

JASSAD

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

Livret théorique



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





TABLE DES MATIÈRES

Qui sommes-nous ?	4
Nos activités phares :	5
Pourquoi cet outil ?	6
Objectif.....	7
Structure de l'outil	7
Enjeux autour du corps des femmes	10
Qu'est-ce que « le corps » ?.....	10
Corps à l'épreuve du genre.....	11
Quelques définitions	12
Corps et patriarcat.....	14
Contrôle de la sexualité.....	16
Contrôle de l'apparence.....	18
Contrôle direct.....	20
Le Triangle du Patriarcat	24
Corps et Colonialisation	25
Quelques définitions	26
Réappropriation des corps.....	32
Réappropriation par l'apparence	36
Le vêtement	36
La morphologie	39
Le tatouage	40
Réappropriation des Savoirs confisqués	42
Réappropriation par la Sexualité.....	44
Réappropriation par l'Amour de soi et Le Body-Acceptance	50
Réappropriation par la manifestation dans l'espace public	56
Réappropriation par la nudité	58
Réappropriation par le Sport	62
Difficultés et ressources	66
Bibliographie.....	69

Qui sommes-nous ?



Local B204
Amazone asbl,
rue du Méridien 10
1210 Bruxelles

+ 32 (0)2 229 38 63/64

awsabe@gmail.com

Arab Women's Solidarity Association est une association féministe, laïque et mixte qui milite pour la promotion des droits des femmes originaires du monde arabe, dans leurs pays d'origine ou d'accueil.

Fondée en juin 2006 à Bruxelles et inspirée d'AWSA International¹, AWSA-Be est indépendante de toute appartenance nationale, politique ou religieuse. Nous militons et soutenons quotidiennement la libération des femmes de toute domination politique, sociale, économique et religieuse.

Pour ce faire, nous sensibilisons à la condition des femmes originaires du monde arabe et nous tentons de construire des ponts entre les cultures. De plus, nous avons pour objectif d'améliorer l'image des femmes originaires du monde arabe en Belgique.

Reconnue comme une association d'éducation permanente et de cohésion sociale, AWSA-Be propose des activités socioculturelles variées : conférences, débats, rencontres littéraires, soirées de solidarité, chorale de chants arabes, expositions, visites de cafés en faveur d'une mixité sociale et de genre, cours d'arabe, soirées de promotion d'artistes femmes, ateliers sur différentes thématiques comme les droits des femmes, la laïcité, les féminismes, les identités, etc.

Nous participons aussi à de nombreux événements culturels, festivals et autres manifestations pour soutenir la paix, l'égalité et la justice.

Plus d'informations sur : www.awsa.be

¹ Fondée en 1982 en Egypte par Nawal El Saadawi

Nos activités phares :

Une pièce de théâtre « Quand Fatima se fait appeler Sophie »
Ecrit par Ali Bader

Une bibliothèque « Wallada »

Des cours d'arabe

Une chorale de chants arabes « Zamâan AWSA »

Un agenda culturel « Awsa Club »

Des expositions-photo

De nombreux outils pédagogiques

Des formations et des animations

Des cercles littéraires et de poésie

De nombreux événements de solidarité

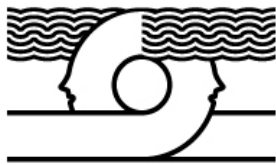
Des « Femmes au café »

Pourquoi cet outil ?

Cet outil pédagogique est l'aboutissement d'un long travail de réflexion et de terrain entamé par AWSA-Be, et ce depuis sa création en 2006. Fortes de notre expérience de terrain, nous avons constaté l'ampleur et la multiplicité des oppressions que vivent les femmes au quotidien. Ce sont ces processus – de violences, de réification et d'objectivation des corps, de harcèlements, d'instrumentalisation, d'oppressions sociales, économiques, politiques et religieuses, etc. – que nous nous sommes évertuées à dénoncer dans nos nombreux outils pédagogiques précédents.

Néanmoins, notre démarche féministe dépasse la seule constatation et la dénonciation. Nous tenons également à présenter des méthodes et des techniques qui permettent aux femmes de s'émanciper et de se libérer. Une de nos activités phares, « Femmes au café », vise d'ailleurs à se réappropriier une partie de l'espace public, à savoir les cafés fréquentés exclusivement par des hommes, en allant s'installer à leurs terrasses et tenter de sensibiliser les hommes aux questions de genre dans l'espace public.

Cette volonté de valoriser les droits des femmes, de créer de l'empowerment, de partager des pratiques d'émancipation et de solidarité entre femmes a été l'élément déclencheur de la création de cet outil. Nous avons, en effet, réalisé que les sujets traités dans nos outils précédents parlent tous du rapport au corps des femmes mais uniquement en filigrane. Cette réflexion nous a ainsi menées à un constat frappant : **les corps féminins sont un moyen de dominer et d'opprimer les femmes tout comme ils sont un outil privilégié de leur émancipation.**



Arab Women's Solidarity Association-Belgium

جمعية تضامن المرأة العربية - بلجيكا

Objectif

Le terrain de l'émancipation est large et varié. La conscientisation et la lutte contre les injustices de genre se font à de multiples niveaux. Dans notre pratique de terrain, nous avons cependant réalisé que la thématique du corps est omniprésente. Le contrôle du corps – ou plutôt des corps, car à l'image des femmes, ils sont variés et uniques – des femmes est encore aujourd'hui une des clés de voûte du système patriarcal. Il est ainsi nécessaire de le repenser sous le prisme de l'émancipation des femmes.

L'objectif principal de cet outil est, dès lors, de mettre à disposition des femmes des pistes de réflexions et des moyens pour se réapproprier leur corps – aussi bien de manière individuelle que collective. Cependant, même si cet outil comprend des réflexions assez générales, notre propos sera axé sur la réappropriation des corps par et pour des femmes – originaires – du monde arabe. Ce choix est motivé par le fait qu'AWSA-Be travaille avant tout avec ces femmes mais aussi parce que l'objet social de l'association est de visibilité leurs actions et leur engagement féministe.

Structure de l'outil

L'outil que vous tenez entre vos mains est divisé en deux parties :

Le livret théorique : qui a pour but de prendre connaissance de tous les questionnements autour du corps des femmes, de s'approprier la matière et de s'enrichir de nouvelles connaissances !

Le livret animation : comprend toutes nos animations participatives et didactiques autour de la réappropriation des corps féminins. N'hésitez pas à les modifier et à vous les approprier selon vos propres besoins.

Enjeux autour du corps des

femmes

Enjeux autour du corps des femmes :

QU'EST-CE QUE « LE CORPS » ?

Tout individu.e¹ naît avec un corps². Ce corps sera son principal outil pour mener sa vie. Il viendra à grandir, à vieillir, à se transformer ; il apprendra des techniques³ et des codes ; il sera marqué par les différentes épreuves de la vie, et sera le transmetteur privilégié de nos émotions. Certain·e·s y verront un terrain de créativité ou d'imagination, d'autres le soumettront à une discipline sans faille. L'avancée de la technoscience nous permet même d'augmenter ses capacités, de le maintenir en vie plus longtemps voire de lui substituer des parties dysfonctionnelles.

Autrement dit, notre corps est notre ancrage physique dans le monde. Il est notre champ d'action et de création bien qu'il soit perpétuellement en mouvement, sujet à des transformations sans fin. Mais le corps humain ne navigue pas sans cadre à travers la vie, il s'inscrit dans notre monde social. Il est à la fois acteur dans la reproduction de ce monde et à la fois marqué par celui-ci. Autrement dit : par notre corps, nous participons à perpétuer les codes sociaux tout en y étant soumis. Cependant, nous constatons encore actuellement que les codes sociaux auxquels sont soumis les femmes divergent de ceux auxquels sont soumis les hommes.

¹ AWSA-Be estime qu'il est nécessaire de communiquer en langage inclusif afin de rendre une visibilité aux femmes, à leur travail, à leurs compétences, etc. Celui-ci entend également une féminisation des termes trop longtemps assimilés au genre dit « neutre » mais qui de facto implique le masculin.

² Pour aller plus loin : « Anthropologie du corps et de la modernité » David Le Breton

³ Marcel Mauss, « Les techniques du corps »

Une des pierres angulaires de la recherche féministe a été de montrer que **le contrôle du corps des femmes est un des premiers symptômes du patriarcat**. Or, pour asseoir ce contrôle, il faut d'abord reconnaître qui appartient à la catégorie « femme ». Deux caractéristiques nous permettent d'identifier une personne comme étant femme :

1. **Le corps sexué** : autrement dit, les caractéristiques physiques et « biologiques » attribuées traditionnellement aux femmes (e. g. le fait d'être en moyenne plus petite, d'avoir des hanches plus larges, d'avoir une poitrine, d'avoir des cheveux longs, des traits de visage plus fins).
2. **Le corps genré** : comment une femme est socialisée comme telle avec les attributs et les caractéristiques qui conviennent. Notamment « à travers des techniques telles que la mode, l'alimentation, les injonctions verbales concernant la manière de le tenir, d'occuper l'espace et le temps » (Guillaumin, 1992).

C'est par cette désignation du corps féminin que les personnes appartenant à la catégorie « femmes » vont subir une série de discriminations, d'exclusions et de violences. Avant de pouvoir parler de la réappropriation des corps féminins par les femmes elles-mêmes, il semble pertinent de proposer un rapide état des lieux – ne se voulant pas exhaustif – des techniques de domination des corps féminins inhérentes au patriarcat.

NB. Les mouvements queer et LGBTQIA+ ont pourtant démontré que cette identification binaire hommes-femmes ne va pas de soi et n'est pas naturellement ou biologiquement exacte. C'est pourquoi il nous semble important de définir les termes suivants.

Quelques définitions :

CORPS GENRÉ¹ :

Sur base du corps sexué, attribuer des caractéristiques sexuelles au social et les faire passer pour « naturelles et biologiques ». Autrement dit, genrer les corps en les socialisant comme étant masculins ou féminins. Cette genrification du corps prend des formes différentes (selon les cultures, les époques et les lieux) et est observable à de nombreux niveaux de la vie humaine.

Ex. Les femmes sont douces, minces, belles, attentives, ne font pas trop de bruit, elles sont rêveuses, calmes, attentionnées, toujours bien habillées/apprêtées, maquillées, ...

Les hommes sont forts, actifs, passionnés, ambitieux, intelligents, ...

Toutes ces caractéristiques se retrouvent et s'ancrent dans l'évolution de nos corps, les gestes qu'on adopte, la manière dont on se présente au regard des autres, notre manière de nous exprimer et de nous affirmer face aux autres etc.

¹ Source Genre en Action, bulletin 4, Chrystelle Grenier-Torres

IDENTITÉ DE GENRE¹ :

Il s'agit de l'expérience intime et personnelle de son propre genre, elle peut correspondre au sexe assigné à la naissance ou non. Il s'agit surtout du rapport qu'entretient une personne avec son propre corps.

¹ Pour aller plus loin voir la « Licorne du genre », p. 66

CORPS SEXUÉ :

Différentiation des corps basée sur les organes génitaux apparents à la naissance, selon un modèle binaire mâle-femelle. Ex. Lorsqu'un nouveau-né naît avec un pénis ou avec un vagin, cela fera de lui soit un petit garçon soit une petite fille.

❗ Ce modèle binaire est le reflet de nos normes sociales actuelles et ne prend pas en compte la diversité des corps telle que la science en a pourtant conscience (e.g. la réalité des personnes intersexes et trans*)¹.

¹ Pour aller plus loin voir FAUSTO-Sterling Anne, « Corps en tous genres. La Dualité des sexes à l'épreuve de la science. »

EXPRESSION DE GENRE :

L'image ou l'expression qu'on dégage et que les autres perçoivent de nous. Cette expression passe notamment par le corps, la gestuelle, l'habillement, etc. Notons que l'expression de genre est intimement liée aux stéréotypes de genre, eux-mêmes dépendants de la société et de la culture dans laquelle nous évoluons.

⇒ A savoir que l'identité de genre et l'expression de genre ne sont pas toujours concordants.



« Le corps est le lieu où se cristallise
des rapports sociaux de sexe, des
représentations, des pratiques. »

Chrystelle Grenier-Torres

CORPS ET PATRIARCAT

Parler d'oppression masculine, telle qu'elle existe dans notre système patriarcal, revient de facto à parler d'un grand principe : le contrôle des corps féminins. C'est notamment à travers le contrôle des corps que le groupe social « hommes » exerce un pouvoir, une domination et une oppression sur les femmes. De manière générale, ce contrôle peut être direct et interpersonnel (violences physiques, restriction voire interdiction de mouvements, imposition ou interdiction de certains vêtements etc.) tout comme il peut être indirect et social (injonctions sociétales, représentations et imaginaire social, culturel, etc.).

Contrôle direct : les féminicides, les violences faites aux femmes, le harcèlement de rue, les viols, les violences gynécologiques ... sont perpétrés directement par des hommes sur des femmes.

Contrôle indirect : diktats esthétiques ou autres, injonctions à être mince, être toujours désirable, être calme/douce, être épilée, faire des régimes, rester vierge avant le mariage, ... (ce contrôle est très variable en fonction des endroits, de l'époque et des cultures, mais cela reste néanmoins un contrôle).

⇒ Généralement ces deux « types » de contrôle ne sont pas exclusifs l'un de l'autre. Ce n'est pas soit l'un soit l'autre, au contraire. Les normes sociales qui imposent le contrôle indirect sur le corps des femmes sont les déclencheurs des réactions de contrôle/oppression directe. De la même manière qu'opprimer directement une/des femme(s) revient à maintenir ces normes sociales en place.

Selon l'Etat, son histoire, sa culture, sa population, les formes que va revêtir l'oppression des femmes (notamment par l'intermédiaire des corps) vont diverger¹. Cela ne signifie pas qu'il faut hiérarchiser la violence ou l'oppression des différentes pratiques selon différentes sociétés/cultures, mais plutôt réaliser que **le patriarcat est polymorphe et**

touche les femmes différemment. Ceci

est également le cas dans une même société, où, en fonction de certains critères (la classe sociale, la race², la situation de handicap, etc.), les injonctions et les attentes posées sur les corps féminins vont varier³.

« En fait, c'est le cocktail coutumes/religions/évolutions sociales/contexte politique qui détermine la plus ou moins grande latitude laissée aux femmes de disposer de leur corps. Tout dépend du dosage entre ces quatre composantes. »
Sophie Bessis, historienne tunisienne

Mais très concrètement, comment l'oppression des corps féminins dans un système patriarcal s'exprime-t-elle ? Notamment en s'attachant à créer des catégories figées et imperméables dans lesquelles les femmes doivent s'évertuer à rentrer au risque de subir des exclusions/punitions sociales, physiques voire juridiques (pensons aux Etats qui criminalisent l'avortement⁴ ou ceux qui avortent/stérilisent les femmes de force⁵). Les champs sur lesquels les corps féminins – et par extension des femmes – sont contrôlés, s'avèrent être nombreux.

¹ BESSIS Sophie, « Le contrôle du corps des femmes à travers l'histoire. Essai de mise en perspective de la question de la santé sexuelle et reproductive des femmes dans le monde arabe »

² Nous parlons bien ici de « race sociale » afin de mettre en exergue le racisme inhérent à nos sociétés contemporaines. Pour aller plus loin sur ce sujet, nous vous conseillons le podcast « Kiffé ta race ».

³ Pour aller plus loin, consultez notre outil « Féminisme intersectionnel » (2018) sur <http://www.awsa.be/fr/page/outils-pedagogiques> »

⁴ La criminalisation de l'avortement est encore très présente dans le monde actuel et reste un sujet sensible. Pensons notamment aux Etats d'Alabama et de Louisiane qui viennent de re-criminaliser l'avortement en mai 2019.

⁵ VERGES Françoise, *Le Ventre des femmes : Capitalisme, racialisation, féminisme*, Albin Michel, 2017

‘Très souvent les femmes subissent leur sexualité au lieu de la posséder ’



Contrôle de la sexualité

Lorsqu’il s’agit du contrôle du corps des femmes, leur sexualité devient un enjeu fondamental. De nombreuses violences, pressions, injonctions sont liées à celle-ci, et elles n’en jouissent souvent pas librement. L’énumération succincte de quelques exemples permet d’établir l’étendue du contrôle sur la sexualité des femmes :

LA MATERNITÉ :

Dans de nombreuses sociétés, la maternité est idéalisée et présentée comme étant LA source de bonheur pour les femmes. En véhiculant cet imaginaire, ce sont uniquement les relations hétérosexuelles, à visée reproductive qui sont valorisées et encouragées. Cela mène par exemple à la stigmatisation des femmes sans enfant ou ne désirant pas d’enfants, et ayant des relations sexuelles uniquement par plaisir.

LA CONTRACEPTION ET L’AVORTEMENT :

Interdire la contraception aux femmes et criminaliser l’avortement revient à confisquer l’autonomie de la fonction reproductive des femmes et à mettre leur vie en danger lorsque ces avortements sont exercés clandestinement.

LES ORIENTATIONS SEXUELLES :

Dès qu’elles sortent de la norme hétérosexuelle, les orientations sexuelles des femmes (e.g. le lesbianisme) sont très souvent niées ou stigmatisées.

LE PLAISIR/DÉSIR FÉMININ :

Contrairement au plaisir/désir des hommes, ces deux termes sont souvent présentés comme « déplacés », « sales » voire « inexistants » lorsqu'ils touchent aux femmes. Un des résultats de cet imaginaire est par exemple la méconnaissance du clitoris, organe uniquement dédié au plaisir.

L'HONNEUR :

Leur sexualité n'est pas l'objet de leur propre personne, mais appartient à la famille – voire à la société. Les femmes n'ont souvent pas le droit d'en jouir librement, sous peine de se voir traiter de tous les noms, voire d'entacher l'honneur et la réputation de leur famille.

LE MARIAGE :

Lorsque la sexualité des femmes n'est considérée comme « juste » et « acceptable » que dans le cadre d'une union légitime telle que le mariage, elles voient leur liberté à disposer de leur corps comme elles l'entendent fortement réduite.

LE MYTHE DE LA VIRGINITÉ :

Intimement lié à l'honneur, la virginité d'une femme est sensée témoigner de sa « bonne » conduite et de son innocence. Les connaissances sur la « virginité », et par extension l'hymen, sont très souvent méconnues des femmes elles-mêmes.

! Fatima Khemilat rappelle enfin que le rapport au corps des femmes – originaires – du monde arabes est constitué d'énormément d'injonctions contradictoires. D'une part, les injonctions liées à la communauté¹ dans laquelle elles s'inscrivent et d'autre part, elles expérimentent en même temps les injonctions à l'hypersexualisation faites par la société dominante dans laquelle elles vivent et sont minorisées. On vend aux femmes l'idée que leur ressource première est leur corps.

¹ Entendu dans sa conception sociologique, communauté qui s'allie avant tout par affinité culturelle, d'intérêt ou de valeur.

Contrôle de l'apparence

Les enjeux autour de l'apparence des corps féminins sont nombreux, omniprésents et bien souvent contradictoires. De nombreux critères de beauté existent à l'égard des femmes ; ceux-ci varient selon les époques, les cultures et les lieux mais ils ont tous tendance à se perpétuer à travers le temps. Souvent présentées comme étant avant tout des objets du désir (masculin), les femmes doivent correspondre à des standards souvent inatteignables et paradoxaux :



© Carol Rossetti

LA JEUNESSE :

Très souvent les jeunes femmes sont considérées comme étant plus désirables que les femmes plus âgées. Cette idée force les femmes à maîtriser leur corps à la perfection afin de donner l'illusion qu'elles ne vieillissent pas. Pensons notamment à la consommation de crèmes « anti-âge », aux colorations des cheveux, aux interventions chirurgicales, etc.

LA PILOSITÉ :

Au féminin, la pilosité est souvent considérée comme étant non-hygiénique, repoussante ou témoin d'un manque de souci esthétique. La pilosité peut également être considérée comme un marqueur de différenciation entre les sexes, obligeant les femmes à avoir recours à de nombreuses techniques pour se débarrasser de leurs poils et éviter d'avoir leur féminité remise en question (rasage, épilation, laser, etc.).

L'HABILLEMENT :

La question des vêtements féminins est terriblement complexe. Les vêtements sont a priori un marqueur de notre identité de genre. On reconnaît une femme ou un

! Selon la politologue Fatima Khemilat, quand une femme racisée est devant son miroir dans sa salle de bains elle n'est jamais seule : d'une part, elle va se scruter, s'évaluer et se punir en fonction du regard masculin – du fameux *male gaze* – et d'autre part, elle va se regarder en fonction des injonctions inhérentes à la domination blanche selon laquelle il ne faut pas « être frisée, avoir le nez épaté, avoir la peau foncée, etc. ». Ces doubles injonctions créent ainsi un rapport très frustrant à soi et à son corps, teinté d'auto-évaluation et de culpabilisation forte.

homme au type de vêtements qu'il/elle porte. Cependant, les contraintes vestimentaires des femmes sont très paradoxales. Que convient-il de mettre et quand ? Être trop couverte serait synonyme de soumission ou de frigidité, ne pas être assez couverte serait synonyme de disponibilité sexuelle ou d'indécence. Les femmes doivent donc apprendre à jongler entre le « trop » et le « pas assez » pour éviter toute sorte de réprimande ou de punition sociale (e.g. se faire agresser sexuellement sous prétexte qu'une femme n'est pas assez couverte, l'agression est une punition – injustifiée et injustifiable – par rapport à sa tenue). Cependant, peu importe les tenues choisies, elles savent très bien qu'elles ne seront jamais dans le bon et qu'elles n'arriveront pas à éviter les remarques désobligeantes et les harcèlements venant autant des hommes que des femmes.

LES MORPHOLOGIES :



© Carol Rossetti

Différents types de morphologies féminines sont valorisés – notamment à travers les médias¹ – et considérés comme étant les seuls canons esthétiques dans nos sociétés. Ne pas correspondre à cette morphologie peut donc être très culpabilisant pour les femmes. Certaines vont faire tout leur possible (de manière consciente ou non) pour atteindre ces standards souvent inatteignables, quitte à mettre leur santé et leur corps en danger. Pensons par exemple aux régimes alimentaires que s'infligent de nombreuses femmes afin de rentrer dans une taille de guêpe ou à l'omniprésence des discours grossophobes qui continuent de stigmatiser et de culpabiliser les personnes ne correspondant pas à la norme – mouvante en fonction du genre et des pays.

¹ Pour aller plus loin, consultez nos outils « Pub selon les femmes » (2019) et « Femmes et Publicité » (2017) sur <http://www.awsa.be/fr/page/outils-pedagogiques>

Contrôle direct

Pour l'instant, nous avons surtout vu des exemples de normes auxquelles sont soumises les femmes et leur corps. Cependant, le contrôle de leurs corps passe également par des contraintes directes et physiques, les empêchant souvent de s'émanciper des différentes emprises que nous avons vues. Par quoi passe ce contrôle direct ?

LES VIOLENCES PHYSIQUES ET PSYCHIQUES :

De nombreuses femmes sont victimes de violences au cours de leur vie. Ces violences peuvent prendre des formes très variées et sont souvent perpétrées par le partenaire ou dans le cercle intrafamilial. L'impact direct de ces violences sur le corps et le mental des femmes est évident et surtout dévastateur pour celles-ci.

LE HARCÈLEMENT DE RUE :

Phénomène mondial, le harcèlement de rue est une série de comportements agressifs, violents, humiliants, irrespectueux, menaçants dirigés notamment à l'égard des femmes dans des espaces publics (e.g. la rue, les transports en commun, les parcs...) et semi-publics (e.g. l'école, le travail, les institutions...). Ce type d'agissements (qu'ils soient conscients ou non) a pour but de limiter voire d'empêcher la présence des femmes dans l'espace public et de servir de punition sociale lorsqu'elles s'y trouvent tout de même.

LES VIOLENCES SEXUELLES :

L'omniprésence de la culture du viol dans l'imaginaire collectif présente notamment le corps féminin comme étant une propriété à la libre disposition des hommes. Ce corps devient objet de désir, réceptacle des envies masculines, de leurs colères, de leurs châtiments à l'égard

‘Les femmes subissent leur sexualité au lieu de la posséder’

des femmes, de leur autorité sur ce corps. Les violences sexuelles – attouchements, viols, etc. – deviennent ainsi des moyens d’asseoir leur supériorité et maîtriser le corps féminin.

Parmi les nombreuses violences sexuelles, nous pouvons également citer les mutilations génitales féminines qui se pratiquent pour des raisons très diverses¹.

¹ Pour aller plus loin, n’hésitez pas à vous informer auprès de l’asbl GAMS Belgique : <https://gams.be/>

LA LIMITATION DES MOUVEMENTS :

Une croyance collective et patriarcale réduit souvent la présence des femmes à l’espace domestique. L’utilisation de l’argument sécuritaire pour empêcher les femmes et les jeunes filles de sortir de chez elles est dans ce cas particulièrement pernicieux. En effet, le risque qu’une femme se fasse harceler dans l’espace public est bien réel. Or, invoquer l’argument de leur sécurité (e.g. ne pas sortir après une certaine heure, imposer un chaperon, etc.) reste une entrave à leur liberté de mouvement.



Quels sont les moyens de contrôle/surveillance ?

- Les menaces,
- le chantage affectif,
- la culpabilisation,
- les violences,
- la restriction de mouvement, etc.

⇒ Aliénation, dépossession et distanciation des femmes de leur propre corps.

Faire du corps féminin un tabou, une honte, un corps à maintenir caché résulte en une méconnaissance voire une ignorance de son propre corps par les femmes voire en une haine et des complexes de leur propre corps, en des dysfonctionnements sexuels tels que le vaginisme. Ce manque d'informations peut amener à « intégrer » des violences faites à leur égard et à les considérer comme « nécessaires ».

‘Le contrôle des corps des femmes revient à ce qu’elles ne puissent pas disposer librement de leur corps.’

Nous pouvons ainsi conclure que la surveillance des corps est fortement marquée par le patriarcat. Le contrôle passe donc par la normalisation des corps. Autrement dit, les sociétés font des corps humains, des corps normés et genrés. Ils doivent correspondre à des « normes », qui, elles, diffèrent selon le contexte historique, social, politique, religieux et également en fonction du genre attribué à une personne.

Les corps des femmes sont quant à eux soumis à des restrictions et des oppressions très fortes. Nous avons choisi de retenir trois grandes idées lorsqu’il est question du corps et du patriarcat.

La première étant que les violences¹ subies par les femmes sont très souvent normalisées : notre culture populaire participe d’ailleurs largement à cette **normalisation**, e.g. la culture du viol.

La deuxième est qu’au-delà de cette normalisation, nous pouvons également observer une **banalisation** des souffrances des femmes. Non seulement la violence à leur égard est présentée comme étant « normale » mais en plus, il

¹ Amnesty International, « Qu’entend-on par violence contre les femmes ? »

CULTURE DU VIOL :

« Attitudes et croyances généralement fausses, mais répandues et persistantes, permettant de nier et de justifier l'agression sexuelle masculine contre les femmes. »
(Lonsway et Fitzgerald, 1994)

FILMS POUR ALLER PLUS LOIN

- « **Le Verrou** », d'Hélène Poté et Leïla Chaïbi. A travers trois témoignages de femmes tunisiennes, ce film aborde le *tastih*, un rituel magique qui vise à protéger les jeunes filles de toute pénétration, désirée ou subie, avant le mariage.
- « **Papicha** » de Mounia Meddour. Le premier long-métrage de fiction de Mounia Meddour dénonce l'oppression du corps féminin par le fondamentalisme islamiste des années 1990

y a une tendance à banaliser les souffrances qu'elles vivent. Autrement dit, les douleurs que ressentent les femmes sont encore très souvent minimisées voire niées.

Prenons pour exemple le milieu médical. De nombreuses femmes ont témoigné et témoignent encore de la non-importance que les médecins ont pu accorder à leurs souffrances. Ceci entraîne notamment un difficile diagnostic des maladies et par conséquent un traitement inadapté qui peut s'avérer nocif pour la santé des patientes. Ceci est particulièrement vrai dans la reconnaissance et le diagnostic de l'endométriose. De nombreuses femmes souffrant de cette maladie ont fait part des douleurs paralysantes qu'elles pouvaient ressentir pendant leurs règles – sans rencontrer d'écoute et d'attention de la part des médecins. Pour preuve, les témoignages de ces violences sont nombreux et l'endométriose n'a été prise au sérieux que depuis récemment.

Enfin, en dernier lieu, nous pouvons également observer une **objectivation** des corps des femmes. De multiples processus réduisent le corps féminin à un objet (les films, les médias, la publicité, etc.). Ceci a pour effet principal de retirer toute humanité aux femmes, de leur nier toute vie, toute émotion, tout ressenti et ainsi de les traiter comme de simples objets. Leur corps devient une propriété, un objet de honte et d'honneur selon le regard qu'on lui porte.



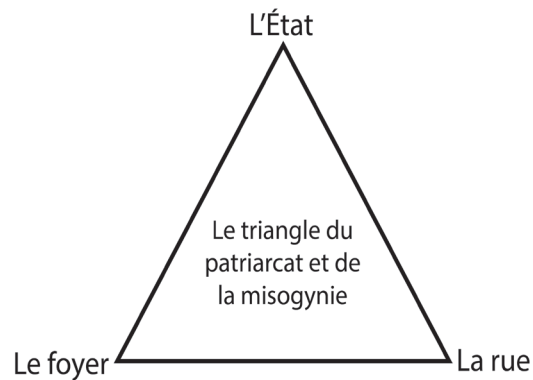
Mona Eltahawy

LE TRIANGLE DU PATRIARCAT :

Corps et patriarcat sont donc intimement liés. Les violences que rencontrent les femmes durant leur vie viennent de leur environnement au sens large. La journaliste et militante féministe égypto-américaine Mona Eltahawy nous donne un exemple concret du contrôle des corps féminins et de son omniprésence dans la société égyptienne.

Selon elle, lors des révolutions arabes, les femmes égyptiennes réalisent que toute la population est opprimée par l'État, mais qu'elles sont en plus opprimées par deux autres pans. C'est pourquoi Mona Eltahawy conceptualise l'oppression des femmes et de leur corps en parlant du triangle du patriarcat et de la misogynie. Elle place aux trois coins du triangle l'État, la rue (e.g. le harcèlement de rue) et le foyer (e.g. les violences domestiques).

Ces trois sphères sont interconnectées et participent toutes à l'oppression des femmes¹. Ce triangle explique ainsi comment les espaces dans lesquels les femmes peuvent circuler ou non sont contrôlés : contrôle qui entrave clairement la liberté de mouvement des femmes.



¹ ELTHAWAY Mona, DAOUD Kamel « Sans liberté pour les femmes, les révolutions arabes échoueront », Le Monde, 22 octobre 2015

Lorsque le sujet du corps féminin est abordé, il n'est pas possible de passer outre le phénomène de la colonisation. En effet, cette période a durablement marqué l'image du corps des femmes dites racisées. Depuis quelques décennies maintenant, plusieurs féministes noires – pour beaucoup de tradition nord-américaine – pointent l'impact et les effets de la colonisation sur ces corps. Pensons notamment à bell hooks, Angela Davis, Kimberlé Crenshaw pour ne citer que les plus connues.

Dès le 15^{ième} siècle, la colonisation est placée sous le sigle des trois C : civilisation, chrétienté et commerce. C'est notamment en voulant apporter la « civilisation » aux pays colonisés que les colons ont imposé une idéologie raciste qui va créer et hiérarchiser les races humaines. Comme le rappelle la chroniqueuse d'origine guadeloupéenne, Jade Almeida, ce système raciste place l'identité blanche (non seulement la couleur de peau, mais aussi les traits physiques fins, la texture des cheveux, une manière d'être, de se comporter en société, etc.) au sommet de la pyramide raciale. Cette période historique a déployé de nombreux arguments qui sont encore prégnants dans nos imaginaires actuels (pensons simplement à la manière dont nous envisageons les relations internationales entre pays modernes, pays en développement ou encore pays sous-développés). Cependant, nous allons nous attarder plus particulièrement sur les effets qu'a eu la colonisation sur le corps des femmes racisées.

En période coloniale, comme l'explique Franz Fanon, les corps des femmes colonisées servent aux colonisateurs à briser, à affaiblir dans leurs valeurs, les indigènes. Coloniser un territoire ne passe pas uniquement par l'invasion militaire, elle passe également par la maîtrise des corps des femmes

Quelques définitions :

« RACISÉ·E » :

Pour comprendre le terme de *racisé·e* il faut d'abord revenir sur celui de *racisation*. Proposé par la sociologue Colette Guillaumin, il témoigne du processus par lequel des personnes en raison de leur couleur de peau, de leur origine, de leur religion, de leur nom sont stigmatisées et discriminées concrètement (e.g. dans l'emploi, la promotion, la santé, etc.). Les personnes « racisées » sont donc les personnes qui vivent et expérimentent ce processus de racisation.

Il est intéressant de noter que le processus même de racisation remonte à la période coloniale. En effet, afin de justifier l'entreprise coloniale, les puissances européennes ont développé toute une idéologie de hiérarchisation et de différenciation entre les races (l'idéologie raciste). Ils se désignent ainsi eux-mêmes comme appartenant à la race blanche – supposément supérieure – et s'octroient ainsi le droit (voire le devoir) de coloniser et civiliser le reste du monde. Bien qu'aujourd'hui, l'idée de race « biologique » ait entièrement été invalidée, il n'empêche que les cinq siècles d'histoire coloniale – esclavagiste et post-esclavagiste – ont profondément affecté les structures et les manières de penser des sociétés dites occidentales.

« DÉCOLONIAL » :

Décolonial : Aujourd'hui, plusieurs mouvements féministes se revendiquent comme étant « décolonial », mais qu'est-ce que cela signifie ?

Dès le 16^{ième} siècle, l'Europe a cherché à s'imposer au reste du monde (notamment en raison de l'idéologie raciste) et à faire des autres civilisations, des civilisations mineures. Cela passe notamment par l'imposition qu'il n'y a qu'une seule et bonne manière d'être : être humain·e, être citoyen·ne, être homme, être femme, etc. Toute culture ou civilisation ne correspondant pas à la manière d'être « européenne » n'a donc pas la même valeur ; elle – et sa population – est « autre » (et perçue comme inférieure). La politologue Françoise Vergès emploie le concept de *colonialité* pour désigner cette imposition occidentale d'une seule et bonne manière d'être. Actuellement, bien que la période coloniale à strictement parler soit révolue, cette colonialité perdure. On entend donc par « décolonial », le fait de s'attaquer à cette colonialité.

‘Se reconnaître comme racisé.e signifie mener un combat à partir de cette réalité.’ Françoise Vergès

indigènes. L'exemple des cérémonies de dévoilement publics et forcés orchestrés par le pouvoir français en Algérie pendant la guerre d'indépendance est particulièrement frappant. Ces cérémonies servent à asseoir un pouvoir sur les Algériens en s'attaquant à leurs femmes, à leurs valeurs, à leurs affects.

La colonisation de l'Algérie par la France a été particulièrement importante dans la façon dont on perçoit, en Europe, les femmes – originaires – du monde arabe. Durant l'époque coloniale, il était nécessaire de se distancier des colonisé·e·s, de l'Autre. Le sociologue Edward Saïd explicite cette tendance à construire et représenter l'Autre comme étant l'opposé de l'Occident par un concept qu'il appelle « l'orientalisme ». L'Occident de l'époque – à savoir la majorité des puissances coloniales – était représenté par des caractéristiques comme : la virilité, la force, la raison, l'activité, la sagesse, la civilisation, la chrétienté, etc. En conséquence, l'Autre, donc l'Orient est souvent représenté par la féminité, la passivité, la lassitude mais aussi par l'islam, la barbarie, etc.

« Et parmi ces images, ces représentations de « l'Autre », surgissent abondamment des odalisques, esclaves des harems, fantasme parmi les fantasmes des peintres et des écrivains occidentaux du 19^{ième} siècle et du 20^{ième}, tissant un imaginaire collectif, où les femmes idéales seraient irréelles, à disposition des mâles, obéissantes et reposantes. »¹

Autrement dit, les corps féminins sont construits comme des corps lascifs et dans l'attente, à la disposition sexuelle des colons. Elles représentent l'opposé des femmes

¹ BRAIBANT Sylvie, « Femmes lascives et muettes dans le regard des orientalistes », Terriennes, 15 février 2015



Saartjie Baartman de profil



Saartjie Baartman de face

occidentales de l'époque : froides, prudes, frigides, etc. Les femmes colonisées sont, par ces représentations orientalistes et ne reflétant absolument pas la réalité, complètement déshumanisées de leur personne et de leur corps.

Les femmes racisées ont vécu des violences inouïes lors de la période coloniale. Non seulement les viols, la prostitution forcée, les agressions étaient courantes, mais les pouvoirs coloniaux les ont également « examinées » au nom de la science. Différents médecins ont analysé leurs organes génitaux sur base de ceux des femmes blanches. Prenons l'exemple de Saartjie Baartman, plus connue sous le nom de la « Vénus Hottentote ». Originaire des abords de la rivière Gamtoos (actuelle Afrique du Sud), elle est envoyée en 1810 en Angleterre. En raison de ses fesses proéminentes et de ses grandes lèvres vaginales – comparées à la morphologie des femmes européennes – elle a été exhibée de force dans des zoos humains en Europe. Mise à la disposition de tous.tes afin d'être observée, palpée et touchée, elle décède à l'âge de 26 ans. Ses parties génitales ont ensuite été disséquées et moulées afin d'en garder des traces « scientifiques ».

Les répercussions actuelles de l'époque coloniales sont encore bien présentes dans nos sociétés. Comme l'explique la philosophe Elsa Dorlin, qui a notamment écrit l'ouvrage « La matrice de la race : généalogie sexuelle et coloniale de la nation française », le racisme et le sexisme s'ancrent aujourd'hui encore dans les corps, dans la chair des personnes qui subissent les situations d'oppression, de colonisation et d'humiliation au quotidien.

En matière de sexualité, l'imaginaire collectif est toujours chargé de représentations datant de l'ère coloniale. Comme



© Delphine Diallo

expliqué précédemment, les femmes du monde arabe ont longtemps étaient représentées comme des femmes lascives et sexuellement disponibles, devant être libérées du joug de leur mari violent et oppressif. Selon la politologue Fatima Khemilat, cela explique notamment la catégorie pornographique encore récurrente de « beurette ». Faisant généralement appel à une femme « typée », originaire du Maghreb, cette catégorie met en scène des femmes attendant d'être « délivrée » de leur mari/famille traditionaliste et oppressive par un rapport sexuel avec un homme blanc. Il en va de même pour les femmes noires, dont la sexualité est souvent représentée comme étant bestiale et audacieuse. De nombreuses femmes noires témoignent du fait qu'elles sont encore actuellement hypersexualisées comme étant des « femmes tigresses » et sexuellement demandeuses.

Françoise Vergès explique, quant à elle, les impacts de la colonisation en matière de travail domestique. En se référant au concept « d'économie de l'épuisement des corps », elle montre que ce sont les femmes racisées qui font encore aujourd'hui tout le travail invisible, exténuant et aliénant pour leur corps. A l'image du travail domestique, elles sont invisibilisées. Autrement dit, leur fatigue corporelle n'est pas prise en compte, n'est pas reconnue et surtout n'est pas rendue visible. Ce sont ces femmes qui nettoient, qui gardent les enfants des autres, qui veillent à ce que le « confort » de notre monde soit maintenu. Pour Françoise Vergès, le fait que ce genre de travaux, physiquement éprouvants, et peu gratifiants soient encore aujourd'hui relégués aux femmes, et particulièrement aux femmes racisées, reste une des traces du système colonial et esclavagiste – durant lequel ces travaux leur incombaient déjà.



© Delphine Diallo

Enfin, de nombreuses auteures, telles que Françoise Vergès, Joan W. Scott, Rokhaya Diallo, Fatima Khemilat ou encore Nadiya Lazzouni, réfléchissent à ce qu'elles nomment une véritable obsession autour de la question du voile, particulièrement en France et en Belgique. Pour elles, la question du voile est indéniablement une preuve de la présence du racisme et de l'islamophobie dans ces deux pays. Dans l'Algérie coloniale, il s'agissait déjà d'une obsession des pouvoirs colonisateurs de vouloir habiller tout le monde de la même manière et de vouloir genrer les vêtements. Pendant la guerre d'indépendance, la France veut notamment se poser en modernisatrice et interdire le voile – sous prétexte qu'il serait un symbole de l'oppression des femmes algériennes par leurs hommes. Ceci donne donc lieu à des cérémonies de dévoilement public par les forces françaises. Aujourd'hui encore, avec de nombreuses polémiques, telles que l'affaire du voile dans les écoles, du burkini, ou encore de Mennel Ibtissem (participante à *The Voice*), Joan W. Scott voit la question du voile comme étant le refus d'accepter les femmes musulmanes et l'islam en général comme étant une réalité en France. La Belgique s'est quant à elle distinguée par ses nombreuses agressions islamophobes à l'égard de femmes musulmanes².

Nous rappelons, comme le souligne Mona Eltahawy, que le port du voile est un de ces nombreux exemples qui montre que le corps des femmes est un terrain de lutte de différentes idéologies et par conséquent, nous encourageons une interrogation autour de celui-ci. Leur corps peut presque être assimilé à un espace public, un espace qui appartiendrait à tous sauf à elles-mêmes. Leur corps devient un « objet »

² Le 30 décembre 2018, agression d'une femme à Anderlecht. Le 22 mars 2019, agression d'une femme à Uccle.

dont tout le monde débat, sur lequel tout le monde a un avis. Le résultat est que le corps en perd sa substance, le corps n'est plus un corps, il est objet de combats politiques et idéologiques. Finalement le corps des femmes appartient à tout le monde. Il est aussi disponible que l'espace public, mais il incombe aux femmes seules de « porter » ce corps.

Deux exemples témoignent de cette disponibilité :

I. La polémique autour de la possible commercialisation du voile par *Decathlon* met en exergue des contradictions fortes autour du corps des femmes. Il est attendu des femmes qu'elles soient minces, qu'elles entretiennent leur corps, notamment par le sport, cependant la tenue que les femmes peuvent ou non revêtir est très codée et doit correspondre à de nombreux standards.

II. Alors qu'en 2015 en Algérie, une femme est agressée par un jeune garçon et déshabillée de force parce qu'elle portait une jupe jugée trop courte, une école française interdit l'entrée dans son établissement à une jeune femme qui portait une jupe jugée trop longue. Ces deux affaires, ayant lieu le même mois, témoignent clairement du fait que le corps des femmes et la façon de s'habiller ne leur appartiennent pas.

Réappropriation des corps

Par l'apparence

Par les savoirs confisqués

Par la sexualité

Par l'amour de soi et le body-acceptance

Par la manifestation dans l'espace public

Par la nudité

Par le sport

‘Le fait de s’appropriier à nouveau, de refaire sienne une culture, un bien perdu.’



© Hassan Hajjaj

Maintenant que nous avons brièvement abordé les enjeux d’oppression autour des corps des femmes, que nous avons entraperçu comment ces enjeux s’articulent les uns aux autres, nous souhaitons redonner aux femmes la possibilité de décider par et pour elles-mêmes de leur rapport au corps.

L’objectif principal de cette deuxième partie théorique est d’offrir un panorama des différentes possibilités et stratégies de réappropriation des corps mises en place par des femmes (féministes ou non) pour la plupart – originaires – du monde arabe. Il nous semble également important d’insister sur le fait que cet outil ne vise pas à émettre un jugement sur la manière dont ces femmes décident de changer leur rapport au corps mais uniquement à présenter les diverses et nombreuses expressions du corps.

Nous tenterons donc de couvrir un certain nombre de thématiques et de moyens afin de donner un aperçu aussi large que possible, sachant que cet outil pourrait connaître de nombreux volumes supplémentaires tellement le sujet est vaste.

Mais avant de se lancer dans le vif du sujet, revenons rapidement sur le terme de *réappropriation*. Dans le dictionnaire, nous retrouvons la définition suivante : « le fait de s’approprier à nouveau, de refaire sienne une culture, un bien perdu. »

Dans cet outil, l’idée derrière le concept de réappropriation est essentiellement de permettre aux jeunes filles et aux femmes de pouvoir porter un nouveau regard sur leur corps, d’apprendre à l’aimer pour ce qu’il est, pour ce qu’il

représente pour elles, et non pas pour ce qu'il devrait être aux yeux des autres. Se réapproprier son corps, son usage et sa signification – même si cela est loin d'être évident, car nous ne sommes jamais à l'abri de répréhensions sociales et/ou physiques – est salvateur dans toute démarche d'émancipation féminine et féministe.

Il existe bien des manières de se réapproprier son corps. La démarche peut se faire aussi bien individuellement que collectivement. Les pans touchant l'oppression des corps féminins sont tellement nombreux, qu'il existe presque autant de manières de s'en défaire. De plus, comme chaque femme est différente et vit des expériences qui lui sont propres, toutes seront touchées différemment par les différentes approches de réappropriation, ce qui empêche par définition notre liste d'être complète et exhaustive.

Cet outil peut donc être utilisé comme un « répertoire » de façons de se réapproprier son corps, tout comme il peut ouvrir à de nouvelles manières de faire. Il n'existe pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de se réapproprier son corps ; cette démarche appartient à chaque personne concernée, et ce, dont dans le respect de soi.



© Hassan Hajjaj



© Hassan Hajjaj

Comment s'extraire du regard de l'autre, et surtout du *male gaze*¹, lorsqu'on est une femme ? Face à la force des injonctions esthétiques, il peut être très difficile de sortir de ces carcans sexistes, mais aussi très souvent racistes. A quoi doit ressembler une femme ? Et si, pour une fois, on les laissait décider par elles-mêmes et pour elles-mêmes ?

¹ Le regard masculin (en anglais *male gaze*) désigne le fait que la culture visuelle dominante (magazines, photographie, cinéma, publicité, jeu vidéo, bande dessinée, etc.) impose au public d'adopter une perspective d'homme hétérosexuel.

Le vêtement :

Maya-Inès Touam

Changer notre regard sur nous-mêmes par nos vêtements : prenons pour exemple le travail de la photographe franco-algérienne Maya-Inès Touam. A travers sa série photographique « Révéler l'étoffe », elle nous montre des femmes portant notamment des tenues traditionnelles kabyles. Non seulement, ces femmes sont fières de leur patrimoine, mais elles s'en servent aussi pour revendiquer une manière d'être à elles-mêmes. De cette manière, elles se réapproprient des vêtements, des étoffes que ne sont pas valorisées par la mode « occidentale ». Elles affirment une part de leur identité, en tant que femmes et en tant qu'héritières de la culture kabyle.







© Hassan Hajjaj

La « modest fashion »

La « *modest fashion* » (mode modeste ou pudique en français) est également un moyen de se réapproprier son corps, et ce, via la mode. Il s'agit d'un courant de la mode qui consiste à développer des vêtements respectant différents codes vestimentaires notamment liés à la « décence ». Cette mode a été impulsée par des créatrices croyantes et pratiquantes qui tentent de concilier leur vie religieuse et spirituelle à un style de vie, à savoir la mode.

Hassan Hajjaj

Le travail du photographe marocain Hassan Hajjaj va dans le même sens. Grâce à ses portraits ultra-colorés, il redonne de l'importance et une visibilité à des corps qu'on ne retrouve que très rarement dans nos médias traditionnels. Une telle valorisation de ces corps permet non seulement de servir de figure-modèle pour des personnes qui s'identifient ou se reconnaissent dans les modèles, mais elle permet également de changer notre regard sur notre perception du Maroc.

EDOLYNSA



La morphologie :

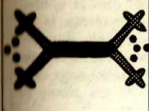
Nous connaissons les dégâts que peuvent occasionner une mauvaise image de soi sur nos corps. Les corps féminins sveltes et squelettiques sont omniprésents dans nos médias et dans nos inconscients. Se réapproprier son corps peut aussi passer par une consommation d'images moins culpabilisantes et représentant des femmes belles peu importe leur corpulence.

Esraa Zidan

L'artiste égyptienne Esraa Zidan propose ainsi 45 peintures de femmes corpulentes dans sa série « Rainbow Neighbors ». Sur ces toiles, on peut voir des femmes en train de se baigner, danser, interagir les unes avec les autres, profiter de leur vie. L'artiste diffuse un message de positivité des corps : les femmes sont en droit d'aimer leur vie et de s'amuser, peu importe leur poids. Être mince n'est pas un synonyme de beauté et encore moins de bonheur.



Le tatouage :

	Taureau	Symbole de la force aveugle et irrésistible, c'est un principe masculin dont la semence féconde le monde. Mais aussi un élément cosmique qui concentre les forces créatives et spirituelles.
	Lézard	Son nom — <i>tazermemuyt</i> — est un diminutif de celui du serpent <i>azrem</i> , dont il représente en effet une forme atténuée, voire pacifique et bénéfique. Cet habitué de la maison la protège des mauvaises influences.
	Scorpion	Symbole ambivalent désignant tantôt le mal et la mort, tantôt le courage et l'endurance; son image ou son corps, enfermé dans une amulette, protège contre le mauvais œil.
	Mouche	Constamment en mouvement, harcelant les bêtes et les hommes, elle figure la vie dans sa vivacité et son ardeur, sa capacité à se reproduire et à se multiplier à l'infini.
	Hanneton	Symbole de mouvement, à cause de la forme en swastika qui suggère la rotation et l'envol.
	Araignée	Symbole féminin, représentant la vie laborieuse, la patience et l'harmonie.

Exemples de significations de tatouages berbères.
dans *Le guide de la culture berbère*, Mohand Akli Haddadou

De nos jours, les tatouages tendent à être de plus en plus fréquents. Selon les personnes, le choix de se faire tatouer et les significations que revêtent ces tatouages sont nombreuses. Historiquement, on peut considérer que le tatouage a plutôt vocation à être un signe d'appartenance à un groupe ou à un peuple voire à donner une indication sur le statut et l'identité d'une personne. Prenons par exemple, les tatouages berbères. Ils sont souvent tracés au niveau du cou, du menton, des joues, du nez ou du front avec des pigments verts et bleus. Encore appelés *El-Ayacha* (= celui qui fait vivre), ils peuvent être reliés à des rites préislamiques. Ces tatouages témoignent de différentes vertus : ornementales, protectrices, sociales, identitaires voire médicales ou magiques. Les significations données à ces tatouages varient d'une tribu à l'autre et se font aussi bien sur les femmes que sur les hommes.

Aujourd'hui, en Europe, les tatouages ne sont pas toujours très bien vus par certain.e.s — ils seraient les témoins d'une certaine criminalité ou d'une négligence hygiénique. Cependant, certaines femmes les revendiquent et les utilisent pour se réapproprier leurs corps, notamment en les modifiant à leur image.

Flèche Love

La musicienne, compositrice-interprète Flèche Love est couverte de tatouages d'inspiration berbère. Cette artiste suisse-algérienne y voit notamment une source de protection, de spiritualité et de puissance. En tatouant son cou, elle protège notamment ses cordes vocales – l'outil principal dans le métier qu'elle exerce – et en tatouant ses mains, elle s'impose une manière d'accéder au métier qu'elle a toujours rêvé de faire. Cette modification corporelle qu'est le tatouage lui permet ainsi de reprendre le contrôle sur son corps, mais de manière plus large sur son ambition.



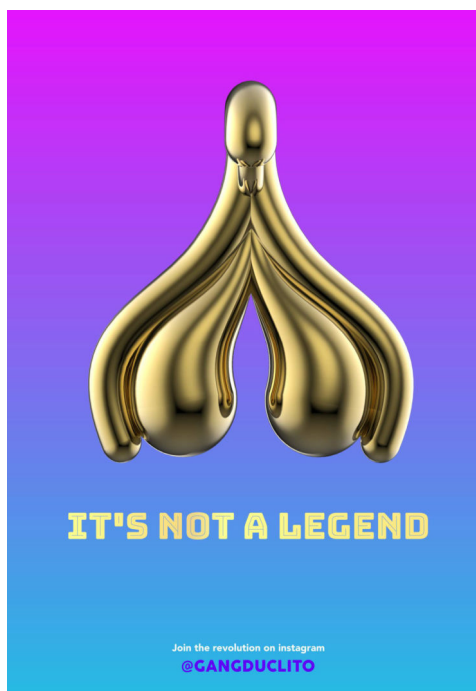
Manel Mahdouani

La tatoueuse tunisienne Manel Mahdouani, quant à elle, s'est spécialisée dans la réalisation de ces tatouages berbères. Elle est l'une des seules femmes tatoueuses en Tunisie ; son métier n'est toujours pas accepté – notamment parce que, selon certaines interprétations, le tatouage permanent et les modifications corporelles ne sont pas autorisés en Islam. Pour elle, il s'agit surtout de revaloriser une tradition ancestrale qui s'est perdue durant les dernières générations et d'ouvrir aux femmes la possibilité de renouer avec leur héritage.



RÉAPPROPRIATION DES SAVOIRS CONFISQUÉS

Détenir l'information est une source de pouvoir. Lorsque nous avons une connaissance de nous-mêmes, cette connaissance devient une force. Mais lorsque cette connaissance est détenue par une tierce personne, elle se transforme en poids pour nous, car nous ne pouvons que croire aveuglément ce qui nous sera dit. Les connaissances touchant aux corps des femmes ont connu une telle évolution. Prenons l'exemple du clitoris : comme nous l'explique la sexologue Fatima Khemilat, le sexisme a fortement entravé les connaissances sur le clitoris (organe exclusivement dévolu au plaisir). En effet, alors que les femmes avaient une connaissance sur cet organe, la chasse aux sorcières du 15^{ième} et 16^{ième} siècle a grandement participé à pathologiser le clitoris. Un savoir sur le corps des femmes et détenu par les femmes a donc été confisqué et ce par les mécanismes sexistes qui nous entourent ! Il a fallu attendre 2008 pour avoir une échographie du clitoris.



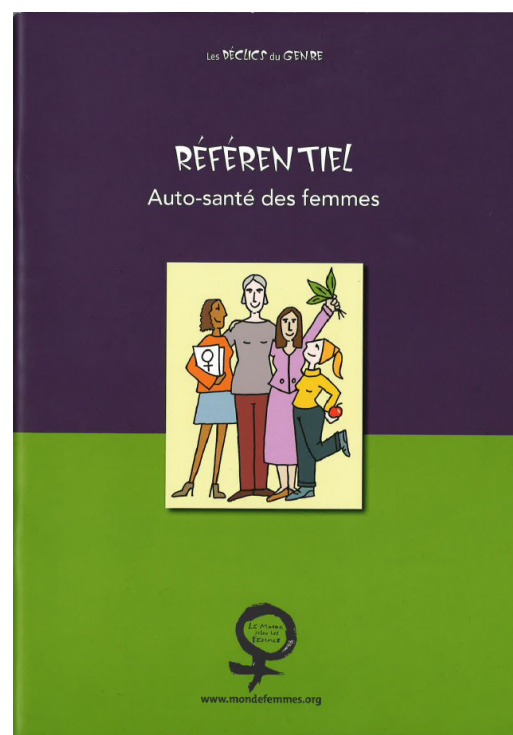
[@Gangduclito](#)

Afin de retrouver un savoir sur leurs propres corps, de nombreuses féministes se sont emparées de la question du clitoris et de sa représentation. C'est dans cette idée que l'activiste Julia Pietri a notamment créé le compte [@Gangduclito](#) ainsi que la campagne de sensibilisation « It's not a Bretzel ». Pour elle, il est absolument nécessaire que les jeunes filles et les femmes prennent connaissance de leur propre anatomie et de son fonctionnement, et ce, afin de reprendre le contrôle sur leur propre corps.

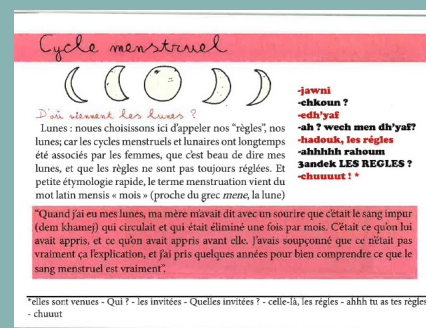
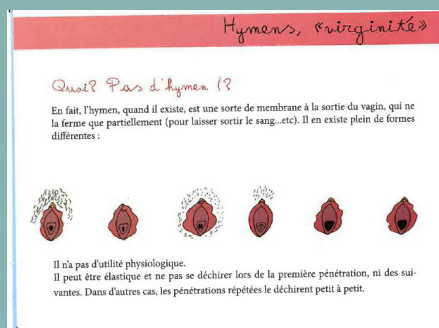
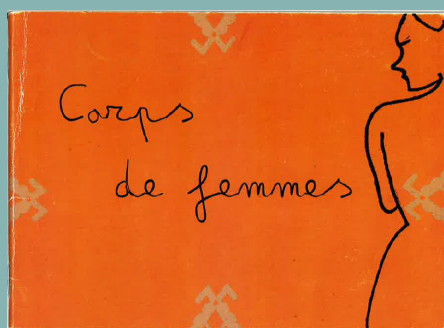
Auto-santé

C'est dans une même optique de réappropriation des savoirs confisqués concernant les corps des femmes qu'on retrouve les mouvements de *self-help* ou d'auto-santé. La dimension politique de ces mouvements est très forte. Il s'agit de redonner aux femmes – de manière collective et individuelle – les clés de compréhension autour de leur propre corps.

Mais concrètement de quoi parle-t-on ? Il s'agit de petits groupes de femmes qui se réunissent pour discuter, partager des bonnes pratiques et découvrir ensemble les enjeux autour de leur propre santé, et ce de manière positive et autonome. Aidées de manuels, elles peuvent ainsi discuter de nombreux sujets tels que le renforcement de leur immunité, du cœur, du sommeil, des seins, du périnée, etc. Acquérir ces savoirs permet ainsi de mieux se comprendre et de pouvoir adapter sa vie à ses propres besoins. En bref, les femmes redeviennent expertes de leur propre corps.



Référentiel Auto-Santé créé par le Monde Selon les femmes



Référentiel Auto-Santé créé par un collectif féministe algérois. Il est possible de le consulter chez AWSA-Be.

Pour beaucoup de féministes, la sexualité est une thématique centrale dans l'émancipation des femmes. Alors qu'aujourd'hui la sexualité est un tabou – notamment dans les pays du monde arabe –, il n'en a pas toujours été ainsi.

De nombreux auteurs arabes se sont distingués par leurs livres érotiques, et ce, en traitant de la sexualité de manière très explicite et directe. Puis avec la colonisation du 19^{ème} siècle et l'imposition de notions de pudeur, de chasteté et de honte, typiques de l'époque victorienne, un long processus de silenciation s'est entamé.

Ce dernier s'est encore amplifié avec la montée des intégrismes dans les années 70, durant laquelle le discours public se montre très fermé au sujet de la sexualité et des rôles de genre.

La sexualité devient une réelle arme de contrôle des femmes – notamment utilisé par l'Etat et la famille. Aujourd'hui, la chercheuse égypto-canadienne Shereen El Feki constate une évolution sexuelle dans le monde arabe, notamment concernant la libération de la parole sur les cas de harcèlements sexuels ou encore la création de groupes de soutien pour les communautés homosexuelles. Mais cela ne suffit pas !

De nombreuses sexologues – originaires – du monde arabe plaident pour une meilleure connaissance de la sexualité féminine afin que toutes les femmes puissent faire de leur sexualité un outil d'émancipation et non pas un outil de contrôle.

**« Comment se traiter avec respect
si on ne le fait pas dans la chambre
à coucher ? » Fatima Khemilat**

Fatima Khemilat :



ORIENTALISME :

Termesociologique, inventé par l'universitaire Edward Saïd, qui désigne la manière de parler de l'Orient tel qu'il est projeté et fantasmé par l'Occident. Au niveau de la sexualité : catégorie pornographique de la beurette, avec dans la scénographie, l'homme blanc qui va venir libérer par le rapport sexuel les femmes de leur domination.

La chercheuse spécialisée en genre et islam, Fatima Khemilat plaide pour une décolonisation de la sexualité des femmes. Pour elle, la sexualité sert de caisse de résonance à une société donnée. Autrement dit, nos fantasmes sont le reflet des logiques à l'œuvre dans notre société. Encore aujourd'hui, les catégories pornographiques *mainstream* sont teintées d'orientalisme – telles que la catégorie « beurette », dont le script est la mise en scène de la libération des femmes arabes de leur domination et ce par un rapport sexuel avec « l'homme blanc ». Pour elle, les fantasmes sont aujourd'hui encore colonisés par l'imaginaire orientaliste. Ceci fait de la sexualité un terrain de lutte majeur dans les combats féministes. En effet, c'est dans la chambre à coucher que se jouent les rapports de pouvoir et de domination.

La clé pour sortir de cette situation est ainsi de décoloniser la sexualité, mais également d'apprendre aux femmes à posséder leur sexualité, à se détacher d'une sexualité hétérocentrée définie par le seul plaisir masculin. Fatima Khemilat cherche à détruire l'idée selon laquelle une femme doit être désirable sans être désirante. C'est aux femmes de reprendre le contrôle sur leur sexualité et ses frontières, et ce, dans une logique proactive. Elle prône et propose donc une éducation sexuelle à destination des femmes avec la spécificité d'être aussi bien pudique que révolutionnaire, anti-raciste et anti-sexiste. En utilisant le médium des réseaux sociaux – surtout *YouTube* – elle s'évertue à parler de manière ouverte et pudique de sujets tels que les différents types d'orgasmes, l'anatomie féminine ou encore le droit au plaisir.



Nadia El Bouga :

La sage-femme et sexologue d'origine berbère du Maroc, Nadia El Bouga a fait de l'éducation sexuelle son sujet de prédilection. Se définissant elle-même comme étant sexologue, féministe et musulmane, elle rappelle que la sexualité n'est pas quelque chose de honteux et qu'il est important de lever les tabous autour de ce sujet.

En parler permet non seulement de démystifier l'acte sexuel mais également de pouvoir poser toutes ses questions, notamment par rapport à des dysfonctionnements ou des maladies liées à la sexualité (e.g. le vaginisme ou l'éjaculation précoce). La sexologue prône également une relecture des textes scripturaires musulmans, dans la même lignée qu'Asma Lamrabet.

En effet, elle dénonce les interprétations parfois très sexistes des références misogynes datant du 14^{ème} siècle. Les femmes ne doivent pas être vues comme inférieures aux hommes ni comme étant leur objet de désir. Nadia El Bouga désire profondément que les jeunes femmes et les femmes prennent conscience et se réapproprient leurs désirs et plaisirs sexuels.

Pour cela, elle conseille notamment de se renseigner, de lire des articles, d'écouter des podcasts et des émissions radios sur le sujet. Elle-même anime une émission radio sur *Beur FM* où elle répond à toutes les questions, ayant trait à la sexualité, de ses auditeur.trices. Elle a également publié un livre intitulé « La sexualité dévoilée » où elle parle de sa propre histoire et de son expérience en tant que sexologue, des problèmes de ses patient.e-s et elle aborde des pistes pour les résoudre.

Zina Hamzaoui :

La sage-femme et sexologue belgo-tunisienne Zina Hamzaoui se trouve plus ou moins dans la même lignée que Nadia El Bouga. Actuellement, elle travaille en tant qu'indépendante dans son propre cabinet *CoNaissance* et elle désire avant tout combattre les fausses croyances liées à la sexualité dans la culture arabo-musulmane.

En se reposant sur la compatibilité de l'islam et de la sexualité, Zina Hamzaoui, explique que l'éducation sexuelle est nécessaire même avant le mariage (cadre dans lequel la sexualité est permise). Il faut mettre des mots et donner des explications sur ce qu'est le désir ou encore la jouissance – loin d'être interdite, elle est le signe que le corps est en bonne santé et qu'il peut s'exprimer ainsi.

Culpabiliser les gens par rapport à leur corps ou à leur sexualité ne fait que créer des problèmes d'épanouissement sexuel au sein du couple et ne permet pas le lâcher-prise dans la chambre à coucher. Cela est particulièrement vrai pour les femmes, dont le corps est souvent délaissé par la recherche et la médecine et dont les souffrances sont considérées comme normales. Tout ceci peut résulter en de mauvais traitements ou de mauvais conseils car certain·e·s praticien·ne·s ne sont pas assez outillé·e·s ou n'ont pas conscience de l'impact du patriarcat sur la santé et la sexualité des femmes.

Zina Hamzaoui s'évertue ainsi à parler de ces sujets avec ses patientes et à leur prodiguer des conseils afin qu'elles se sentent mieux avec elles-mêmes, avec leur corps et avec leur sexualité.



CoNaissance

« Jasad » :

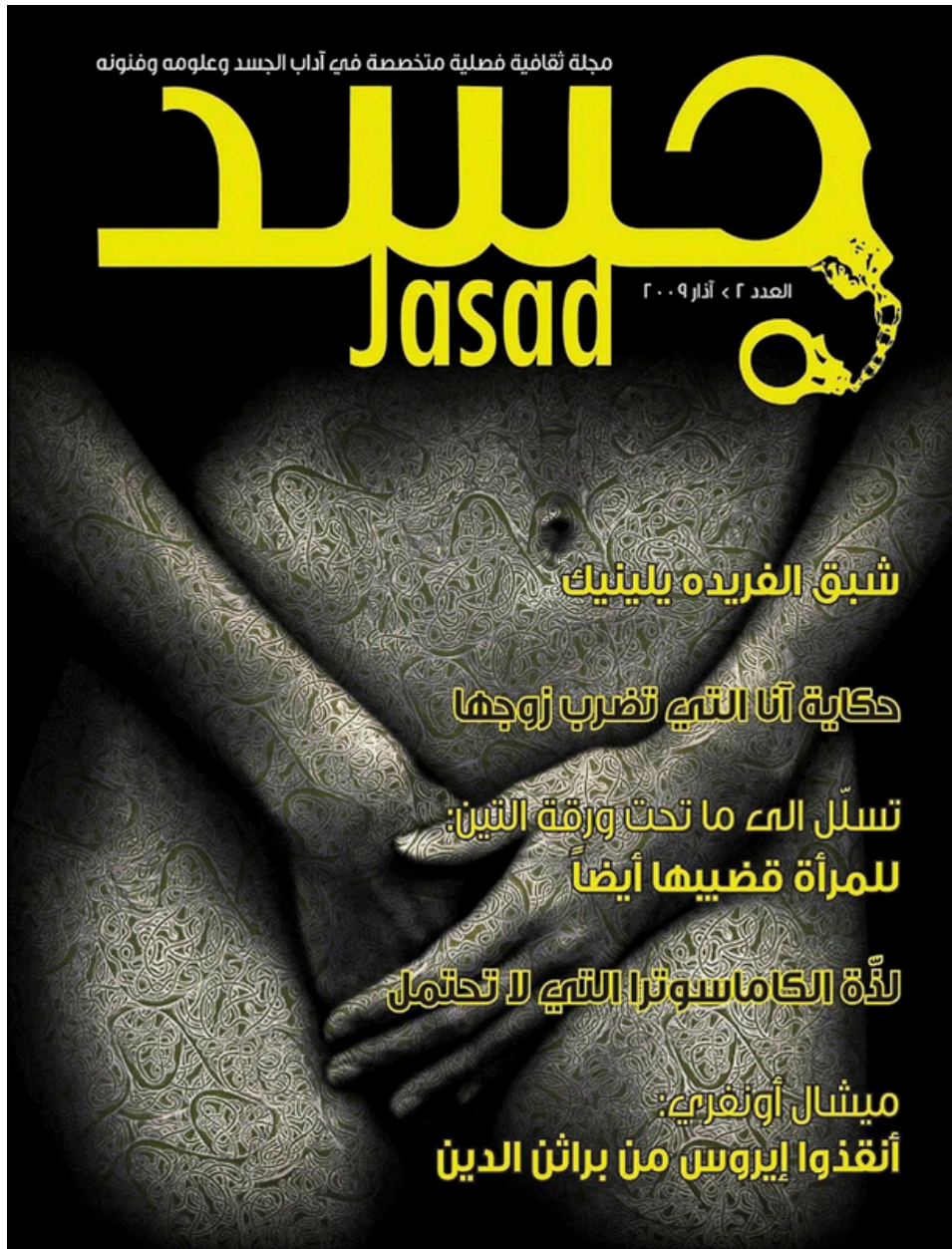
Le magazine arabe « Jasad » (corps) a été créé et publié pour la première fois en 2008 par la poétesse et critique littéraire libanaise Joumana Haddad. Revue entièrement rédigée en arabe, elle aborde le sujet du corps sous différents aspects : artistique, intellectuel, scientifique, sociologique, littéraire, sexuel, etc.

On y trouve des photos artistiques mettant en scène les parties génitales féminines et masculines accompagnées d'articles traitant aussi bien d'homosexualité, de fétichisme, de masturbation que de plaisir sexuel. Le besoin d'une telle revue est criant selon Joumana Haddad, afin de mettre en avant le corps, de réfléchir sur la relation au corps et sur le vocabulaire arabe utilisé pour en parler.

« Le corps érotique est marginalisé dans le monde arabe » et cela doit cesser. Produire ce genre de revues, parler crûment de corps et de sexualité permet de mettre fin à ces tabous, de comprendre et de retrouver le pouvoir sur son propre corps. La revue a cependant été au cœur de nombreuses polémiques et n'est – après 8 éditions – plus publiée aujourd'hui, par manque de financement.



Joumana Haddad



Se réapproprier son corps passe également par des pratiques très concrètes d'amour de soi et d'acceptation de son propre corps. En tant que femme, impliquant la récurrence et la violence des multiples attaques à l'égard de notre corps, e.g. le *body shaming*, il est important pour notre santé mentale et corporelle de prendre soin de nous et de nous détacher des images très normées qui nous entourent et nous dictent à quoi ressembler.

Reprendre le contrôle sur son propre corps passe notamment par la déculpabilisation de ce qu'on est, apprendre à s'accepter et à s'aimer pour qui l'on est. Rappelons-nous les paroles de la performeuse Glenn Marla « Il n'y a pas de mauvaise façon d'avoir un corps ». Cette rubrique va présenter quelques manières de prendre soin de soi à titre indicatif. La sensibilité de chaque personne varie en fonction des méthodes, cherchez et trouvez celle(s) qui vous conviennent le mieux. Ici nous proposons les 10 clés – légèrement adaptées – du blog « Formation Briller de santé » qui nous semblent particulièrement applicables à notre relation au corps.

Lien vers le site : <http://brillerderdante.com/10-cles-pour-apprendre-a-saimer-et-a-saccepter/>

BODY SHAMING :

Pratique néfaste d'humiliation qui consiste à se moquer du corps ou d'une particularité physique d'une personne. Phénomène global et très présent sur les réseaux sociaux, il se caractérise notamment par des attaques portant sur le poids d'une personne (grossophobie), la couleur de peau, la taille, un handicap physique, un accent, un excès ou un manque de pilosité, etc.

CHANGER SON DISCOURS INTÉRIEUR :

La première chose à faire est de changer son discours intérieur. Durant plusieurs jours, prenez le temps d'observer vos pensées par rapport à votre corps. Sont-elles positives ou négatives ? Prenez conscience de celles-ci et notez-les si besoin. Ensuite, nous vous invitons à les remplacer par des pensées positives. Par exemple, au lieu de vous dire « je suis trop grosse ... » remplacez plutôt par « je ne suis peut-être pas aux standards esthétiques de la santé mais je me sens bien... ». La pensée positive est extrêmement puissante. Nous vous conseillons également de lire, dire ou écrire des affirmations que vous lirez tous les matins ou soirs. Exemple : « Je m'aime et je m'accepte totalement », « Je suis belle·beau tel·le que je suis », « Je suis unique et magnifique ». Cela peut paraître étrange au début mais votre cerveau s'y fera petit à petit.

ARRÊTER DE VOULOIR ÊTRE PARFAIT·E :

Le perfectionnisme est difficilement compatible avec le bonheur et l'amour de soi. Soyez indulgent·e avec vous-même et essayez de lâcher prise. Vouloir tout contrôler à chaque instant est extrêmement épuisant. Souvent, nous cherchons à être parfait·e pour nous sentir accepté·e·s par les autres. C'est une perte de temps ! Avancez et passez à l'action malgré les imperfections, ça c'est important !

CESSER DE SE CRITIQUER ET ÊTRE BIENVEILLANT·E ENVERS SOI-MÊME :

Traitez-vous comme si vous étiez votre meilleur·e ami·e. Soyez bienveillant·e, offrez-vous des compliments, encouragez-vous dans les moments difficiles, bref cessez d'être aussi dur·e avec vous-même. N'oubliez pas que vous vous critiquez depuis des années, changer son mode de pensées peut prendre du temps : soyez tolérant·e avec vous-même.

SE FOCALISER SUR SES QUALITÉS :

Avez-vous déjà pris conscience de vos qualités ? On en a tous·tes ! Nous vous invitons à prendre un morceau de papier ou un carnet et de lister au moins 10 de vos qualités. Gardez ce papier et lisez-le tous les jours. Focalisez-vous sur le positif, encore et toujours. Dans cette même optique, listez 3 parties de votre corps que vous aimez particulièrement chez vous (p.ex. vos cheveux, vos mains, vos ongles, vos tibias, votre visage, etc.), gardez-les en mémoire et une fois de temps en temps – quand vous vous sentirez prêt·e –, rajoutez une nouvelle partie de votre corps sur cette liste !

ABANDONNER LE PASSÉ :

Souvent, nous avons acquis une multitude de croyances sur nous-mêmes. Cela peut venir de notre entourage, de nos parents, de nos professeur·e·s, etc. Il ne sert à rien de leur en vouloir mais nous pouvons choisir de leur pardonner et d'avancer. Certain·e·s d'entre vous ont peut-être vécu des choses très difficiles et certaines personnes vous ont peut-être rabaissé durant des années. C'était certainement très douloureux à vivre, mais c'est le passé. Si vous persistez à croire que vous n'êtes « pas assez ou trop » car on vous l'a répété depuis l'enfance, vous ne parviendrez pas à changer votre image. Laissez tomber le passé et toutes ces croyances, peu importe ce que l'on a pensé de vous, il est grand temps de vous aimer ! Vous avez le pouvoir de changer !

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI :

Prenez régulièrement (une fois par jour dans l'idéal) un moment pour vous, rien que pour vous. Faites ce qui vous passionne, lisez un bon bouquin, cuisinez un délicieux plat, écrivez, méditez, prenez un bain... bref prenez soin de vous. Prendre du temps pour soi est une belle preuve d'amour pour soi. N'oubliez pas de vous remercier après ça.

OSER DIRE NON :

Oser dire non, c'est se respecter, c'est être à l'écoute de ses besoins et de ses ressentis. On pense souvent que c'est égoïste et nous avons encore une fois, peur de la réaction de l'autre. Apprenez petit à petit à vous écouter et à oser vous affirmer. Sans jamais vous mettre en danger, ne laissez personne vous insulter. Vous êtes fière de qui vous êtes et les autres doivent le respecter.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS :

Nourrissez-le avec amour, offrez-lui des aliments qui vont lui faire du bien et qui vont lui donner de l'énergie et de la vitalité. Si vous êtes fatigué·e, reposez-vous, ne forcez pas.

ARRÊTER DE SE COMPARER AUX AUTRES :

Pour se sécuriser, on a souvent tendance à vouloir imiter les personnes que nous admirons. Cet effet ne cesse d'augmenter depuis la présence des réseaux sociaux. Lorsque l'on se compare, c'est parce que l'on ne s'accepte pas. S'accepter prend du temps mais lorsqu'on y arrive, on se donne plus de valeur et on ne se sent plus moins bien que les autres. Changez votre regard, inspirez-vous de vos modèles mais n'essayez pas de les copier. Prenez conscience que vous êtes unique.



Changer votre consommation d'images sur les réseaux sociaux : au lieu de vous nourrir d'images de femmes faussement parfaites, nourrissez-vous d'images de femmes fières d'être qui elles sont, fières de leur corps – même si celui-ci ne rentre pas dans les standards de beauté.



Nourrissez-vous des témoignages de femmes. Que ce soit via la lecture ou les podcasts, de

nombreuses femmes ont réussi à changer et à accepter leur corps. Écoutez-les, reposez-vous sur leurs expériences, laissez leur force vous inspirer vous aussi, accepter votre corps et vous-même.

FAIRE DE SON MIEUX :

S'aimer et s'accepter est un travail de tous les jours. On ne change pas du jour au lendemain, c'est pour cela que cette 10^{ième} clé est essentielle. Faites de votre mieux à chaque instant sans vous juger. Vous allez y arriver !



Demandez de l'aide à un·e professionnel·le : si le changement est trop important pour vous et que vous n'y arrivez pas seul·e, n'hésitez pas à contacter des professionnel·le·s qui seraient susceptibles de vous aider dans votre démarche.



Vous avez besoin d'un soutien plus régulier et bienveillant ? Pourquoi ne pas tenter d'appliquer ces méthodes avec vos ami.e.s ? Retrouvez-vous régulièrement et discutez ensemble des difficultés que vous rencontrez dans votre parcours et comment les dépasser.

'There is no wrong way to have a body' Glenn Marla

CONSEIL :

La chaîne *Youtube* « Cher corps » de Léa Bor propose des portraits de femmes qui témoignent de leur rapport au corps.



Le binôme genre et espace public a toujours été un incontournable des études féministes. En effet, de nombreuses recherches ont montré que les corps féminins ne sont pas les bienvenus dans l'espace public. Harcèlement de rue, agressions, sentiment d'insécurité mais également pressions familiales et sociales à rester dans l'espace domestique, diabolisation des femmes « dévergondées » qui osent sortir, etc. sont tant de facteurs qui restreignent la liberté de mouvement des femmes. Pourtant, les femmes sont tout aussi légitimes à être dans l'espace public que les hommes. Certaines d'entre elles revendiquent ce droit haut et fort et assument (non sans réactions violentes et répressives) de bouger et d'être dans cet espace.

À la conquête de l'espace public :

À l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, le 8 mars, de nombreuses femmes et personnes LGBT algérien·ne·s se sont mobilisé·e·s dans l'espace public afin de reconquérir l'espace public. En plein mouvement citoyen,



ces femmes revendiquent un accès à ces espaces, et ce, en tant que citoyennes égales aux hommes. Ce genre d'événements font dire à la sociologue Ghaliya Djelloul¹ que « les cloisons qui retiennent les femmes dans l'espace domestique tombent peu à peu ». Souvent cloîtrées dans l'espace privé, elles en « sortent » physiquement, elles font corps uni pour se dégager d'un imaginaire

qui les cloisonne et les enferme dans la sphère domestique. Certaines femmes ont recours à des stratégies d'évitement afin de parvenir à « sortir », e.g. prétexter un

¹DJELLOUL Ghaliya, « Algérie : les femmes à la conquête de l'espace public », The Conversation, 7 mars 2019

cours ou un voyage scolaire, des séminaires ou des formations. Alors que nombre d'entre elles ont intériorisé dès l'enfance que le « dehors » est dangereux, aujourd'hui « en arrachant l'espace public par l'engagement de leurs corps, les femmes se placent aujourd'hui au centre de la société civile : elles remettent en cause les récits qui les sexualisent pour les exclure de la sphère de représentation. »



Diala Isid :

Membre du groupe *Right To Movement*, la palestinienne Diala Isid est une des organisatrices d'un marathon en Palestine. Pour elle, courir revient à mettre son corps en mouvement pour dénoncer non seulement les inégalités de genre dans l'espace public mais également les restrictions de mouvements des Palestinien·ne·s. La course à pied a dépassé le simple effort physique pour Diala Isid, elle est devenue son symbole de lutte et de résistance.



La question de l'émancipation des corps féminins par la nudité reste polémique y compris au sein des mouvements féministes.

Certaines estiment que poser nue est une revendication féministe majeure. En effet, alors que les hommes peuvent montrer leur buste sans problème, le corps des femmes est encore trop souvent sexualisé – montrer certaines parties du corps féminin serait un appel à la séduction et à la sexualisation – ce contre quoi il convient de lutter en montrant des corps féminins nus et non érotisés – comme peuvent le faire les médias.

D'autres féministes estiment que se montrer nue contribue à répondre aux injonctions patriarcales et sexistes ou y voit une manière offensante d'agir. La nudité politique, comme peuvent l'appliquer les Femen, pose en effet de nombreuses questions : quels types de corps sont montrés ? Est-ce que se montrer nue participe à dé-sexualiser les corps féminins ? Etc.

Cette question reste complexe et les réponses données varient d'une personne à l'autre. Certaines féministes y ont cependant recours pour dénoncer les inégalités de genre.



Aliaa Elmahdy

Le 23 octobre 2011, la jeune égyptienne Aliaa Elmahdy a posté sur son blog une photo d'elle nue. Bien que la photo soit en noir et blanc, une fleur rouge ressort de ses cheveux et fait écho aux ballerines rouges qu'elle porte – seules touches de couleur. On y voit la militante debout, déposant son pied sur un tabouret et portant des bas résilles. En quelques jours, la photo a été vue plus de 5 millions de fois sur internet, et a provoqué de nombreuses réactions. Aliaa Elmahdy a notamment reçu des menaces de viols, des critiques acerbes quant à sa publication mais d'autres femmes

lui ont également témoigné leur soutien en lui envoyant des photos d'elles nues. Alors qu'à cette époque, l'Égypte est secouée par des manifestations populaires, Aliaa Elmahdy en profite pour dénoncer la situation des femmes dans son pays. Pour elle, c'est une manière de revendiquer non seulement sa liberté mais également son droit absolu à disposer de son propre corps. Pourtant, les réactions déclenchées par cette photo affirment, selon la militante, que le corps féminin n'est toujours pas à disposition des femmes elles-mêmes mais bien à celle de la société. Elle ne regrette pas son geste et voit dans la nudité une manière de réaffirmer ses convictions et de contrôler son corps.

Meriem Bouderbala



Artiste et plasticienne franco-tunisienne, Meriem Bouderbala aborde la question du corps et de la nudité par sa série photographique « Etoffes cutanées ». Pour elle, ce travail « est né du dialogue entre le fantasme de la femme orientale et les problématiques actuelles de la condition féminine dans le monde arabe. » Elle voulait ainsi parler de l'oppression et de l'enfermement moral et physique que peuvent vivre les femmes tunisiennes et maghrébines. En ayant recours à la photographie, elle se donne donc la possibilité d'exprimer quelque chose de plus virulent et de plus direct que par son autre médium, la peinture. Pour mener ce travail artistique à bien, elle décide de se prendre elle-même en photo, couverte de tissus légèrement transparents. Il était très important pour elle d'engager son propre corps

dans cette démarche, car elle se met en scène individuellement mais elle désire parler à toutes les femmes. Alors que la question de la pudeur du corps est très présente en Tunisie, elle ressent néanmoins le devoir de se dénuder – en partie – devant son appareil pour faire passer son message. Par les tissus qui la recouvrent, elle parvient à exprimer une tension entre l'enfermement et la liberté. Ayant beaucoup travaillé sur l'impact

de la photo orientaliste, elle voulait témoigner du décalage existant entre, d'une part, la contemplation d'un paradis perdu pour les Occidentaux ; et, d'autre part, le regard étranger sur une réalité totalement autre des femmes arabes. Elle constate également le rapport au corps des femmes artistes qui veulent rester dans une dimension poétique par rapport à celui-ci, parce qu'il s'agit d'une histoire d'interdit fascinante. C'est par leur corps qu'elles font preuve d'un véritable acte de résistance car en accédant à une forme de liberté, elles peuvent se mettre physiquement en danger.





Série « Bédouines »

C'est par l'activité physique que nous ressentons plus intensément les mouvements que fait notre corps, comment il bouge, comme il respire. Le sport nous aide à baliser nos limites corporelles mais surtout à embrasser nos possibilités d'action. Véritable exutoire de tensions et de stress, le sport est un excellent moyen d'incarner notre corps et d'en reprendre possession.

Ari De B

Pour la danseuse et militante algérienne Ari De B, la danse est un moyen fort de réappropriation des corps. Le corps est le réceptacle de toutes nos expériences vécues, parfois violentes et très dures, ce qu'Ari De B a vécu comme une volonté de la détacher d'elle-même. La danse incarne ainsi pour elle un outil de corporalité et de fierté. Elle nous interpelle sur le fait que la danse est politique, si on la repolitise, qu'on prend le temps et qu'on fait l'effort de lui redonner son origine et sa conscientisation originelle. Ari De B se spécialise notamment dans le *waacking* et le *voguing* qui sont toutes les deux des danses originaires de communautés LGBTQ, noires et latinos aux USA. Ce sont des communautés minorisées qui les ont inventées et qui s'en sont ensuite servis comme des outils de résistance et de résilience. Ari De B rappelle qu'en fonction du corps qui danse, comment il se meut, qui le regarde, les significations sont très variées. Quand un corps racisé, non normé, un corps gros, se met en mouvement et danse, il exprime quelque chose et il se donne une nouvelle identification. C'est cette mise en mouvement qui est politique et qui permet de se réapproprier son corps.



Le voguing est une danse pratiquée par les homosexuels et transgenres afro-américains et latinos qui se développe dans les années 70-80 au son de la house, dont les mouvements empruntent une identité visuelle aux magazines de mode, dont le célèbre Vogue...



Esraa Warda

Danseuse algérienne, Esraa Warda enseigne les danses populaires et les danses traditionnelles maghrébines aux USA. Elle se spécialise surtout dans les danses amazighs (berbères) comme le chaoui, le kabyle, l'alaoui. Par son métier et les danses qu'elle enseigne, elle rend possible une réappropriation du corps individuelle et collective. Selon une conception patriarcale, les femmes qui bougent, s'agitent et remuent devant d'autres personnes – surtout des hommes – en public, sont disponibles sexuellement. Elle rejette et lutte contre la stigmatisation des femmes qui bougent dans l'espace public en reprenant le contrôle de son propre corps et en enseignant toute la complexité et le sens spirituel des mouvements de ces danses à d'autres femmes. Cependant, au-delà de se réapproprier son corps, Esraa Warda cherche également à célébrer la culture nord-africaine. Selon elle, beaucoup d'Algérien·ne·s ne voient pas leur musique et leurs danses comme de l'art ni comme étant dignes d'être représentées. C'est pourquoi elle s'évertue à faire la différence entre les danses maghrébines et les danses orientales et à lutter contre l'idée reçue que les danses dites « arabes » seraient uniquement des danses du ventre.



Lina Khalifeh

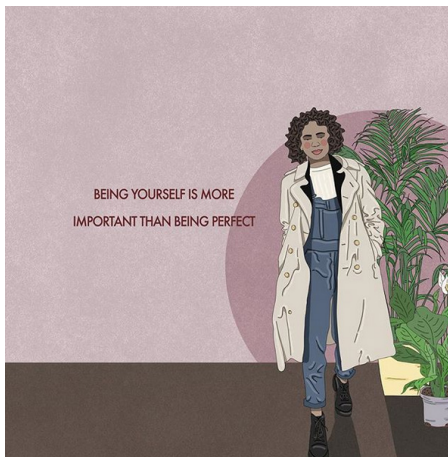


Le sport, sous ses aspects physiques, mentaux et de contrôle de soi, est également un outil de réappropriation. La championne d'arts martiaux et ceinture noire de taekwondo Lina Khalifeh aide ainsi les femmes à reprendre le contrôle de leur corps et de leur vie. Précurseuse dans ce domaine, elle est la fondatrice du centre *SheFighter*, dédié au sport de combat et à l'auto-défense féminin au Liban. Les sports de combat ont de multiples avantages, selon elle : non seulement, ils permettent aux femmes de regagner de la confiance en elles car elles apprennent très concrètement à se défendre et à poser leurs limites face à des cas d'agressions et d'abus, mais ils permettent également de se reconnecter avec son propre corps. Lina Khalifeh observe d'ailleurs de réels changements auprès des femmes qui suivent ses cours. Elles se transforment, gagnent de la confiance en elles et de la puissance. Elles assument leur présence dans l'espace public et se défont de la peur.

Difficultés et ressources



Ne sois pas trop dure avec toi-même
© @recipesforsellflove (compte Instagram)



Être toi-même est plus important qu'être parfaite
© @recipesforsellflove (compte Instagram)

Comme nous venons de le voir en profondeur, les manières que les femmes trouvent et développent pour se réapproprier leur corps sont multiples. Ces exemples sont loin d'être exhaustifs et complets, il y a autant de façons d'entrer en résistance qu'il n'y a de femmes.

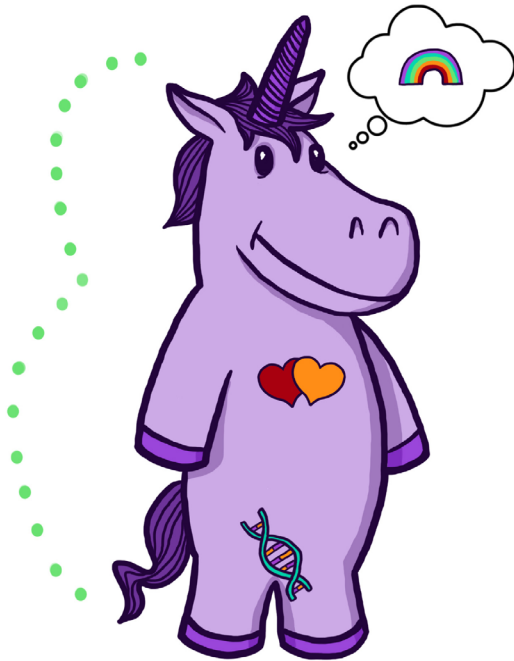
Cependant, il nous semble nécessaire de rappeler que cet outil ne sert pas à juger et culpabiliser les jeunes filles ou femmes qui ne se retrouvent pas dans cette réappropriation et qui ne voient pas comment elles pourraient y arriver. En effet, la lutte féministe est une lutte permanente contre les normes sociales et parfois contre les normes légales. Elle peut donc s'avérer dangereuse selon les actions qu'on décide de mener.

Les pressions sociales, les insultes, le cyberharcèlement, les menaces, les arrestations, les violences physiques, sexuelles, psychiques ne sont pas rares à l'égard des femmes qui décident de lutter pour leurs droits. Défier la norme peut engendrer des punitions sociales fortes : la marginalisation, l'isolement, le rejet, etc.

Cet outil sert donc essentiellement à ouvrir la discussion sur la manière dont certaines femmes osent défier ces normes et ce malgré les conséquences qu'elles peuvent subir. Elles peuvent être considérées comme des sources d'inspiration et de figures modèles. Elles interrogent par de multiples moyens comment les corps féminins sont traités dans nos sociétés machistes et patriarcales et elles proposent des façons de résister et de contre-attaquer.

La licorne du genre

Graphic by:
TSER
Trans Student Educational Resources



Plus d'informations sur :
www.transstudent.org/gender

Design by Landyn Pan

Identité de genre

-  Femelle/Femme/Fille
-  Mâle/Homme/Garçon
-  Autre(s) genre(s)

Expression/présentation du genre

-  Féminine
-  Masculine
-  Autre

Sexe assigné à la naissance

-  Femme
-  Homme
-  Intersexué

Attirance sexuelle

-  Femme
-  Homme
-  Autre(s) genre(s)

Attirance sentimentale/émotionnelle

-  Femme
-  Homme
-  Autre(s) genre(s)

AJ PLUS, « Esraa Warda »,

<https://twitter.com/ajplusfrancais/status/1052951708354011137?lang=fr>

ALEESHAY, CHARLY (et al.), « Expliquez-moi la culture du viol », Simonae, 24 novembre 2016 <https://simonae.fr/militantisme/les-indispensables/expliquez-culture-du-viol/>

ALOHANEWS, « Sexualité et Islam : compatibles ? Zina Hamzaoui, sexologue, répond », 2 avril 2018, <http://alohanews.be/interview/sexualite-islam-zina-hamzaoui-sexologue>

ALOHANEWS, « Femmes et sexualité : les idées reçues (avec Fatima Khemilat) », <https://www.youtube.com/watch?v=Sw9Bugd-LcQ>

AMNESTY INTERNATIONAL, « Qu'entend-on par violence contre les femmes ? », <https://www.amnesty.be/camp/droits-des-femmes/les-droits-des-femmes-dans-le-monde/article/qu-entend-on-par-violence-contre-les-femmes>

BEJAOUI Aziz, « Rencontre avec Manel Mahdouani, spécialiste en tatouages berbères » <https://femmesdetunisie.com/rencontre-avec-manel-mahdouani/>

BENOMAR Fatima, « Lettre à mon corps », <https://fatimabenomar.wordpress.com/2018/08/28/lettre-a-mon-corps/>

BESSIS Sophie, « Le contrôle du corps des femmes à travers l'histoire. Essai de mise en perspective de la question de la santé sexuelle et reproductive des femmes dans le monde arabe » <https://journals.openedition.org/anneemaghreb/3151>

CASES REBELLES, « Qui est noir-e ? », <https://www.cases-rebelles.org/qui-est-noir-e/>

CASES REBELLES, « Les corps épuisés du spectacle colonial », <https://www.cases-rebelles.org/les-corps-epuises-du-spectacle-colonial/>

CHEEK MAGAZINE, « Ari De B, Voguing et waacking » <http://cheekmagazine.fr/>

[culture/ari-de-b-voguing-waacking-danse-politique/](#)

CHEEK MAGAZINE, « Diala Isid : La féministe palestinienne qui court pour la bonne cause », 3 mai 2016 <http://cheekmagazine.fr/societe/diala-isid-feministe-palestinienne-marathon/>

COURRIER INTERNATIONAL, « Algérie. La jupe, une tenue osée ? », 22/05/2015, <https://www.courrierinternational.com/article/algerie-la-jupe-une-tenue-osee>

DANGERFIELD Micha Barban « Le corps de la femme est un écran où chacun projette sa violence », i-D, 04/04/2017 <https://i-d.vice.com/fr/article/xwygz4/le-corps-de-la-femme-est-un-ecran-ou-chacun-projette-sa-violence>

DIALLO Rokhaya, GRACE Ly, « Kiffe ta race », Binge Audio, <https://www.binge.audio/category/kiffetarace/>

DIPTYK TV, « Interview de Meriem Bouderbala », Diptyk Magazine, (6'30) <https://www.dailymotion.com/video/xbmvyl>

DJELLOUL Ghaliya, « Algérie : les femmes à la conquête de l'espace public », The Conversation, 7 mars 2019 http://theconversation.com/algerie-les-femmes-a-la-conquete-de-lespace-public-112726?utm_source=facebook&utm_medium=facebookbutton

ELTHAWAY Mona, DAOUD Kamel « Sans liberté pour les femmes, les révolutions arabes échoueront », Le monde, 22 octobre 2015 https://www.lemonde.fr/festival/video/2015/10/22/sans-liberte-pour-les-femmes-les-revolutions-arabes-echoueront_4794885_4415198.html

FAUSTO-Sterling Anne, « Corps en tous genres. La Dualité des sexes à l'épreuve de la science. » Paris, La Découverte/Institut Émilie du Châtelet, 2012 <https://journals.openedition.org/clio/11110>

FRANCE24, « 'Jasad' ou le magazine du corps dans tous ses états », 17 février 2009, <https://www.france24.com/fr/20090217-jasad-le-magazine-corps-tous-etats->

GENRES PLURIELS, « Identité de genre et expression de genre ? » <https://www.genrespluriels.be/Identite-de-genre-et-expression-de-genre>

HAMMOUCHE Sid Ahmed, VALLÉLIAN Patrick, « Docs ad Hoc : Aliaa, la révolutionnaire nue », (53'), <https://www.dailymotion.com/video/xy40zh>

HUMANITÉ, « La colonisation comme emprise sur les corps », <https://www.humanite.fr/la-colonisation-comme-emprise-sur-les-corps-661654>

LALLAB, « Nadia El Bouga : Pour une sexualité bienveillante », 11 décembre 2017 <http://www.lallab.org/nadia-el-bouga-pour-une-sexualite-bienveillante/>

LE BRETON David, « Anthropologie du corps et de la modernité », Presses universitaires de France, coll. « Quadrige Essais Débats », 2008, pp. 330

LE MONDE, « Nouvelle polémique sur une jupe longue au lycée », 06/05/2015 https://abonnes.lemonde.fr/religions/article/2015/05/06/nouvelle-polemique-sur-une-jupe-longue-au-lycee_4628972_1653130.html

LE MONDE DES RELIGIONS, « Nadia El Bouga, sexologue, féministe et musulmane », 14 décembre 2017 http://www.lemondedesreligions.fr/une/nadia-el-bouga-sexologue-feministe-et-musulmane-14-11-2017-6828_115.php

LE MONDE, « Corps insoumis », 2 septembre 2010, https://www.lemonde.fr/livres/article/2010/09/02/corps-insoumis_1405745_3260.html

MADAMOISELLE MAGAZINE, « Street Tattoo – Flèche Love, créature magique », <https://www.youtube.com/watch?v=OUHn5KmZdJU>

Campagne de sensibilisation « It's not a bretzel » : <http://www.itsnotabretzel.com/revolution.html>

MAUSS Marcel, « Les techniques du corps », Journal de Psychologie, XXXII, ne, 3-4, 15 mars - 15 avril 1936 http://classiques.uqac.ca/classiques/mauss_marcel/socio_et_anthropo/6_Techniques_corps/techniques_corps.pdf

MAZAURETTE Maïa « La masturbation féminine, parlons-en ! Mais sans clichés », Le Monde, 10 mars 2019 https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2019/03/10/la-masturbation-feminine-parlons-en-mais-sans-cliches_5433967_4500055.html

MERMIER Franck, « ‘Corps,’ ‘A découvert’ : passage en revues de l’érotisme au Liban », EchoGéo, juillet/septembre 2013, <https://journals.openedition.org/echogeo/13574?lang=en#bodyftn7>

MESBAH Salim « Trois questions à Melissa Ziad, danseuse classique et model: «cette photographie représente l’Algérie d’aujourd’hui» », HuffpostMaghreb, 7 mars 2019 https://www.huffpostmaghreb.com/entry/trois-questions-a-melissa-ziad-danseuse-classique-et-model-cette-photographie-represente-l-algerie-d-aujourd-hui-mg_5c80f8cbe4b0e62f69ea1abe?ncid=fcbklnkfrhpmg00000008

MOKHTAR Kismat, « Artist Esraa Zidan Paints Her Women Colorful, Playful and Overweight », <https://womenofegyptmag.com/2018/11/21/artist-esraa-zidan-paints-her-women-colorful-playful-and-overweight/>

SLATE, « Clitoris », « vagin » et « utérus » sont des termes sexistes, http://www.slate.fr/story/176646/origine-mots-sexe-feminin-domination-patriarcale?fbclid=IwAR32aRWk7OGPQ-H0QZ_JmNIWaoC8OruklUAMzvpK3DpRG76yjV3_mCgUJP4

SLATE, « En matière de vulve, la norme n’existe pas », <http://www.slate.fr/story/163973/vulve-vagin-normal>

VERGES Françoise, Le Ventre des femmes : Capitalisme, racialisation, féminisme, Albin Michel, 2017

Notes :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



© La photo originale utilisée pour l'illustration de couverture est de Maya Inès Touam



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 « enlève 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 collège où on se trouve moche,

j'avais ce problème originel à régler aussi.

J'avais donc décidé de l'enfouir 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 futilités 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





© 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.







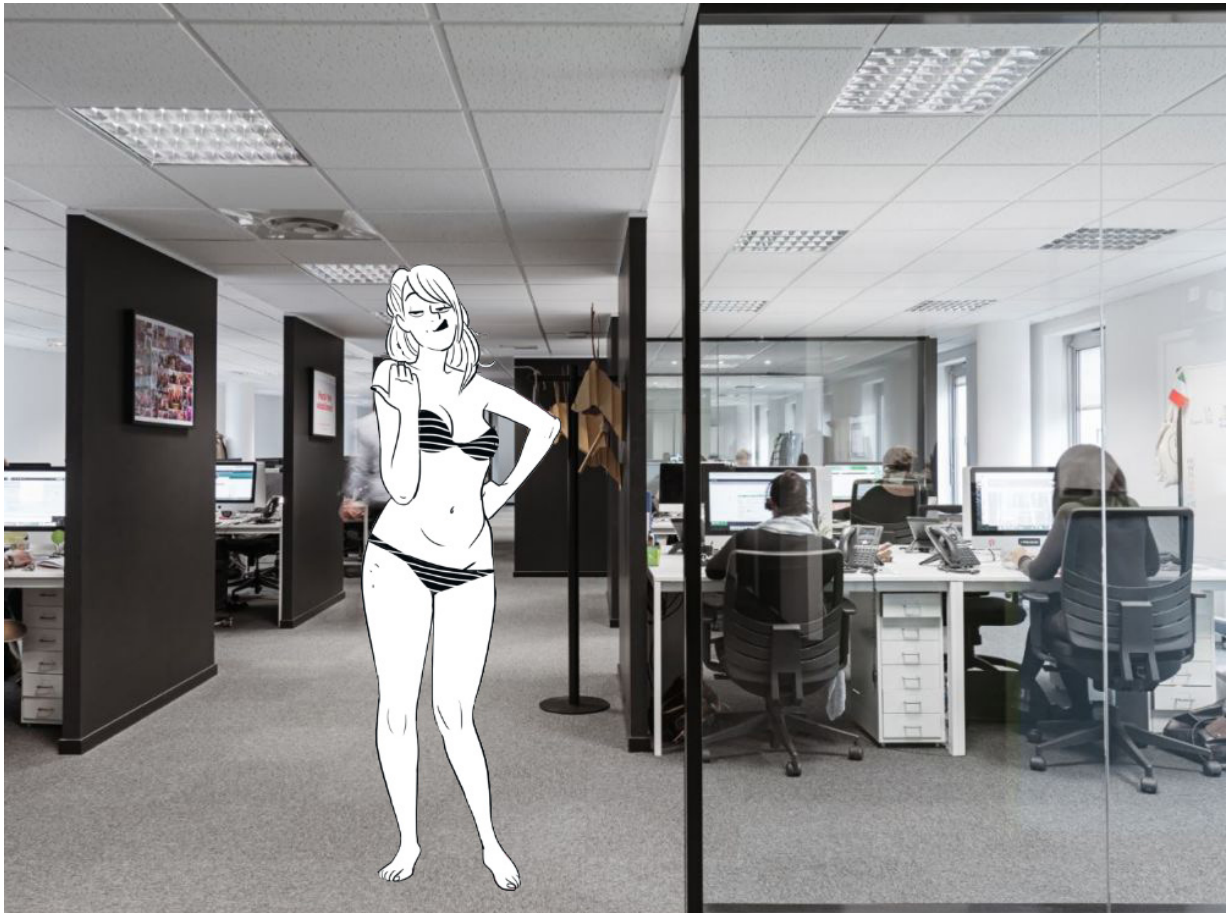
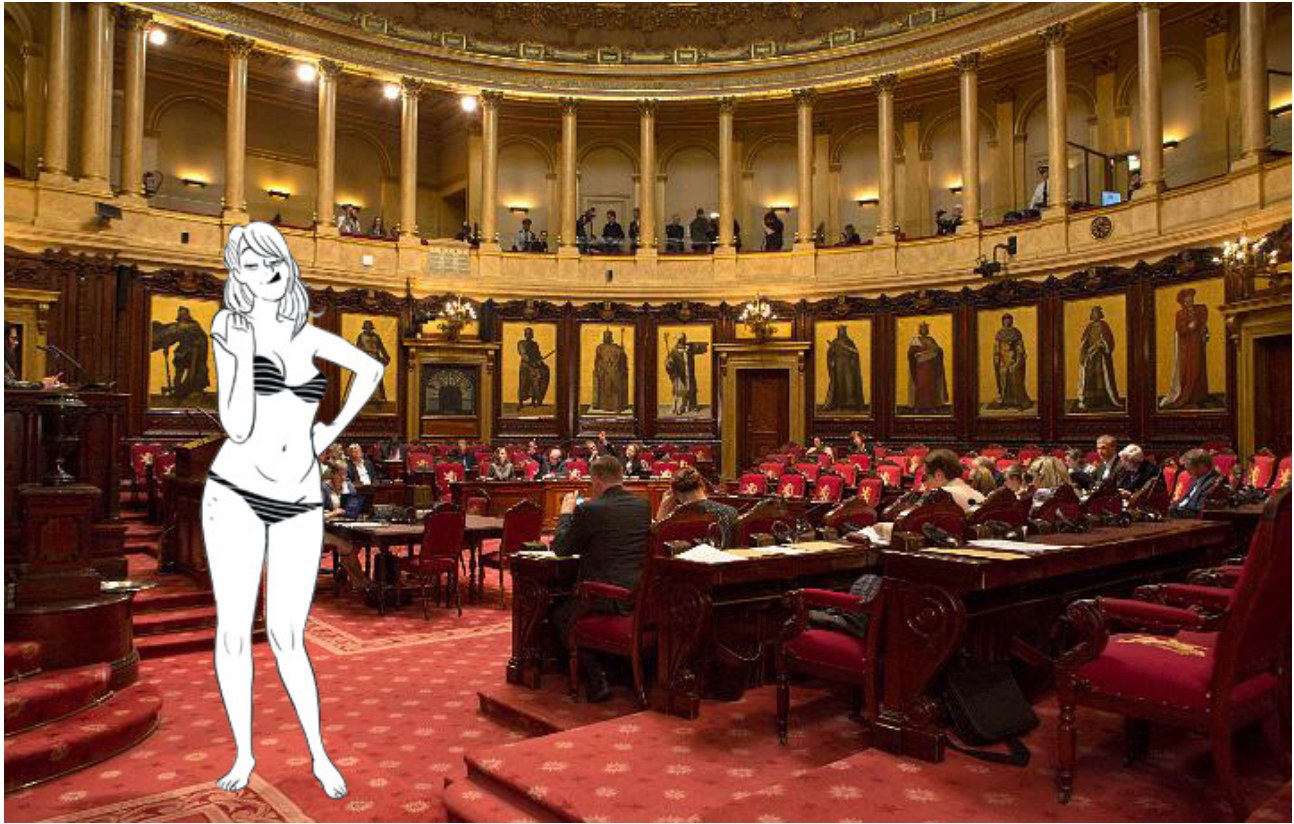


Photo-langage



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 :

Etalez 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



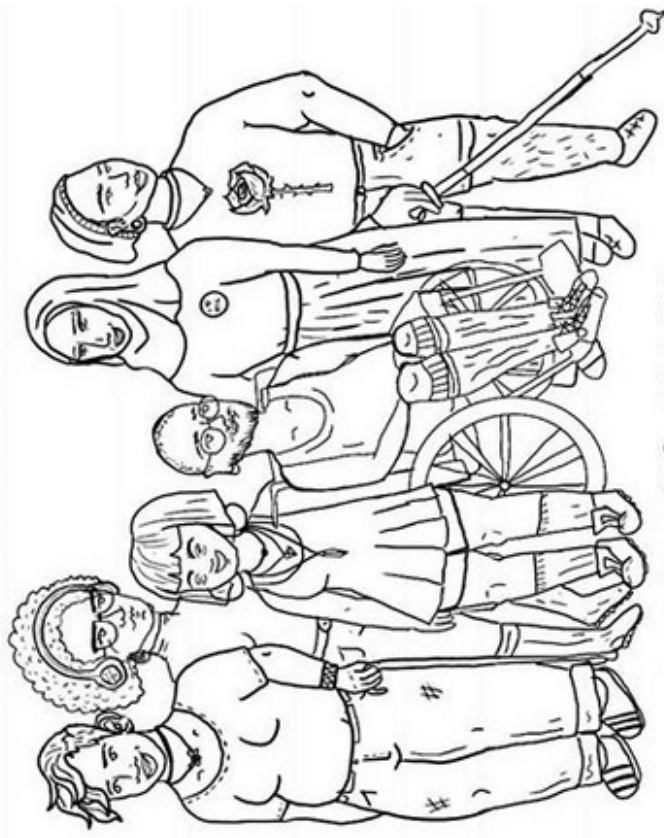
© @effyourbeautystandards

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



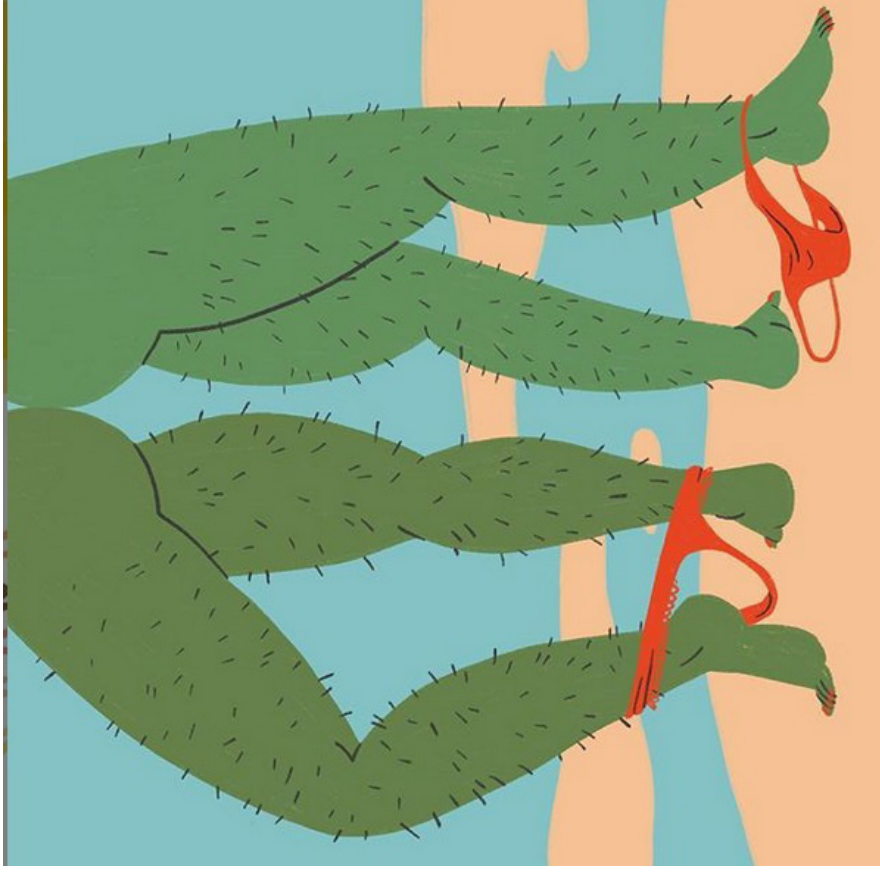
© @frizzkidart

ALL BODIES
ARE GOOD BODIES



TOUS LES CORPS
SONT BEAUX

© @frizzkidart



© @rachel.jo



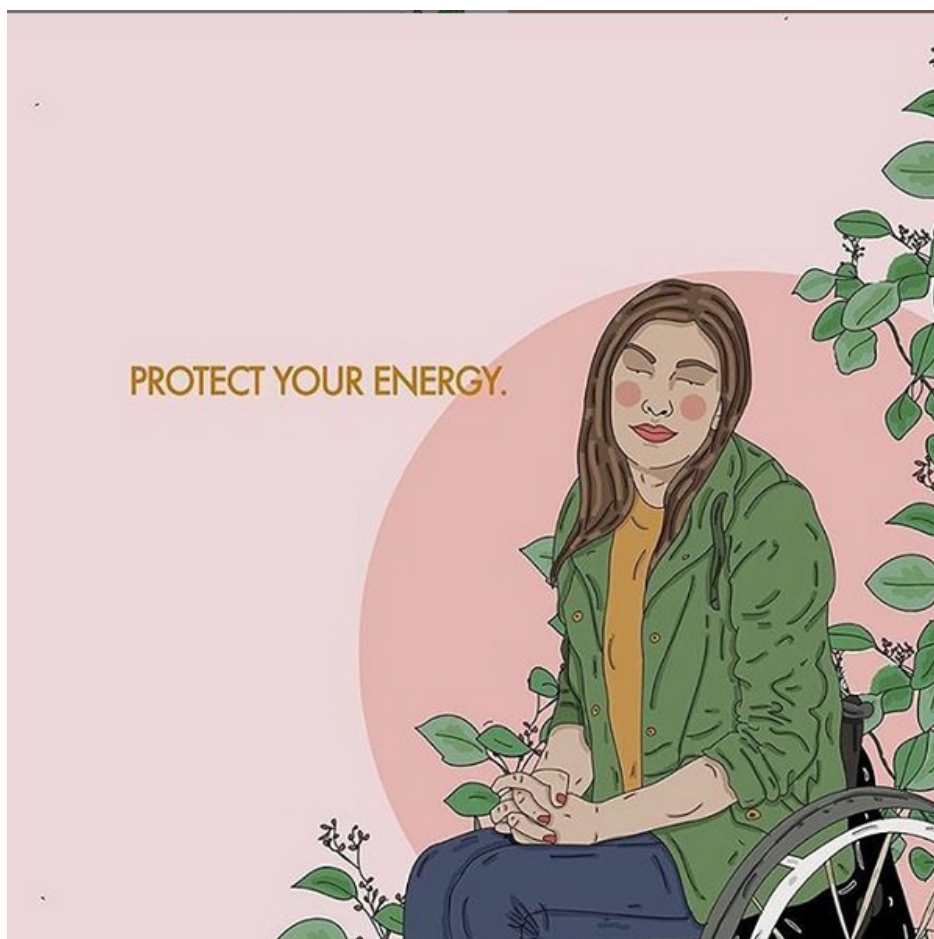
© @rachel.jo



© @rachel.jo

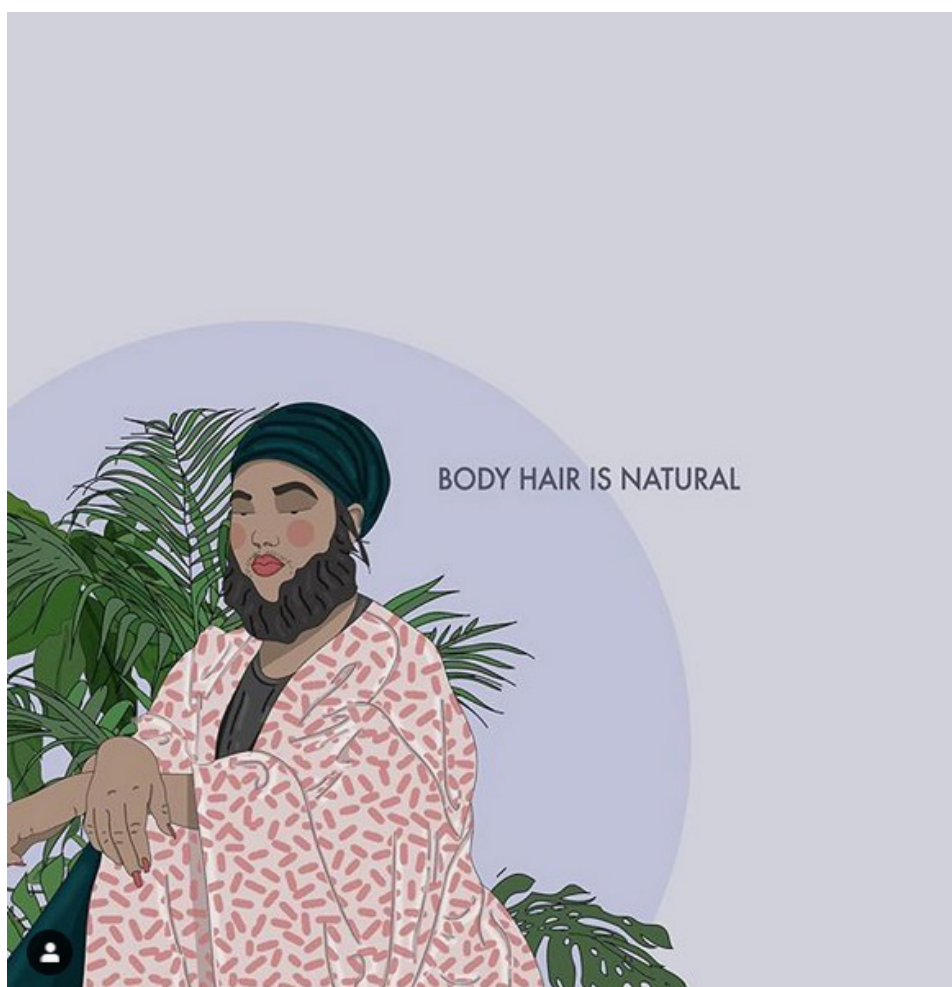


© @ranougrahy



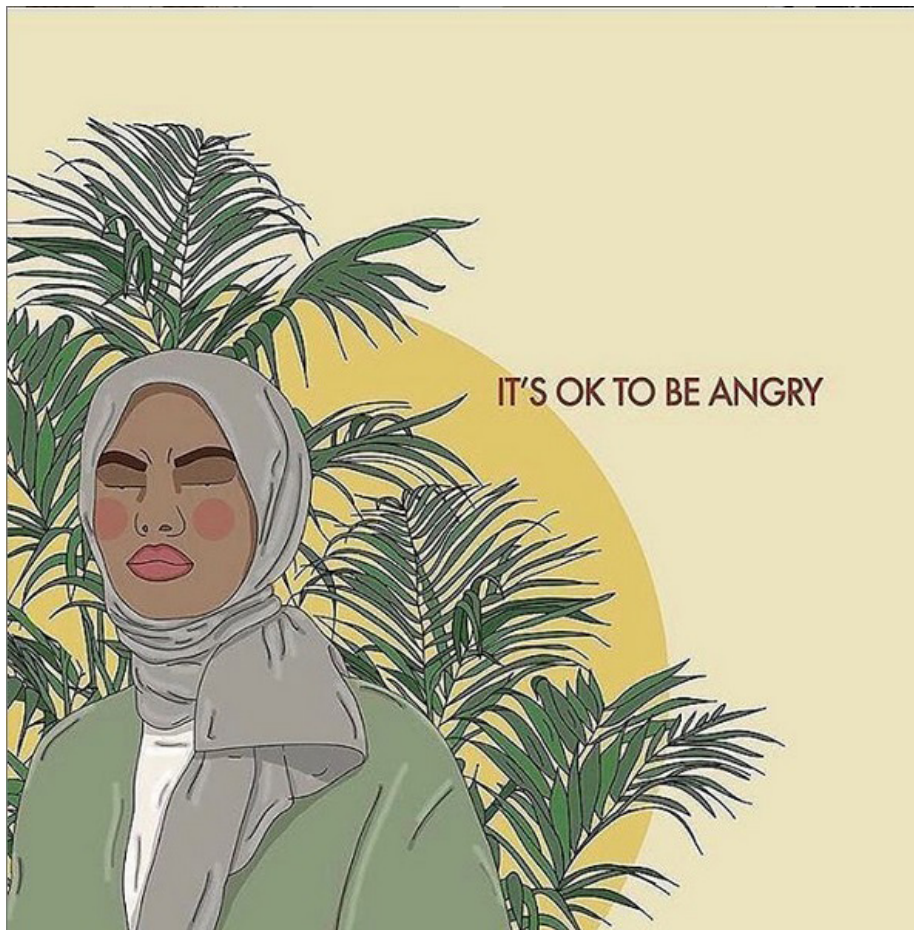
Protège ton énergie

© @recipesforselflove

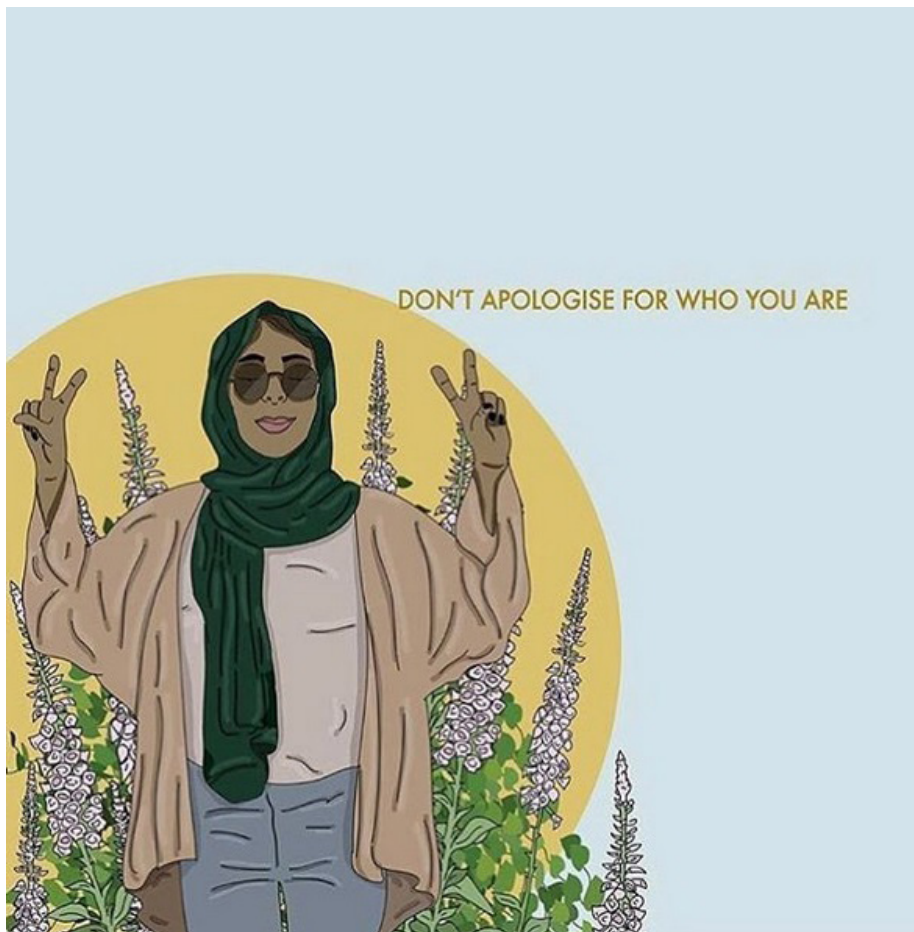


La pilosité est naturelle

© @recipesforselflove



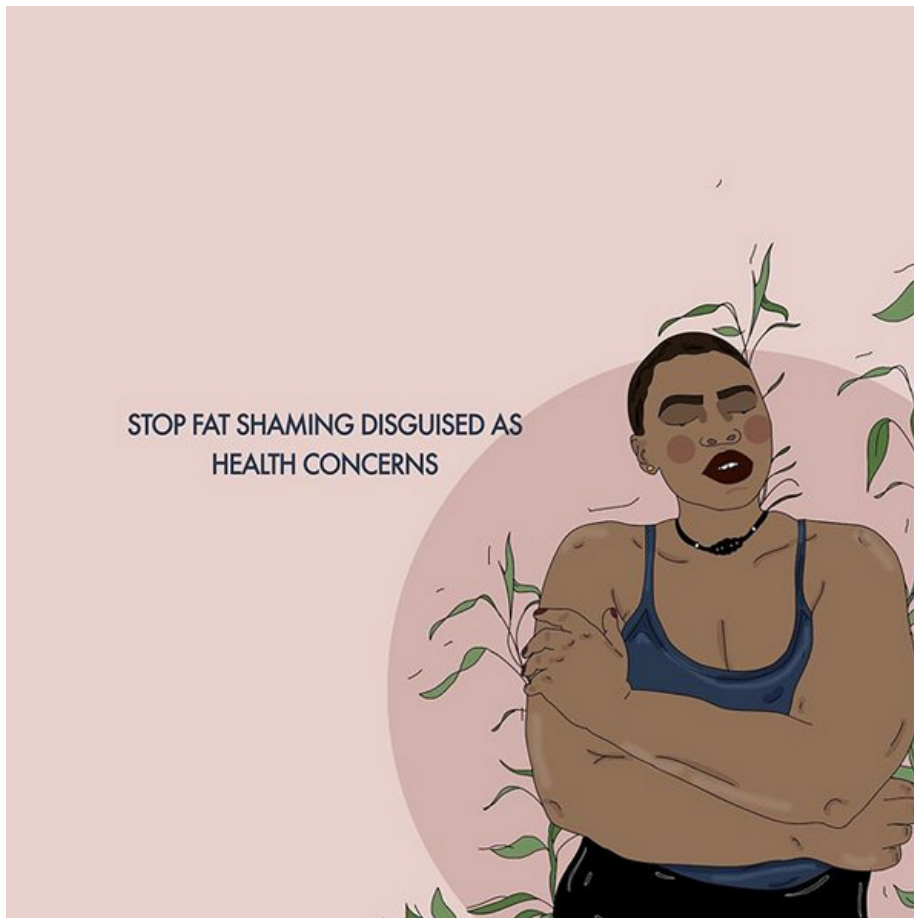
C'est OK d'être en colère



Ne t'excuse pas pour qui tu es



Détruis le patriarcat



Stop à la grossophobie déguisée en préoccupation pour la santé



© 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 débattiez 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 ?

.....

