

# Une nouvelle étape pour les Communautés de Co-écoute

— Diane Balsler

*Personne de Référence Internationale pour la Libération des Femmes*  
Jamaica Plain, Massachusetts (USA)

La Conférence Mondiale de 2013 a adopté une nouvelle exigence pour être certifié-e en tant que formateur-formatrice de Co-écoute : les formateurs-formatrices de Co-écoute doivent à présent prendre position contre la pornographie et s'engager à décharger les détresses qui y sont liées. Ceci est grand pas en avant pour les Communautés de Co-écoute. Cela peut aussi avoir un impact sur la société dans son ensemble.

Des relations et des associations intelligentes, profondes, entre les femmes et les hommes sont à la base de toute société humaine rationnelle. La pornographie est un obstacle significatif aux relations humaines. Dans la pornographie, le sexe est lié à la violence et à la cruauté et devient un acte inhumain.

La pornographie se répand et se normalise de plus en plus. Ce phénomène est sous-tendu et généré par l'appât du gain et la possibilité de réaliser d'énormes profits. La pornographie est un des marchés les plus lucratifs dans le monde aujourd'hui. Elle s'étale à présent sur Internet, dans les médias, et dans la culture populaire, la publicité, les magazines, les films, les hôtels, l'industrie cosmétique, et les forces armées. Elle est oppressive pour tout le monde — pour les groupes opprimés comme pour les groupes oppresseurs. Nous réalisons à peine à quel point elle est nuisible aux êtres humains.

L'exploitation sexuelle et la domination masculine sont à la base de la pornographie. Le plus souvent, les images pornographiques ciblent les femmes et les jeunes filles. Le racisme et le classisme sont également impliqués. Les images sexualisent souvent des personnes de couleur, particulièrement des femmes. Et des femmes de la classe ouvrière et de milieux défavorisés sont recrutées par l'industrie pour jouer des rôles pornographiques. Elle cible également les hommes (les gays, les jeunes hommes, les hommes de couleur). Elle renforce beaucoup d'oppressions, y compris l'oppression des hommes.

La pornographie restimule et manipule des détresses sexuelles préexistantes et des enregistrements violents. Elle peut aussi installer de nouveaux enregistrements de détresse, particulièrement chez les jeunes personnes.

## **LE SEXISME ET LA DOMINATION MASCULINE**

Une relation oppressive entre les femmes et les hommes fait partie intégrante des sociétés de classe depuis leur émergence (participant à l'exploitation plus générale de toute la population). Les hommes ont assujetti les femmes. Ils ont exploité leur corps et leur labeur. Les femmes étaient la "propriété" des hommes. Le rôle des femmes dans la reproduction était prétexte à l'oppression et à la domination masculine.

L'oppression des femmes et la domination masculine ont pris de nombreuses formes à travers l'histoire des sociétés de classe. L'exploitation sexuelle faisait partie de l'oppression des femmes dès les premiers temps. Elle a pris la forme du viol et autres violences sexuelles ; de la prostitution ; et du contrôle du sexe par les hommes, dans et hors du mariage. Elle perdure sous certaines de ces formes comme sous de nouvelles. Aujourd'hui, les femmes sont poussées à avoir des rapports sexuels pour le plaisir des hommes et à se conformer à des images sexuelles objectifiantes (à ressembler à des poupées Barbie, à recourir à la chirurgie esthétique, à porter des vêtements érotiques, ainsi de suite). Elles sont sexuellement maltraitées, harcelées, et agressées, y compris dans leur foyer et sur leur lieu de travail.

L'exploitation sexuelle des femmes fait partie de toute autre oppression, et la sexualisation des femmes a conduit à celle de toutes les personnes opprimées. Il existe un lourd passé historique de violences sexuelles durant l'esclavage, dans les temps de guerre, et en relation avec la colonisation et le génocide.

Bien que les pratiques sexuelles féminines soient plus diverses qu'il n'est généralement admis, la soumission féminine dans le sexe est considérée comme la norme. Ceci est courant dans les images pornographiques de sexe à la fois entre personnes de genres opposés et de même sexe. La sexualité féminine en dehors des normes du sexisme et de la domination masculine n'est ni largement acceptée ni encouragée.

Le mouvement des femmes de la fin des années 60 et du début des années 70 a remis en question les formes les plus fondamentales de l'exploitation sexuelle des femmes, au moins dans le monde occidental. La liberté de la contraception, de mettre fin légalement à une grossesse, et de connaître le plaisir sexuel a remis en cause les normes et les pratiques du passé.

Toutefois, les industries du cosmétique et du sexe ont transformé des avancées antérieures en formes contemporaines de sexisme. De nos jours, la "liberté sexuelle" des femmes se substitue souvent à la libération du genre humain. Des images de violence envers les femmes, de leur soumission et de leur objectification sont maintenant souvent considérées comme "libérées" et désirables.

La "liberté sexuelle" est souvent définie, particulièrement dans les médias, comme le fait de pratiquer le sexe "comme un homme". Cela veut dire du sexe basé sur des automatismes et des fantasmes gelés masculins. Les femmes, particulièrement les jeunes femmes, sont poussées à pratiquer le sexe sans aucun sentiment d'amour ou de connexion, et dans certains cas, de rejouer le rôle d'opresseur dans le sexe. La "liberté sexuelle" et le "libre choix" signifient maintenant que des pratiques sexuelles basées sur la pornographie sont considérées comme "normales" pour quiconque. Les gens pensent que s'ils veulent s'adonner à la pornographie, ils devraient être "libres" de le faire. Beaucoup pensent qu'aucune limite ne devrait être fixée à l'industrie.

De nouveaux marchés se développent pour la pornographie, ciblant des personnes de plus en plus jeunes. Des représentations de plus en plus spectaculaires et restimulantes de violence et d'exploitation sont inventées. Des images de violence et de viol sont de plus en plus considérées comme "pas grand-chose". En même temps, il existe de plus en plus de preuves que l'utilisation et la prévalence de la pornographie affectent profondément la vie sexuelle, et non-sexuelle, des gens.

## **L'OPPRESSION DES HOMMES ET LA DOMINATION MASCULINE**

Même si un nombre de plus en plus important de femmes s'adonnent à la pornographie, les hommes sont encore les plus gros consommateurs. Les hommes sont particulièrement vulnérables à cause de la façon dont ils ont été eux-mêmes opprimés. Le fondement de l'oppression des hommes est le déni précoce et brutal de tout accès au processus de décharge et au contact humain physique proche, attentionné, et chaleureux. Il existe également des preuves que la majorité des jeunes garçons sont victimes d'abus sexuels.

On inculque aux hommes l'idée qu'ils ne peuvent avoir de contact proche qu'à travers le sexe, et en même temps, qu'ils n'ont pas besoin de proximité pour avoir des relations sexuelles. (Malheureusement, beaucoup de femmes ont également adopté cette perspective dans un effort d'acquiescer des "privilèges" masculins). Les hommes sont opprimés de telle manière que leur préoccupation à propos du sexe, et leurs sentiments gelés de désespoir et de solitude, semblent trouver une "réponse" uniquement à travers le sexe. Les hommes subissent aussi la violence, au travers du service militaire, et de la compétition sans merci. Ils rejouent souvent les blessures qui en résultent sous la forme de domination, particulièrement

envers les femmes mais aussi envers d'autres hommes. La pornographie sert de terrain d'entraînement pour les transformer en exploités sexuels. Et avec la glorification de la pornographie, et son développement foudroyant sur Internet, il est presque impossible pour tout homme de ne pas s'y adonner.

À un certain niveau, les hommes ressentent profondément honte, culpabilité, et humiliation d'avoir des déesses qui les poussent à maltraiter brutalement les gens qu'ils chérissent le plus, et cela ajoute aux difficultés qu'ils éprouvent à contredire et à décharger la pornographie.

## RESSOURCES DE CO-ÉCOUTE

Avec l'accès à la théorie et à la pratique de la Réévaluation par la Co-écoute, les gens peuvent se libérer des enregistrements de détresse, y compris ceux liés à la pornographie. Du bon travail a déjà été fait sur la pornographie dans des ateliers sur les souvenirs sexuels précoces, des ateliers de libération des gays, et des ateliers de femmes et d'hommes. Pourtant, les Communautés de Co-écoute manquent de ressources suffisantes pour permettre aux gens de travailler façon approfondie et effective sur la pornographie. Nous tous, en particulier les personnes dirigeantes de Co-écoute, devons développer nos "muscles" d'écouter-e-s afin d'établir la sécurité et le talent nécessaires.

## LE TRAVAIL DES HOMMES SUR LA PORNOGRAPHIE

Quand on travaille sur la pornographie, le point de départ pour les hommes est de prendre conscience *qu'aucun homme (et aucune femme) ne mérite d'être blâmé(e) pour le fait de s'adonner à la pornographie.* Il serait difficile pour n'importe quel homme né après 1970 de ne pas avoir été exposé à la pornographie. *Personne n'est à blâmer* pour cela. Toutefois, nous pouvons tous prendre la responsabilité de nous libérer des déesses qui y sont liées.

Si tu es un homme, voici quelques idées à essayer pour travailler sur la pornographie :

- Décharge sur ta bonté en tant qu'homme et sur ta propre bonté.
- Dépiste et décharge toute honte, gêne, ou culpabilité à propos de la pornographie.
- Décharge sur tes souvenirs sexuels précoces.
- Souviens-toi de la première fois où tu as été exposé à la pornographie? Quelles étaient les circonstances ? Qu'as-tu ressenti ?
- Travaille sur tes expériences avec la pornographie.
- Demande-toi comment la pornographie a affecté ta vie sexuelle. Décharge et confronte le fait que si tu t'adonnes à la pornographie, alors tu rejoues du sexisme (la pornographie consiste essentiellement en des images sexistes des femmes).
- Décharge sur le fait d'apprécier le corps des femmes de façon rationnelle.
- Apprécie-toi toi-même pour chacune des étapes franchies, quelque minime qu'elle te semble. L'objectif est l'attention totale et un respect complet envers les femmes, et un engagement à éliminer toute consommation de pornographie, et cela peut constituer un projet à long terme.
- Si tu t'adonnes à la pornographie, parles-en aux personnes qui t'ont à cœur. Les consommateurs de pornographie cachent généralement leur activité et la manière dont ils en ont souffert. Ils sont aussi généralement peu conscients des dommages causés aux autres. Il peut être utile de dire à ton formateur ou ta formatrice de Co-écoute, à ta Personne de Référence de Secteur, et à ton ou ta Co-écouter-e que tu t'adonnes à la pornographie. Et tu auras sans doute besoin de plus d'un-e Co-écouter-e pour travailler dessus effectivement et efficacement. Il peut également être important d'en parler à ton (tes) partenaire(s) sexuel(s) et d'affirmer ton engagement à t'en libérer et à te libérer des déesses qui y sont liées.

## LE TRAVAIL DES FEMMES SUR LA PORNOGRAPHIE

Nous les femmes dans la Co-écoute avons la possibilité de travailler sur la pornographie de telle façon que la sécurité soit établie à la fois pour nous-mêmes et pour les hommes. En même temps, nous n'avons pas à "sauter par-dessus" nos détresses pour faire travailler les hommes — nous devons d'abord travailler sur nos propres détresses. Nous bénéficions toutes et tous de la décharge sur nos expériences liées au sexe et au sexisme.

Il n'est pas utile de "prendre soin" des hommes. Au lieu de cela, nous pouvons être fières de nous-mêmes et prendre les choses en main. Nous pouvons attendre des hommes qu'ils se joignent à nous comme partenaires à part entière dans l'élimination du sexisme, de la domination masculine et de la pornographie.

Si tu es une femme sans expérience de la pornographie, voici quelques questions qui peuvent t'aider à travailler dessus :

- Comment la pornographie t'a affectée ? Quelle est ta relation à elle ? Ton vécu par rapport à elle ?
- Que ressens-tu à propos de la pornographie ? Es-tu horrifiée ? Insensibilisée ? Soulagée de ne plus être jeune (un sentiment courant chez les femmes d'âge mûr) ? Sens-tu que tu veux occulter le sujet ? De tels sentiments sont probablement liés à ton vécu par rapport au sexe et au sexisme.
- Que ressens-tu à propos des hommes qui s'adonnent à la pornographie ?
- Qu'est-ce que ce serait de demander à un homme s'il s'adonne à la pornographie ? Qu'est-ce que tu aurais besoin d'affronter et de décharger pour le faire ? Sur quoi aurais-tu besoin de travailler pour aider à travailler un homme qui s'adonne à la pornographie ? Réfléchis au fait d'aider un homme dans ta vie, ou un Co-écoutant masculin, à en finir avec son addiction.
- Est-ce que tu te "caches" ? Beaucoup d'entre nous cachent leurs fantasmes sexuels, surtout ceux dans lesquels nous sommes les victimes ou ceux dans lesquels nous avons échangé les rôles et sommes devenues les oppresseurs. Nous pouvons décharger le fait de nous cacher et d'être dans le secret, y compris toute gêne et toute honte.
- Quel est le contenu de tes fantasmes sexuels ? Qu'est-ce qui "t'attire" vers la pornographie ? Tu peux décharger tout sentiment qui dit qu'être attirée vers elle est inapproprié pour toi en tant que femme libérée.
- Quels sont tes sentiments de victime ? Il est compréhensible que les femmes se sentent victimes de la pornographie.

Si tu es une femme ayant une expérience de la pornographie, voici quelques suggestions :

- Sers-toi des idées ci-dessus s'adressant aux femmes qui n'ont aucune expérience de la pornographie et aux hommes.
- Travaille sur ta bonté. Travaille sur le fait d'être pleinement femme. Décharge sur tes souvenirs sexuels précoces et sur tes fantasmes sexuels. Décharge sur ton vécu par rapport à la pornographie, y compris sur la première fois où tu en as pris conscience et ce que cela a restimulé.
- Les femmes sont généralement dépeintes comme des victimes dans les images pornographiques. Décharge sur les expériences que ces images peuvent restimuler. Dépiste tes sentiments à propos des images dans lesquelles les femmes sont dans un rôle dominant.
- Parle de la façon dont la pornographie a affecté ta vie.

## POUR LES FEMMES ET LES HOMMES

Au sein de nos Communautés, nous pouvons créer les conditions pour un travail effectif sur la pornographie. Dans ce but, nous devons éviter tout commérage à propos de quiconque s'adonne à la pornographie. Nous ne pouvons employer ni le nom d'une personne ni aucun autre identifiant, que ce soit une personne connue dans le passé ou quelqu'un que nous connaissons dans le présent.

Quand on écrit un article dans des publications de Co-écoute concernant son travail sur la pornographie, on doit employer un pseudonyme ou écrire de façon anonyme.

Plusieurs dirigeant-e-s de Co-écoute ont été des pionniers du travail sur la pornographie. Je veux exprimer mon appréciation envers Joan Karp, "David Nijinsky", "Jeanne d'Arc", et Teresa Enciro.<sup>1</sup> Nous avons à présent l'opportunité d'étendre leur travail à travers les Communautés de Co-écoute.

Le défi que pose l'élimination de la pornographie nous donne à nouveau l'occasion de récupérer entièrement notre intégrité. Nous pouvons en profiter pour réclamer notre partenariat de droit en tant qu'hommes et femmes, et notre humanité toute entière.

*Remerciements à Anna van Heeswijk, K. Webster, "Jeanne d'Arc", "David Nijinsky" et Barbara Harwood pour leur soutien et la qualité de leur réflexion.*

Paru dans *Present Time* N° 173 (Octobre 2013)

Traduit par Régis Courtin

---

<sup>1</sup> Joan Karp est la Personne de Référence Régionale pour le Rhode Island et une partie du Massachusetts, USA. "David Nijinsky" est la Personne de Référence Internationale Assistante pour la Libération des Gays. "Jeanne d'Arc" est la Personne de Référence Internationale pour la Libération des lesbiennes et des Gays. Teresa Enrico est la Personne de Référence Internationale pour la Libération des Personnes originaires des Îles du Pacifique et originaires des Philippines.