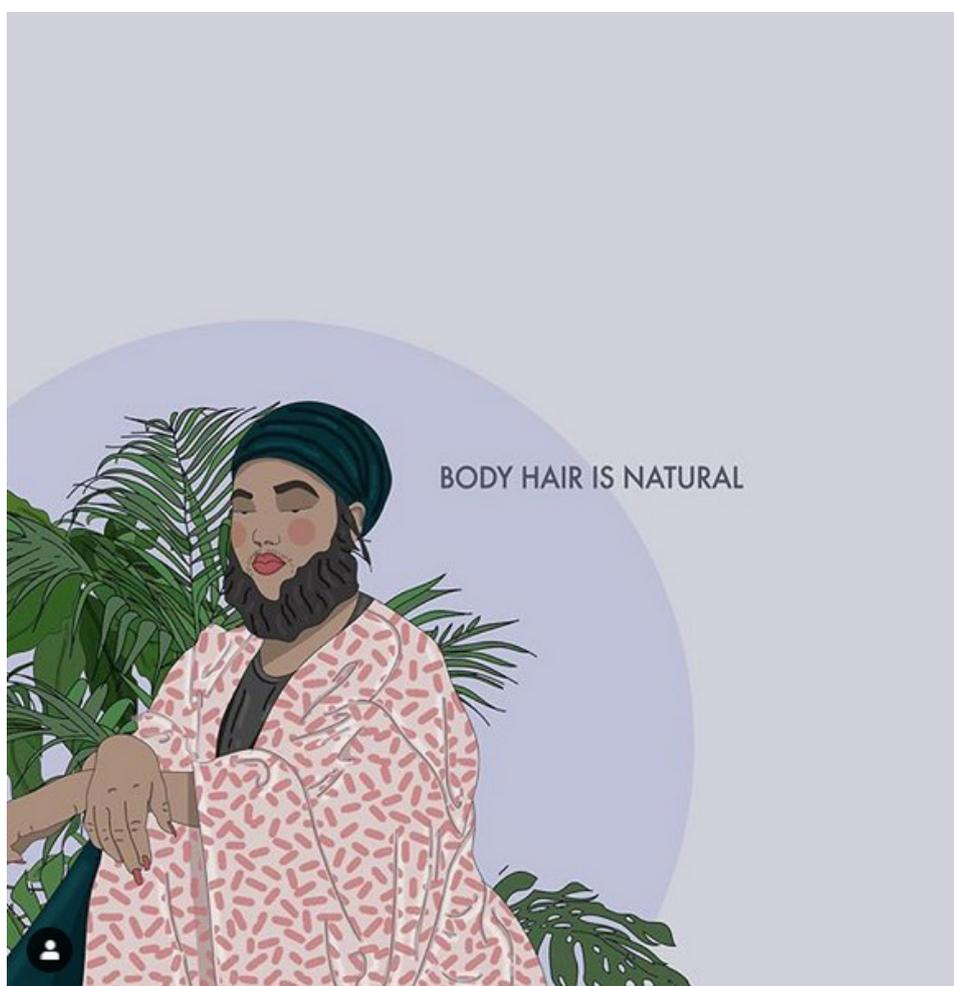
© @rachel.jo



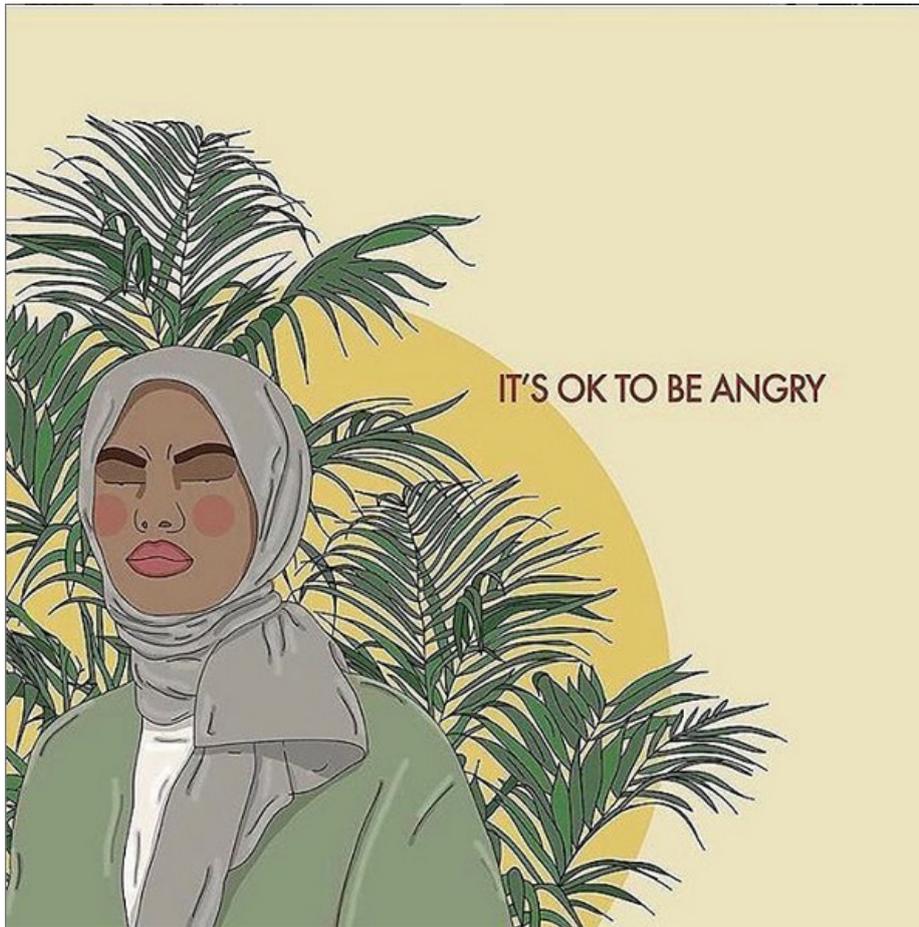
© @ranougrahy



Protège ton énergie



La pilosité est naturelle



C'est OK d'être en colère



Ne t'excuse pas pour qui tu es

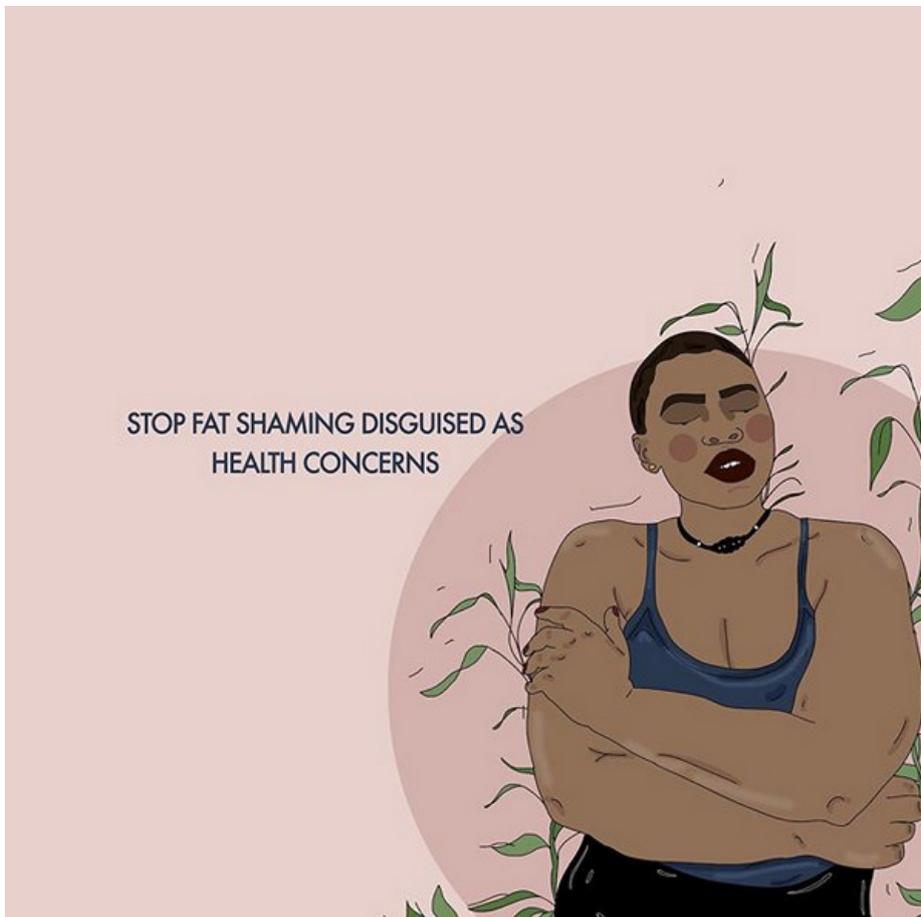
SMASH THE PATRIARCHY.



Détruis le patriarcat

© @recipesforselflove

STOP FAT SHAMING DISGUISED AS
HEALTH CONCERNS



Stop à la grossophobie déguisée en préoccupation pour la santé

© @recipesforselflove



© Amaal Said



© Amaal Said



© Amaal Said



© Amaal Said



© Amaal Said



© Amaal Said

Décomplexatoire



PUBLIC :

Surtout à destination des jeunes filles et des femmes mais est adaptable pour un tout public



MATÉRIEL D'ANIMATION :

- Les dix clés d'amour de soi que vous retrouverez dans le livret théorique



OBJECTIF :

Donner des clés concrètes pour aider les jeunes filles et les femmes à entamer un processus de déculpabilisation par rapport à leur corps.

Consignes :

.....

Demandez aux participantes de noter de manière anonyme quelques-uns de leurs complexes (liés au corps) sur une feuille. Si le groupe est à l'aise et se connaît bien, il est possible d'en parler ouvertement. Réfléchissez ensemble aux facteurs qui créent ces complexes (e.g. les réseaux sociaux, les médias, les films, la famille, les ami·e·s etc.)

Si les complexes ont été écrits sur du papier, lisez-les ensemble et essayez de trouver ensemble pourquoi une jeune fille/femme peut ressentir ces complexes. Ne vous attardez pas à la question de qui a écrit ce complexe !

Attention à ne laissez passer aucune remarque culpabilisante ou dégradante. La bienveillance mutuelle est absolument nécessaire pour cette animation.

Une fois que ces facteurs ont été établis ensemble, réfléchissez et débattrez sur comment les déjouer et améliorer sa confiance en soi.

Munissez-vous des dix clés d'amour de soi et parcourez-les ensemble. Posez des questions : que pensent les participant·e·s de ces conseils ? Ont-elles d'autres conseils à partager ? Comment les mettre en place ? Comment créer une habitude body-positive (e.g. se complimenter tous les jours) ?

ASTUCE :

On compte en général qu'il faut 10 jours pour adopter une nouvelle habitude.

Évaluation de l'outil

Afin de nous aider à évaluer et à améliorer nos outils, nous vous demandons de consacrer un peu de temps à cette évaluation. Pourriez-vous répondre à nos questions et nous renvoyer ce document par email sur awsabe@gmail.com ou par courrier au 6, Avenue de l'Éternité 1070 Bruxelles. Un grand merci pour votre collaboration !

Informations sur le contexte, le cadre de l'animation et le public

Dans quel contexte avez-vous utilisé cet outil ?

.....

Avec quel public avez-vous travaillé et le nombre de participant-es ?

.....

Il y avait-il une mixité de genre et/ou culturelle ?

.....

.....

Informations sur la réaction du public

Selon vous, votre public a-t-il apprécié l'animation ?

.....

.....

Avez vous remarqué de petits changements auprès de certaines personnes qui auraient participé à l'activité ?

.....

.....

Selon vous, votre public a-t-il d'autres attentes ?

.....

.....

.....

Informations sur votre réaction

Comment vous êtes-vous approprié.e l'outil ?

.....

.....

Quelles fiches d'animation avez-vous utilisées ?

.....

.....

Avez-vous eu d'autres idées d'animation et/ou utilisé des variantes ?

.....

.....

Quelle est, selon vous, la fiche la plus pertinente ? Pourquoi ?

.....

.....

Quelle est, selon vous, la fiche la moins pertinente ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

Comment pourrait-on l'améliorer ?

.....

Avez-vous trouvé nos références intéressantes et utiles ?

.....

Avez-vous d'autres références pouvant être pertinentes ?

.....

Si oui lesquelles ?

.....

