



Pas de limites

La libération des femmes

No Limits

The Liberation of Women

French translation by Régis Courtin

Copyright © 2015 by Rational Island Publishers. All rights reserved. No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Pas de limites

La libération des femmes

Traduction française par Régis Courtin

Copyright © 2015 par Rational Island Publishers. Tous droits réservés. Toute utilisation ou reproduction même partielle de ce fascicule est interdite sans autorisation écrite préalable, excepté dans le cas de courtes citations au sein d'articles ou de revues critiques.

Pour toute information, contacter:

*No Limits for Women
719 2nd Avenue north
Seattle, Washington 98109, USA
ircc@rc.org
www.rc.org/tile/nolimits*

ou

*Réévaluation par la Co-écoute
52 rue des Aulnes
92330 Sceaux*

ISBN : 978-1-58429-175-6

2€

Pas de limites

La libération des femmes

SOMMAIRE

Des idées fondamentales issues du travail de libération des femmes, *Diane Balsew* – 1

Le travail de *No Limits* – 11

Des idées fondamentales issues du travail de libération des femmes

Ce texte rassemble certaines des idées fondamentales issues du travail accompli par *No Limits for Women (No Limits)* pour aider les femmes à se libérer du sexisme et de la domination masculine.

Un objectif critique pour nous toutes et tous est de faire progresser le travail sur le sexisme et la domination masculine au point que chaque femme fasse de la lutte contre ces oppressions le point central de sa propre vie et de la vie de toutes les femmes, qu'aucun-e d'entre nous n'abandonne la lutte avant que le sexisme et la domination masculine ne soient éliminés, et que leur éradication soit un thème central de notre travail et de toutes les activités organisées auxquelles nous participons.

Chaque femme est la mieux placée pour prendre en charge sa propre libération en tant que femme, et pour lutter en faveur de toutes les femmes. Notre libération en tant que femmes implique également de lutter pour que les hommes se libèrent du rôle d'opresseur qui leur est assigné dans le système de la domination masculine et du sexisme. Les femmes comme les hommes ont du travail à accomplir dans cette lutte.

La libération des femmes progresse. Mais depuis plusieurs décennies, les idées féministes sont en butte aux attaques, et nous en avons ressenti les effets au sein de *No Limits*. Nous avons décrit ces effets comme un "plafonnement" de notre travail. Dans les cinq dernières années, nous avons travaillé sur la manière dont la libération des femmes est présentée, surtout dans les pays occidentaux, comme quelque chose de

non pertinent pour le monde contemporain : “ Le sexisme est mort, ou tout du moins n'est pas particulièrement important” est l'une des idées fausses les plus répandues, alors que beaucoup de femmes connaissent encore la pauvreté et la brutalité la plus crue.

Il est crucial de contester de tels mythes. Ce qui suit contient certaines des idées fondamentales qui peuvent nous aider à faire cela :

1. Du point de vue biologique, tout le monde est parfait – la biologie n'est pas le problème

“ Je suis femme dans chacune des fibres de mon corps !” C'est un principe que nous considérons valable pour toute femme. Il est utilisé pour contredire tout message prétendant qu'il y a un quelconque défaut chez elle en tant que femme. Du point de vue biologique, chaque femme est parfaite, et chaque femme mérite de se sentir bien dans sa peau et contente d'elle-même. Les hommes aussi sont parfaits sur le plan biologique. En fait, le système biologique humain est parfait, y compris dans le cas où il peut y avoir ambiguïté sur le genre.

2. La biologie est le prétexte, et non la cause, de l'oppression.

La société échafaude des théories pour justifier l'oppression. Dans le cas de la domination masculine et du sexisme, une idée omniprésente depuis l'avènement des sociétés de classe et à domination masculine est que la biologie est la cause des inégalités sociales, économiques et politiques qui existent entre les femmes et les hommes ; que la subordination des femmes et la domination masculine sont inhérentes plutôt que générées par des institutions oppressives. Également en lien avec ce déterminisme biologique, il y a le fait que les femmes ont intériorisé le mythe oppressif (lié au racisme, à l'oppression anti-Juifs, à l'oppression des gays et à d'autres formes

d'oppression) selon lequel certaines femmes sont plus "femme" que d'autres. Notre ligne politique est claire : chaque femme est une *vraie femme*, et une vraie femme est entièrement *humaine*.

Dans les sociétés qui ont précédé les sociétés de classe, la division première et la plus fondamentale entre êtres humains était celle établie entre femmes et hommes, du fait des rôles différents assumés par les femmes et les hommes dans le processus de reproduction. De façon intéressante, étant donné que c'étaient les femmes qui portaient les enfants, les hommes étaient moins indispensables que les femmes – la procréation requérait un moins grand nombre d'hommes puisque leur rôle était de fournir du sperme. C'est une des raisons pour lesquels les hommes étaient utilisés en tant que guerriers et les femmes jouaient un rôle important dans l'agriculture.

Plus tard, avec le développement des sociétés de classe, les rôles distincts des femmes et des hommes devinrent un prétexte à l'oppression. La division entre hommes et femmes devint source d'exploitation. Ceci alla de pair avec l'exploitation des travailleurs et le contrôle des richesses par un petit nombre de gens, qui sont les caractéristiques intrinsèques des sociétés de *classe* mais pas de celles qui les ont précédées.

3. La domination masculine et le sexisme sont au centre des sociétés de classe.

La domination masculine et le sexisme sont les plus anciens soutiens primaires des sociétés de classe. Depuis les sociétés les plus reculées jusqu'aux sociétés actuelles, presque toutes ont été à domination masculine. Les formes qu'a prises cette domination ont varié à mesure que les sociétés évoluaient de l'esclavage à la féodalité, jusqu'aux différents stades du capitalisme, mais la domination masculine a constitué un point critique dans chaque type de société de classe.

La domination masculine et le sexisme se recouvrent et sont tous deux systématiques. Le sexisme est le système par lequel les hommes sont les agents de l'oppression des femmes. La domination masculine est le système plus vaste, faisant partie intégrante de l'oppression de classe et de toute autre oppression, par lequel presque tout le monde est opprimé par un groupe dominant constitué de quelques hommes appartenant à la classe possédante.

La différence entre sexisme et domination masculine est subtile. Par exemple, un homme jeune peut véhiculer des détresses sexistes vis à vis de toutes les femmes, y compris les femmes âgées, mais il ne sera pas dominant vis-à-vis des femmes âgées.

4. La domination masculine, supposée être inhérente aux sociétés, a rarement été contestée dans sa totalité.

S'il est possible d'imaginer que beaucoup d'autres oppressions cesseront un jour, il n'y encore eu aucun effort majeur pour concevoir une société sans sexisme et sans domination masculine (à l'exception possible d'une épisodique nation Amazone, ou de projections dans le futur faites par certaines féministes). La raison en est la suivante :

a) Les divisions de travail entre hommes et femmes, et l'oppression pour laquelle ces divisions sont le prétexte, ont été supposées naturelles, les rendant ainsi presque universelles.

b) Avec le sexisme et la domination masculine (comme avec l'oppression des jeunes personnes), opprimés et oppresseurs sont intimement, personnellement connectés. Une femme a un père, et peut-être un frère, un mari, un cousin, des amis masculins, un amant, et ainsi de suite. Les connections inter-genre sont parmi les connections les plus intimes et les plus personnelles que possèdent les femmes et les hommes.

Ce dernier point peut constituer un avantage dans le sens où les femmes peuvent trouver des alliés parmi les hommes. Mais cela rend aussi extrêmement difficile de faire face à l'étendue des automatismes d'opprimé et d'opresseur^{*} dans les relations proches entre femmes et hommes. L'exemple le plus frappant est l'exploitation sexuelle des femmes au sein de relations intimes. De même, peu de gens saisissent ou reconnaissent la réalité de l'exploitation liée à la reproduction et à l'éducation des enfants. La reproduction et l'éducation des enfants sont considérés comme un rôle naturel pour les femmes et ne sont même pas assimilés à un travail. Le contrôle de ce labeur a toujours été, et est encore, entre les mains des hommes. La valeur de ce labeur est confisquée aux femmes, et il n'y a rien de naturel à ça. Le "soin" demeure une des plus grandes limitations oppressives dans la vie des femmes, malgré les bonnes choses qui y sont associées. Dans les sociétés oppressives, la reproduction a été utilisée pour limiter la vie des femmes et comme une punition : les femmes "payent le prix" en ayant des enfants – en termes d'argent, de statut, et plus encore.

On ne peut assez insister sur le fait que *la société oppressive fait l'hypothèse qu'il est naturel que les hommes dominent et que les femmes soient soumises*. C'est comme l'air que nous respirons.

5. Personne n'échappe à l'oppression.

Aujourd'hui, se répand à foison une mythologie prétendant que le sexisme n'existe plus – qu'à l'inverse de la génération de leur mère, un grand nombre de jeunes femmes actuelles n'ont plus à combattre l'oppression ; qu'elles y ont échappé, ou qu'elles sont beaucoup moins opprimées que leur mère.

^{*} Les "automatismes d'opresseur" sont les comportements rigides reproduits par une personne qui a été conditionnée/ blessée pour lui faire adopter un rôle d'agent de l'oppression. Ils sont installés en blessant profondément les gens, surtout dans leur plus jeune âge et qu'ils n'ont pas accès à des informations exactes ou qu'ils n'ont pas la capacité physique de résister au conditionnement.

Un autre mythe consiste à dire que les femmes occidentales ont de la “chance” et que ce sont les femmes d'autres régions du monde – le Moyen Orient, l'Amérique Latine, l'Europe de l'Est – qui ont à lutter contre cette horrible oppression.

La société oppressive “aime bien” répandre l'idée que les femmes sont “libres” : que les institutions actuelles, y compris l'industrie du sexe et l'industrie cosmétique, ne sont plus sexistes. La réalité est que chaque femme est confrontée au sexisme et à la domination masculine. *Personne n'y échappe. Personne.*

Le sexisme et la domination masculine peuvent paraître différents selon la génération et la région du monde où l'on vit, mais on ne les a pas encore éradiqués. Et quel qu'il soit, et quelles que soient les oppressions auxquelles il est confronté, aucun homme n'échappe au rôle d'opresseur sexiste.

6. La plupart des femmes sont confrontées à de multiples oppressions.

Les femmes sont opprimées en tant que femmes, mais elles doivent en général affronter au moins une autre forme d'oppression, par exemple, le racisme, l'oppression anti-Juifs, le colonialisme, l'oppression des gays, l'oppression de classe, l'oppression des personnes invalides, l'oppression de la “santé mentale”.

Dans chaque groupe opprimé, la centralité du sexisme est souvent niée. Les femmes sont face à un défi consistant à maintenir le sexisme en première ligne tout en affrontant une autre oppression.

7. Les femmes ont été divisées.

La division la plus ancienne entre les femmes s'est produite entre femmes esclaves et femmes de la classe possédante. Les deux groupes étaient opprimés par le sexisme et la domination

masculine, mais les femmes esclaves accomplissaient le travail domestique au service des femmes de la classe possédante, en plus du labeur généralement assigné aux esclaves. La division entre femmes suivant la séparation opprimé-oppresseur s'est poursuivie sous différentes formes jusqu'à nos jours. Au stade contemporain du capitalisme, le racisme constitue la division-dé. Partout dans le monde, le racisme s'insinue dans chacune des institutions du sexisme, et se superpose au colonialisme, à la pauvreté, et au génocide. Les femmes appartenant au groupe oppresseur, tout en étant opprimées par le sexisme, peuvent rechigner à faire face à leurs détresses d'opresseurs.

Aujourd'hui, l'âge constitue une division majeure entre les femmes. Les femmes adolescentes ou jeunes adultes sont la cible d'une objectification et d'une exploitation sexuelles organisées par l'industrie du sexe, l'industrie cosmétique, les médias et l'industrie publicitaire mettant souvent l'accent sur l'image physique et la minceur corporelle ; elles sont victimes des nouvelles "maladies de femmes" (anorexie, boulimie), de la normalisation ou de la glorification, au nom de la "liberté", de pratiques sexuelles abusives.

Les femmes d'âge moyen et les femmes âgées sont placées en situation d'agents oppresseurs des femmes plus jeunes. Cependant, elles sont elles aussi opprimées par l'oppression liée à l'âge et le sexisme. Le caractère ethnique est important dans cette division par l'âge. Le symbole de la "femme adulée et désirée" est en général une femme jeune, *blanche* et *blonde*.

8. Les hommes aussi sont visés par la domination masculine.

La domination masculine implique aussi le fait que les hommes sont dominés par d'autres hommes, souvent par leur père, et cela à son tour pousse les hommes à dominer les filles et les femmes. La société tend à blâmer les mères, ou d'autres femmes ayant de l'autorité, pour les problèmes des hommes,

mais la cause réelle de leurs problèmes réside souvent dans la domination masculine.

Les hommes visés par le racisme sont opprimés par le monde des blancs (femmes et hommes) et sont également *dominés* par les hommes blancs.

9. Les hommes appartenant aux groupes opprimés sont souvent stigmatisés.

La société oppressive stigmatise souvent le sexisme véhiculé par les hommes appartenant aux groupes opprimés – les hommes arabes, les hommes noirs, les hommes de la classe ouvrière, et ainsi de suite – en les décrivant comme *les* symboles du sexisme et de la domination masculine. En même temps, le pouvoir ultime des hommes de la classe possédante est ignoré, comme le sont les formes admises de sexisme et de domination masculine dont ils font preuve.

10. Le sexisme est généré par les institutions sociétales.

Les hommes sont les *agents* de l'oppression des femmes. Le sexisme, comme toutes les formes d'oppression, est *généré* et perpétué par les institutions sociétales et les mécanismes d'oppression associés. (Voir la déclaration politique et le programme des femmes sur <https://www.rc.org/page/nolimits-reading/contents>) Il existe plusieurs institutions primaires du sexisme. Elles comprennent le mariage, l'industrie cosmétique, l'industrie du sexe, l'éducation des enfants et d'autres formes du travail des femmes (rémunéré ou non), ainsi que l'industrie liée à la reproduction. Le sexisme s'insinue aussi dans beaucoup d'autres institutions, telles que la politique, l'enseignement, et les médias.

Les femmes et les hommes doivent décharger (voir page 19) sur leur vécu en lien avec ces institutions – y compris sur la désinformation, les attentes et les normes culturelles qui y sont

associées (par exemple, “les femmes devraient se marier”, “enfanter est la tâche la plus importante pour les femmes”, “certaines femmes sont plus jolies que d'autres”, “la politique, c'est pour les hommes”) et qu'elles ou ils ont intériorisées.

11. Nous devons confronter l'exploitation sexuelle.

Jusqu'à nos jours, l'exploitation sexuelle des femmes a toujours constitué une caractéristique intrinsèque des sociétés de classe à domination masculine. Cela comprend la violence sexuelle en temps de guerre ; la violence sexuelle (viol, abus) dans le mariage, au sein de la famille, et dans la rue ; la prostitution ; et le harcèlement sexuel au travail.

Aujourd'hui – dans la pornographie, les médias, l'industrie du sexe, et le monde du spectacle (qui amassent des milliards de dollars chaque année) – l'exploitation sexuelle est visible, universellement admise, et considérée comme normale.

L'exploitation sexuelle des femmes est une question-clé que nous devons aborder dans notre confrontation du sexisme et de la domination masculine. Dans le monde occidental, l'idée que les femmes sont “libres” sexuellement, par opposition au fait qu'elles sont exploitées, rapporte des profits innombrables, subjugue les femmes de façons renouvelées et plus trompeuses, et fausse de manière vicieuse toutes les relations entre humains.

Diane Balsev

*Personne de Référence Internationale pour les Femmes
Jamaica Plain, Massachusetts (USA)*

Le travail de *No Limits*

EN QUOI CONSISTE LE TRAVAIL DE *NO LIMITS FOR WOMEN* ?

No Limits for Women (No Limits) est une organisation internationale de femmes (et d'alliés hommes) qui se consacre à l'élimination de l'oppression des femmes dans le monde. En utilisant les outils de la Réévaluation par la Co-écoute[†], *No Limits* offre un système de soutien mutuel continu grâce auquel les femmes peuvent s'entraider pour se libérer les unes les autres de toute blessure émotionnelle provoquée par le sexisme et la domination masculine. Par ce travail, *No Limits* génère des perspectives nouvelles sur des questions globales telles que la violence envers les femmes, les femmes et le leadership, les femmes en partenariat avec les hommes, et les femmes éliminant le racisme. L'élimination du racisme est une partie intégrante du travail de *No Limits for Women*.

Une part importante de la lutte pour éliminer le sexisme consiste à guérir de l'effet dommageable et corrupteur qu'il a sur les femmes individuellement (et aussi sur les hommes en tant "qu'agents" de cette oppression). Évacuer les dommages internes permet aux femmes et aux hommes de commencer à "percevoir" les politiques et les institutions sexistes et à

[†] *No Limits* est un projet de la Communauté Internationale de Réévaluation par la Co-écoute. Les procédures mises en place par *No Limits*, y compris les séances d'écoute *No Limits*, se basent sur la théorie et la pratique de la réévaluation par la Co-écoute. Nous vous invitons à vous familiariser avec la Réévaluation par la Co-écoute et, si cela vous intéresse, à rejoindre la Communauté de Réévaluation par la Co-écoute. Pour plus d'informations ou trouver un contact local, veuillez consulter notre site www.rc.org, ou contacter la Communauté Internationale de Réévaluation par la Co-écoute par mail à ircc@c.org ou par téléphone au +1-206-284-0311.

maintenir leurs efforts pour les confronter et y mettre fin. Cela insuffle courage, persévérance et confiance pour corriger les inégalités du passé et instaurer des conditions justes et équitables pour tout le monde. Nous devons travailler pour guérir chaque individu, qu'il soit femme, fille, garçon ou homme ; à défaut de quoi, les politiques inhumaines et leurs institutions réapparaîtront sous une autre forme.

Si on laisse perdurer ces dommages sans les évacuer, non seulement ils perpétuent le sexisme, mais ils restreignent la capacité de chacun-e à penser et à agir pour éliminer les autres formes d'oppression existant dans nos sociétés. Ils rendent fastidieuse la vie de celles et ceux qui luttent pour éliminer le sexisme. Le fait de repérer et de guérir ces dommages dissipe une bonne part des difficultés du travail en commun, renforce les possibilités d'alliance, et ravive en nous le plaisir de changer le monde en bien.

Souvent, les femmes sont capables d'avancer par la simple force de leur pensée et de leurs décisions, mais sauf à guérir des blessures émotionnelles du sexisme, elles continuent à porter en elles les effets de ces blessures. Même si tous les comportements anti-femmes cessaient dans l'instant, les conséquences de cette oppression ayant été dirigée contre les femmes ne disparaîtraient pas pour autant. Les sentiments d'humiliation, de manque de confiance, de compétition, de peur et de rancœur continueraient à se manifester, à semer la confusion et à éroder la vie des femmes.

QUELLES SONT LES TROIS FORMES SOUS LESQUELLES CES DOMMAGES EXISTENT ?

Les dommages prennent trois formes. En premier lieu, le dommage causé aux femmes par le simple fait qu'elles sont la cible du sexisme. Les êtres humains de sexe féminin, même antérieurement à leur naissance, sont systématiquement traités comme des êtres inférieurs, faibles et moins que pleine-

ment intelligents. Leur corps est utilisé comme excuse de ce traitement, à tel point que le corps des filles et des femmes devient un véritable champ de bataille. Les femmes et les filles sont exploitées, et pourtant rabaissées, pour leur capacité intelligente à prendre soin des autres. Elles sont strictement définies par les services qu'elles apportent aux autres.

En second, vient le dommage causé aux femmes dans les comportements qu'elles ont vis-à-vis d'elles-mêmes. Le conditionnement sexiste peut être tellement prévalent et profondément ancré dans les sociétés qu'il est absorbé par les femmes en tant que représentation vraie de ce qu'est être une femme. Ceci peut amener les femmes à croire les fausses informations les concernant ainsi que les autres femmes, et à se traiter elles-mêmes et les autres femmes d'une façon semblable aux messages dictés par le sexisme. Les femmes peuvent en arriver à se dévaloriser individuellement et mutuellement, à craindre et à détester leur corps et celui des autres femmes cherchant à se conformer à une "norme" culturelle, à entrer en compétition les unes avec les autres au lieu de coopérer, et à se considérer elles-mêmes et les autres femmes comme étant moins importantes – intériorisant ainsi l'oppression.

En troisième, vient la corruption de l'esprit et de la pensée des hommes, eux qui ont été formés par la société comme agents de l'oppression des femmes. Nul ne naît sexiste. Le sexisme résulte de mauvais traitements. L'individu qui agit comme agent de l'oppression institutionnalisée a été blessé afin de lui faire assumer ce rôle. D'un point de vue humain, quel qu'il soit, aucun homme ne jouit d'une vie meilleure dans ce système, même s'il peut bénéficier d'avantages matériels.

COMMENT GUÉRIR DE CES DOMMAGES ?

Les trois formes de dommage peuvent être guéries. Si on autorise et qu'on encourage une femme à raconter entière-

ment les expériences qu'elle a vécues, tandis que d'autres personnes l'écoutent avec une attention respectueuse, elle commencera à guérir de ses blessures, à se renforcer à travers l'évocation de ses nombreuses ressources, et à se souvenir de bons moments dans sa vie. Elle récupérera sa propre pensée débarrassée des blessures qui l'occultait. Quand elle pourra s'autoriser à sentir et à montrer ce qu'elle a vécu personnellement, à ressentir et à exprimer des sentiments de rage, de peine, de terreur, de joie ou de connexion, elle se libérera progressivement de tout dommage et retrouvera une plénitude. Le simple fait de raconter un souvenir lié à l'oppression est un puissant antidote à l'insensibilité dont elle avait dû s'armer pour "supporter" une injustice. Tous les effets d'un mauvais traitement quel qu'il soit peuvent être guéris si l'on procure à la personne suffisamment de temps, d'attention et de compréhension.

Sans cette guérison, toute rage, peine ou terreur ressentie dans le passé continue d'affecter la qualité et le déroulement de la vie des femmes de façon consciente ou inconsciente.

Guérir de mauvais traitements n'est pas un travail rapide ou facile, et beaucoup d'entre nous y opposent une résistance. On peut avoir tendance à penser que l'on a été capable de traverser les épreuves rien qu'en gardant pour soi les expériences blessantes. Il peut sembler insupportable d'examiner et de ressentir à nouveau ces expériences blessantes, peut-être parce que pendant si longtemps la plupart d'entre nous n'ont pas eu l'opportunité de les raconter. Nous avons survécu en nous insensibilisant vis-à-vis des dommages infligés et en acceptant l'idée qu'il était impossible de s'en libérer. Nous savons à présent que c'est possible. Nous savons que toute personne est capable de se libérer et que les sentiments apparemment insupportables ne persistent pas une fois le processus de guérison amorcé.

LES SÉANCES DE CO-ÉCOUTE NO LIMITS FOR WOMEN

Les séances de Co-écoute *No Limits for Women* peuvent être utilisées par n'importe qui pour se libérer des effets du sexisme et pour récupérer sa pleine intelligence. Même si ces séances sont efficaces pour tous les types d'oppression et autres expériences de maltraitance et/ ou de souffrance émotionnelle, ce fascicule se focalise sur les questions de sexisme et de domination masculine. Les hommes, également, ont trouvé que cette méthode était efficace pour se libérer eux-mêmes des mauvais traitements qui les ont blessés au point de leur faire adopter le rôle d'agents du sexisme.

LES GROUPES DE SOUTIEN DE CO-ÉCOUTE NO LIMITS FOR WOMEN

Une autre méthode efficace consiste à réunir un petit groupe de femmes (ou d'hommes) pour s'écouter à tour de rôle. Au sein de *No Limits*, nous appelons cela un "groupe de soutien". Chaque femme reçoit un temps équivalent pour parler tandis que les autres l'écoutent. Une des personnes assure la direction du groupe pour l'aider à décider de combien de temps chacune disposera, qui passera la première, ainsi de suite. L'emploi d'un minuteur peut s'avérer utile pour donner à chacune un temps égal. La dirigeante du groupe peut soutenir activement chaque membre du groupe pendant son tout de parole et encourager la libération des émotions pénibles. Elle peut également rappeler au groupe l'importance de la confidentialité, l'aider à programmer la prochaine réunion, ainsi de suite.

Un nombre de quatre à huit personnes semble être la taille optimum pour ce type de groupe. Les groupes peuvent se réunir aussi souvent et autant de fois que les membres le souhaitent. Des personnes d'origine semblable peuvent utili-

ser un groupe de soutien pour parler de ce qu'elles apprécient dans le fait d'appartenir à ce groupe (par exemple, ce qu'elles apprécient dans le fait d'être une femme), de ce qui a été difficile, de ce qu'elles souhaitent faire comprendre aux autres, etc. Quand chaque personne a été écoutée, on peut conclure la réunion en proposant à chaque femme de dire ce qu'elle a le plus aimé de sa participation au groupe, ou d'évoquer une bonne chose qu'elle attend.

STRUCTURE D'UNE SÉANCE OU D'UN GROUPE DE SOUTIEN

Les tours de parole

Une séance de Co-écoute consiste en ce que deux personnes prennent chacune leur tour pour s'écouter. Il est très facile de démarrer. Il suffit de deux personnes. Trouvez un-e ami-e (ou un-e collègue de travail ou un-e partenaire de vie) qui veut bien essayer avec vous. Mettez-vous d'accord sur le principe d'une écoute à tour de rôle sans interruption pendant un temps égal, et sur la durée. Ensuite, décidez qui parlera en premier. Cette personne parle de ce qu'elle veut. Nous l'appelons la personne écoutée. Et nous désignons la personne qui écoute par l'écoutante. L'écoutant-e ne fait qu'écouter, essaye de comprendre véritablement, et n'interrompt pas pour donner un conseil, faire un commentaire ou dire ce qu'il ou elle ressent à propos de ce qui est dit. Au bout du temps imparti, la personne écoutée devient l'écoutant-e, et celle qui écoutait parle à présent de ce dont elle a envie.

Il est important de se mettre d'accord sur le fait que tout ce qui est dit par l'une ou l'autre des personnes écoutées ne sera pas répété par l'écoutant-e en dehors de la séance. Ceci assure une sécurité permettant de parler librement. L'ensemble du processus devient de plus en plus efficace à mesure qu'on le pratique. Les séances *No Limits* peuvent durer autant de temps que cela vous est possible. Même quelques minutes

partagées à deux peuvent faire une énorme différence dans votre capacité de penser et de fonctionner, et deux heures valent encore mieux. Servez-vous d'un minuteur pour assurer un temps égal à chaque personne.

QUE PEUT-IL SE PASSER DANS UNE SÉANCE OU UN GROUPE DE SOUTIEN ?

Le fait d'être écoutées avec attention et respect pendant que nous racontons comment le sexisme nous a affectées amorce le processus de guérison. Dans une séance *No Limits*, la personne écoutée peut choisir de répondre à des questions telles que : « Qu'as-tu aimé/ qu'aimes-tu dans le fait d'être une fille/ femme ? » « Quel est ton premier souvenir en tant que fille ? » « As-tu souvenir d'une femme ou d'une fille qui ait été ton alliée ? » « As-tu souvenir d'un homme ou d'un garçon qui ait été ton alliée ? » « Quels sont tes premiers souvenirs d'une prise de conscience que les filles sont traitées différemment des garçons ? » « Comment le sexisme a-t-il affecté ta vie ? » « Quels sont tes premiers souvenirs d'une prise de conscience que les femmes sont maltraitées à cause de leur genre ? »

Alternativement, la personne écoutée souhaitera peut-être simplement suivre le cours de sa pensée pendant qu'elle est écoutée sur le sujet du sexisme et de la domination masculine. Elle peut également raconter l'histoire de sa vie de son point de vue féminin. Ou, s'il est un homme ou un garçon, il peut raconter sa vie de son point de vue masculin (« Qu'est-ce qui était bon ? » « Qu'est-ce qui était difficile ? »). C'est une entrée en matière importante qui établit la confiance permettant d'examiner la façon dont les garçons/ hommes sont piégés afin de devenir les agents du sexisme.

Quand on nous autorise et qu'on nous encourage à parler librement de notre nature bienveillante en tant que femmes, et de la façon dont le sexisme nous a affectées – tandis que

d'autres écoutent et portent une entière attention – nous pouvons commencer à guérir sur la base de notre propre force et d'un contact avec la réalité. Toutes les conséquences émotionnelles du sexisme peuvent être guéris, et l'intelligence récupérée, si l'on procure à la personne suffisamment de temps, d'attention et de compréhension.

Les séances *No Limits* se font principalement au bénéfice de la personne écoutée. En tant qu'écouter-e dans une séance, l'attitude et l'attention que vous apporterez dans votre écoute feront une différence significative dans la sécurité ressentie par la personne écoutée et sur sa capacité à réfléchir et partager librement sa pensée. Vous serez des plus utiles si vous écoutez avec respect et ravissement, tout en faisant l'hypothèse que la personne écoutée est intelligente, puissante et aimante. Assurez-vous de focaliser votre attention sur la personne écoutée, en gardant pour vous les souvenirs similaires et les réactions émotionnelles que vous pouvez avoir. N'essayez pas d'analyser, de "psychologiser" ou de donner des conseils. Communiquez une confiance détendue dans la personne écoutée, en vous-mêmes, et dans l'importance de la séance.

Parce que nous avons été tellement conditionnés à essayer de "rafistoler" toute personne qui exprime une difficulté, vous voudrez contredire cette tendance en vous efforçant d'en dire le moins possible, sinon quoique ce soit, pendant la séance. Vous serez souvent surprises de la bonne mise à profit que la personne écoutée fera de votre simple attention chaleureuse. Le fait d'écouter une femme ou une fille avec un total respect et une entière attention, tout en considérant que tout ce qui la concerne est profondément important, est une puissante contradiction au sexisme.

Parfois, la personne écoutée commencera à rire, à pleurer, à se mettre en colère, à trembler ou à bâiller. Ces formes de

libération émotionnelle sont un processus humain naturel permettant la guérison des blessures émotionnelles. Pour les femmes comme pour les hommes, guérir entièrement du sexisme implique la libération des tensions émotionnelles installées par les expériences blessantes précoces de notre vie. Même si l'expression de ces émotions peut être inconfortable pour vous au départ, c'est en fait un signe de progrès. Cela signifie simplement que la personne ressent de la gêne, de la peine, de la rage, ou de la peur, et qu'elle évacue cette gêne, cette peine, cette rage ou cette peur, ou qu'elle guérit cette colère. La personne écoutante peut se réjouir de ce que cela se produit et doit continuer à porter son attention sur la personne écoutée sans essayer d'interrompre la décharge émotionnelle (l'expression que nous employons pour désigner la libération émotionnelle) qui se produit.

COMMENT UTILISER VOTRE TEMPS DANS UNE SÉANCE OU UN GROUPE DE SOUTIEN ?

Vous pouvez démarrer en racontant à votre écoutante les bonnes choses, petites ou grandes, qui vous sont arrivées récemment. Cela peut être un beau coucher de soleil, la rencontre d'un-e ami-e, ou la solution apportée à un problème. L'idée est de vous donner la possibilité de remarquer les choses qui vont bien. Cela est particulièrement important si vous vous sentez découragée. Le fait de se focaliser uniquement sur les "mauvaises nouvelles" et sur de fausses informations maintiennent les femmes (et les hommes) dans le découragement. Les sentiments pénibles peuvent tirer notre attention vers l'inaction paralysante (désespérée) ou l'action hyperactive (désespérée). Aucune d'elles ne correspond à la clarté d'esprit et à l'action focalisées et réfléchies nécessaires pour éliminer le sexisme.

Une séance *No Limits* est le bon endroit pour parler d'événements récents qui vous ont contrariée. Souvent, vous

constaterez que le fait d'être écoutée à leur sujet, sans que quiconque essaie de vous donner des conseils, vous permet d'adopter une meilleure perspective les concernant. Souvent, vous trouverez une solution adéquate si quelqu'un vous écoute simplement et vous témoigne de la confiance alors que vous ressentez la contrariété en évoquant le problème. Il peut aussi être utile de vous demander quelle expérience du passé cela vous rappelle, ou bien à quel(s) moment(s) vous avez ressenti la même chose. Vous trouverez presque toujours une situation du passé qui vous a blessée ou contrariée d'une façon semblable. Le fait d'en parler et/ ou de libérer les émotions pénibles peut en effacer le poids. Les séances peuvent aussi être utilisées pour raconter l'histoire de votre vie, en vous appréciant vous-même, pour passer en revue vos succès, ou pour fixer des objectifs.

En général, à cause de la dynamique de pouvoir du sexisme, il est préférable que les femmes soient écoutées par d'autres femmes lorsqu'elles parlent de leurs contrariétés ou de leurs sentiments en relation avec le sexisme. Toutefois, à mesure que les hommes travaillent davantage à décharger leurs propres émotions, ils peuvent devenir de bons écoutants pour les femmes sur le sexisme, et une femme qui a déjà énormément déchargé sur le sexisme peut choisir d'écouter un homme à propos de son sexisme.

À la fin de la séance, surtout si vous avez évoqué des choses difficiles pour vous, prenez quelques instants pour rediriger vos pensées vers quelque chose que vous attendez avec impatience, ou vers quelque sujet bénin qui ne provoque aucune tension en vous, comme votre nourriture préférée, le paysage, ainsi de suite.

Le processus est simple mais il n'est pas facile. Il ne tient qu'à vous de l'essayer et de voir s'il vous convient.