

**Traduire et adapter « Our Bodies, Ourselves » ...
Par et pour les femmes du Québec**

Nos corps, complices de l'intimité

Canevas d'atelier

**sur la santé, la sexualité
et les relations intimes**

La Collective pour un ouvrage
de référence participatif
sur la santé des femmes

(C.O.R.P.S. des femmes)
Pour nous rejoindre : corpsdesfemmes@gmail.com

Nos corps, complices de l'intimité

Canevas d'atelier sur la santé, la sexualité et les relations intimes

Introduction

La *Collective pour un ouvrage de référence participatif sur la santé des femmes* (CORPS des femmes) vous propose un atelier pour faciliter la discussion et les échanges à propos de la sexualité et des relations intimes. Le matériel utilisé dans ce canevas est tiré du chapitre 5 de *Our Bodies, Ourselves* (2011 www.ourbodiesourselves.org), un ouvrage de référence féministe sur la santé des femmes. La CORPS des femmes a pour objectif de traduire l'ouvrage original et de l'adapter aux réalités du Québec. Vous pouvez contribuer à ce vaste projet en faisant parvenir vos témoignages à corpsdesfemmes@gmail.com. Vous pouvez retrouver le canevas et plus d'info sur le projet de traduction sur le site de la Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN) www.fqpn.qc.ca et de la Table des groupes de femmes de Montréal (TGFM) www.tgfm.org

Objectifs : Faciliter le partage d'expériences et de vécus personnels en lien avec les relations interpersonnelles, la sexualité et les relations intimes

Explorer la diversité des vécus proposés dans le matériel d'information et des personnes participant à l'atelier

Nombre de personnes : de 3 à 12

Matériel : Les deux questions qui vont être travaillées au cours de l'atelier, chacune imprimée de manière lisible pour toutes (Annexe A)

Les biographies imprimées en grand format sur des feuilles 8,5 X 11 (Annexe B)

Les différentes réponses à la question 1 et 2 (Annexe C et D). Chaque réponse est imprimée sur une bandelette de papier. Les réponses à chacune des questions sont séparées en 2 tas/pioche

De quoi afficher les biographies sur les murs (gommette, ruban adhésif)

Temps : 1h à 3h, selon le nombre de personnes

Contenu du canevas d'atelier :

Introduction.....	3
Déroulement	4
Annexe A : la liste complète des questions	5
Annexe B : Biographies des participantes	6
Annexe C : Réponses à la question sur le pouvoir	11
Annexe D : Réponses à la question sur l'intimité	13
Annexe E : Canevas de recueil de témoignages.....	15

Source du contenu proposé : *Our Bodies, Ourselves*, chapitre 5 « Relations intimes et amoureuses », 2011.

Déroulement :

Cette animation reprend deux des quinze questions initialement proposées dans *Our Bodies, Ourselves, chapitre 5* (2011). Vous trouverez l'ensemble des questions à l'annexe A. Veuillez noter que dans le livre original, on trouve des témoignages en anglais pour chacune des quinze questions. Voici les deux questions pour lesquelles *CORPS des femmes* a traduit les réponses :

1. En quoi vos relations sont-elles affectées par le fait d'être avec une personne à laquelle la société accorde plus ou moins de pouvoir en raison de son revenu, de sa couleur de peau, de son ethnicité, de son genre ou de son absence de handicap? (réponses dans l'annexe C)
2. Comment définissez-vous et exprimez-vous l'intimité? (réponses dans l'annexe D)

Introduction

- a. Expliquez d'où viennent les textes sur lesquels le groupe va travailler. Rappelez l'importance de la confidentialité, du respect et de l'écoute.
- b. Invitez les personnes du groupe à se présenter par leur prénom ou un pseudo et en nommant une de leurs attentes par rapport à la rencontre d'aujourd'hui.

Activité

- c. Invitez une personne du groupe, à prendre au hasard une des réponses à l'une des deux questions proposées selon son intérêt. Invitez-la à faire part de la réponse au groupe .
- d. Invitez-la à retrouver la biographie de l'auteur de la réponse et à en faire part au groupe.
- e. Prenez un temps en groupe pour discuter et échanger autour du témoignage ou de la biographie.
- f. Poursuivez l'exploration des réponses, une à la fois avec le groupe pendant le temps dont vous disposez.
- g. C'est également l'occasion pour les personnes qui le souhaitent de partager leur propre réponse et expérience avec le groupe.

Conclusion

- h. Terminer la rencontre avec un tour de table en invitant les personnes présentes à partager au groupe ce qui les a le plus touchées.
- i. La discussion peut également se faire de façon virtuelle en ligne avec vos propres outils.

Recueil de témoignages

Informez les personnes que, si elles le souhaitent, elles peuvent faire parvenir une version écrite de leur réponse personnelle à corpsdesfemmes@gmail.com. (Canevas de recueil de témoignage à l'annexe E). Si vous avez le temps et que le groupe le souhaite vous pouvez organiser une séance collective de rédaction de témoignages pour participer au projet de *CORPS des femmes*.

Annexe A : les deux questions à approfondir et la liste complète des questions

Question 1 : En quoi vos relations sont-elles affectées par le fait d'être avec une personne à laquelle la société accorde plus ou moins de pouvoir en raison de son revenu, de sa couleur de peau, de son ethnicité, de son genre ou de son absence de handicap ?

Question 2 : Comment définissez-vous et exprimez-vous l'intimité?

Voici la liste complète des questions posées *Our Bodies, Ourselves*, chapitre 5 (2011) pour discuter de relations intimes ou amoureuses. Dans le livre original en anglais, on trouve des réponses et des témoignages pour chacune de ces questions.

- Que recherchez-vous dans une relation intime ou amoureuse?
- Comment définissez-vous et exprimez-vous l'intimité?
- Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans le fait d'être un être sexuel?
- Quel rôle l'amour joue-t-il ou ne joue-t-il pas dans vos relations intimes?
- En quoi le fait de ne pas aimer votre corps ou certaines parties de votre corps a-t-il un impact sur vos relations intimes?
- Comment l'image et la représentation médiatique des relations intimes et amoureuses influencent l'idée que vous vous faites d'une relation idéale?
- En quoi vos relations sont-elles affectées par le fait d'être avec une personne à laquelle la société accorde plus ou moins de pouvoir en raison de son revenu, de sa couleur de peau, de son ethnicité, de son genre ou de son absence de handicap?
- Quelles sont vos expériences de relations interraciales ou interethniques?
- Avez-vous déjà discuté avec votre partenaire du fait d'avoir des enfants? Si vous aviez des opinions différentes, quel impact cela a-t-il eu sur votre relation?
- Le fait d'avoir des enfants a-t-il eu un impact sur vos relations amoureuses et vos rendez-vous intimes?
- Quand vous êtes vous rendue compte qu'une relation à laquelle vous teniez allait nécessiter du travail? Quels sont les obstacles, selon vous, qui peuvent se mettre en travers d'une relation?
- En quoi l'abus et la violence physique ont-ils affectés vos relations?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à guérir des abus sexuels et d'autres formes d'abus?
- Comment le fait de vieillir a-t-il affecté vos relations ou ce que vous recherchez dans une relation?
- Vous sentez-vous influencée par les balises sociales qu'on attribue aux relations intimes (fréquences de rencontres, cohabitation, parentalité, etc.) ?

Annexe B : Biographies des participantes

Idéalement chaque biographie est imprimée en grand, sur une feuille 8,5 x 11 et affichée au mur.

Alexa : Je suis une femme de 22 ans, hétérosexuelle, bien que j'aie eu quelques relations intimes avec des femmes quand j'étais au collège. Je viens d'une famille d'ouvriers et mes deux parents ont été et sont encore aux prises avec de multiples problèmes de dépendance. J'ai un style de vie confortable et caractéristique d'une intellectuelle progressiste de classe moyenne. Depuis deux ans, je vis avec mon partenaire dans une relation monogame.

Ananda : J'ai 63 ans. Ma relation avec mon compagnon de vie, avec qui j'ai été mariée pendant 12 ans, a été polygame tout au long de nos 32 ans de vie commune. Chacun de notre côté, nous avons d'autres relations à long terme très satisfaisantes. Mon principal « autre » partenaire a été dans ma vie pendant 30 ans ; mon compagnon a entretenu une relation avec une femme qui est maintenant mon amie depuis 15 ans. Tout le monde est au courant de l'existence des autres. C'est un style de vie complexe et qui ne convient pas à tout le monde ; ça a été un gros défi et ça a beaucoup enrichi ma vie.

Astrid : J'ai 47 ans, je suis hétéro et originaire de l'Europe de l'Est. J'ai été monoparentale pendant 6 ans ; j'ai divorcé 2 fois (une fois de ce côté-ci de l'Atlantique, une fois de l'autre côté). Je n'ai pas vraiment eu de vie amoureuse ou sexuelle dans les dernières années, et ce n'est pas seulement dû au fait que je consacre tout mon temps à ma fille et à mon travail. Je n'ai pas vraiment eu d'intérêt pour qui que ce soit, je suis peut-être désillusionnée ou trop exigeante?

Cathryn : J'ai 60 ans. Je suis née hermaphrodite (tetragametic chimera) et j'ai été assignée au sexe masculin à la naissance. Je suis passée par une transition une fois à l'âge adulte, j'ai eu des opérations chirurgicales pour retrouver mon corps original. Je suis bisexuelle et j'ai une fille de 34 ans. J'ai été mariée pendant 34 ans à une femme très « butch » et je suis physiquement handicapée.

Cecilia : J'ai 60 ans, je suis blanche, en santé, heureuse et mariée. J'aime les hommes et les femmes et jusqu'ici je n'ai eu de relations sexuelles qu'avec des hommes. Mon premier mari disait toujours qu'il était sûr que je le tromperais et que si je le faisais, ce serait la fin de notre mariage. Le fait qu'il ait des aventures était acceptable et bien sûr ça c'est fini exactement comme il l'avait prédit. Après 20 ans, j'ai eu un coup de foudre et je n'ai pas hésité à sauter dans un lit où j'ai finalement découvert comment je pouvais prendre plaisir à des relations sexuelles. Quand nous nous sommes fiancés, je me suis sentie très engagée et je l'ai été depuis – ça fait 12 ans.

Cheryl : J'ai 33 ans, je suis Afro-Américaine, hétérosexuelle, mère monoparentale de 2 garçons. Je suis formatrice d'intervenante.s en prévention des grossesses à l'adolescence. C'est un travail qui me passionne et qui me donne beaucoup de matière à penser sur ma propre réalité de jeune mère. Le père de mes enfants et moi, nous sommes séparés quand j'avais environ 25 ans et depuis je suis dans cette folle traversée de mère célibataire qui enchaîne les rencontres et les rendez-vous galants.

Chloe : J'ai 23 ans et je suis une femme queer transsexuelle. Mes partenaires sont pour la plupart des femmes transsexuelles bien que j'aie déjà eu des rencontres avec des cis-femmes (1).

Cody : Je suis une jeune queer blanche de 22 ans qui envisage de devenir infirmière un de ces jours. Je m'identifie comme queer et récemment de moins en moins comme femme. Je suis assez androgyne et j'aime bien brouiller les cartes et jouer avec la féminité surtout pour sortir intentionnellement de ma zone de confort par rapport à l'apparence genrée. Je m'identifie comme poly-amoureuse : je suis avec quelqu'un depuis 4 ans et j'ai aussi une liaison à distance.

Danielle : J'ai 25 ans, je suis une lesbienne transsexuelle qui n'a pas encore eu de chirurgie. Je sors d'une relation à long terme qui aura duré presque tout au long de ma transition. Je suis très intéressée par les modèles non traditionnels de relations: comment les enjeux rattachés au corps peuvent-ils avoir un impact sur les relations ? Comment est-il possible de vivre le moment présent d'une relation tout en regardant vers l'avenir?

Efia : Je suis une femme queer noire de 32 ans. J'ai été élevée dans une atmosphère aimante, ressourçante et pratiquante par un père aumônier dans l'armée et conseiller conjugal et une mère enseignante. Tout ce que j'ai appris à connaître et à reconnaître de ma sexualité, je le dois à ma curiosité, à mon sens de la rébellion et à l'auto-exploration.

EJM : Je suis une hétérosexuelle de 24 ans. Je suis Coréenne, j'ai grandi la moitié de ma vie aux Etats-Unis, et l'autre en Corée.

Faith : J'ai 22 ans. Je suis blanche, hétérosexuelle et célibataire. J'ai été élevée par mon père et mes grands-parents. L'environnement dans lequel j'ai grandi était pas mal ouvrier même si maintenant j'ai le privilège d'arpenter la tour d'ivoire. À l'école, je suis impliquée dans plusieurs associations féministes et je travaille à la révision des procédures disciplinaires en cas d'agression sexuelle.

Francesca : Je suis une femme noire de 55 ans qui n'a jamais été mariée. J'ai un fils de 30 ans dont je suis fière. Je considère que je suis une « Africana Womanist ». Je n'ai personne dans ma vie pour le moment et depuis trop longtemps! Sexuellement, je suis surtout attirée par des hommes. Je pense que pour certaines personnes la sexualité peut être fluide ... en tout cas, elle l'est parfois pour moi!

Gemma : Je suis une femme célibataire et hétérosexuelle de 31 ans. J'essaie de m'y retrouver dans l'univers excitant des rencontres amoureuses tout en me demandant si je suis trop exigeante ou trop conciliante. Je voudrais beaucoup être maman et j'ai récemment commencé à réfléchir à comment je pourrais faire ça toute seule un jour.

Heidi : J'ai 26 ans. Je suis mère monoparentale de deux enfants. Ça fait 2 ans que je suis séparée et le divorce sera prononcé ce mois-ci. Je me définirais comme queer mais pour dire ça de façon plus précise, j'oscille entre l'androgyne et le féminin et aussi entre la pansexualité (2) et l'asexualité. Je suis en ce moment dans une relation à long terme, platonique et ouverte mais j'ai déjà eu des relations sexuelles avec des hommes et avec des femmes et ça se reproduira probablement.

Jaime : Je suis hétérosexuelle, blanche, étatsunienne de la Côte Est, plus ou moins de classe moyenne. En couple mais pas mariée, sans enfants. Athée avec un héritage chrétien. Très (peut-être même trop!) scolarisée, cisgenre et pour le moment, globalement sans limitations fonctionnelles. J'ai 25 ans, je suis sans emploi et non-monogame. Actuellement, je vis avec un homme. Je pense retourner dans le nord [du pays] afin de trouver un emploi, ce qui impliquerait de quitter mon partenaire et, possiblement, mettre fin à notre relation.

Jordan : J'ai 25 ans et je suis une femme blanche qui a été à l'université. Je suis asexué.e, queer, non-binaire, trans et je vis avec des handicaps. Je suis également grosse et militante pour une image corporelle positive. Je pratique le sadomasochisme [BDSM bondage et discipline, domination et soumission].

Judith : J'ai presque 25 ans et je suis blanche et femme cis. Je m'identifie au monde queer/lesbienne. Malheureusement, pour moi, le politique ne s'est pas encore traduit (pleinement) dans le privé ou le personnel. Bien que je sois « out » (sortie du placard) depuis l'âge de 19 ans, je n'ai jamais été en couple, jamais eu une relation sexuelle, jamais embrassé une fille (ni un gars d'ailleurs) et j'ai eu un rendez-vous cette semaine en fait. Je suis graduellement en train de comprendre le décalage entre le féminisme sexe-positif - qui nourrit ma façon de voir les relations des autres - et ma propre éducation sexuelle et corporelle négative - qui influence le regard que je pose sur mes propres relations.

Kali : J'ai 26 ans, je suis cisgenre et bisexuelle. Je suis dans une relation monogame avec un homme depuis longtemps (presque 2 ans). Je suis une femme blanche, grosse et handicapée. J'ai le syndrome Ehlers-Danlos, un problème génétique qui provoque des douleurs chroniques et des blessures répétitives au niveau des articulations. Je suis également une survivante d'agressions sexuelles. Cela a renforcé l'importance que j'accorde au consentement actif plutôt que passif.

Leigh : J'ai 28 ans et je suis une femme queer et blanche, élevée principalement par une mère monoparentale. Mes racines chrétiennes évangélistes m'ont conduit à m'engager très tôt dans l'abstinence et une absence quasi totale d'éducation corporelle et sexuelle positive. Avec les années, j'ai fait beaucoup de travail intellectuel, émotionnel et communautaire afin de cultiver de nouvelles valeurs basées sur une promiscuité saine et une image positive du corps. Actuellement, je penche vers des relations ouvertes où on négocie de manière collaborative des questions comme la monogamie, la géographie, la communication et les intentions.

Lola : J'ai 24 ans et je suis une femme poly-amoureuse, métissée et cisgenre qui, dans ses temps libres et à travers toutes ses identités, s'identifie également en tant que « stone femme » (3). Pour le moment, je m'efforce de devenir infirmière clinicienne auprès des femmes et des adultes, et ce, dans le but de devenir une sorte de « Dr. Queer, femme médecin ». (Référence à l'émission « Dr. Quinn, femme médecin »).

Lydia : J'ai 29 ans et je suis une femme caucasienne et cisgenre. Je suis la fille de parents plutôt marginaux qui ont choisi de faire l'école à la maison en s'inspirant d'une pédagogie libre et spontanée (plutôt que basée sur un enseignement religieux fondamentaliste). En ce moment, j'ai beaucoup de plaisir à vivre ma première relation intime et sexuelle, et ce, après plusieurs années d'exploration sexuelle individuelle. Ma partenaire est merveilleuse, enthousiaste et encourageante.

Madigan : J'ai 27 ans. Je suis blanche, queer, intersexe, « femme » et décrocheuse du secondaire. J'ai été travailleuse du sexe de façon intermittente depuis l'âge de 18 ans et je travaille présentement comme organisatrice communautaire. Je suis très active comme conférencière intersexe – je donne des formations «Intersexe 101» - le b.a.-ba sur le sujet - à des professionnel.le.s de la santé, des étudiant.e.s en médecine, des universitaires et des militant.e.s.

Mags : Je suis une femme Latina, mariée, bisexuelle/lesbienne, mère de 5 enfants et j'ai 36 ans. Depuis l'âge de six ou sept ans, je sais que j'ai un intérêt pour les deux sexes. Toutefois, à cause de mon éducation conservatrice et catholique, ma famille n'acceptait pas les relations homosexuelles. C'est durant la vingtaine, quand j'ai commencé l'université, que j'ai exploré l'idée d'être avec des femmes et j'étais curieuse. Dans la trentaine, j'ai commencé à passer à l'acte. Je suis sortie du placard avec mon mari, qui me soutient dans mon choix de sexualité. J'aimerais remercier toutes les personnes qui ont été impliquées dans ce processus puisque je peux maintenant discuter avec d'autres personnes de mes préférences et de ma sexualité de manière ouverte et avec franchise.

Miriam : J'ai 29 ans, je suis célibataire et hétérosexuelle. À la suite d'un cancer des ovaires, j'ai eu une hystérectomie abdominale complète (ablation des ovaires, de l'utérus et du col). Vivre une ménopause provoquée par la chirurgie, ses effets secondaires et survivre à un cancer gynécologique ont eu des impacts importants sur ma façon de voir ma sexualité, mon corps et sur la façon dont je prends soin de moi-même.

Nasir : J'ai 29 ans et je suis mariée depuis peu. Je suis américaine, immigrante 2^e génération de parents nigériens. J'essaie de créer et de maintenir un équilibre au sein de mon mariage en prenant le meilleur des cultures américaine et nigérienne pour renforcer et développer nos liens sans pour autant perdre mon caractère unique.

Natasha : J'ai 59 ans. Je suis d'origine juive, ukrainienne et norvégienne. J'ai été mariée pendant 25 ans mais je suis veuve depuis maintenant 7 ans. J'ai adopté une fille d'origine Latina et j'ai maintenant deux petits-enfants.

Nidea : J'ai grandi dans une famille dominicaine très traditionnelle où le sexe et les conversations de femmes étaient tabous. Quand ça me concerne, j'ai des opinions très traditionnelles en matière de sexualité mais je deviens très libérale quand ça concerne les autres femmes. À 23 ans, je suis vierge et à la fois fascinée et perplexe face à la sexualité.

Nina : J'ai 25 ans et je suis bohème ce qui est une façon distinguée de dire que je suis sans emploi. Je suis célibataire et je ne m'embarrasse pas d'étiquettes. Pour ce qui est de mes relations, je me suis permise de m'entourer de gens assez horrible mais chaque expérience m'a permis de faire «la liste » de ce que je veux et ne veux pas chez quelqu'un. J'attends encore la bonne personne pour moi.

Pearl : Je suis une femme d'âge mûr (62 ans), de classe moyenne, originaire du Midwest, blanche, lesbienne et féministe. Ma relation amoureuse a commencé il y a 20 ans et pendant les 14 premières années, c'était une relation à trois. Tout récemment, lors d'une réunion locale des Quakers, nous nous sommes mariées. J'ai toujours travaillé au sein du mouvement de défense des droits des personnes handicapées. Dans ma vie publique je suis moins audacieuse que je l'ai déjà été; par contre dans ma vie privée et intime, je suis encore plus osée que je l'aurais imaginé.

Rebeka : Je suis une jeune femme de 18 ans, afro-américaine/caucasienne et bisexuelle. Je viens de commencer l'université en études féministes et en psychologie. J'aimerais être gynéco ou psychologue pour enfants. Bien que je sois bisexuelle, je ne l'ai pas encore annoncé à ma famille et à mon entourage. J'ai eu une expérience sexuelle avec une femme, mais à part ça, je n'ai pas vraiment eu d'expériences ou de relations amoureuses.

Robin : J'ai 20 ans. Je m'identifie comme femme genderqueer heureuse et sexuellement active dans un corps de femme. Je suis blanche, de classe moyenne et je n'ai pas de handicap. J'ai eu des relations sexuelles avec des hommes, des femmes et des personnes trans. En ce moment, je suis en couple avec une autre personne genderqueer ayant un corps de femme. Elle a beaucoup contribué à mon ouverture d'esprit face au pouvoir du consentement, au body play et au sadomasochisme (BDSM).

Sloane : J'ai 35 ans. Je suis mariée depuis seulement deux ans et demi... c'est encore très récent mais notre relation se construit depuis plus de 10 ans déjà. J'ai eu mon premier enfant par césarienne... je porte encore le deuil de l'accouchement naturel qui nous a été refusé. Mon mari a perdu son emploi et reste à la maison avec notre enfant. On pourrait donc dire que c'est moi qui subviens aux besoins de la famille.

Sophia : Je suis une femme asiatique/hispanique, dans la mi-quarantaine, mariée depuis 20 ans à un homme d'origine caucasienne. Nous avons 2 enfants. Avec mes frères et sœurs, j'ai été élevée dans une famille très croyante pour qui le sexe avant le mariage est un péché. J'avais 22 ans lors de ma première expérience sexuelle, avec un homme qui est finalement devenu mon époux. Je n'ai jamais dit à mes parents que j'avais eu des relations sexuelles avant d'être mariée. Encore aujourd'hui, je ne peux pas parler de sexualité avec ma mère.

Tasha Maria : Je suis une femme hétérosexuelle et afro-américaine. J'ai 36 ans et j'ai un fils de 17 ans. Je suis célibataire et je n'ai jamais été mariée, ce qui me fait peur parce que j'ai l'impression que le temps file. Je n'ai jamais voulu élever mon fils toute seule. Je voulais d'autres enfants et je voulais vivre ce que je voyais comme le rêve américain.

Victoria : J'ai 33 ans. Je suis mère de deux filles et mariée depuis 8 ans. Quand j'étais au secondaire et à l'université, j'ai vécu beaucoup de peur et de honte face à ma sexualité. Quand j'ai finalement commencé à avoir plus confiance en moi, à être plus à l'aise avec mon corps et avec mes désirs (début et mi-vingtaine) c'était comme une immense victoire. J'ai vraiment pensé avoir tout compris et tout réglé – je pensais que le sexe serait merveilleux pour toute ma vie! Après quelques années, je me rends compte que j'ai un nouvel ensemble de défis et de difficultés : corps changeant, relations changeantes, désirs changeants, des bébés qui pleurent...

Zoé : J'ai 24 ans et je suis une femme hétérosexuelle afro-américaine et portoricaine. Je suis célibataire et sans enfant et je n'ai jamais vraiment eu de relation traditionnelle. Je dirai de moi-même que j'ai mis du temps à m'ouvrir à la sexualité. Je n'ai perdu ma virginité qu'à 21 ans. Même si je n'avais jamais eu de relation sexuelle avant ça, j'ai toujours été très sexuelle. Très jeune, je savais déjà ce qu'était la sexualité et j'ai eu plusieurs expériences de masturbation dès l'âge de 8 ans. Sur le plan des relations on pourrait dire que je suis une «engagementophobe».

Notes des biographies :

- 1 – Cis-femme ou cis-genre ou cis : certaines femmes utilisent le terme « cis » pour signifier que leur identité de genre est en harmonie avec leur sexe biologique. Cela se fait en opposition avec le terme « trans ».
- 2 – Pansexualité : l'attirance sexuelle n'est pas orientée vers un genre ou un sexe en particulier.
- 3 – Stone femme : ne pas souhaiter toucher, de manière sexuelle, les parties génitales de sa partenaire / ne pas vouloir que sa partenaire touche, de manière sexuelle, ses parties génitales.

Annexe C : Réponses à la question sur le pouvoir

En quoi vos relations sont-elles affectées par le fait d'être avec une personne à laquelle la société accorde plus ou moins de pouvoir en raison de son revenu, de sa couleur de peau, de son ethnicité, de son genre ou de son absence de handicap?

Source : Our Bodies, Ourselves, chapitre 5 « Relations intimes et amoureuses », 2011.

Sloane : Mon mari est papa à la maison avec notre petit garçon, mais plusieurs appellent son travail du « gardiennage ». Quand nous allons chez le médecin, il ou elle s'adresse à moi et a tendance à ne même pas avoir un contact visuel avec mon mari, même s'il a plus de réponses à la plupart des questions. Je crois que cela a un impact sur sa confiance personnelle dans son rôle. Il trouve cela plutôt frustrant puisqu'il passe la journée avec notre fils, mais celui-ci semble davantage attaché à moi, car je peux l'allaiter et, bien évidemment, mon mari ne peut pas (il lui donne un biberon avec mon lait pendant que je suis au travail).

Nous sommes allés magasiner une voiture d'occasion pour moi. Mon mari est resté avec notre fils pendant que je discutais avec les vendeurs (des hommes pour la plupart), qui, eux, semblaient perplexes devant la situation. Je suis certaine que l'ensemble de ces réalités finissent par influencer notre manière d'interagir en tant que couple cependant c'est difficile de préciser de quelle façon. Nous vivons plusieurs luttes de pouvoir, en essayant de s'affirmer tous les deux, même lorsqu'il s'agit de décider comment agencer les meubles de la chambre à coucher!

Danielle : Une amie et moi avons discuté d'une situation similaire qu'elle vit actuellement. Après son congé de maternité, elle retourne au travail à temps plein et lui est à la maison avec leur bébé la majeure partie du temps. Elle dit que c'est frustrant pour tous les deux. En effet, la plupart des livres-conseils sont écrits pour « maman et bébé »: il se sent donc mis à part et elle a l'impression de ne pas être une bonne mère. De plus, la présentation stéréotypée des produits et des informations ne correspond pas à leur situation et cela génère de la frustration. Je voulais que tu saches que ce n'est pas juste ta famille qui se sent quelque peu perdue avec la (non)conformité de leurs dynamiques de genre/de pouvoir/de relation.

Astrid : J'ai fréquenté plusieurs hommes qui étaient plus vieux que moi et avaient des carrières importantes: des PDG plein d'énergie et incroyablement égocentriques! Je me suis toujours sentie flattée par leur attention et j'ai vraiment apprécié leur compagnie. J'ai toujours été capable de m'affirmer dans de telles relations et je savais que mon éducation n'était pas inférieure à la leur. Mais, ce qui m'attirait le plus c'était leur confiance infaillible (et souvent irréfléchie) en leurs propres capacités et qualifications. Je pense que j'aimais être avec eux parce qu'ils faisaient ce que je n'osais pas faire moi-même. Pas parce que je ne serais pas qualifiée mais, parce que je doute davantage de moi et de mes capacités. Des doutes que je portais (et que je porte toujours) et que j'attribue au fait d'être une femme.

Madigan : À l'école, je n'ai pas été plus loin que le secondaire III. Depuis mon adolescence, je suis très impliquée dans les mouvements de justice sociale et, habituellement, j'ai une expérience et une formation très différentes de la plupart des gens que je côtoie. Ma partenaire actuelle est un an plus vieille que moi et détient un baccalauréat et une maîtrise. Sa famille est bien nantie et elle a fréquenté une école privée, parmi les plus chères, dans la ville où nous avons toutes les deux grandi. Cela fait presque trois ans et demi que nous sommes ensemble.

Nous voyons le monde de manières très différentes et vivons des crises financières de façons très différentes aussi. Avant de me trouver un emploi où je suis très bien payée, je me suis souvent sentie coincée dans notre relation pour des raisons financières et je me demandais, parfois, si c'était la raison pour laquelle nous étions encore ensemble. Heureusement, nous avons une assez bonne relation, ce qui nous a permis d'en parler abondamment de faire beaucoup de chemin par rapport à ça. Trouver un emploi qui a augmenté mon revenu de manière significative a permis une certaine égalité entre nous, mais je ne cesse de penser que je pourrais perdre cet emploi à n'importe quel moment.

Kali : Moi et mon chum actuel, nous avons un niveau de scolarité similaire (nous avons tous les deux une maîtrise; il a presque terminé son doctorat tandis que je suis à mi-chemin pour mon doctorat en droit). Ma famille est un peu plus aisée que la sienne, ce qui m'a permis de voyager plus que lui, mais c'est tout, en fait. Nous sommes dans des situations financières assez similaires. L'écart de pouvoir dans notre relation vient plutôt du fait qu'il est sans handicap et que je suis handicapée. Puis, il y a toute l'histoire de la disparité femme-homme.

En général, c'est un gars assez progressiste, un allié féministe et engagé vis-à-vis l'handicapisme/le capacitisme. Toutefois, il ne se rend pas toujours compte de ce qui est problématique. Je finis alors par me fâcher parce qu'il n'a pas compris, et il est sur la défensive quand j'essaie d'expliquer (il dit que je deviens condescendante). Des choses comme appeler quelqu'un « aveugle » quand, en réalité, il s'agit d'ignorance (en d'autres mots, utiliser des déficiences comme des métaphores pour des choses négatives). Par contre, il m'offre beaucoup de soutien et m'aide avec des choses que je ne peux pas faire à cause de mon handicap. Je n'ai jamais eu l'impression qu'il a moins d'estime pour moi parce que j'ai besoin de son aide (au contraire, il admire ma force et ma détermination de toujours faire ce que je peux faire). Il nous voit toujours comme des égaux au sein de notre relation. Parfois, je trouve cela difficile.

Victoria : Mon partenaire a décroché de l'université l'année où j'ai gradué. Il a déménagé chez moi pendant que je faisais mes études supérieures et on s'est mariés l'année suivante. Bien qu'il ait toujours gagné un salaire beaucoup plus élevé que moi, il trouve toujours qu'on le regarde de haut. D'après lui, on présuppose que je suis plus intelligente et plus intéressante parce que j'ai fait une maîtrise et que je travaille comme professeure (adjointe, qui veut vraiment dire temporaire et sous-payée) tandis qu'il est gérant dans la vente au détail. C'est un enjeu important pour nous : je ressens énormément de culpabilité de l'avoir encouragé à décrocher de ses études mais aussi de la rancœur qu'il ne m'ait pas davantage soutenue pendant mes études supérieures. Il refuse de m'accompagner aux événements universitaires ou de socialiser avec mes collègues parce qu'il ne se sent pas à sa place. Et j'ai carrément vu des collègues devenir mal à l'aise en lui parlant après avoir demandé ce qui fait dans la vie, alors je comprends qu'il soit réticent, mais aussi, je trouve ça frustrant.

Contrairement à plusieurs couples où les dynamiques de pouvoir font transparaître des identités très distinctes, nous pouvons avoir des interactions des plus détendues et confortables avec des personnes inconnues qui vont nous voir dans notre rôle de parents ou comme deux personnes avec des intérêts communs. C'est une fois que les gens commencent à nous connaître davantage, assez pour savoir où on travail et quelle est notre formation, que les malaises s'installent petit à petit.

Annexe D : Réponses à la question sur l'intimité

Comment définissez-vous et exprimez-vous l'intimité?

Source : *Our Bodies, Ourselves*, chapitre 5 « Relations intimes et amoureuses », 2011.

Jaime : Quand je veux exprimer mon amour à mon partenaire sans le verbaliser, je mets le bout de mon nez contre le sien et je le remue. C'est assez maladroit mais c'est un geste intime parce que ça implique d'être très proche physiquement et il n'y a pas beaucoup de monde à qui je le fais. J'exprime aussi de l'intimité quand je confie des secrets. Comme cette méchante rumeur que quelqu'un faisait circuler sur moi quand j'étais au collège et que je préfère oublier. Ou cette relation abusive dans laquelle j'étais et comment je n'arrive pas à décider si je veux l'appeler un viol.

Madigan : Je ne peux pas être physiquement ou émotionnellement intime avec quelqu'un avec qui je ne me sens pas en sécurité. Le contact physique et l'honnêteté émotionnelle sont deux aspects majeurs de ma façon d'exprimer mon intimité (amoureuse ou autre).

Danielle : Ça demande une bonne dose d'intimité de rire réellement avec quelqu'un - pas de rire d'eux ou proche d'eux mais vraiment avec eux. Parce que le rire, comme n'importe quelle autre émotion, nécessite un sentiment de sécurité pour exprimer cette joie. La confiance que votre expression ne sera pas rejetée. L'ouverture et le partage du moment. Cela demande une compréhension de la raison pour laquelle le moment est amusant et pourquoi l'expérience partagée est importante.

Victoria : Je pense que l'intimité est incarnée mais pas nécessairement sexuelle : ce sont les ami.e.s à qui je tiens la main, je frotte le dos, je fais la bise. Et avec mon partenaire, quand on n'est pas sur la même longueur d'ondes, ou qu'on est simplement déconnectés à cause de nos horaires et de nos priorités différentes, j'ai besoin de rétablir ce lien et cette intimité avant d'avoir envie d'avoir une relation sexuelle (alors qu'il veut toujours rétablir le lien par une relation sexuelle). Donc c'est une conversation toujours en cours avec mon partenaire.

Kali : L'intimité, c'est notre complicité, nos *inside jokes*. C'est quand on se sent suffisamment à l'aise pour se permettre d'être ridicule ou ne pas porter attention à comment on va se comporter. C'est de pouvoir s'endormir paisiblement dans le même lit. Quand un contact peut exprimer l'amour, le désir, le manque tout en restant tendre. L'intimité c'est de savoir que je peux montrer à quel point je suis coincée sans avoir peur qu'il ne me trouve pas excitante. C'est là quand on est douillettement ensemble au lit, en train de discuter.

Nina : L'intimité c'est dans les détails qu'on la voit. C'est plus que la relation sexuelle et c'est plus que de savoir comment être tendre. C'est le fait de pouvoir lire sur le visage d'un partenaire comment il se sent, avant même qu'il ne vous en parle. C'est de connaître l'exacte combinaison de mots qui le fera sentir mieux quand son monde s'écroule.

Sophia : Il nous arrive, mon mari et moi d'être dans une pièce pleine de monde et on se sent un peu perdu dans la foule. Dans ces moments-là, il nous suffit de nous regarder ou de nous toucher légèrement et tout inconfort face à la foule disparaît.

Dans notre famille nucléaire – mon mari, mes enfants et moi – nous sommes constamment dans l'espace vital les uns des autres. Mais à travers le respect et la confiance nous apprenons à accepter les particularités de chacun.e. Nous connaissons tellement de détails sur chacun d'entre nous et nous avons eu à vivre avec. Je pense que l'intimité familiale est essentielle pour le développement émotif d'un enfant et pour sa compréhension des limites et de l'espace vital de tout un chacun.

Pearl : Les mots sont difficiles à trouver pour décrire l'intimité profonde que l'on peut avoir avec une partenaire. Ça implique la confiance et la vulnérabilité, mais cela existe aussi dans mes amitiés. Pour moi l'intimité que j'ai avec ma partenaire amoureuse est cimentée par une connaissance de l'autre basée sur l'Esprit. C'est ce qui m'allume quand elle entre dans la pièce. Dans une foule, c'est le regard qui me permet de me recentrer. C'est un secret que personne d'autre ne peut connaître. Ça grandit avec le temps, c'est plein de surprises et c'est pas toujours facile.

Judith : Une chose intéressante avec l'intimité, c'est qu'une fois qu'elle s'est construite – lentement ou subitement – c'est presque impossible de la détruire complètement. La relation elle-même peut en venir à disparaître mais il restera toujours une reconnaissance quasi viscérale de l'intimité qui a existé avec cette personne à un certain moment. Je le vois chez mes parents, qui se sont séparés de façon douloureuse et désordonnée il y a quelques années et ils continuent d'en souffrir parce qu'ils se sentent encore reliés. Et je le vois dans ma propre vie. Il y a des gens dont je ne serai peut-être plus jamais proches mais pour qui je ressens néanmoins un attachement intime. Ce n'est pas toujours facile non plus mais c'est important pour moi. Ce genre de proximité peut transcender beaucoup de choses.

Cecilia : L'intimité c'est d'être sans ruse et sans limites. À 63 ans, c'est d'aimer le corps vieillissant de l'autre : les estomacs trop grands, les fesses et les seins tombants, les petites cicatrices qui prennent trop de temps à guérir, les urgences, les douleurs, la relaxation. C'est de partager une salle de bain et ce qu'on y fait. C'est se réfugier dans les bras de son amour et d'y pleurer sans raison précise. C'est ce matin extraordinaire au début d'une relation où, après une nuit savoureuse, on reste au lit pendant des heures et on se raconte tout de nos amants passés. C'est le fait de savoir quand c'est le temps de quitter une soirée parce que votre partenaire le souhaite, et ce, même si vous ne le souhaitez pas. C'est d'être capable de parler de vos échecs et de vos embarras. C'est de pouvoir dire quand vous êtes fière de vous-même. C'est de pouvoir préparer la valise l'un de l'autre.

Annexe E : Canevas de recueil de témoignages

Si vous le souhaitez, vous pouvez faire parvenir une version écrite de votre réponse personnelle à corpsdesfemmes@gmail.com.

Nom ou pseudonyme :

Courte biographie en lien avec l'identité sexuelle et les relations intimes (100-150 mots):

.....
.....
.....
.....
.....

À quelle question souhaitez-vous répondre ?

.....
.....

Votre réponse (250 mots maximum):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

