

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE ROUEN
DÉPARTEMENT DES ÉTUDES DE SAGE-FEMME

TOME 2 :

ENTRETIENS

DU MOUVEMENT POLITIQUE À L'AUTONOMISATION
DES FEMMES PAR LEUR CORPS : L'AUTO-
GYNÉCOLOGIE

MÉMOIRE EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLOME D'ÉTAT DE SAGE-
FEMME

PROMOTION 2022

PRÉSENTÉ PAR :

Madame Cristina SAMSON

Née le 09/02/1998

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1 : ENTRETIENS

Annexe : Entretien Anne	1
Annexe : Entretien Barbara	8
Annexe : Entretien Diane	20
Annexe : Entretien Élis	28
Annexe : Entretien Faustine	40
Annexe : Entretien Gisèle	47
Annexe : Entretien Hélène	60
Annexe : Entretien Isabelle	67
Annexe : Entretien Jeanne	77
Annexe : Entretien Klaudia	89

PARTIE 1 : ENTRETIENS

Annexe : Entretien Anne

Enquêtée : Anne

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 30 min le 27/10/2021

Endroit : Dans son salon, via Skype

C1 : Alors habituellement je commence par te proposer de te présenter, ton âge, ton genre, ton statut marital, ton parcours professionnel...

Anne 1 : OK, euh du coup moi c'est Anne j'ai 30 ans, euh mon pronom c'est elle. Euh alors dans mon parcours professionnel en gros j'suis sortie des études euh y'a... en 2014, donc ça va faire 6 ans ouais 6-7 ans. Euh... j'vou... j'étais dégoutée par les stages à l'hôpital et donc du coup je me suis un peu fait une promesse en disant euh je travaillerai jamais à l'hôpital, et euh je me sentais pas trop de travailler en tant qu'indépendante euh... en sortant des études, du coup en Belgique j'ai eu l'opportunité de travailler en tant qu'infirmière et pas sage-femme et du coup j'ai commencé à bosser euh en infi euh mais du coup en extra-hospitalier donc dans des structures un peu plus chouette euh... J'ai travaillé avec des personnes handicapées puis j'ai travaillé dans des maisons médicales, c'est un système qui existe pas trop en France... de prise en charge 'fin bref un peu alternatif donc chouette. Et en parallèle de ça j'continue à me former en tant que sage-femme, donc j'ai fait plein de formations euh... dont celle qui a changé un peu mon... mon cap c'est la symptothermie. Donc euh les contraceptions naturelles, où en fait là j'ai découvert euh... bah en fait j'ai un peu découvert mon cycle quoi je crois qu'on apprend pas du tout notre cycle pendant les études et donc du coup euh du coup ça m'a beaucoup plu et en fait ce que j'ai découvert que j'aimais, c'était faire des ateliers et donc j'ai commencé via une nana qui faisait la symptothermie avec moi qui m'avait proposé d'animer un atelier pour présenter la symptothermie... ou pour pas, pour pas former mais vraiment pour faire des séances d'information et donc j'ai commencé avec ça, ça m'a beaucoup plu en fait, j'ai commencé à à faire un atelier sur le cycle menstruel, donc j'ai un gros utérus en tissu et donc pendant 2h j'anime j'explique etc et une des une... une autre nana avec qui j'ai fait de la symptothermie elle faisait des ateliers d'auto-observation gynéco et elle m'a proposé d'être en binôme et d'en... d'en faire à 2. Donc c'est comme ça que j'ai... j'ai un peu commencé le... la l'auto... l'auto-gynéco, l'auto-observation. Et donc là pour l'instant après j'ai beaucoup voyagé donc ma carrière un peu chaotique et donc j'ai un boulot alimentaire d'infirmière pour l'instant en... en domicile et j'aimerais vraiment développer tout ce qui est mes ateliers etc... Avec le confinement ça a été une catastrophe totale, ça c'était super bien lancé et puis pfff ça a tout coupé et du coup euh du coup voilà. J'aimerais [inaudible] création de site internet... Y a ce qu'on appelle de l'EVRAS en Belgique c'est de l'éducation à la vie relationnelle sexuelle affective et relationnelle... je sais plus si j'ai bien dit... relationnelle affective et sexuelle... et euh et en fait tous les... en gros dans les écoles c'est obligatoire qu'un qu'un élève passe par ça. En gros c'est de l'éducation sexuelle mais pas que on parle euh... on peut parler de de pfff de de plein de choses, du rapport aux autres, des réseaux sociaux donc c'est un peu mon but j'aimerais dire intégrer euh l'EVRAS... je nage un peu euh je me disais on va bien faire une conférence gesticulée aussi sur euh... je sais pas sur le cycle menstruel je pense ce genre de choses donc c'est un peu... je me cherche encore un peu mais et voilà.

C2 : De quelle manière est-ce que tu t'impliques dans la démarche d'auto-gynéco ?

C'est-à-dire par exemple c'est quoi tes pratiques, si t'utilise des cups, des plantes, des huiles essentielles ...

Anne 2 : Dans ma pratique de tous les jours ?

C2 : Oui et aussi dans tes ateliers

Anne 2 : Dans les ateliers d'auto-examens comment ça se passe en fait. Ça se passe en 2 temps, il y a vraiment un moment de... discussion d'être à l'aise, de rencontres avec les autres, ça dure plus ou moins 1h30 2h. Les ateliers durent... ils durent 3h-3h30 plus ou moins quand j'en fais. Et euh et ensuite on passe une fois que tout le monde est... que l'atmosphère un peu plus détendue parce que souvent les personnes qui arrivent elles sont quand même un peu stressé en mode « ooh je vais observer mon mon sexe devant tout le monde » 'fin y'a je crois qu'il y a de la démystification, on va être chacune de notre côté, on n'est pas obligé de regarder les autres et tout ça et puis on parle euh... je ramène souvent une image avec plein de petits dessins de petite Madame... je peux te le montrer si tu veux je crois que je l'ai à portée de main... mais plein de plein d'images une nana qui est... 'fin je je je parle de nana et mecs je j'inclus souvent en disant quand je parle nana de personne qui a un utérus c'est plus simple de que chaque personne ayant un utérus je me permets d'utiliser le terme femme. Euh... donc en fait c'est plein d'images avec plein de... de représentation de personnes différentes et donc je j'amorce la séance en disant bah voilà est-ce qu'en vous présentant vous pouvez nommer une petite image de ce que vous êtes ou ce que vous n'aimerez pas être ou ce que vous aimeriez être et donc donc t'as une image d'une femme poilue, une enceinte, une avec des bourrelets, une toute mince, avec une petite phrase à chaque fois et donc ça c'est vraiment pour désamorcer un peu et du coup s'en suit des discussions de rapport au corps et tout ça. Ça dépend vraiment des dynamiques de groupe, il y en a avec qui je dois pas lancer et ça part tout seul et ça fuse dans tous les sens de plein de discussions et on a aussi un peu plus lent pour briser la glace et donc du coup je j'essaye de d'intervenir de poser des questions ce genre de choses et ensuite au bout d'une heure et demie 2h je montre sur moi-même le... je présente des dessins de planches anatomiques puis-je je me déshabille je montre sur moi-même euh mon sexe, le... je mets un speculum, j'essaye de trouver mon col de l'utérus, c'est pas toujours évident en fonction de mon cycle. Et euh... et ensuite celles qui veulent le font. Euh... voilà, je je parle pas trop de plantes, je parle pas trop de 'fin ça dépend un peu, moi j'amène souvent mes connaissances de sage-femme en plus quand ça parle de mycose ce genre de chose bah voilà je donne des conseils un peu plus naturel ou ou même des fois d'autres d'autres personnes donnent des conseils, donc voilà je suis vraiment mais mon étiquette de sage-femme et d'expérience sur le cycle menstruel et tout est en plus-value souvent euh mais voilà. Et donc ensuite je distribue des spéculums pour celles qui veulent, des fois c'est juste observation du du sexe et pas speculum, ça dépend vraiment de des personnes.

C3 : Où sont fait ces ateliers ?

Anne 3 : Alors j'ai une salle euh... j'ai une amie qui qui a une salle où il fait elle des soins, elle est psycho thérapeute psycho corporelle, et donc elle a un lieu et donc on fait là, j'ai déjà fait à domicile chez des potes et j'aimerais développer ce truc de d'aller le plus possible à domicile pour que la personne qui m'invite elle-même fait travailler son réseau pour inviter des gens. Parce qu'en fait la grosse... c'est qui est compliqué c'est le le réseau et j'adore faire ces ateliers mais c'est énormément de travail de pub de machin et tout ça et ça me ça me gonfle un peu.

C4 : Et donc tu passes par quelle plateforme ?

Anne 4 : Sur Facebook je suis un peu à la ancestral, j'ai pas de Instagram j'ai pas de... j'ai que Facebook quoi, pour ça j'aimerais bien au moins avoir un site internet ça peut être chouette et faudrait peut-être que je me mette Instagram mais j'ai pas trop envie [rires].

C5 : Et vous êtes combien enfin elles sont combien les participantes pendant l'atelier ?

Anne 5 : Maximum 8 ! Et des fois on a fait moins, minimum on était 5 parce que trop peu après ça... c'est chouette d'avoir entre 5 et 8 j'aime bien.

C6 : Et t'en fait souvent ?

Anne 6 : Là plus trop, avant le confinement j'arrivais à en faire un par mois. J'avais lancé un peu la dynamique un par mois mais là faut que je relance j'avoue j'ai j'ai plus trop d'énergie en ce moment enfin j'vais entrer dans une phase voilà...

C7 : Et ça se passe comment la transmission de savoir ?

Anne 7 : Ben pendant la période des des de de bla bla enfin de de discussion et tout ça pendant les 1h30 2h alors moi j'explique en disant moi je suis là, j'ai organisé, OK j'ai une étiquette de sage-femme donc je peux amener des choses, mais l'idée c'est pas du tout que ce soit moi qui transmette, que ça soit vraiment une discussion si vous avez des connaissances alors on les écoute et ont donc plus une transmission horizontale après même 'fin vraiment je je fais ce truc là et quand y'en... par exemple si on parle, je reviens à ce sujet de mycose, mais si quelqu'un veut dire un truc alors moi je laisse parler et si j'ai quelque chose à rajouter je le rajoute en dernier mais l'idée c'est vraiment que ça soit pas moi qui intervienne tout le temps quoi. Et pour le c'est un peu la même chose pour le l'auto-examen la phase d'auto-observation, bien que souvent les femmes qui viennent, les personnes qui viennent elles l'ont jamais fait et donc il y a... là c'est plus moi qui ramène le savoir truc un peu de de découverte pour elle mais c'est déjà arrivé de même de parler au niveau des planches anatomiques que y'en a une qui m'apprenne quelque chose donc je laisse vraiment j'essaye le plus possible que ça soit horizontal, c'est pas le but que ce soit moi qui donne toutes les connaissances parce que je les ai pas toutes de toute façon.

C8 : Et toi tes des sources d'informations c'est quoi ? ton expérience de sage-femme ?

Anne 8 : Ouais principalement euh... ben par l'expérience au fur et à mesure de faire des ateliers j'apprends quand même à chaque fois, j'apprends toujours un truc à chaque atelier euh et puis si je lis des fois des articles de truc qui m'intéresse, sur ma page Facebook j'ai écrit des articles donc je... de vulgarisation et donc du coup d'office je me renseigne avant sur des sujets et cetera sur des sites scientifiques et tout ça, même si je galère un peu des fois mais mais ouais ouais.

C9 : T'as des sources auxquelles t'accorde le plus d'importance ?

Anne 9 : Euh j'ai pas un site... si j'ai envie de dire y'a une source de Martin Winckler que j'aime beaucoup euh... lui j'ai vraiment c'est un peu le Graal de « ok Martin a dit ça je... cautionne à fond » [rires]. Sinon non j'ai pas trop de sites euh... je pioche un peu partout, j'essaye souvent de chercher plein de sources et de voir ce qui se dit le plus tu vois de voilà qu'est ce qui je sais pas comment m'expliquer, si c'est clair ce que je dis, mais oui de voilà, j'essaye au plus d'avoir de plus de sources.

C10 : D'après toi l'expérience collective c'est plus un frein ou un moteur dans la le développement de la connaissance de soi ?

Anne 10 : Ah bah pour moi c'est un moteur c'est pour ça que je le fais, parce que de de d'être ensemble que ça ça crée quelque chose les discussions c'est génial à chaque fois

tout ce qu'il en sort tout et je me dis un tête à tête ça serait pas aussi riche d'expériences de de plein de trucs quoi donc non je suis pour... j'aime bien le le tête-à-tête parce que je pense qu'il y a des personnes pour qui ça marche mieux et qui sont peut-être plus timides ou qui ont plus de mal à se livrer à d'autres donc peut être que ça peut être un frein pour certaines personnes mais je trouve que globalement c'est du... c'est hyper puissant le collectif, j'aime beaucoup.

C11 : Et t'utilises quoi comme outils ? est-ce que tu fais du travail en amont de tes ateliers ?

Anne 11 : Non. Non j'arrive un peu... j'ai j'ai mon petit papier avec toutes mes photocopies, c'est le travail en amont je fais de prévoir, de commander des spéculums, j'ai pas trop de travail non non, c'est un truc très justement très relax pas prise de tête pour moi, c'est chouette quoi j'aime bien, c'est simple.

C12 : Et est-ce que à tes participants tu leur demande de faire du travail en amont ou après ?

Anne 12 : Non non non non non je les invite à ré-observer leur col après, tu vois parce qu'elle repartent avec le spéculum du coup voilà de dire bah c'est un outil de de celles qui ont des cycles naturels sans hormones, sans contraception hormonale ben d'aller à certaines périodes du cycle pour voir la différence et cetera. Donc je je invite l'arrêt observations par derrière mais mais sinon non.

C11 relance : Et donc les outils t'as dit speculum, planche anatomique est ce que t'as d'autres outils ?

Anne 11 relance : Ben la petite page de présentation avec toutes les petites illustrations pour euh... casser la glace et sinin... Si j'ai aussi une feuille avec déjà plein de références et que moi j'ai même pas spécialement lu donc je suis pas très à l'aise de la donner c'était E. qui qui m'a qui m'a initié à ça, qui elle avait fait tout un un petit récap de de chouettes références, de bouquins, d'articles autour de l'auto gynéco de de ce genre de choses.

C13 : Est-ce que les personnes qui vont en atelier elles reviennent ou c'est ponctuel ?

Anne 13 : Non c'est assez ponctuel, j'aimerais bien qu'elles reviennent mais en fait moi j'en fais tellement là pour l'instant très sporadiquement que du coup je crois que c'est c'est pas évident.

C14 : Qu'est-ce que tu attends de l'auto-gynéco ?

Anne 14 : Euh pfff j'ai pas beaucoup d'attentes en fait je le fais pour le... le plaisir de découvrir son corps mais après je je me dis pas « ah il faut absolument que elles repartent avec euh... » non c'est... 'Fin l'attente que j'ai c'est juste se faire du bien, connaître son corps, mais j'ai pas de d'objectif en soi c'est quelque chose voilà qui est personnel mais j'ai beaucoup de remerciements après en mode « ah c'est trop chouette et tout » et en fait moi je suis très satisfaite de ça de ce truc de de juste être... d'avoir un moment pour soi, de de pouvoir lâcher ce qu'il y a à lâcher, de pouvoir découvrir ce qu'il y a à découvrir et et en plus en soi c'est même pas, j'ai j'ai des personnes qui parlent pour la phase d'auto-observation décident de pas le faire, ou veulent le faire chez elles toute seule, et en fait c'est OK avec moi tout est ok en fait, c'est vraiment tu tu viens t'es là c'est déjà l'objectif en fait en soi de en fait t'es venu c'est trop chouette je suis trop reconnaissante que tu sois là donc donc voilà.

C15 : C'est quoi tes perspectives par rapport à l'auto-gynéco ?

Anne 15 : Ben j'aimerais bien faire plus d'ateliers, j'aimerais bien que ça soit un truc que de me dire bah voilà tous les premiers mercredis du mois enfin premier jour de la semaine

du mois que ça devienne un truc... j'aimerais que ça fonctionne beaucoup plus avec du bouche à oreille et que mon truc prenne un peu plus d'ampleur quoi plutôt que d'être là à ramer en mode « Ah j' fais un atelier mais j'ai pas assez de gens » et c'est un peu compliqué ça serait vraiment un bel objectif pour 2022 de de faire ça beaucoup plus... fréquemment.

C16 : L'auto-gynéco à quel impact sur ta vie en générale, sur ta vision de la communauté médicale, sur ton suivi gynéco ?

Anne 16 : Alors ça fait que j'en parle beaucoup, du coup je suis très dans dans la promotion de cette auto observation de son rapport au corps et cetera, ça je crois que je suis vraiment beaucoup dans la diffusion mais du coup d'en parler et en fait c'est chouette parce que c'est un peu une étiquette autour de mon entourage et de mes amis de celle à qui quand on a un problème on peut venir parler donc j'aime bien. Et du pardon tu peux me redire ta question ?

C : L'impact donc sur ta vie en général t'as dit, sur la vision de la communauté médicale ?

Anne : Euh ben je le promeut aussi j'aime bien en parler des fois je vais chez le gynéco pour x ou y raison et et du coup je le dis « Ah bah j'observe mon col machin tout ça je fais des ateliers » donc souvent je vais dans des plannings familiaux quand je vois des gynéco du coup ils sont assez ouverts « ah c'est trop chouette » donc je j'essaye de planter mes petites graines là hier soir j'en ai parlé avec mes collègues infirmiers en mode euh voilà de de d'expliquer un peu ce que je fais donc j'essaye après j'ai à part mes collègues infirmières comme je travaille pas à l'hôpital et tout ça j'ai pas trop de.. j'ai pas trop de contacts très médical ouais et dans ma vie perso euh en fait je l'utilise pas trop trop de de de m'auto-observer en fait, j'ai j'ai une gynécologie que assez cool donc je je j'ai pas besoin de d'aller voir mon col, je l'ai déjà fait mais c'est pas quelque chose que... d'observer mon sexe au miroir si j'aime bien regarder de temps en temps « oh comment ça va quoi » euh si je le fais pour euh... par exemple mon ex compagnon je l'ai fait avec lui de dire « bah attends je vais te montrer » de vraiment prendre ce temps un peu hors du couple de d'éducation quoi de voilà je je viens t'éduquer sur mon corps quels sont qu'est-ce que seront les glandes machin regarde à quoi ressemble mon col de l'utérus donc un peu éducatif là-dessus et après enfin je trouve d'une manière générale je suis dans une dynamique de découpe du corps j'ai j'ai pas de contraceptif hormonal donc je suis très à l'écoute de mon corps mais par la symptothermie aussi en fait du coup j'utilise pas la méthode de contraception symptothermie mais d'avoir eu cette formation elle permet d'être vachement je sais même si je m'observe pas tous les jours je sais plus ou moins quand je vais ovuler je sais quand je vais avoir mes règles je comprends un peu mes comportements, de pourquoi du comment je suis comme ça, pourquoi je suis en méga forme, pourquoi je suis moins en forme et tout ça quoi voilà.

C17 : Oui du coup sur ton suivi gynéco finalement, tu vas tu vas souvent chez le gynéco ou pas ?

Anne 17 : Non non non je suis allé la dernière fois pour faire mon mon frotti papillomavirus et parce que j'avais une légère une légère mycose que j'arrivais pas à gérer par moi-même donc du coup voilà.

C18 : Et toi comment t'as été introduite au suivi gynéco classique ?

Anne 18 : A mes 18 ans en mode bon il faut aller chez le gynéco donc avant j'ai essayé d'y aller une fois par an maintenant en fait plus je... comme ça va bien ça roule oui je dois faire mon frottis du col tous les 3 ans mais sinon non tu vois je je suis aussi de l'auto-palpation des seins donc je je j'évite d'y aller, c'est pas un moment toujours très agréable

enfin je j'aime pas spécialement avoir les jambes écartées et devant quelqu'un enfin bref c'est un truc du coup je j'évite quoi.

C19 : Et c'est ta maman, quelqu'un de ta famille qui t'a amené au gynéco ?

Anne 19 : Je sais pas trop je me souviens plus... je crois pas, je crois que c'est moi qui suis allé pour une contraception je pense, je crois que c'était le premier truc c'était pour de la contraception je sais plus trop... elle m'avait pas observé elle m'avait juste fin c'était chouette. Il y avait pas eu de spéculum tout ça.

C20 : Est-ce qu'il y a eu une rupture avec le suivi gynéco classique ?

Anne 20 : Oui parce que quand j'y vais maintenant c'est plus du tout la même chose, je me sens beaucoup plus en possession de mon corps et et je me sens un peu un rapport de pas d'égal... si un peu d'égalité avec le ou la gynéco que je vais voir, moi je lui explique... je je suis beaucoup moins victime entre guillemets du truc, je j'arrive avec de la force, de la confiance et et voilà, quoi donc ça ça va bien ça a bien changé quand même je trouve ouais.

C21 : Ça a été quoi justement qui t'a fait changer cette vision-là ?

Anne 21 : Ben je pense un peu tout le tout cet ensemble de symptothermie, de d'auto-observation, de meilleure connaissance de mon corps et tout ça et de pas me laisser faire en fait je j'ai pas envie d'arriver en étant en mode « Oh gynéco il connaît tellement mieux » et et je suis pas du tout dans cette dynamique du coup je regarde et même en fait même chez un médecin généraliste je vais arriver même si j'arrive des fois en disant je sais pas ce que j'ai mais je je je suis actrice mon corps en fait vraiment je j'arrive en disant voilà j'ai ça je suis pas victime du du du système et de ce truc-là quoi.

C22 : Ouais voilà c'est ce que j'allais te demander, c'est quoi ton rapport à la médecine en général ?

Anne 22 : Ouais bah c'est ça c'est du de je suis responsable de mon corps quand j'ai quelque chose que je comprends pas je vais chez le médecin quand quelque chose ne va pas mais je suis pas dans un, tu vois ce que je viens de dire que je suis pas je suis pas victime du du truc quoi.

C23 : Et est-ce que tu penses que l'auto-gynéco ça pourrait avoir sa place dans la gynéco classique et sous quelle forme ?

Anne 23 : Complètement ! Moi je suis persuadée je suis persuadée de ça je moi je sous quelle forme j'aimerais que gynéco et les sages-femmes qu'on consulte pour des consultations gynéco euh proposent déjà que la personne mette le spéculum elle-même, propose de de d'avoir un miroir toujours à côté du de du lit d'examen en mode « est ce que tu veux regarder ? » est ce que donc vraiment de réappropriation du corps et de et de dire bah en fait sache que là je t'observe je peux te montrer comment ça fonctionne mais que tu peux le faire aussi chez toi de vraiment d'éducation d'avoir une part d'éducation dans la dans la consultation gynéco qui fait que tu sors de là et t'es là OK j'ai des outils concrets pour m'approprier mon corps et pas juste la prochaine fois qu'il y'a quelque chose qui va pas d'être en mode « je ne sais pas quoi faire, je ne sais même pas d'où ça vient et de je vais vite voir un gynéco parce que c'est le la seule fenêtre d'options que j'ai quoi ». Donc que les gynécos puissent... mais y'en a hein, j'ai déjà entendu une pote qui m'a dit « Ah mais moi mon gynéco elle avait un miroir elle m'a proposé » mais j'aime j'aimerais que tous les gynéco fassent à et du coup limite j'aimerais que les gynéco aient une formation de pouvoir en discuter, de pouvoir... qu'ils descendent un peu de leur piédestal de « non c'est nous qui le faisons et ces pauvres petites femmes ne peuvent pas le faire elles-mêmes » quoi.

C24 : J'ai oublié de te demander, est ce que t'as un parcours militant, est-ce que tu te définis comme féministe ?

Anne 24 : Oui, oui oui après plus dans les dans... j'ai pas d'action je suis pas super militante dans ce point je sais pas non... en fait si je trouve que déjà mes ateliers c'est de du militantisme de pro féminisme mais sinon j'ai j'ai pas de groupe j'ai pas de truc comme ça ça va plus entre dans les actions, dans dans les discussions avec des femmes ou avec des hommes ou avec d'autres personnes, de... voilà.

C25 : Est-ce que peut-être l'auto-gynéco à influencé ton féminisme ou l'inverse ?

Anne 25 : Oui, je pense que les 2 peut se sont un peu... les 2 ont grandi un peu ensemble je pense mais oui d'être dans dans ce milieu-là et puis pour... enfin ouais je fais un atelier aussi sur la contraception pour essayer de me battre pour les contraceptions partagées pour les contraception non hormonales et tout ça en fait d'être dans ce milieu-là en fait tu deviens féministe je crois un peu malgré tout les 2 deviennent imbriqués.

Annexe : Entretien Barbara

Enquêtée : Barbara

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 1h le 06/12/2021

Endroit : Dans son bureau, via Skype

C1 : Alors habituellement, je commence par te proposer de te présenter ton âge, ton genre, orientation sexuelle, ton statut marital et puis en quelques mots, ton parcours pro et d'étude.

Barbara 1 : Donc moi c'est Barbara, j'ai 34 ans, je suis une femme, cisgenre, blanche et donc ben je suis on va dire en couple hétéro même si je considère que ma sexualité est plutôt... comment on appelle ça... bisexuelle enfin je suis en couple hétéro euh quoi d'autre dire sur moi je suis... donc mes études ça c'est c'était un peu euh... j'ai fait j'ai j'ai j'ai j'ai commencé par faire des études de droit j'ai un master en droit international et ensuite j'ai très vite bifurqué vers des études d'art du spectacle vivant donc j'ai fait une école du cirque, j'ai fait une école de théâtre et en parallèle je me suis quand même enfin comment dire... je je savais pas que y avait un métier pour ça mais je on va dire que j'ai vécu en Amérique latine et j'ai découvert le métier de doula fin je savais pas à l'époque que c'était un métier enfin tu vois je savais pas que ça existait et juste voilà je je me suis beaucoup auto formée et formée du coup à ce qu'on appelle la gynéco plus... hors médical mais aussi tout ce qui est grossesse fin tous les toutes les transitions en fait physiologiques de de la vie d'une personne... d'une femme et puis après en autoformation tu vois je j'ai j'ai été toujours dans des groupes de self-help que je considère aussi comme comme des formations quoi

C2 : Comment t'as été introduite à l'auto-gynéco ?

Barbara 2 : Euh on va dire que ça s'est fait tout au long de mon parcours mais je l'ai commencé vers 20 ans. On va dire que le déclic un peu pour moi ça a été que j'ai pris la pilule de... à partir de mes 16 ans, quelques mois après mon premier rapport quand ma mère a compris que tu vois j'étais euh... en couple avec un gars et qu'on se donnait rendez-vous chez lui bah voilà elle m'a emmenée chez le gynéco. C'était pas du tout quelque chose que j'avais demandé mais voilà elle m'a... par réflexe, elle m'a emmené et puis elle m'a donc euh... La gynéco m'a proposé la pilule, j'ai pris la pilule et puis je sentais bien que à partir de 20 ans ça me convenait plus et puis progressivement j'ai arrêté la pilule totalement. C'est là où je me suis posée la question de la contraception - quelle contraception existe - et c'est là en même temps que j'ai été un peu initiée dans le milieu du self help et que j'ai vécu mon premier self help. J'avais 22 ans, j'étais en Argentine. En fait, j'étais à l'école de cirque et mes... amies étaient -- enfin j'étais la plus jeune et puis elles faisaient des groupes d'auto-santé, d'auto-gynéco entre elles. Faut savoir que le contexte en Argentine était quand même -- est quand même bien différent que celui en Europe et en France. Y'avait pas le droit d'accès à l'avortement, y'avait 'fin y'avait des choses euh voilà et elles utilisaient beaucoup de plantes, tout ce qui était voilà, 'fin déséquilibre gynécologique et c'est là que j'ai vécu mon premier on va dire séance d'auto-observation.

C3 : OK. Et toi, de quelle manière est-ce que tu t'impliques dans cette démarche d'auto-gynéco ?

Barbara 3 : Eh ben au début pour moi ça a vraiment été tu vois le... le fait de... d'arrêter la pilule et de me dire ok bah... de me rendre avec... ok je... ce que me propose le système médical actuel me convient pas et, au-delà de ça, ça m'a fait prendre conscience de... comment je m'accompagne dans ma santé gynéco, comment je suis accompagnée et euh... et de me dire bah ça me convient pas et tout ce que j'ai là en face ça me convient pas et en même temps ça me déresponsabilise par rapport à mon corps et... Et étant déjà très euh consciente – enfin, depuis -- parce que ma mère, parce que plein de de choses m'ont fait prendre conscience que j'étais... Comment dire, en tant que... En tant que femme genre euh... déresponsabilisée et infantilisée – ‘fin je sentais clairement que même si ma gynéco était par exemple une femme, que j'avais pas accès à des informations qui me semblaient euh... plus qu'essentielles et que... je me connaissais pas du coup pour moi ça a été vraiment de pair avec comprendre que j'étais pas -- j'étais pas accompagnée d'une façon qui me convenait, je me connaissais pas d'une façon qui me convenait à un âge adulte et donc j'ai commencé à intégrer des... des groupes de self help. A chaque -- en fait donc pour moi, à chaque fois que j'ai déménagé parce que j'ai quand même beaucoup voyagé avec mon métier et puis... Voilà j'ai -- j'ai vécu dans 8 pays en 12 ans donc je... La première chose que je faisais quand j'arrivais dans une nouvelle ville ou un nouveau lieu de vie c'était trouver un groupe de self help parce que pour moi c'était une sorte de... de rempart et de... d'espace safe et... je savais que... j'allais pas être euh... ‘fin que j'allais pouvoir m'autonomiser et grandir et me -- et me connaître encore plus et, et... et voilà. Et après euh... Ouais. C'est ça ta question ?

C : Ouais –

Et, et après j'ai, j'ai commencé moi à... à animer, à faciliter des ateliers – ‘fin en tout cas des... des espaces de self help. Donc ça ça a commencé y'a genre euh... Ouais y'a... y'a 4 ans à peu près, quand j'ai... quand j'ai senti que c'était le bon moment pour moi de... de prendre cette place et de pouvoir proposer ça de... au début de façon très informelle avec des groupes d'amies d'amis et puis ensuite euh... de façon un peu plus formelle en vraiment proposant euh... à travers euh... des ateliers quoi.

C4 : OK. Et tu les fais où en général ces ateliers ?

Barbara 4 : Alors soit on m'appelle pour en proposer, parce qu'on sait que j'en propose et donc du coup on va chez -- je vais chez des personnes privées -- ‘fin des personnes qui me disent bah moi je... j'aurais envie de... qu'on fasse ça, je pense avoir le nombre de particip- nombre de personnes suffisantes donc euh... « Est-ce que tu veux bien venir animer l'atelier ? ». Donc généralement ça ça se fait dans un lieu privé, un salon, voilà, une salle. Et après je le fais aussi dans des... dans des salles que je loue, qui me sont prêtées, euh... qui sont confortables. Euh par exemple là, ‘fin y'a une salle de pratique de yoga qui, qui est dans la petite ville à côté de chez moi et puis c'est une p'tite salle sympa parce que y'a pas de vis-à-vis tout ça, on peut se mettre par terre, il y a un beau parquet donc voilà. Donc euh... j'ai fait aussi des ateliers dans des festivals, euh... féministes ‘fin voilà.

C5 : Mh. Et y'a combien de gens à peu près dans... dans ces ateliers ?

Barbara 5 : Bah pour les personnes qui m'appellent généralement on est... des groupes de six, sept. Moi de toute façon j'essaye de... de pas avoir des groupes trop grands parce que... si je suis seule j'ai pas envie en fait de... ‘fin j'ai envie de... pouvoir être disponible pour... parce que c'est des espaces où... Voilà on... Enfin en tout cas j'ai envie d'avoir cette disponibilité. Euh le plus que j'ai fait c'était dans un festival féministe et du coup

c'était un peu euh anarchique comme situation mais bon c'était la si- le contexte qui voulait ça mais on était une vingtaine mais d'habitude c'est pas du tout comme ça que... j' préfère. Moi ça me – ça me met pas dans une situation confortable et du coup voilà je préfère euh... être confortable [rires].

C6 : Mh. Et de quelle façon est-ce qu'ils sont organisés les ateliers – 'fin... c'est quoi, on va dire le... la trame, à peu près ?

Barbara 6 : Beh ça, ça... je commence en fait à me rendre -- avant je proposais vraiment un peu – 'fin plus j'en fais et plus je m'adapte en fait donc euh... ça dépend vraiment quel genre de personnes vient à moi parce que où elles en sont aussi elles dans leur euh... dans leur intime, dans leur pudeur, dans leur déconstruction euh... J'ai plein de formats différents, je pense que j'ai essayé plein de trucs mais on va dire d'une façon générale euh... la trame, on va dire, que j'aime suivre c'est souvent de présenter un petit cours – 'fin de faire un cercle où chacune définit pour... pour elle qu'est-ce que c'est l'auto-santé, l'auto-gynéco ou -- parce que, je -- l'auto-gynéco pour moi, c'est... y'a pas que l'auto-observation, des fois on fait aussi le massage des seins, on... le massage du ventre euh... c'est pas tout le temps de l'auto-observation. 'Fin pour moi self help c'est pas synonyme de tout le temps auto-observation on a aussi des espaces où en fait des fois juste euh... se sentir dans le groupe – 'fin c'est une question que je demande souvent au début du groupe en fait, de se dire : bah OK euh... on n'est pas obligée de... de mettre un spéculum, on n'est pas obligée de s'auto-observer, est-ce que on, on prend le temps de... ça -- tu vois de... de plus parler, de déconstruire, est-ce qu'on va vers le physique, est-ce que... ? 'Fin voilà. Donc ça c'est vraiment des trucs que je pose euh... je dois... y'a toute une partie pour moi où c'est important de... de cerner en fait où est le groupe, et puis euh... Donc voilà pour moi le self help c'est... c'est pas forcément de l'auto-observation donc la trame, la trame elle change énormément euh mais sinon c'est souvent un... un cercle donc du coup pour euh... pour parler de qu'est-ce que ça fait chacune cette question d'autonomie dans sa santé gynécologique, qu'est-ce que ça évoque pour elles. Ensuite euh... j'aime bien passer un petit docu- un petit extrait de documentaire

C : Ouais

Barbara : Donc j'en ai plusieurs, pas très longs mais voilà on se fait vingt minutes de documentaire. Ensuite on en parle, on pose la question de... aussi j'aime bien rappeler le contexte historique en fait, d'où ça vient le self help, pourquoi c'est né, dans quel contexte, que faisaient les personnes à ce moment-là, que... qui est complètement différent de... d'aujourd'hui. Ça, en fait ça... ça nous fait vraiment un espèce de... OK bah où on en est maintenant, en 2022, de notre santé gynéco, de notre autonomie dans notre santé, de la connaissance de nos corps par rapport aux femmes qui ont commencé à faire ça dans les années soixante-dix et qui euh... n'avaient pas le droit à l'accès à l'avortement, à la contraception et qu'il s'est passé quarante, cinquante ans ? Non, quarante... cinquante ans ?

C : Oui.

Barbara : Et on en est où maintenant, 'fin... Et, et voilà c'est aussi poser un constat ; poser un constat qui aide à se rendre compte que... la connaissance de nos corps en fait elle est... elle est peut-être entravée que- pas que par rapport à... cause de nous mais par rapport à un système. Ça fait aussi euh vachement écho pour chacune de... de pouvoir en fait se... se réapproprier justement ces savoirs par rapport au fait que... on a été entravé dans la connaissance de ces savoirs euh... donc voilà. Ensuite euh... ben ensuite, si on fait de l'auto-observation, ça dépend : soit je... si l'espace le permet euh... on peut chacune se mettre dans... dans un coin. Des fois je propose en binôme parce que je trouve que ça aide beaucoup à imposer ses limites de dire à l'autre qu'est-ce que j'ai besoin,

qu'est-ce que j'ai pas besoin, j'ai besoin que tu sois à côté ou j'ai juste besoin que tu sois avec moi en train de le faire, des fois elles sont seules, des fois elles sont... elles peuvent même décider de se mettre à trois, de faire ça à trois euh... et des fois ce que – si le temps le permet, j'aime bien aussi euh... c'est un truc que je fais de plus en plus souvent : chacune fait sa petite cabane ; déjà c'est un peu ludique parce qu'on est là... il y a un peu ce retour à... tu sais, l'enfant qui fait sa petite cabane pour être dans son intimité, pour euh... 'fin je trouve que ça amène beaucoup de... de légèreté et en même temps, tu vois, de... de jouer quoi, de... de jeu bah on va s'amuser en fait à aller euh... Et... et là chacune est dans sa petite cabane, avec des draps et puis là, des fois je prends vraiment le temps de vraiment passer par l'extérieur, par la vulve euh... puis ensuite si elles le veulent chacune, mettre le spéculum euh... voilà. Quasiment à chaque fois je montre sur moi, ma vulve, comment on met un spéculum ; et comment – à quoi ressemble mon col. Je le fais pas systématiquement, faut que je me sente moi à l'aise aussi, 'fin... en tout cas je me permets cette euh... cette marge de pas le faire, du tout des fois quand... j'ai pas du tout envie de... de le faire. Et puis voilà, ensuite y'a l'auto-observation et puis après y'a... voilà le retour où chacune prend le temps de revenir et... et voilà c'est un moment d'échange... Ça c'est – ouais, mais c'est une trame qui change beaucoup selon le groupe et selon moi et selon le contexte.

C7 : Et est-ce que tu retrouves des fois les mêmes personnes, euh... 'fin les mêmes groupes ? Est-ce que tu... Y'a une sorte de suivi un peu ou c'est vraiment une fois et puis euh voilà ?

Barbara 7 : Euh oui, là où j'habite euh y'a souvent des personnes qui, qui reviennent euh... après j'ai l'impression que j'ai pas monté – 'fin ici, où j'habite j'ai pas monté un groupe de self help en tant que tel, autogéré, c'est plutôt des ateliers que je donne parce que euh... Ca c'est, ça c'est, ça c'est pas pas présenté comme ça. Moi j'ai été dans des groupes de self help où c'était autogéré et chaque semaine en fait on... on tour- enfin chaque semaine... on se voyait une fois par mois et on tournait, ça veut dire que bah y'en a – on se mettait en binôme et puis chaque binôme proposait chaque mois quelque chose de différent par rapport à une thématique différente, mais euh je trouve que l'auto-observation une fois qu'on l'a fait euh... en tout cas dans le format atelier, j'ai eu je pense euh... à chaque fois une ou deux personnes du groupe qui, qui revenaient et généralement elle revenait deux, trois fois et... après oui voilà. Mais y'a pas un groupe fixe tu sais avec un... un groupe qui se voit régulièrement chaque mois. C'est pas un truc que j'ai fait parce que j'ai, j'ai pas encore trouvé la forme pour le faire qui soit bien pour moi, bien pour le groupe 'fin voilà. Parce que ça demande un... un investissement de ma part, en même temps je sens que... 'fin y'aurait une demande tu vois mais ça demanderait aussi de... d'être, d'être autogéré 'fin voilà c'est un truc qui est encore en... un peu en recherche.

C8 : Mh OK. Et euh qu'est-ce que je voulais dire... tu utilises quoi comme outils ?

Barbara 8 : Outils d'animation, de facilitation ?

C : Ouais, ouais ouais.

Barbara : De facilitation, c'est ça ? De... outils de facilitation ?

C : Oui.

Barbara : Euh... bah comme je t'ai dit euh... tout à l'heure, y'a le cercle pour moi qui est important. Y'a les outils pédagogiques qui peuvent être amenés comme des documentaires ou des petits films ou des supports pédagogiques, euh... des livres. J'utilise beaucoup de, de supports visuels comme des fanzines qui ont été faits, euh où y'a tu vois comment mettre le...

C : Ouais, comment mettre le spéculum, ouais.

Barbara : Ouais. Euh... après des... des manuels, des outils anatomiques en fait euh – tu vois flou j'ai l'impression ?

C : Ouais je vois flou mais je vois l'idée.

Barbara : Euh... euh voilà. Bah tout ce qui est périnée, tout ça, j'utilise aussi beaucoup de... d'images, de dessins de vulve parce que... parce que voilà c'est un truc assez fou de... d'imaginaire – de non-imaginaire qu'on a au niveau des vulves. J'utilise donc la parole, j'utilise euh... aussi des outils d'éduc- 'fin vu que je suis comédienne aussi j'utilise aussi des outils de théâtre... pour déconstruire euh, tu vois, 'fin par exemple euh... des outils, tu vois de, de corporel tu vois de comment, comment être dans son corps, comment se retrouver dans son corps donc c'est... que ça soit la présence à soi, la présence corporelle, euh... la respiration, les sensations, tout ça ; et après j'utilise aussi bah... l'auto-observation, j'utilise des outils d'auto-soins type euh automassages euh... voilà. Je – des fois j'utilise aussi le dessin, des fois j'utilise aussi euh... le mouvement euh oui, le... l'écriture aussi, écrire à son corps, à une partie de son corps, 'fin voilà c'est... c'est assez varié.

C9 : Mh. Et... qu'est-ce que je voulais dire... et **quelles sont tes sources principales d'information concernant la gynécologie ?**

Barbara 9 : Alors j'ai des ouvrages... des ouvrages assez qui sont assez variés, des ouvrages genre féministe de Rina Nissim beaucoup. Ensuite j'ai tout ce qui est anatomie... euh j'ai... je trouve ça dans... les derniers trucs anatomique style système reproducteur ou quoi. J'utilise des fanzines... là j'ai aussi un manuel... j'ai celui-ci *Cahier de l'infirmière, soins infirmiers sur les personnes atteintes d'affections gynécologiques*. Et après bah moi comme comme j'ai fait des formations de doula, j'ai aussi tout ce qui est... sinon je vais puiser tu vois « système hormonal », je vais chercher l'information qui est en général une information qui a quand même été déjà dégrossie et euh avec une vision féministe bien évidemment, après c'est aussi intéressant d'avoir enfin tu vois dans *Cahier d'infirmière* il date de 2004 celui-ci parce que c'est intéressant je trouve d'avoir du matériel qui est justement pas avec une vision féministe où il y a encore le nom tu vois des... organes génitaux... aussi on nous parle pas de prostate, où enfin voilà c'est aussi intéressant de pouvoir comparer et de dire bah voilà nous voilà quand vous étiez au collège il y avait ça comme source, il y avait pas de clitoris. C'est intéressant d'avoir ces outils-là.

C10 : **Et tu fais un travail en amont des ateliers ou pas ?**

Barbara 10 : Un travail euh... que moi je travaille ?

C : Est-ce que tu prépares un petit peu...

Barbara : Oui oui oui bah en fait comme ça fait... comme j'ai 34 ans et comme j'ai commencé à 22 ans j'ai quand même accumulé si tu veux des sources et puis alors beaucoup et puis après euh le travail en amont oui je je je me prépare ouais ouais ouais pour les ateliers je je prépare, je prépare les supports... après moi je je je donne pas 'fin comment dire... Pour moi on créé ensemble tu vois je j'amène des choses mais c'est pas moi qui décide tout le temps de quoi on va parler 'fin je veux dire c'est si on a pas envie de parler de enfin je veux dire c'est pas moi qui décide de quoi on va parler spécifiquement ça veut dire que c'est pas moi qui vais dire « bon bah aujourd'hui on va parler du clitoris » donc voilà je j'amène des supports, ils sont plus ou moins euh... tu vois euh... on se les approprie plus ou moins, ça dépend les groupes de toute façon euh il faudrait des semaines entières pour parler de sujets gynécologiques donc en fait des fois le groupe dit bah « ah ouais en fait c'est quoi l'é..l'éjaculation » et puis on part sur ça des fois ça va être l'orgasme, des fois ça va être qu'est-ce qui fait dans notre corps qu'on a un orgasme, qu'est-

ce qui fait qu'on a de l'éjaculat, qu'est-ce qui fait que qu'on a une cystite, qu'est-ce qui est 'fin et donc après on tisse à partir de là quoi. Ça c'est pour les groupes de self-help, pour moi c'est important que ça reste toujours ouvert à ce que... ne pas imposer un sujet, de pas imposer une façon de faire.

C11 : Et d'après toi ça apporte quoi l'expérience collective de ces ateliers ?

Barbara 11 : Ah bah pour moi l'enjeu collectif il est vraiment crucial parce que c'est ce qui s'est... Déjà il y a pas d'espace, il y a aucun espace dans notre construction et dans notre éducation sexuelle et gynéco qui se passe en collectivité en dehors d'un d'un rapport de pouvoir, de domination. Ça veut dire que on apprend à se connaître majoritairement soit dans le couple qui euh 'fin dans l'intime et qui euh... qui est une zone de pouvoir à ses conséquences 'fin en tout cas dans dans la plupart du temps il y a des rapports de domination qui se jouent au niveau de la sexualité par rapport à nos stéréotypes, par rapport à la construction et après on on on apprend ça aussi dans en tout cas en lien avec le milieu médical qui euh... qui est fondé sur une médecine sexiste et patriarcale et donc et donc voilà je ça dépend des praticiens de santé qu'on a mais en tout cas c'est ces 2 espaces, et y a pas d'espace de collectivité, de pouvoir parler de nos sexualités... et donc pour moi le collectif il est essentiel parce que il vient... comment dire... comme on n'a pas d'espace de collectif pour parler de nos sexualités, le collectif c'est l'addition de toutes nos individualités qui fait que on forme un savoir commun qui nous appartient. Ça veut dire que ça ne vient pas de l'extérieur, ça vient de l'inter- le collectif même créer son propre système et c'est en ça pour moi que le self-help, pour moi hein de mon point de vue, ça ne peut être que collectif. Parce que en fait c'est... c'est pas une relation de un à un il y aurait une quelque chose qui se rejoue au niveau du pouvoir ça veut dire « je t'apprends » ou « je je me laisse apprendre » et pour moi le self-help c'est en ça qu'il est très puissant, c'est que c'est on recrée nous-mêmes à partir de nos réalités et de nos forces, nos vulnérabilités et nos histoires personnelles on recrée nous-mêmes un système pour pouvoir se réapproprier cette thématique.

C12 : Et comment ça se passe la transmission de savoir ?

Barbara 12 : Et ben en fait ce qui se passe et ce qui est très beau et encore une fois puissant, c'est que les personnes arrivent généralement, comme elles, comme on a été infantilisé et puis déresponsabilisés de de savoirs de nos corps, y'a souvent ce truc de « je ne sais pas » 'fin qui je suis moi pour savoir... d'avoir des connaissances gynécologiques en fait. Et ce qui est dingue, ce qui se passe dans le groupe et qui est dingue, c'est que justement chaque personne amène quelque chose de son expérience vécue empirique, quelque chose qu'elle a traversé à travers le corps, quelque chose qu'elle a expérimenté d'elle-même et que à travers cette expérience elle va amener le la connaissance et le savoir et l'a... l'addition de tout nos savoirs fait que on se retrouve avec un savoir gynécologique ! Parce qu'on a toutes une expérience gynécologique quelle qu'elle soit. Que ça soit inexistante ou enfin inexistante que ça soit... 'fin y a pas d'inexistante... je dis ce mot-là dans le sens « même si on n'a pas eu un problème on a forcément un rapport » même si ce rapport est dans le non-rapport, tu vois ce que je veux dire ? C'est à dire que même si je je ne regarde pas mon sexe, même si je je me suis coupé de cette zone, déjà ça c'est un savoir, ça veut dire qu'il y a quelque chose qui est coupé donc ça veut dire que ok notre savoir c'est de dire « ben en fait dans notre société on nous donne pas accès à nos corps » donc c'est un savoir et donc on s'en sert pour pour évoluer et se ouais...

C13 : Je reviens juste sur les tes sources d'informations, je t'ai pas demandé à **quelle source est-ce que tu accordes le plus d'importance et pourquoi ?**

Barbara 13 : Ouais... euh... le plus d'importance... les sources qui ont été pour moi... lesquelles j'apporte le plus importance, c'est les sources qui ont une dimension euh... le moins théorique possible. Ça veut dire euh tu vois des... des dessins qui... des sources qui ont il y a en même temps une recherche scientifique mais aussi empirique, expérimentielle 'fin je sais pas comment on dit mais... où y'a les 2 mélangés en fait. C'est pas juste « en théorie on pense que le corps est comme ça »... et aussi les sources que j'accorde le plus d'importance c'est celles qui sont le moins possible euh... pathologisées ça veut dire que aussi euh... la vision du corps en règle générale et particulièrement du corps féminin est pas, pour moi est très pathologisé et donc euh... ça c'est très important dans les ateliers self-help aussi ça veut dire que les sources où il y a pas un jugement de que le corps est forcément... on part du principe que il y a quelque chose de dangereux, il y a quelque chose qui va mal, il y a quelque chose qui n'est pas normal donc ça c'est les sources lesquels où je trouve que c'est le plus fiable pour moi et c'est celles qui font le plus de bien généralement enfin qui ont un impact positif sur sur les personnes pendant le self-help.

C14 : Et **qu'est-ce que tu attends de l'auto-gynéco ?**

Barbara 14 : Ben pour moi ça a été une façon de... 'fin... depuis ma vingtaine de me réapproprier clairement mon corps, de me connaître et de de me responsabiliser par rapport à... à ma santé, du coup pour être aussi euh... de savoir qu'est-ce que j'avais besoin... euh d'aller voir en fait les personnes adaptées lorsque j'avais adaptées a a a aux difficultés que je pouvais rencontrer en tout cas à l'aide extérieur dont j'avais besoin, c'est à dire aller vers les sages-femmes, les gynécos quand y'avait besoin etc. et de pouvoir aussi choisir les personnes qui m'accompagnent dans ce parcours et de et de clairement identifier « telle personne je ne veux pas qu'elle m'accompagne, telle personne oui » euh... et ensuite oui c'est ça dépathologiser le rapport à mon corps et l'auto gynéco pour moi ça a été une grande source de de pouvoir, en tant que femme et personne concernée, de... comme on dit de s'empouvoier, c'est des moments de sonorité de joie aussi, de grande mise en vulnérabilité qui est puissante. L'auto-gynéco ça m'a apporté... une autonomie et du coup ça a impacté tout, beaucoup de d'autres sphères de de ma vie la sphère intime, la sphère du couple, la sphère de ma confiance en moi enfin en tout cas ça ça a des impacts sur plein d'autres aspects de ma vie, pas seulement la santé gynécologique.

C15 : Et par exemple **quels impacts ça a eu sur ton suivi gynéco ?**

Barbara 15 : Ben de donc déjà ça fait euh depuis mes 20 ans que je ne vais plus voir de gynéco seulement des sages-femmes et des sages-femmes qui pratiquent enfin qui avec qui je ne... 'fin plus aucune sage-femme, par exemple ne m'a mis de spéculum, c'est toujours moi qui fait, je suis ma propre actrice en fait avec les sages-femmes. Ça et et donc donc voilà 'fin... c'était quoi la question ?

C : Quels impacts ça a eu sur ton suivi gynéco ?

Barbara : Oui voilà donc euh oui bah ça alors donc c'est comme impact ça a été déjà de... je trouve moi que... que du coup je j'ai... comment dire... je je je sais pas mais j'ai j'ai euh j'ai j'ai je réfléchis là juste comment comment te formuler ça... donc déjà quand j'ai donc déjà quand j'ai arrêté la pilule quand je me suis dit, la première chose que j'ai fait c'est me renseigner sur mon cycle et comment être garante en fait de mon propre cycle et de comprendre en fait comment j'étais pourquoi j'étais fertile comment j'étais fertile ou

pas et donc ça ça a fait que je me suis aussi formée en symptométrie et donc du coup j'avais plus besoin de d'une d'une d'un gynéco d'une gynéco pour ma contraception. Ensuite je quand j'ai voulu faire des tests des frottis ou des choses comme ça et tu vois des des tests genre type dépistage ou quoi bah je j'allais voir donc une sage-femme et je demandais toujours si moi-même je pouvais me me faire le test. Ensuite sur mon, bah voilà, ensuite sur mon suivi gynéco il est très, c'est comme moi je ressens le besoin enfin voilà non j'arrive pas à trouver mes mots en fait j'arrive pas à t'expliquer, ça englobe plein de trucs là en même temps, ça va trop vite dans ma tête, parce que moi parce que déjà le suivi gynéco, non non juste bah je me fait plus suivre par un gynéco mais une sage-femme ça c'est important, je te l'ai déjà dit, et puis après mon suivi gynéco c'est quand moi j'en ressens le besoin 'fin en tout cas j'essaye, j'ai déconstruit pour ne pas me dire « je dois » voilà 'fin dans mon rapport à mon suivi gynéco c'est pas « je dois me faire suivre » ou quoi c'est quand est-ce que moi j'ai besoin ou que je ressens... 'fin c'est ça que je voulais expliquer depuis taleur excuse-moi j'ai du mal à trouver le chemin de comment expliquer le truc. C'est aussi déconstruire le suivi gynécologique en soi, ça veut dire pourquoi je me fais suivre gynécologiquement ? C'est se poser les questions « est-ce que j'ai besoin ? est-ce que j'ai envie ? est-ce que c'est une nécessité ? est-ce que... » 'fin voilà moi j'ai j'ai pas rencontré si tu veux de de pathologie gynéco donc euh euh si j'ai eu des j'sais pas des gênes je suis tout de suite 'fin je fais beaucoup de prévention du coup voilà mon suivi gynéco il va il il a changé dans mon rapport la pathologie ça veut dire je ne vais plus considérer que je vais chez le gynéco quand j'ai un problème je suis tout le temps en préventif par rapport à mon corps ça veut dire que je que dès que je sens qu'il y a quelque chose dans mon système immunitaire où dans voilà c'est okay bah comment je m'oriente vers la phyto, ensuite est-ce que je suis fatiguée donc du coup je me repose, je connais mon cycle donc je peux aussi voir en fonction de mon cycle, enfin tout ça en fait c'est pour ça que c'est difficile pour moi de répondre suivi gynécologique parce que déjà en soi le suivi gynécologique pour moi et très normalisé en fait c'est « tu dois faire un frottis de tant, tant à tant, tu dois faire si, tu dois faire ça » enfin c'est exactement pendant que le même pendant la grossesse en fait tu dois faire tes échos on te donne un espèce de planning et c'est complètement déresponsabilisant, infantilisant et on tu sais même plus si toi t'as besoin ou envie de le faire c'est on t'impose un truc voilà c'est ça pour moi le suivi gynécologique, la façon dont il est mené aujourd'hui c'est que déjà c'est c'est une imposition, c'est on t'impose déjà quelque chose et donc pour moi ça a été de me rendre compte de ça et de me dire « bah non j'ai pas envie de faire des frottis chaque année en fait, c'est j'en ressens pas le besoin » euh déjà je je vais m'observer, peut-être observer mon col si j'ai envie, peut-être dire « bah okay je fait des dépistages » quand même, tu vois quand si je change de partenaire ça ça fait longtemps que je suis avec le même partenaire, on a aussi d'autres relations en dehors du couple donc on fait aussi attention à ça, on est conscient de ça, 'fin je sais pas c'est c'est c'est plutôt pour moi tout le temps remettre le fait de de la personne au centre de ce ce qu'elle vit et se responsabiliser par rapport à à ça donc le suivi gynécologique pour moi il est en lien avec cette question-là aussi.

C16 : Et peut-être l'impact sur la vision de la communauté médicale en général ?

Barbara 16 : Euh... bah j'trouve 'fin... j'suis très reconnaissante quand je dois faire des dépistages, des choses comme ça, par rapport, 'fin je trouve que le médical a toute sa place dans le dans le su.. dans la gynécologie, je trouve que c'est une chance qu'on ait aujourd'hui d'arriver à avoir des des moyens techno... 'fin technologiques... les moyens, les moyens en tout cas médicaux de pouvoir... gérer ses choses mais par contre je suis totalement en désaccord avec 'fin je trouve que la médicalisation du corps de la femme en particulier dans sa sphère gynécologique est très problématique niveau médical et donc

donc voilà je je remets totalement ça en question comme je t'ai dit tout à l'heure la médecine et la médecine gynécologique pour moi et on voit aujourd'hui au niveau des ce qu'on appelle des violences gynéco du coup et obstétricale comment en fait on en est venu à un point de non considération de la personne dans sa sphère intime et pour moi c'est complètement contre-productif de d'avoir une médecine gynéco qui va même aggraver des traumatismes, des pathologies euh... alors que... c'est contre-productif même aujourd'hui je trouve dans certains cas, dans pas mal de cas en fait maintenant de de de venir aggraver une situation où y'a déjà dans la sphère de l'intime des souffrances et euh... et ce non respect du coup ça fait que comment c'est augmenter voir faciliter ça...

C17 : Et quelles sont tes perspectives en rapport à l'auto-gynéco, par exemple l'accouchement non médicalisé ?

Barbara 17 : Toi tu le dans auto-gynéco tu mettrais l'accouchement non-médicalisé ?

C : Je pense que ça pourrait être une perspective une réflexion, tu vois ?

Barbara : Ouais ouais carrément, oui euh bah oui oui oui je trouve que dans le meilleur des mondes en fait pour moi les sages-femmes et les gynécos seraient en... seraient des supports pour pouvoir encourager l'auto-gynéco et par exemple les ANA ou les enfin les accouchements non médical... 'fin non assisté même j'ai envie de dire, 'fin tout en étant tout en apportant ce climat de confiance en fait, si il se passe quoi que ce soit en fait on est, on sera garantes, on sera là 'fin pour moi c'est dans le meilleur des mondes ça serait ça en fait c'est que chaque personne serait autonome dans sa santé mais on aurait des références et des des garants qui nous permettrait en fait, de si c'est pas possible pour nous, de s'il se passe quoi que ce soit en fait d'être d'être de se sentir en sécurité par rapport par rapport à ça et et donc je sais pas ça serait par exemple dire bah une sage-femme elle dirait « bah si un couple a envie de d'être non médicalisé, non assisté et de dire bah oui en fait, je vous soutiens là-dedans je vous soutiens dans votre projet vous vous êtes c'est c'est vous qui êtes responsable, c'est vous qui êtes parents, moi je... qu'est-ce que vous avez besoin pour pouvoir aboutir à ce projet, au niveau matériel au niveau connaissance, au niveau psychologique, au niveau émotionnel ,enfin à tous ces niveaux-là est-ce que c'est vraiment un projet qui est vraiment fait pour vous, si vous changez d'avis moi je suis là » et enfin voilà c'est c'est toujours ce cet aller-retour entre comment accompagner les personnes en fait dans leur projet de gynéco ou obstétricale ou 'fin de grossesse.

C18 : Et toujours sur le même thème tu penses que l'auto-gynéco ça pourrait avoir sa place dans la gynéco classique on va dire et sous quelle forme ?

Barbara 18 : Ouais alors pour moi et je trouve que je, c'est super 'fin, j'ai moi-même une sage-femme qui du coup est dans une démarche totalement d'autonomisation avec ses patientes et donc moi je moi-même je mets ce spéculum, pour moi ça sera 'fin ça c'est dans les pratiques médicales donc ça rentre dans les pratiques médicales, après pour moi c'est important et je vois de plus en plus de sages-femmes et c'est pour ça aussi que je voulais te répondre parce que pour 100% encourager ça et je trouve que c'est l'avenir tu vois qu'on ait des gynéco, et sages-femmes et des médecins généralistes qui qui s'orientent vers ça donc j'encourage à fond euh... que ça soit durant la grossesse tu vois, de de de pouvoir toucher soi-même son col, de toucher son ventre en fait, de comprendre son corps qu'est-ce qui ce passe et de d'être redonner à la personne des outils de de 'fin voilà et mais par contre je trouve ça 'fin et c'est vraiment quelque chose que comme je vois de plus en plus de mémoire et de choses et voilà et et même en... j'ai j'ai une personne qui, une femme qui est en étude de médecine, qui m'a aussi sollicité pour son mémoire qui fait aussi là-dessus. D'ailleurs j'ai d'autres mémoires aussi ça fait partie aussi de mes sources sur l'auto-gynéco mais ce que je veux te dire par là c'est que ça je les encourage à fond et

je trouve que c'est complètement l'avenir de de de de du du de la relation patient soignant mais par contre je trouve que c'est une vigilance à prendre à ce que le self-help reste dans le domaine du non médical justement, ça veut dire que self-help... parce que je vois beaucoup de plus en plus de sage-femme qui proposent aussi du self-help et je trouve important euh... de pas s'approprier cette histoire du self-help c'est l'histoire du self-help elle est entre personnes non médicales et c'est ça aussi qui fait la puissance du self-help, c'est comment les femmes et les personnes concernées se réapproprient des espaces qui ne soient pas dans l'enceinte médicale parce que pour moi ça c'est important en fait de de rendre au corps un espace libre non médicalisé on a besoin de démedicaliser absolument nos corps parce que 'fin de dépathologiser encore une fois, et les espaces de self-help pour moi ils se trouvent à ces enjeux-là. Je trouve que c'est important pour les personnes qui sont dans milieu médical d'avoir conscience de ça en fait, que c'est super de proposer des des espaces et c'est super de pouvoir proposer une autre forme de de pratiques dans dans dans ça mais que ça ne doit pas, ça ne doit pas trop de la place et décourager 'fin du coup enlever les espaces du self-help, pour moi l'espace self-help sans autorité médicale devrait exister dans tous les quartiers, dans tous les villages, il devrait avoir une salle en fait dans chaque quartier ou libre tu vois de de toute de toute autorité et de dire bah « cet espace c'est pour vous, entre femmes, entre personnes concernées » je sais pas j'imagine aussi tu vois pour des personnes trans ou des personnes intersexes ou quoi ou 'fin de dire « bah cet espace est pour vous » et et en fait non il n'y a pas de tu vois de supervision parce que parce qu'il s'est passé aussi beaucoup c'est que j'ai voulu travailler aussi un peu en lien avec les plannings familiaux là je te parle de difficulté que aussi moi j'ai rencontré dans cette pratique là c'est qu'il y a toujours, et que pour moi qui est très synonyme en fait de, donc on a pas encore ce problème dès qu'on parle de santé c'est obligatoirement soumis à une autorité médicale, on ne peut pas parler de son 'fin pour moi c'est ça qui est assez fort c'est que tu vois dès que je vais acheter des spéculums à la à la pharmacie ou que j'en commande, parce que j'en commande par centaine du coup gros paquet on me dit « Ah vous êtes sage-femme ! » je dis « non je suis pas sage-femme, je suis juste une femme, une femme qui avec d'autres femmes qui regardons nos sexes » Ah !... tu vois il y a vraiment ce truc qui est très présent dans la société et moi c'est pour ça que je dis aux sage-femme ou gynéco de de prendre, 'fin qu'il faut avoir conscience de ça, c'est que genre aujourd'hui être une femme et regarder son sexe, on a tellement été infantilisé et la médecine est tellement infantilisante qu'en fait c'est genre « OK elle elle n'est pas assez responsable pour même se regarder le col de l'utérus » tu vois 'fin genre c'est ouf et et et pour moi les espaces de self-help ils viennent se réapproprier cet espace de dire « bah j'ai pas besoin de sage-femme pour regarder mon col, j'ai pas besoin d'une gynéco et j'ai pas besoin d'une quelconque autorité me valide là-dedans »

C19 : Ouais je suis d'accord et **qu'est-ce qui t'as amené du suivi classique à l'auto-gynéco ?** Je crois que tu l'as tu l'as rapidement mentionné tout à l'heure...

Barbara 19 : J'étais pas du tout satisfaite de mon suivi gynéco. Déjà je trouvais pas normal, 'fin y a plein de choses que je trouvais pas normal de façon intuitive c'est à dire me mettre nue sur une table je trouvais pas ça normal, je trouvais ça 'fin j'ai trouvé ça très violent je trouvais pas ça normal que on a qu'on me dise « bah tu prends la pilule » 'fin donc en fait j'ai j'étais pas j'étais pas du tout convaincue par par... pour moi c'était pour moi c'était pas mon suivi gynéco c'était plutôt on me disait « bah c'est la norme c'est comme ça » et puis moi j'étais pas du tout en accord avec ça en fait je même à 16 ans tu vois 'fin je j'avais pas de réponse à mes questions en fait j'avais... et donc l'auto-gynéco ouais pour moi ça... j'y suis venue parce que je je trouvais pas que l'espace gynécologique était un espace safe pour moi dans lequel je je pouvais parler vraiment de de mes problèmes sans être jugée, le jour où j'ai arrêté la pilule d'abord j'ai été très jugée par ma

gynéco, j’lui ai dit « ça me convient plus, je veux plus prendre la pilule, j’ai une baisse de libido, je sens que du coup j’ai jamais eu un cycle parce que je l’ai pris à 16 ans et que voilà j’ai dû avoir mes règles 2 ans et puis après j’ai tout de suite été euh donc voilà j’ai envie de savoir ce que c’est un cycle » voilà c’était vraiment parce que je je j’étais je me sentais dans un espace de jugement, pas safe et que ça normalisait totalement ma vie intime et sexuelle.

C20 : Et ton rapport à la médecine en général ?

Barbara 20 : Je t’ai un peu répondu tout à l’heure je pense, c’est que... que je trouve que la médecine est très fonctionnelle avec le corps donc ça aide pour tout ce qui est trouver des choses fonctionnelles mais tout ce qui est physiologique et intégratif on va dire euh... j’y trouves pas... je trouve que... qu’elle est pas euh... elle répond pas à ça et et donc encore une fois bah je trouve que la médecine en règle générale est très euh... est de est de base assez euh... est sexiste en fait, toute la médecine est basée sur le corps de de l’homme, de du corps masculin donc et que ça se ressent en fait dans... dans... ouais dans tout ‘fin. J’ai déjà répondu un peu tout à l’heure, j’ai pas trop envie de me répéter...

C21 : Oui c’est ça que je voulais te demander est-ce que tu te définis comme féministe ?

Barbara 21 : La question est... je oui je me définis comme féministe mais c’est pas un truc que je met forcément en avant ‘fin, je sais pas rien que la thématique pour moi elle elle est elle est en soi féministe mais j’ai jamais été si tu veux c’est pas quelque chose que je ouais mais oui enfin oui je suis féministe

C21 : Oui mais t’as pas forcément un parcours militant on va dire ?

Barbara 21 : Euh pas en tout cas dans une bah pour moi faire du... c’est intrinsèque, faire du self-help c’est féministe donc j’ai eu... ça fait 13 ans que je fais du féminis... euh du self-help donc oui mais c’est pas quelque chose que je revendique comme ça. ‘Fin pour moi c’est intrinsèque dès qu’on dès qu’on parle du corps de la femme et qu’on qu’on essaie de déconstruire bah c’est intrinsèquement féministe.

C22 : Ok, je regarde si j’ai rien oublié... Et toi est-ce qu’il y a quelque chose que tu souhaites ajouter ?

Barbara 22 : Qu’est-ce que je voudrais rajouter... bah non je t’ai dit tout à l’heure ce truc de de de de reconsidérer la pratique gynéco, ça je ne peux que l’encourager, je vois aussi à quel point les bénéfices que ça a sur les personnes et et mais par contre de comment dire parce que je vais te donner je vais te donner un exemple pour moi qui est assez flagrant et dans lequel j’ai je je tiens vraiment à ne pas retomber dans les mêmes « pièges » entre guillemets puisqu’il a été ce qui a été annoncé dans les années 70 en fait, il y avait déjà des groupes de self-help donc qui qui se sont beaucoup développés il y a eu le MLAC, il y a eu le mouvement de libération de la femme, et donc à la base ces mouvements ils étaient pour donc la contraception et l’accès à l’avortement mais c’était aussi plus que ça, enfin je trouve qu’on réduit l’histoire à ça alors que c’était plus que ça c’était déjà il y avait une amorce de dire on ne veut pas, on ne veut pas que la médecine s’approprie tout les... tous les événements de nos vies de corps de femme en fait en passant de en allant des règles jusque jusqu’à la ménopause en fait donc il y avait déjà cette conscience là de dire on ne veut pas que la médecine s’approprie tout mais on mais on veut quand même avoir du support et on veut quand même être... se sentir supportée et pas être en mode sorcière et je me cache en fait pour pour pour regarder mon col ou analyser mon sang des règles

ou tu vas enfin pouvoir calculer quand est-ce que je suis féconde ou pas enfin j'ai pas envie de me cacher pour ça au contraire j'ai envie que ça soit encouragée par la société et cetera donc y avait déjà cette conscience-là dans les années 70 si tu veux sauf que en politisant un peu les discours euh euh ça a été okay bon bah et les femmes ont commencé à s'avorter entre elles de façon très safe selon la méthode Karman elle était elle était elle était secure en fait pour pour avorter. Tu vois là on vient de toucher un point très politique ça veut dire que si les femmes peuvent s'avorter sans tu vois ça si tu vois sans sans l'aide médicale si elles peuvent accoucher sans l'aide médicale si elles peuvent en fait vivre tous les événements de leur vie sans aide médicale quand il n'y a pas de pathologie et quand il n'y a pas de de risque là on parle de de de grossesse à non risque, là on parle tu vois bah dans ce cas-là pour moi il y a un vrai enjeu de pouvoir de wow ok du coup voilà et quand il y a eu la loi Veil en fait ça a autorisé si tu veux, a légalisé l'avortement et pour moi on a loupé un point de l'histoire qui était super important c'était à un moment genre Ah ouais en fait on aurait pu se passer du médical pour pouvoir légaliser tu vois l'avortement et dire bah ouais en fait l'avortement est illégal, la méthode karman est disponible, les pilules contraceptives sont disponibles, les plantes abortives existent aussi vous pouvez choisir voilà y'a une éducation par rapport à ça on s'éduque ont dit bah voilà telle plante est abortive, si vous pouvez procéder de cette façon-là vous pouvez vous avorter en groupe de self-help et c'est pas ça qui s'est passé ce qui s'est passé c'est que là le médical s'est approprié l'avortement s'est approprié la contraception s'est approprié j'ai processé là et donc en fait on a juste déplacé la zone de pouvoir et aujourd'hui combien de femmes vivent peuvent avorter mais le vivent mal, leur avortement parce que c'est pas du tout accompagné parce que c'est une médecine sexiste et patriarcale pareil pour l'accouchement complètement en fait voilà les le nombre de violence qu'on arrivé à un point de violence dans le corps des femmes c'est ouf en fait euh niveau de violence qu'on a qu'on a atteint alors qu'on a légalisé tout ces événements et donc pour moi c'est en ça que le self-help et c'est en ça que je veux te dire que oui les sages-femmes, les gynéco parlent de l'auto-gynéco mais pas pour encore une fois se réapproprier ce cette manière parce que ça serait toujours remettre dans les mains en fait d'autres un mouvement politique qui pourrait dire mais en fait je n'ai pas besoin du médical pour tout ce qui touche à ma vie sexuelle et gynéco c'est ça en fait pour moi le point essentiel du self help c'est que que jamais dans les ateliers et des fois tu vois il y a des personnes qui ont 70 ans qui sont « là mais tu peux pas dire ça mais la loi Veil mais ça nous a permis de pouvoir avorter dans des conditions médicales Secure pas qu'on qu'on meure de l'avortement tout ça » et j'étais là oui OK mais en fait il existait déjà des façons enfin tu vois c'est est-ce qu'on encourage j'ai déjà les médicales encore une fois à s'approprier les trucs et puis au final 50 ans plus tard la loi Veil on se retrouve avec des abus pas possible puis les femmes se connaissent pas mieux que y a 50 ans enfin je suis désolé mais dans les cours de self help euh c'est ce que moi en tout cas mais même la conclusion c'est que on se connaît pas forcément mieux qu'il y a 50 ans alors que on a légalisé des choses donc ça ça pose cette question 50 ans après on en est où de de pas savoir que enfin physiologiquement quand ton corps fonctionne Ben Ben en fait c'est qu'est-ce qu'on apprend de de ça quoi enfin de cette histoire alors que ça fait 50 ans qu'on est légaliser la contraception et l'avortement quoi c'est mal...

C : D'accord, je te remercie d'avoir répondu à mes questions et puis de ce riche échange merci à toi

Annexe : Entretien Diane

Enquêtée : Diane

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 50 min le 06/12/2021

Endroit : Dans son salon, via Skype

*Le début de l'entretien n'a pas été enregistré dû à une erreur technique.
Lesbienne en couple prof femme cis blanche.*

Diane 1 : ... et pas forcément nécessaire, pas forcément intéressant, enfin voilà un atelier d'auto-gynécologie ne comprend pas forcément un atelier d'auto... 'fin moment d'auto-observation, surtout si les personnes ne souhaitent pas le faire. Parfois il y a... on peut décider en groupe que finalement aujourd'hui on va faire ça euh donc ça donc en général moi ce qui m'intéresse le plus dans les ateliers d'auto-gynécologie c'est toute la partie euh... partage d'expériences de la gynécologie donc voilà qu'est-ce qu'on a vécu en gynécologie qui fait qu'on a envie de s'autonomiser, toute une partie un petit peu de... on va dire de de partage de savoirs sur qu'est-ce que c'est que le self-help, les pratiques autonomes de santé féministes, qu'est-ce que serait qu'une gynécologie féministe en gros... voilà et c'est de ça dont on parle et voilà. Après souvent quand c'est les ateliers d'auto-gynécologie queer on peut parler aussi de problématiques plus spécifiques aux queers et et voilà 'fin en général il y a beaucoup... le le plus important c'est la parole et euh et de voilà de débloquent des choses et puis voilà si souvent on propose aussi de l'auto-observation alors c'est soit de la vulve ou alors de la vulve et du vagin si on souhaite et les l'ateliers... l'atelier d'auto-observation 'fin la partie auto-observation elle n'est jamais obligatoire donc il y a toujours un endroit une petite table où il y a des zines, des bouquins, moi j'apporte toujours j'ai j'ai quelques livres et des zines sur ces questions-là, et donc on va mettre une petite table avec la lecture et donc si pendant l'auto-observation il y a des personnes qui ne souhaitent pas faire ça elles peuvent tout simplement se prendre un café et puis lire voilà et les autres peuvent si elles le souhaitent en tout cas faire de l'auto-observation. Alors l'auto-observation du coup en général on on peut soit avec un système de de bracelets colorés ou ou on ou avec en s'écrivant sur la main un feutre de couleur, on a on peut choisir un code couleur pour dire... alors il y aurait une couleur c'est « je souhaite regarder et m'auto-observer », « je ne souhaite pas regarder mais je souhaite m'auto-observer » euh... 'fin il y a plein de positions différentes, je me rappelle plus de toutes mais en fait il y a des personnes qui veulent pas du tout être regardées, ni regarder qui que ce soit, à faire ça dans un coin toute seule, il y en a d'autres qui souhaitent regarder pendant que moi par exemple je montre et ensuite et ensuite le faire en public avec les autres euh voilà y en a d'autres qui veulent simplement regarder la démonstration et après partir euh... il y a plein de façons différentes de faire quoi et tout le monde voilà choisi en fonction de comment on se sent à l'aise ou pas, est-ce qu'on a envie de se mettre dans un petit coin intime, seule, est-ce qu'on a envie de le faire avec des gens qu'on connaît donc on va choisir peut être dans le groupe des amis euh est ce qu'on a envie de le faire justement en petits groupes même de gens qu'on connaît pas mais enfin voilà ou alors dans une salle entière tout le monde le fait mais sans se... chacune le fait sur soi sans se regarder les autres et moi en tout cas l'une des choses les plus importantes dans un atelier d'auto-gynécologie c'est l'espace, c'est à dire il faut trouver un espace adéquat pour qu'on puisse se sentir à l'aise notamment s'il y a l'auto-observation donc ça veut dire déjà faut que ce soit très cosy pour un endroit pour pouvoir ben évidemment... des toilettes évidemment, pouvoir avoir accès voilà à l'hygiène et cetera et ensuite il faut avoir un espace assez grand pour faire plein de petits espaces alors si on n'a pas assez de pièces on

peut utiliser du tissu et faire des des mini tentes 'fin des choses comme ça, parce que pendant l'atelier d'auto-gynécologie s'il y a des personnes qui souhaitent faire l'auto-observation seule dans un petit espace intime il faut avoir pu prévoir plein de petits espaces voilà.

C2 : Ok et selon toi qu'est-ce qui est, **qu'est-ce que l'expérience collective apporte à ces ateliers ?**

Diane 2 : Je comprends pas la question.

C2 : Qu'apporte l'expérience collective de ces ateliers...

Diane 2 : Oui non mais j'ai pas compris c'est pas de la répéter c'est juste je comprends pas ce que tu veux dire

C2 : Est-ce que tu penses que l'expérience collective ça apporte quelque chose à l'auto-gynéco, aux ateliers tu vois ?

Diane 2 : Ah oui j'ai compris ! Le fait de faire de l'auto-gynécologie lors d'un atelier plutôt que chez soi ou avec une amie c'est ça ouais exact. Ben ce qui est intéressant c'est que par exemple dans les ateliers d'auto-gynécos que j'ai pu faire, ben souvent on c'est plutôt... moi je fais toujours de l'auto-observation euh où on s'observe la vulve et puis et puis le vagin et du coup en général je je on est 2 hein mais en général c'est moi qui montre et une autre personne donc c'est possible mais du coup c'est super intéressant parce que parce que en fait collectivement il y a plein de barrières qui tombent plein de tabous et puis le fait de 'fin voilà d'être dans un moment complètement déssexualisé mais où on se regarde le, on regarde le sexe de quelqu'un en fait, mais où on parle on fait des choses comme « ahh oui... » enfin on parle de de toutes choses comme les pertes, on parle de choses comme « ah les douleurs qu'on a pu avoir » 'fin on parle plein de questions, des questions sexuelles euh on parle des sécrétions et cetera et en fait et en fait c'est c'est assez enrichissant parce que ça ça donne plein de pouvoir en fait et en général on sort de ces ateliers là en étant tellement reboostée et pleine d'énergie en s'étant donné beaucoup d'affection, du soutien voilà et ça reste confidentiel mais ouais c'est vrai que dans ces ateliers-là il y a souvent des choses très personnelles qui sortent quoi.

C3 : **Et tu utilises quoi comme outils ?**

Diane 3 : Ben comme outil déjà, ben... alors ça dépend pourquoi, pour tout l'atelier ou... ?

C3 : Ouais.

Diane 3 : OK. Bah déjà euh... bien sûr y'a toutes les brochures euh, les zines euh, les livres ; ça c'est très important, parce que ça permet en fait de se partager du savoir. Ensuite euh ben y'a tout le côté cosy donc voilà... trouver plein de coussins, des tapis, des matelas, *et cætera*, des tissus tout ça -- bon ça c'est important. Et après si... jamais on fait de l'auto-observation ben en fait euh... en général je... j'apporte plein de petits miroirs euh... des petites lampes frontales. En général, on achète ensemble euh des spéculums euh à usage unique, du lubrifiant et des gants.

C4 : OK. Et est-ce que tu prépares euh... **tu fais un travail en amont de l'atelier ?**

Diane 4 : Euh ben oui évidemment. C'est assez énorme comme préparation en général, ouais.

C : Tu fais ça autour de... de l'information euh... de l'information à donner par exemple ?

Diane : Euh... oui et puis c'est sur- non mais c'est surtout que ben... je sais pas si t'as déjà animé des ateliers ?

C : Non.

Diane : Oui, bon ben alors du coup c'est peut-être pour ça que- mais euh en vrai euh, forcément à chaque- chaque atelier est différent. En fait il faut que tu t'adaptes un contexte, à des gens différents... euh... et du coup ben euh... en général on se réunit euh avec la personne avec la- 'fin c'est bien de le faire à deux, c'est toujours plus sympa euh de faciliter à deux -- alors ça veut pas dire que les autres ont un rôle passif hein, tout le monde est actif dans un atelier auto-gynéco -- mais bon y'a toujours des gens qui préparent un peu en apportant le matériel *et cætera* et, et qui apportent peut-être des connaissances qu'elles ont pu euh accumuler avec le temps tu vois ; mais du coup euh, mais du coup évidemment avec la personne avec laquelle on prépare en général on se voit bien en amont euh, on se demande bah « cette fois-ci on a envie de le faire comment ? » : est-ce qu'on reprend le même euh... le même script , est-ce qu'on a envie de le faire différemment parce que le contexte se prête pas à ci, se prête pas à ça... tu vois ; donc en fait oui euh... j'dirais qu'c'est surtout euh de préparer -- c'est comme euh d'éducation populaire ou plein de choses 'fin tu vois, tu prépares des... Enfin voilà tu vas te demander par exemple quel temps tu accordes à telle question euh, tel plan euh... fin voilà c'est, c'est voilà c'est comme quand- à chaque fois tu prépares une intervention quoi.

C6 : OK, Et euh... **c'est quoi tes sources principales d'information autour de la gynéco ?**

Diane 6 : Euh... Bah alors j'aime beaucoup euh... le, le livre de Rina Nissim euh... *Mamamélis* donc qui est un manuel de naturopathie euh... féministe euh... qui est bien. Ensuite j'ai, j'ai... moi ce manuel que j'aime beaucoup qui est *L'auto-examen : un geste de santé* qui a été fait par le centre de santé des femmes de Montréal – j'te... tu connais ?

C : Non

Diane : Et il est vachement bien. C'est assez ancien mais c'est super bien fait tu vois, y'a plein de schémas et, et euh... et puis c'est, enfin voilà c'est sympa... 'fin c'est hyper bien expliqué et tout donc c'est pas mal déjà d'le laisser pour que les gens le feuilletent et tout et euh... puis ouais, tu vois il y a plein de... ouais, non c'est, c'est hyper bien fait, et donc euh... voilà. Et puis sinon des zines euh, des zines sur l'auto-gynécologie, y'en a plusieurs notamment sur l'auto-examen et euh voilà ; et euh... y'en a, ces zines-là y'en a euh évidemment sur les femmes cisgenres mais il y en a aussi euh... alors y a pas tellement de ressources sur les personnes trans mais il y a notamment un zine euh... qui s'appelle *Transcare* j'crois.

C : Mh.

Diane : ...qui parle euh justement de comment euh... ce... quels soins euh... quels soins naturels euh après une euh... une opération par exemple.

C : Mh

Diane : ça c'est pas mal et... voilà, c'est surtout ça. Et... Ah oui puis y a aussi les... les livres euh... *Sorcières, sages-femmes et infirmières*.

C : Ah, oui, oui.

Diane : Aux éditions euh... Cambourakis euh... Voilà y a *Se sortir les pieds des étriers* euh... voilà ce genre de choses...

C : Oui donc plus des... de la littérature un peu non médicale quoi.

Diane : Euh oui bah de toute façon pour préparer un atelier d'auto-gynécologie c'est mieux d'avoir... 'fin je trouve ça bien d'amener des ch... des ressources euh... d'auto-gynécologie quoi, des ressources féministes parce que vu que c'est une pratique politique euh après bon les questions 'fin les ouvrages médicaux j' imagine que les personnes peuvent les trouver par ailleurs mais ça c'est moins facile à trouver quoi. 'Fin sauf les livres des éditions Cambourakis c'est facile même. Et euh oui, dans les dans les ateliers des fois y a 'fin en fait il y a beaucoup de personnes, c'est c'est par hasard, mais toi t'es sage-femme, tu t'intéresses à l'auto-gynécologie, souvent dans les ateliers y'a des sages-

femmes, des personnes en études de médecine, des médecins évidemment qu'ont envie de faire l'auto-gynécologie quoi. Donc c'est c'est intéressant mais à chaque fois ces personnes n'apportent pas de ressources médicales 'fin...

C : Ah ouais ?

Diane : Tu vois c'est marrant parce qu'elles vont... elles auraient pu apporter tu vois par des choses qu'elles ont... que toi par exemple tu peux acquérir dans tes études et tout mais elles les apportent pas. Comme si... et en fait elles vont plutôt apporter aussi des conseils je sais pas... en fait je pense que dans les ateliers d'auto-gynécologie on a envie de construire un, un, un, un espace un peu safe qui soit en dehors de ce qu'on a vécu de pas chouette [rires] dans les cabinets médicaux et du coup on apporte des choses un peu autres quoi.

C : Ouais d'accord, ouais je vois. Et est-ce que t'as...

Diane : 'Fin je sais pas si toi t'as déjà fait des ateliers d'auto-gynéco par ailleurs...

C : Non pas encore...

Diane : T'as jamais participé ni...

C : Pas encore parce que bah... COVID, enfin je m'y suis intéressée il y a... 'fin je m'y intéresse depuis longtemps mais maintenant vu que je fais mon mémoire c'est... c'est... ça tombe en plein COVID donc malheureusement non mais...

Diane : C'est sûr que c'est vrai que les ateliers là ils ont dû ouais, ils ont dû avoir un coup quoi ouais

C7 : Ouais... Euh oui je disais : est-ce que t'as des sources auxquelles t'accorde euh le plus d'importance ?

Diane 7 : Bah, ce, ce, celles que je t'ai cité

C : Ouais

Diane : tout à l'heure enfin voilà

C8 : OK. Et... **qu'est-ce que tu attends de l'auto-gynéco ?**

Diane 8 : Bah en tant que quoi, en tant qu'organisatrice, participante... ?

C : En tant que... toi-même. En tant que... pour toi.

Diane : Ah bah moi c'était vraiment euh une source de... une source de, d'autonomisation et de prise de pouvoir face aux violences médicales

C : OK.

Diane : Maintenant je ne vais plus voir de gynécologue.

C : Oui t'es plus suivie euh... **t'es plus suivie gynécologiquement du coup ?**

Diane : Bah si mais je vais plutôt voir des sages-femmes euh pour des choses un peu... voilà euh ou alors des médecins généralistes, mais les gynécos c'est fini.

C : Ouais.

Diane : Trop de problèmes avec ces praticiens et ces patriciennes [rires].

C9 : **Et comment t'as été introduite au suivi gynéco classique ?**

Diane 9 : Euh par euh... je peux appeler ça un viol.

C : Ah d'accord.

Diane : Voilà euh... c'était une femme en plus, une femme gynécologue dans un centre de planification familiale dans un hôpital euh qui m'a... imposée alors que j'étais vierge – enfin vierge, tu vois j'avais jamais... enfin j'aime pas trop ce terme mais bon on va dire que j'avais jamais eu de pénétration euh tu vois ou quoi que ce soit, et j'avais 15 ans, j'étais une petite gamine tu vois très naïve et enfantine.

C : Mh.

Diane : Et en fait elle m'a pas du tout expliqué ce qui allait se passer elle m'a juste dit « passez dans la salle d'à côté et enlevez votre pantalon » du coup je l'ai fait parce que je, j'obéissais au médecin et en fait elle m'a enfoncée des doigts plus le spéculum euh c'était

horrible, mais *horrible* j'suis sortie de là euh genre bah comme après un viol quoi. Voilà.

C : Mh. Et tu, tu... du coup après cet évènement tu y es plus retournée ?

Diane : Euh si parce que... j'ai eu... Bah en fait je pensais que c'était normal, c'est ça le problème [rires] c'est qu'on s'imagine que peut-être c'est nous le problème, qu'en fait je suis peut-être une chochotte enfin voilà. Donc si je suis retournée euh et à chaque fois j'ai vécu des expériences euh avec aussi des, des mecs pervers et... enfin voilà.

C : Mh. Oui donc c'est ça, ça a été un peu ta rupture et c'est pour ça que t'as voulu... ?

Diane : Bah en fait non, parce que là c'est à l'âge de 15 ans que, que je vis ça, ensuite plusieurs fois j'me, euh... j'me dis bon allez je vais quand même aller voir un gynécologue, c'est quand même important de faire un frottis alors qu'on se... 'fin voilà à l'époque je sais pas encore que je peux attendre l'âge de 25 ans pour euh, pour commencer à faire des frottis donc je commen- et en fait je me retrouve face à des gens hyper violents qui euh, par rapport au fait que à l'époque j'étais en couple hétérosexuel et du coup je, j'avais une contraception, des personnes qui avaient des propos insultants, qui euh, qui faisaient des commentaires sur mon corps, qui me forçaient à me mettre entièrement toute nue euh... Il y a eu plein de choses comme ça, enfin vraiment des trucs très violents et, ouais en faisant des commentaires sur le fait que j'avais trop de pertes blanches euh, que c'était sale euh, 'fin des choses comme ça quoi.

C : Mh.

Diane : Donc vraiment des gens euh je sais pas ce qu'il foutent dans ce- je sais pas pourquoi ils ont choisi ce métier, vraiment [rires].

C : Ouais.

Diane : À part pour le plaisir de torturer des gens [rires].

C : Ouais. Du coup bah... t'as vraiment perdu confiance en la gynécologie classique quoi ?

Diane : Ben en fait euh oui bah je, je, j'ai plus tellement envie de me faire maltraiter quoi [rires] donc, donc en fait ce qu'on a fait c'est qu'on a... au fur et à mesure, à force de mauvaises expériences on a, on a monté une euh, une liste qui, qui conseillent des praticiens et des praticiennes qui ont des bonnes pratiques en gynécologie et grâce à cette liste donc moi j'ai, j'ai pu avoir un suivi quand j'avais des soucis euh quand même qui étaient tout à fait, très biens quoi -- et féministes.

C10 : OK. Et euh, **ton rapport à la médecine en général, il est comment ?**

Diane 10 : Euh bah il est euh... on va dire qu'il est euh, qu'il est circonspect euh voilà je, je, je, j'attends d'un médecin qu'il donne une information complète que, que... il me laisse le choix, qu'il euh respecte mes choix euh... Et du coup, la plupart des médecins en France ont une formation qui fait que... ils ont plutôt envie d'imp, enfin, ils ont- ils, ils- pour eux le moment du rendez-vous c'est pas une co-construction quoi, c'est pas un moment où le ou la patiente a vraiment euh un rôle actif. Et, et moi tous les médecins qui se comportent comme ça en fait c'est, c'est pas possible donc je, je choisirais de pas y retourner et, et de... et voilà. Et du coup ce que je fais en général c'est que je cherche voilà des praticiens, praticiennes qui sont un peu politisés peut-être euh, qui ont des notions de, de- qui ont des pratiques bienveillantes surtout, mais surtout peut-être aussi qui... j'aime beaucoup aussi des... s'il s'agit de gynécologie, je préfère des personnes qui ont une réflexion féministe euh voilà.

C11 : Mh, ouais. Et, **est-ce que t'as des pratiques alternatives** comme la phytothérapie, naturopathie, tout ça ?

Diane 11 : Euh oui, oui. Et j'ai une amie avec laquelle on avait fondé ce collectif d'auto-gynécologie – 'fin qu'on a, avec euh d'autres personnes – qui a fait toute une formation de naturopathie et qui est, et qui euh voilà, qui transmet ses connaissances souvent qui s'y connaît très- beaucoup, beaucoup, qui a une connaissance des plantes qui est assez fine et

qui a fait donc une formation avec Rina Nissim, et donc du coup euh en Suisse et donc du coup euh, c'est vrai que c'est, c'est assez précieux de pouvoir discuter avec elle, par exemple euh... Mais oui enfin moi ma mère euh a aussi une bonne connaissance des plantes, sur beaucoup d'aspects hein bien sûr on peut... sur toutes les petites pathologies un peu banales on peut, voilà je peux me, j'peux m'fier à elle et puis moi aussi du coup au fil du temps j'ai rassemblé des connaissances.

C12 : Mh. Et, et comment dire euh... **Quel a été l'impact de l'auto-gynéco sur ta vie en général, sur ta vision de la communauté médicale, sur ton suivi gynéco ?**

Diane 12 : Ben ça fait que j'ai j'ai plus du tout une honte de moi je me suis moins senti sale, je me suis sentie au contraire fière de mon corps j'ai trouvé que quand j'avais une petite infection ou une irritation quoi que ce soit alors qu'auparavant je je 'fin, auparavant j'avais vraiment peur de regarder en bas quoi, de regarder mon sexe et j'avais l'impression que c'était tout de suite une montagne dès qu'il m'arrivait quelque chose alors que c'était parfois une petite mycose rien de fou enfin voilà mais j'avais une telle euh... peur qui m'avait été inculquée par les gynécologues en gros en me disant « oui... » 'fin 'fin... ils ont... 'fin... ils renvoyaient tellement de négativité, et puis le reste de la société aussi mais... bon, surtout dans le cabinet médical beaucoup de négativité en fait du coup j'avais peur, toujours peur. Et en fait le fait de faire l'auto-gynécologie ça fait que je me suis autonomisée, que j'ai compris comment soigner des petites choses et les repérer.. 'fin aller repérer... identifier ce qui ce qui se passe, est-ce que voilà euh... de remarquer un petit peu voilà... d'observer un peu mes pertes, regarder un petit peu la couleur, de voir voilà... et de au fur à mesure ben de ben de savoir comment qu'est-ce que j'ai exactement et puis c'est quelque chose que je sais repérer, comment me soigner toute seule et bon voilà donc pas aller tous les 4 matins faire une consultation médicale pour pas grand chose quoi voilà.

C13 : Et **quelles sont tes perspectives par rapport à l'auto-gynéco ?**

Diane 13 : Bah là c'est vrai que cette crise sanitaire ça change beaucoup de choses parce que ça a fait... pour moi ça m'inquiète un petit peu, j'avoue, par exemple toi t'as jamais pu faire de l'auto-gynécologie, mais j'ai peur en fait que cette crise sanitaire euh... qui qui en fait nous enlève aussi beaucoup d'autonomie et nous isole beaucoup, fasse que toutes ces pratiques un peu alternative soit marginalisées, soient compliquées, parce que euh... parce que on est dans un moment de peur quoi, de peur, de repli... de repli, de peur qui qui à mon avis est démesuré mais mais du coup ça fait que... comme par hasard le collectif qu'on avait d'auto-gynécologie il a disparu avec le COVID...

C : Ouais... mh...

Diane : Et depuis j'ai pas entendu parler d'atelier d'auto-gynécologie organisé dans ma ville quoi. Par contre là j'ai déménagé dans... à Valence et là j'ai j'ai vu qu'il y avait des ateliers d'auto-gynécologie qui étaient organisés à nouveau. Donc voilà, moi je pense que c'est tout à fait faisable en prenant voilà en respectant les gestes barrières et cetera.

C14 : Oui, oui... Et pour revenir à l'organisation un petit peu, **ça se passe comment la transmission de de savoir ?**

Diane 14 : Alors euh, déjà la première chose qu'on dit c'est que il y a pas des sachantes et et et des gens qui sont là pour boire le savoir, dans un atelier d'auto-gynécologie tout le monde est censé contribuer et et du coup, bien sûr il y a des personnes qui ont jamais réfléchi à ces questions donc c'est normal que qu'elle se sentent pas très à l'aise ou que voilà, donc c'est normal qu'il y a des personnes qui arrivent en ayant préparé des choses, qui ont plus d'expérience et cetera mais en fait le truc c'est pas de faire un cours quoi. C'est soit une une co... c'est une collaboration, c'est une co-fabrication et c'est pour ça

que chaque atelier est très très différent parce que bah ça dépend des gens qui sont là ça dépend de leur univers, ça dépend de leurs expériences euh... voilà.

C15 : Mmh... Et tu penses que l'auto-gynéco ça pourrait avoir sa place dans la gynéco classique, et sous quelle forme ?

Diane 15 : Non. Absolument pas [rires]. Bah non parce que la gynécologie classique euh... comme beaucoup de féministes nous l'ont appris et nous ont permis de de 'fin de retracer une histoire de la gynécologie qui n'est pas très belle, n'est ce pas ? C'est que la gynécologie moderne elle elle a été fondée sur des pratiques... 'fin voilà il y a plusieurs collectifs qui l'ont mis en évidence, mais des pratiques de torture de femmes noires par exemple, pour inventer le spéculum aux États-Unis au dix-neuvième siècle mais aussi sur sur une pratique en fait de contrôle du corps des femmes, cette gynécologie moderne elle est a pour but de contrôler le corps des femmes, c'est son essence, en fait, et donc évidemment que l'auto-gynécologie se pose en opposition totale, d'un point de vue féministe, avec ses principes. C'est cette philosophie-là de la gynécologie moderne, et comme elle vise à l'autonomie des patientes je pense que c'est en dichotomie totale.

C : Mhh... OK.

Diane : Ça veut pas, dire ça veut pas dire que des gynécologues ne peuvent pas apporter des pratiques d'auto-gynécologie dans leurs pratiques enfin des pratiques, qui viennent de l'auto-gynécologie dans euh... ou quand ils et elles reçoivent des patientes au quotidien, je pense à plusieurs choses par exemple quand il y a des personnes qui ne qui ont des traumatismes qui ont un rapport différent à leur corps, de proposer que par exemple que la personne puisse par exemple faire une.. 'fin s'auto-observer dans le dans le cabinet, ou alors faire un auto-prélèvement ce genre de chose, proposer de regarder avec un miroir ensemble les symptômes par exemple comme ça on voit ensemble et puis dire et justement ça c'est pratiques-là je pense ça serait génial mais ça existe déjà hein des sages-femmes qui font ça mais de dire « Ah bah tiens là vous voyez qu'on repère là c'est gonflé et alors du coup quand quand vous voyez enfin voilà quand vous repérez ces signaux visuels là, par exemple, bon ça vous pouvez en déduire que 'fin voilà... » déjà bien sûr peut-être proposer ça c'est très important à au patient ou à la patiente de maître iel-même le spéculum et lui apprendre à le faire et dire ça peut être intéressant d'en avoir un chez soi, tu vois ? Ce genre de choses.

C : Ouais c'est des petits parce qu'en fait, c'est des petits trucs en fait qu'on intégrait à la pratique des professionnels de santé quoi.

Diane : Qui seraient absolument... ça changerait tout à mon avis et c'est déjà il y a déjà des personnes qui le font, et ça change tout parce que ça donne vraiment bah ça ça instaure un espace de confiance, de partage et d'autonomisation des patients et des patients qui ne peuvent qu'être bénéfiques et après le l'espace d'auto-gynécologie où on partage des expériences et tout nos violences c'est tout c'est forcément hors du médical.

C : Oui.

Diane : Tout l'espace de l'atelier il peut, il peut se produire que hors de ce cet espace là mais et tu vois par exemple on a fait plein d'ateliers dans un dans un planning familial, bon c'est un espace féministe aussi mais...

C : Oui mais oui oui oui OK je vois, et euh...

Diane : Et tu vois pour moi c'est un espace-temps qui est différent de celui de la consultation tu vois ce que je veux dire ou pas ?

C : Oui.

Diane : Mais dans la consultation peut apporter des choses qui vont révolutionner la pratique.

C16 : Ouais c'est sûr. Et... l'auto-gynéco ça a influencé ton féministe, ou ton féminisme... ou peut-être l'inverse ?

Diane 16 : Ouais c'est plutôt mon féminisme qui a influencé mon auto... le les pratiques d'auto-gynécologie ouais ouais ouais.

C17 : Ouais. Et c'est quoi ton parcours militant un peu ?

Diane 17 : Ben mon parcours militant c'est et d'abord bah enfin c'est plein plein d'associations féministes alors je sais pas enfin plutôt féministe intersectionnelle on va dire et puis beaucoup de collectifs queers voilà. Et et puis aujourd'hui plus des des collectifs anarcho-féministes, voilà qui sont plus autonome et cetera, voilà. Et je dirais aussi que j'aimerais ajouter que l'auto-gynécologie moi mon problème c'est que aujourd'hui je trouve que c'est beaucoup des des femmes blanches cis-genre, qui vont vers l'auto-gynécologie et nous ça nous a posé problème dans les dans le collectif qu'on avait parce que on voyait que les personnes qui se sentaient plus à l'aise pour venir c'était des femmes qu'une je dirais venant de la classe moyenne 'fin voilà... qui blanches avec un certain capital culturel et en fait on était là « bah en fait l'auto-gynécologie c'est pas bien hein donc bon c'est pas censé être que pour les mêmes personnes quoi et en fait le le truc c'est que du coup il y a dans dans, moi vu que je suis queer dans les ateliers où j'ai participé ou quoi organisé il y avait toujours des personnes trans euh... notamment trans masculines, mais tu vois il y a toute une question de savoir comment on fait des ateliers qui peuvent être inclusifs de tout, de toutes les femmes et bah c'est sûr que comme on n'a pas forcément les mêmes organes génitaux c'est pas facile de faire des ateliers 'fin on sait pas, 'fin pour moi ça c'est pas, 'fin c'est pas évident à mon avis ça ne devrait pas se faire que ce soit une femme cis-genre qui donne un atelier de gynécologie euh... qui s'adresseraient à des femmes trans.

C : Ouais.

Diane : En fait je pense que là il y a une gynécologie spécifique pour les femmes trans parce que notamment si elles ont des néo-vagins 'fin voilà c'est pas forcément exactement la même chose surtout qu'on va voir plutôt un chirurgien ou une chirurgienne plutôt que un ou une gynécologue et du coup c'est pas le même rapport 'fin voilà. Donc il y a toutes ces questions-là qui se posent en fait les questions d'inclusivité elles sont centrales en auto-gynécologie et moi dans plein d'ateliers que j'ai organisé il y avait plein de personnes racisées qui venaient mais elles me disaient que souvent pour plein de raisons elles se... elles se, ça avait été super compliqué pour elles de venir, parce qu'elles avaient peur de se retrouver dans une pièce avec que des femmes blanches, un peu hipies, qui soient voilà « allez montrer... » [rires] 'fin je sais pas tu vois, que c'était un peu effrayant et qu'en fait en fait non ! 'Fin heureusement il y a, j'espère que ça se passe pas comme ça d'habitude mais 'fin voilà y a y a quand même une crainte d'être face à à des personnes un peu enfin, comment dire un peu complètement barrés quoi et et de pas se sentir inclus là-dedans avec ses propres problématiques et tout et après dans notre collectif d'auto-gynécologie y avait des personnes aussi, une personne musulmane par exemple, pratiquante et qui elle ne faisait pas d'auto-observation par contre mais qui venait à tous les autres moments de réflexion tout ça donc voilà après on n'est pas obligé de faire l'auto-observation enfin on peut-on peut la faire chez soi on peut prendre le matériel le faire chez soi voilà. Mais vraiment enfin tout ce ce discours là que je pour moi c'est je voudrais mettre l'accent parce que pour moi c'est vraiment tellement important c'est avant de faire un atelier réfléchir à l'inclusivité quoi à qui on s'adresse même dans le quand on fait un appel pour l'atelier où là là la communication tu veux dire bah quelle mixité choisir, comment formuler les choses voilà et de se dire que c'est pas que pour les femmes cis-genre j'ai l'auto-gynécologie donc bien formuler les choses de manière à ce que des personnes non-binaires, trans se sentent inclu.e.s quoi.

C : Ouais bah je suis d'accord avec toi parce que j'ai j'ai beaucoup lu 'fin j'ai beaucoup regardé et c'est vrai qu'il y en a pas beaucoup qui mettent l'accent sur l'intersectionnalité je trouve ça vraiment dommage parce que, parce que on perd beaucoup...

Diane : Oui.

C : ... En ne pas invitant 'fin, ne pas 'fin tu vois... et puis ça reste quand même des des rapports de domination aussi un peu 'fin donc... qu'il faudrait effacer, donc ouais 'fin voilà je suis d'accord avec toi merci pour ta contribution [rires]

Diane : Avec plaisir [rires].

C18 : Est-ce qu'il y a autre chose que tu souhaites ajouter ?

Diane 18 : Bah à part ça pour moi c'était la plus grand le plus grand problème que j'avais hum et je dirais que je voulais juste finir en disant que oui parfois justement on on voudrait que en sortant d'un atelier d'auto-gynécologie tout le monde se sente... 'fin que ça ça ça aide à se sentir mieux quoi et du coup 'fin c'est arrivé que je j'entendais des copains et des copines non-binaires ou trans me dire que c'était compliqué les ateliers d'auto-gynécologiques auxquels iels avaient participé parce que y avait que du vocabulaire que parler des organes génitaux comme si tout le monde avait les mêmes organes génitaux ou les mêmes façons de les concevoir et actuellement pas de prise en compte de d'autres manières de se nommer, 'fin voilà ou de de s'identifier et et que tout ça peut être compliqué et du coup c'est ce que c'est vraiment dommage donc je pense que c'est important de de réfléchir à ça et c'est pour ça que préparer un atelier d'auto-gynécologie, pour revenir à une de tes premières questions, ça prend énormément de temps parce que justement moi plusieurs fois, moi je suis queer mais plusieurs fois j'ai préparé des ateliers d'auto-gynécologie avec des personnes qui étaient cis-hétéro, et du coup qui avaient vraiment... qui étaient loin de ces questions-là et qui du coup avaient pas du tout vraiment réfléchi à la manière euh 'fin qui remettaient pas ça en question en fait et du coup je pense que ce que peuvent apporter des personnes queer a ces ateliers c'est justement de les faciliter pour participer à la préparation pour que il y ait plus d'inclusivité voilà, c'est pour ça que ça demande du temps [rires].

C : C'est sûr. Je regarde si j'ai rien oublié bon priori t'as répondu à toutes mes questions, merci beaucoup

Annexe : Entretien Éliisa

Enquêtée : Éliisa

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 50 min le 07/12/2021

Endroit : Dans son canapé, via Zoom

C1 : Donc **habituellement je commence par vous proposer de vous présenter, votre âge, genre, orientation sexuelle, statut marital, parcours d'études et pro...**

Éliisa 1 : OK donc je m'appelle E, j'ai 40 ans euh... je suis maîtresse de conférence en anthropologie et en études de genre. Euh... identité de genre : femme... femme ou non-binaire peu importe 'fin ça m'est un peu égal, orientation sexuelle bisexuelle ou pansexuelle, pareil pas de préférence et je suis actuellement en couple avec un homme cisgenre et nous avons un bébé de 6 mois.

C : Félicitations !

Éliisa : [rires] Donc j'ai croisé déjà des sages-femmes il y a pas longtemps... À la maternité des Bluets, j'ai accouché.

C : Ah oui.

Éliisa : Euh... parcours d'études : bah j'ai fait 2 ans de sociologie ensuite j'ai fait bah un doctorat d'anthropologie voilà, parcours pro : j'ai travaillé à l'université sur différentes recherches, mais euh... et aussi j'ai été un moment chargée de mission égalité droit des femmes à la ville de Nantes.

C2 : D'accord, et peut-être pour commencer vous pouvez me dire **comment vous avez découvert l'auto-gynéco ?**

Éliisa 2 : Oui alors j'étais en train de, de réfléchir en venant là en me disant que c'était quoi les, la première fois, alors moi j'ai fait partie des milieux féministes anarchistes à Nancy et euh et il y avait des copines qui proposaient des ateliers d'auto-gynécologie et donc ça faisait partie des choses, l'activité qui était faite dans ce cadre-là donc je pense c'est un squat la première fois, squat donc féministe, dans lequel j'habitais, voilà et euh et voilà. C'était des euh... la copine qui qui proposait ça, je me suis demandé, elle avait fait la formation FRISSE, à Lyon, F R I S S E, je crois, je sais pas c'était avant ou après mais en gros ouais elle avait été auto-formée par d'autres groupes féministes quoi et notamment une formation un plus officielle sur sexualité protection des IST et cetera en non-mixité femme.

C : OK donc c'est plutôt une introduction militante du coup ?

E : Oui complètement, oui.

C3 : Et de quelle manière est-ce que vous vous impliquez dans la démarche d'auto-gynéco ?

Éliisa 3 : Euh... Est-ce que vous pouvez préciser ce que vous voulez savoir ?

C : Par exemple les pratiques, quelles pratiques est-ce que...

Éliisa : Alors qu'est-ce que... alors moi je ce qui s'est passé... j'ai pas, j'ai... donc j'ai assisté je crois à 2, 3 ateliers euh donc la première fois en tant que en tant que personne qui qui 'fin qui qui venait en faire, faire l'atelier. Donc après j'aidais ma copine Mélanie, et après j'en ai proposé. Donc dans le cadre de de de d'événement féministe, ou de regroupements féministes à chaque fois dans des cadres militants, voilà les gens m'ont demandé donc j'ai j'ai proposé d'en faire. Sachant que nous la façon, la façon dont ça avait été mené c'était c'était vraiment simple, c'est-à-dire que donc euh, Mélanie comment elle avait fait : c'était, donc elle demandait aux participantes de venir avec une serviette, un miroir, une lampe de poche. Elle elle avait, je sais même pas si elle avait... si je pense

qu'elle a trouvé des spéculums en plastique et euh et en fait ça commençait par un cercle de parole sur comment on se sentait par rapport à cet atelier donc là elle disait que vraiment personne n'était obligé de le faire, qu'on pouvait juste juste en discuter, qu'on pouvait regarder juste l'extérieur de de la vulve, on pouvait regarder à l'intérieur si on voulait, on pouvait être seul, on pouvait se mettre par 2, on pouvait se mettre dans une salle isolée, ou au contraire être avec d'autres et pouvoir regarder ou montrer voilà... son sexe. Et sachant que elle... elle... elle... elle... a comment dire, elle, elle n'introduisait pas de spéculum dans son sexe, elle avait, elle était atteinte de vaginisme, 'fin je sais pas si c'est le bon terme mais en tout cas elle, donc elle disait qu'elle pratiquait pas ça donc ça mettait tout le monde à l'aise sur [rires] qu'il y avait pas de *super-woman* qui, qui arrivait à faire tout ce qu'elle voulait avec leur sexe, c'est vraiment voilà, l'idée de de d'apprendre un peu plus a voilà de regarder, de a quoi ça ressemblait, d'apprendre qu'est-ce qui était où et de partager des savoirs quoi, c'était pas la grande spécialiste qui qui donnait des... voilà des grandes vérités sur les choses euh donc voilà. Donc après moi quand j'ai commencé en animé c'était pareil quoi je je c'était vraiment euh, et ce qui était bien c'est qu'il va aussi un cercle de parole euh à la fin.

C : Mh.

Élisa : Donc euh ça c'était c'était vraiment intéressant de faire les 2... voilà. Et euh ouais, voilà donc moi c'est vrai que j'ai proposé ça ensuite pour des cadres militants, de festival, des choses comme ça, pour le coup j'étais pas du tout une grande spécialiste de la question 'fin de la gynécologie mais c'était vraiment plus regarder, puis y'avait toujours quelques personnes qui voulaient bien aussi que d'autres regardent voir que voilà il y avait des sexes différents, que que voilà que on était toutes normales, les grandes lèvres étaient souvent plus grandes que, que les petites lèvres sont en vérité souvent plus grandes que les grandes lèvres, 'fin que voilà il y a plein de sexes, de formes différentes et que voilà l'utérus ça ressemblait à petit bout de citron voilà plein truc comme ça, et c'était plus ça ouais, c'était plus discuter autour de ça ou regarder pour la première fois voilà et ouais se réapproprier un petit peu de ce savoir-là quoi.

C4 : Et en général ils sont fait dans quel endroit les ateliers ?

Élisa 4 : Alors les ateliers je fais ça dans soit dans les appartements, des squats, donc chez des gens, soit dans des salles associatives, les festivals, dans des salles, j'me demande si une fois j'en ai pas fait un dans une yourte ou quelque chose comme ça. Donc dans des contextes militants on réservait un espace en fait à ce moment-là. J'ai failli en faire un dans un bar pour festival LGBT, féministe, dans un bar parisien puis le festival a été menacé par des fascistes et donc donc là j'ai dit bah j'ai j'ai demandé qu'on le transporte dans un appartement, j'ai dit on peut pas se détendre et regarder notre sexe en se demandant s'il y a des fascistes qui vont arriver avec des avec des barres en fer [rires]. Donc c'est pas possible on va on va faire ça ailleurs, donc voilà. Ah oui et une fois aussi quand même dans un donc la *Ladyfest* de Rennes, vous voyez ce que c'est les *Ladyfest* peut être ?

C : Non.

Élisa : C'est des festivals féministes auto-gérés voilà qui... c'est plutôt de la culture punk, *riot grrrl*.

C : D'accord.

Élisa : Voilà il y avait pas mal d'activités féministes aussi et du coup on avait proposé avec une copine donc de faire un un atelier donc ça c'était dans une salle, c'était pas l'idéal d'ailleurs parce que c'est mieux dans les endroits où on pouvait avoir des chambres isolées un peu pour justement les personnes qui étaient plus pudiques et qui voulaient regarder, ou être à 2, dans une grande salle c'est un plus compliqué, y'avait du monde. Et on avait fait aussi du coup avec la copine on avait fait plutôt quelque chose de l'ordre d'un cours où on monterait sur nos propres sexes où était quoi où... voilà et on montrait notre col de

l'utérus et c'était en mixité, j'avais proposé ça on s'est dit... Parce qu'on s'est fait pas mal embêté par les hommes dans cet endroit où était le festival qui est un squat d'artistes et on avait dit « chiche nous on veut bien montrer en fait en mixité » puis y'a pas d'homme cisgenre qui était venu qu'il avait la trouille.

C : Ah bon... parce que j'allais demander « et alors comment s'est passé » [rires].

Élisa : Bah... et du coup par contre il y avait pas mal de femmes et de personnes trans qui avaient pas osé venir à l'atelier, qui n'osaient pas le faire sur elles/eux-mêmes mais par contre qui étaient intéressés par les informations quoi, donc là c'était intéressant parce que comme ça... voilà c'était... ouais ça permettait à des gens qui, qui se sentaient pas de, d'y participer eux-mêmes/elles-mêmes et d'ailleurs beaucoup en sortant disaient « bah c'est bête, j'aurais bien aimé faire l'atelier en fait sur moi ». Donc après j'avais donné des spéculums en plastique en disant bah « si vous voulez faire ça chez vous avec un ou une amie c'est possible aussi », pour regarder quoi.

C5 : Et en général le groupe est composé de combien de personnes à peu près ?

Élisa 5 : Je pense que ça varie entre 10 et 30. À Rennes notamment je crois qu'on était vraiment nombreuses et ça c'était d'ailleurs un peu problématique parce que c'était trop.

C : Ouais...

Élisa : Ouais... c'était un peu, un peu serré quoi...

C : 30 ça me paraît, ça me paraît une autre organisation que...

Élisa : Ouais c'est ça, ben ça faisait pas du tout, c'était pas le même contexte intimiste là... peut-être pas 30 mais peut-être 20 enfin une grosse vingtaine quoi. Je me souviens comme... c'était dans une salle de bain c'est voilà tu vois on remplissait bien la salle et c'était pas évident quoi. Mais y'a des personnes qui sont repartis parce qu'on pouvait pas accueillir tout le monde quoi. Mais c'est sûr que, bah du coup y'a pas d'expression sans nous puis l'intim... c'était pas très intime 'fin c'était plus ouais c'était pas la même ambiance quoi, j'en ai pas un souvenir d'ailleurs extraordinaire... Par exemple dans l'organisation de la parole c'était pas évident 'fin...

C6 : Et comment ça se passe la transmission de savoir ?

Élisa 6 : Euh... Ben nous ce qu'on disait c'est de, on disait une femme de... c'est de repérer... c'était vraiment des transmissions de savoirs assez basiques hein c'était de repérer bah les grandes, les petites lèvres, l'anus, le clitoris, des choses comme ça et c'est d'essayer de voir son col de l'utérus c'est un peu la... le truc très basique voilà après euh... voilà et donc donc après chacune partage ses petites expérimentations puis après y'a des personnes qui veulent bien montrer donc on montre sur une personne qui voulait bien que les autres regardent voilà et puis après on discutait de différentes choses aussi de voilà de l'éjaculation féminine bah ce que c'est, d'où ça sort [rires]. Voilà ce qui venait sur euh... dans la discussion, ouais c'était un peu... plus ouais plus voilà s'il y avait des questions puis nous les animatrices soit on répondait soit parfois on savait pas, on disait qu'on savait pas, et puis il y avait d'autres qui pouvaient intervenir aussi.

C : Mh.

Élisa : Je sais pas des recettes naturelles contre les mycoses voilà sur euh... je sais pas le 'fin le lubrifiant, 'fin des choses comme ça... protection des IST, qu'est-ce qu'il y a comme IST pour euh, voilà essayer de voir à quoi ça ressemble, ce qu'on peut faire... comment ça se passe dans un cabinet de gynécologie aussi, qu'est-ce qu'on peut demander, refuser 'fin des choses comme ça aussi. Puis savoirs pratiques quoi... quelle taille fait le clitoris 'fin [rires]. C'était il y a un moment déjà, il y avait quand même beaucoup moins d'informations et beaucoup plus... bah sur internet c'était quand même beaucoup plus confidentiel donc euh c'est vrai que, je pense que aussi c'était, ouais... je pense que les, les participantes découvraient beaucoup plus de choses qu'aujourd'hui, je pense qu'il y a quand même beaucoup plus d'infos accessibles sur internet. Notamment la

taille du clitoris, c'était quelque chose qui surprenait tout le monde [rires]. Le clitoris qui est le seul organe du plaisir, 'fin de de l'orgasme quoi, 'fin oui du plaisir sexuel. Aussi pareil... on est peut-être pas vaginales ou clitoridiennes, c'est le même organe qui est stimulé par différents... par différents endroits [rires]. Des choses comme ça... voilà ça c'était des choses qu'on disait quoi à mesure que voilà, que... voilà.

C7 : Ok. Et quelles sont les sources principales d'information autour de la gynécologie que vous utilisez ?

Élisa 7 : Alors on utilisait pas... 'fin on utilisait bah déjà je pense qu'il y avait les formations FRISSE là qui euh... je sais pas si ça existe toujours, vous en avez peut-être entendu parler, je sais pas ?

C : Non.

Élisa : Non ? Donc c'est quand même une formation assez sérieuse hein je pense qui intervenait notamment au Planning 'fin qui était quand même des, justement des, des formations qui permettaient d'avoir des informations assez, assez solides et qui était intéressantes aussi sur euh... il y avait vraiment une approche féministe des choses, de réduction des risques, pas de, d'élimination des risques 'fin de, de, de, une approche vraiment d'*empowerment* des femmes voilà sur leur propre sexualité, leur pratique et cetera il y avait ça, y avait des brochures à l'époque donc il y avait une brochure d'auto-gynécologie donc avec des des remèdes naturels des des éléments, il y avait des brochures sur la sexualité des femmes il y avait le clitoris ce cher inconnu, un documentaire... c'était des choses comme ça qu'on utilisait. Et, et c'est vrai que on avait des copines aussi qui étaient en formation de médecine qui avaient fait un peu de gynéco aussi qui nous, qui nous aidaient quand on avait justement des questions et cetera mais, mais souvent l'information était assez mauvaise c'est-à-dire qu'on savait souvent plus qu'elles, 'fin plus... à part sur les questions des maladies, mais sur les questions d'anatomie et cetera on était finalement, on les formait largement autant qu'elles nous formaient quoi [rires]. C'était un peu ça, puis c'était vraiment beaucoup de la transmission de savoirs. Ouais vraiment le truc de voilà de... c'était pas un cours de gynécologie quoi nous c'était, l'idée c'était voilà de l'auto-gynécologie parce qu'on regardait nos sexes mais on n'est pas gynécologue, on n'est pas médecin, on n'est pas spécialiste mais par contre on échange des savoirs autour de ça et ça sert à se réapproprier son corps. C'était vraiment ça l'objectif quoi... je crois...

C8 : Et hum... Et hum à quelle source est-ce que vous accordez le plus d'importance et pourquoi ?

Élisa 7 : À quelles sources... ? Le partage d'expériences, la parole des autres [rires]. Non c'était vraiment je pense que ouais c'était beaucoup plus plus que des sources livresques ou scientifiques, ou... c'était beaucoup l'échange, la discussion... Il y avait aussi bon on pouvait aussi, on pouvait se référer aussi à des ouvrages comme *Notre corps, nous-mêmes*, des choses comme ça donc des vieux trucs comme ça mais c'était, c'était beaucoup plus le partage de savoirs, d'expériences, je pense que les, la source principale c'était vraiment ça.

C : Mh.

Élisa : Sachant que bon 'fin si forcément les animatrices avaient peut-être souvent un peu plus de sources parce que justement elles avaient eu des formations, des... mais c'était ouais, je pense que c'était la parole des autres qu'était le plus intéressant quoi, le plus... sens oral.

C9 : Et quels outils est-ce que vous utilisiez et puis est-ce que vous faisiez un travail, est-ce que vous prépariez un petit peu en amont les ateliers ?

Élisa 9 : Oui, bien sûr. Alors on utilisait des spéculums plastiques, des, des, des miroirs et des et des plantes frontales [rires]. Mais c'est tout. Ça et puis un peu de lubrifiant aussi pour spéculum euh... Et après bien sûr oui on préparait les ateliers oui. On faisait un déroulé, puis avec des éléments aussi à dire quoi, avec des choses voilà de bienveillance, on parle de soi 'fin des des des... voilà on est forcé de rien 'fin voilà des choses quand même pour que l'expérience ne ne fasse violence à personne quoi c'était vraiment l'idée c'est venir ici pour pour découvrir les choses, 'fin ou pas d'ailleurs, mais partager des choses mais voilà qu'il y a pas... y'a rien d'obligatoire, rien de... on peut très bien venir et pas se déshabiller et voilà c'est c'est voilà et voir pas parler 'fin c'est c'est vraiment chaque... il y a des choses à rappeler comme ça des principes de bienveillance, de de respect, de voilà.

C10 : Mh. Et **selon vous qu'est-ce que ça apporte l'expérience collective de ces ateliers ?** Élisa 10 : Bah ça apporte beaucoup de choses moi je trouve que ça apporte beaucoup de choses 'fin en tout cas ce qui ressortait dans le tour final c'était souvent justement... bah déjà de de prendre du temps pour regarder son propre sexe, en fait il y avait beaucoup qui l'avait jamais fait donc qui déjà pour découvrir... 'fin comprendre et voir où est quoi 'fin tout simplement pour se connaître. Euh je pense que ça aide beaucoup de femmes à apprécier davantage leur sexe, le fait de voir des diversités de sexes, poilus [rires] et fort différentes avec bah... je pense que beaucoup de femmes se sentaient moins seules, elles étaient moins... voilà parce que pour partager des complexes aussi ça permettait de de relativiser de peut-être oui d'être plus d'avoir plus de ouais plus de de de bienveillance ou... vis-à-vis de son son sexe. Euh... je pense que c'est c'est vraiment vraiment ça les premières choses qui me viennent c'est ça ce que ça apporte l'expérience collective bah c'est pas du tout pareil qu'une, 'fin ça a rien à voir avec elle là un un examen de gynécologie, un examen de gynécologie c'est... ça a rien avoir quoi, c'est juste une question de santé, alors que là c'est une question de voilà d'une sexualité, de réappropriation de son corps, de de de le connaître, de savoir, puis de de déconstruire aussi tout un tas de stéréotypes négatifs, pouvoir les questionner, les les remettre en question, de de trouver des solutions, de de dire que y a vraiment différentes formes de sexualité, que la pénétration c'est pas obligatoire, 'fin que... le lubrifiant c'est important, des choses comme ça qui sont qui est en tout cas étaient, 'fin ça l'est plus dit maintenant, mais à l'époque c'était vraiment très peu dit, donc du coup c'était ouais d'avoir des témoignages en fait ça ça permettait ouais c'est ça aux femmes de parler de choses où il y avait très peu de paroles collectives à part justement des problèmes très normatives et complexantes et voilà et normalisantes, voilà les expériences de chacune son singulières et ils ressemblent pas au modèle à suivre... voilà.

C11 : Et **qu'est-ce que vous attendez de l'auto-gynécologie ?**

Élisa 11 : Alors moi ça fait longtemps que j'en ai plus fait, j'en ai fait quelques-uns donc bah... je sais pas à quel point c'est pratiqué actuellement ou pas... et peut-être il y a des, j'imagine qu'il y a des choses assez, assez variées aussi dans dans les pratiques... mais euh... c'est j'ai l'impression que c'est vraiment de la prise de pouvoir sur soi sur soi-même quoi se réapproprier son sexe, pour à la fois dans les rapports sexuels et à la fois dans les rapports à la médecine se sentir moins démunis ou vulnérables. Voilà pouvoir... voilà pouvoir dire « ben je veux bien mettre mon spéculum moi-même », ou se sentir légitime de râler quand quand les, les soignantes, soignants font les choses de façon brutale... 'fin voilà ou... voilà ou se dire « bah oui je tire mon plaisir de telle manière », « moi j'ai pas forcément envie de me raser » 'fin c'est voilà c'est de pouvoir oui prendre confiance en soi je dirais prendre confiance en soi et pour pour pour pouvoir voilà revendiquer ses choix quoi pas voilà pas subir des choses quoi. Voilà pour moi c'est vraiment le principe d'*empowerment* quoi... qui vise à ça et souvent, 'fin moi j'étais étonné comme ça ça

marchait bien quoi, y'a souvent des femmes qui me disaient « j'ai appris plein de choses ! », même des personnes qui connaissaient déjà plein de choses mais qui disait 'fin « le partage d'expérience et cetera c'était... c'était en fait souvent un très bon moment aussi quoi », c'était un moment de complicité de... ouais... de rigolade... ouais c'était ouais... c'est ça que je trouve chouette là-dedans.

C12 : Et quel impact ça a eu sur votre vie en général, la vision de la communauté médicale et puis votre suivi gynécologique ?

Élisa 12 : Euh fff... Alors c'est un ensemble parce que moi du coup j'avais beaucoup de pratiques féministes en même temps mais... alors sur la communauté médicale [rires] alors je l'aimais pas beaucoup à la base [rires] déjà moi j'ai j'ai co-écrit un livre qui s'appelle *avorter sous les conditions d'avortement des années 60 à nos jours à Nancy*, ça faisait partie d'une recherche collective militante donc voilà je trouve que la la la communauté médicale est globalement très violente à l'égard du sexe des femmes donc euh... bah voilà. Et puis nos copines qui étaient en médecine témoignaient [inaudible] formations donc euh j'disais « oui bah... » entre le fait que beaucoup de médecins avaient fait pas de formation du tout, donc ça c'est des années 2000, donc il y avait genre 3 facs de médecine qui avait des formations en gynécologie 'fin et pour les médecins généralistes qui allaient pratiquer quand même pas mal d'actes et donc il y avait soi-disant une formation c'était... vraiment mais fff je sais pas ça devait dater des années 50 ou quoi c'était complètement rétrograde donc euh c'était... donc voilà donc tout ça pour dire que mon rapport à la médecine, aux médecins était pas très... déjà j'avais déjà plutôt une méfiance mais alors là ça c'est ça s'est accrue donc je [inaudible] a pas mal de choses donc en gros moi après j'ai essayé de trouver que des gynécologues féministes. Et même parmi les gynécologues féministes régulièrement je me suis embrouillée avec elles... [rires]... ça se passe pas toujours bien avec moi mais voilà parce que je trouve que ça peut être assez même si elle est féministe euh voilà le fait de proposer de... d'introduire soi-même spéculum, de le réchauffer, de mettre du lubrifiant, de proposer une diversité de traitement 'fin de proposer la discussion, de pas présupposer qu'on est hétérosexuelle 'fin c'est pas gagné. On rigolait avec une copine parce ce qu'on avait, qu'on allait avec une copine au planning familial ensemble et [rires] la gynécologue je l'ai contesté du début à la fin de la consultation [rires] et après la copine elle est passée du coup elle était « qu'est-ce qui se passe, je suis tombée sur des militantes pures et dures » c'était bien j'avais j'avais sauvé un peu les plâtres pour l'autre mais bon ça ça a montré que même au planning c'était pas ça quoi parfois. Quand je suis tombé sur une très bonne gynéco mais parfois ouais non c'était pas ça non plus voilà euh ouais... si je pense que 'fin voilà sur, donc c'était la, la question c'était mon rapport à, à la médecine, est-ce que ça a changé...

C13 : Oui et quel impact sur votre vie en général ?

Élisa 13 : De... sur ma vie en général ?

C : Mmh. Ou même **votre vie sexuelle et affective** même...

Élisa : Bah plus de confiance en moi c'est sûr pour affirmer mes choix dans la vie sexuelle et affective. C'était pas que les ateliers d'auto-gynéco mais, mais ça y a participé.

C : Mh.

Élisa : J'essaie de voir qu'est-ce que l'impact vraiment de ça en particulier... voilà... peut-être aussi plus de, plus de, d'érudition quand même sur les MST, les IST.

C : Mh.

Élisa : C'est-à-dire que de, quand même pouvoir faire des choix plus, plus informés, notamment sur les questions lesbiennes parce que, donc à l'époque aussi il y a, beaucoup de gynécos en savaient absolument rien, 'fin c'était vraiment désert [rires], donc, donc voilà moi c'est vrai que ça me permettait, ça m'a permis je pense d'avoir une... gestion beaucoup plus consciente, choisie, de, de ma santé sexuelle, par exemple comme moi

j'avais quand même des rapports assez variés, une vie sexuelle avec des gens différents, euh... j'ai, je faisais quand même des tests assez réguliers voilà même si j'avais une pratique de protection mais bon j'avais quand même conscience en fait de... 'fin ça me permettait en tout cas d'avoir un... ouais de pouvoir choisir, d'avoir un avis éclairé sur mes choix en termes de santé sexuelle et de, voilà donc comment je gérais les choses. Donc ça c'était bien... sinon apports... les apports de ça... ben moi j'ai, j'ai, j'ai aimé en... j'ai aimé en faire en fait aussi 'fin en animer c'est-à-dire que j'ai appris aussi beaucoup de choses quand j'en animais.

C : Oui ?

Élisa : Ouais je me souviens 'fin de, de... 'fin les témoignages de femmes ça m'a beaucoup marqué quoi. Notamment il y avait une femme qui avait accouché, qui racontait qu'elle avait eu un orgasme en accouchant [rires]. Moi ça m'avait scotché je savais pas du tout que ça pouvait arriver ! J'étais là « ooooooh » 'fin des trucs comme ça où euh... ou voilà de gens qui disaient que il pouvait y avoir des, des infections, des, des, des choses aussi que ouais je savais pas que, qui vont vous marquer, qui m'ont touché et qui pouvait, 'fin les, comment dire le... je me souviens plus des termes mais les, les canaux par lesquels la cyprine, 'fin le lubrifiant ça peut se boucher, s'infecter voilà, le positionnement exact des choses euh... voilà que 'fin je savais pas... j'prenais des conseils euh... ouais et je pense oui ! Aussi je pense à ça aussi par rapport à ce que... vous en tant que sage-femme, je pense que par exemple ça, ça a changé mon rapport à l'accouchement.

C : Mh.

Élisa : Je pense que je, je... j'avais quand même une bonne vision je pense de... alors vraiment pas de tour mais de, en tout cas de... ouais anatomiquement, j'avais quand même une... je pense une vision assez développée de ce qu'était mon sexe euh... alors pas de l'accouchement, j'ai appris plein de choses mais euh... et par exemple ouais le... quand il fallait pousser je sentais bien comment, ce qu'il fallait faire, je je je voilà j'avais quand même un... je pense une euh... appropriation de mon sexe qui était quand même pas... et et c'est aussi pour ça que j'ai accouché à la maternité des Bluets, parce que justement j'avais une forte... autant les gynécos je les trouvais pas terrible, autant les sages-femmes je les ai trouvés super, il y avait une forte insistance sur justement le le consentement, le *l'empowerment*, le le respect et tout ça pour le coup j'ai vraiment retrouvé des principes qui moi m'avaient plu dans les ateliers d'auto-gynécologie, c'était vraiment avant chaque acte elles me demandaient si j'étais d'accord, si j'étais prête et ça c'était... ça a fait que moi j'ai j'ai vraiment bien vécu mon accouchement par exemple, qui était pas un accouchement simple hein mais euh... mais je pense que vraiment ouais c'est c'est... même si y'a la rééducation du périnée je vois bien que le fait d'avoir vu aussi 'fin... dans un atelier d'auto-gynécologie on nous disait de fermer le périnée, de l'ouvrir, 'fin de l'avoir vu en fait bah c'est quelque part c'est beaucoup plus concret voilà on se dit « bah voilà tu peux le faire » 'fin oui je voyais ce que c'était quoi...

C : Oui il y a une sorte de prise de conscience de son sexe, 'fin de son corps et de ce qui s'y passe un peu, grâce aux ateliers un peu...

Élisa : Oui. Ce qui se passe pas du tout dans un suivi gynécologique classique quoi... 'fin c'est pas l'objectif en fait, souvent en tout cas.

C14 : Et d'ailleurs **comment est-ce que vous avez été introduite au suivi gynéco classique ?**

Élisa 14 : Euh... Bah mes premiers suivis gynéco je suis allé voir la gynécologue de ma mère.

C : Ouais, c'est votre maman qui vous a amené ?

Élisa : Oui en tout cas qui m'a donné le contact.

C15 : Et... **c'était vers quel âge ?**

Élisa 15 : Euh... 15/16 ans.

C16 : Ouais. Et **votre maman elle est toujours suivie ?**

Élisa 16 : Peut-être [rires], je sais pas, j'espère pour elle !

C17 : Et vous, **vous êtes toujours suivi gynécologiquement ?**

Élisa 17 : Oui, oui, oui, moi je... je veux dire outre l'accouchement euh mh... euh... oui je vais voir une gynécologue bah toujours planning, tous 2 ans à peu près, sauf si j'ai un souci mais je fais des tests à peu près tous les 2 ans peut-être, alors peut-être en ce moment je laisse passer parce que ma vie sexuelle est devenue beaucoup plus calme [rires] ça fait beaucoup moins de risques ! Ouais c'est ça, à peu près tous les 2 ans ou 3 ans... pour euh... comment s'appelle... et j'ai tout oublié ! [rires] Les longues maladies qui donnent le cancer du col de l'utérus tout ça...

C18 : D'accord. Et... comment dire... **qu'est-ce qui vous a amené du suivi gynéco classique à plus l'auto-gynécologie ?** 'Fin je sais que du coup vous avez été introduite par le militantisme mais du côté gynécologique est-ce qu'il y a eu une... une sorte de... un basculement, une rupture, je sais pas...

Élisa 18 : Non parce que moi j'ai continué mon suivi gynécologique par ailleurs. D'ailleurs beaucoup sur 'fin, beaucoup sur des questions de voilà de de prescription de, soit de mycoses voilà soit de... soit de... voilà de détection des IST, 'fin de test. C'était ça en gros, mais du coup je j'avais toujours un suivi classique en gynécologie. Mais bon je me suis dit je pense que quand même aussi une des choses qui m'a aussi fait quand même pas mal relativiser la gynécologie, c'est que quand même je suis tombé sur beaucoup de gynécologues assez incompétents. Bon dont un quand même dans un hôpital, dans un trou paumé au centre de la France, vraiment il m'a fait hyper mal ! Vraiment lui c'était vraiment une brute et qui euh... et je pense je devais avoir un herpès génital et il a mit du désinfectant dessus... j'ai pleuré [rires].

C : Aïe... oui...

Élisa : Ouais vraiment lui il était... je me suis fait pipi dessus de douleur, 'fin c'était horrible quoi donc il y avait quand même... c'était déjà le pire du pire et euh... mais aussi par exemple euh... moi j'ai eu beaucoup de mycoses, 'fin en fait j'ai pris la pilule à moment et j'avais beaucoup de mycoses, et euh... à ce moment-là et j'ai demandé quand même à beaucoup de gynécologues si c'était pas, si la pilule pouvait pas... favoriser les mycoses et tout le monde disait « non, non, non » jusqu'à ce que je tombe sur une gynécologue qui m'a dit « bah oui ! si, si, si, si ! En fait ça peut avoir une influence parce que ça joue sur votre glaire cervicale et donc ça change votre [inaudible] et ça peut avoir cet effet secondaire-là » et bien ça fait du bien, pour une fois qu'il y en a une qui me réponds, du coup j'ai arrêté de prendre la pilule [rires]. Voilà mais typiquement quand même c'est leur métier et je trouvais ça fou qu'ils soient si peu... au courant quoi... 'fin voilà... ou même sur le fait que moi j'avais, je sentais que mes mon désir sexuel était modifié par la pilule et on me disait « mais non, mais non » [rires] mais si, mais si ! [rires] Mais c'est voilà donc il y avait des trucs bah oui bon bah ils ont fait des grandes études, mais en fait y'a beaucoup de choses qu'ils savent pas [rires]. Donc c'est vrai que je pense que ce qui m'a amené c'est... c'est le féminisme mais mais c'est aussi de constater en fait que y'avait plein de questions que je me posais et que je posais, ou de des problèmes que... bah des classiques en plus, ce que j'avais qui en fait était pas résolu par les gynécologues classiques... sur la prévention aussi la plupart ils étaient nuls sur la prévention des mycoses, un moment comment on peut prévenir des mycoses euh... il y en avait beaucoup ils en avaient aucune id... 'fin je sais pas je j'ai eu des moments où je faisais souvent des mycoses 'fin... et à part des ovules [rires] je savais pas quoi faire

littéralement voilà, c'est que la médecine douce aussi sur les questions, j'aime beaucoup, c'est quasiment inexistant 'fin et les rendez-vous fallait toujours, c'était toujours la galère 'fin bon bref donc voilà je trouvais qu'il y avait un manque quoi. Je constate ça depuis longtemps, en fait un manque.... Oui puis avec des trucs, avec des trucs absurdes aussi 'fin, les trucs les plus les plus stupides que j'ai entendu chez un médecin quand j'étais jeune, j'lui demande, je disais que j'avais, quand j'avais mes règles, que j'avais des douleurs quand j'allais déféquer et qu'il avait dit que c'était parce que j'avais un problème avec ma féminité... [rires] jusqu'à que je trouve la gynécologue, la fameuse, qui était, qui était, qui était bonne et je lui avais dit là pour le coup de la pilule, j'ai dit « oui en fait, j'ai un problème quand je vais déféquer, j'ai mes règles, ça me fait mal, ça me fait déclencher des hémorroïdes... » [rires] et j'étais là... « ah oui oui c'est pas [inaudible] » même à l'époque j'étais féministe, je me disais « fff c'était quoi, c'était quoi cette réponse bidon ? ».

C : Ouais... ouais...

Élisa : Voilà donc je pense que c'est aussi euh... aussi ça, c'est aussi voilà les manques constatés... qui disait que oui il y avait un manque, puis oui, puis avec vraiment beaucoup de sexisme quoi dans cette pratique, là encore je pense chez les gynécologues c'était pas... je pense qu'il y avait déjà beaucoup de gynécologues qui étaient féministes, qui avait choisi ce métier-là mais voilà c'est aussi, en fait il y a beaucoup beaucoup de choses qui étaient pas abordée par... qui manquaient en fait, dans le l'espace public. Donc ouais et donc c'était pas du tout en.... 'fin ça m'a pas empêché d'aller voir des gynéco, 'fin ça m'a pas, j'veux dire je suis pas passée de l'une à l'autre mais par contre après j'ai choisi beaucoup plus... mes gynécologues aussi je me disais, ça m'a permis aussi de me dire en fait à un moment je peux partir aussi quoi, je peux refuser de voir quelqu'un, 'fin à la maternité des Bluets y'a une gynéco qui m'a saoulé bah j'ai demandé de la revoir après 'fin de me dire en fait il y a des choses où voilà je... c'est bon quoi, 'fin à un moment on n'est pas obligé de subir c'est des des des soignants incompetents, ou pénibles, ou culpabilisants, ou...

C19 : Et est-ce que vous avez des pratiques alternatives ? Comme la phytothérapie, naturopathie, tout ça, médecine chinoise...

Élisa 19 : Euh oui.

C : Comme quoi ?

Élisa : Euh, alors je dirais herboristerie, je cueille des plantes et je fais des tisanes [rires] voilà je je j'ai j'ai aussi des 'fin je vais aussi voir des médecins généralistes classiques hein donc c'est pas pareil, c'est pas en contradiction. Ça m'est arrivé d'aller... qu'est-ce que j'ai comme pratiques alternatives ? J'essaye des trucs hein, j'ai essayé la l'acupuncture pendant cette grossesse, voilà ou des conseils par l'homéopathie, les plantes voilà après ouais... la pratique voilà la plus, la plus importante pour moi c'est l'herboristerie oui.

C : Mh. Ok.

Élisa : Et là tu vois là je vois pas de médecin homéopathe régulièrement, bon je fais du yoga mais bon c'est plus des trucs de santé générale quoi.

C20 : Ouais, mmh. Et est-ce que vous pensez que l'auto-gynécologie pourrait avoir sa place dans la gynécologie classique, et sous quelle forme ?

Élisa 20 : Ouais bien sûr 'fin ça pourrait être une pratique par exemple au sein des plannings : des ateliers... des ateliers de réappropriation de son corps quoi, typiquement euh... je sais pas ça j'imagine que ça a dû se faire, ou que ça dû se faire dans certains endroits mais je pense ça pourrait ouais ça pourrait être.... ça pourrait être typiquement être... être fait ouais.

C : Et fait du coup par des femmes profanes on va dire, ou des... ou des professionnels de santé ?

Élisa : Non moi j'trouve ça plus intéressant que ça soit fait par des des militantes. 'Fin qu'elles soient santé ou pas mais c'est ce que je disais, c'est que... bon c'est bien d'avoir quelques infos de santé, d'ailleurs je j'ai assisté à un atelier euh... ont pourrait parler de médecins, c'est pas des gynécos, c'est de la gynécologie... qui nous a expliqué pas mal de choses c'est intéressant mais c'est pas pareil quoi.

C : Mh.

Élisa : Voilà là c'est pas, c'est pas euh, dire qu'une professionnelle de santé elle a... comment dire, elle a pas plus de de compétences 'fin, c'est-à-dire l'idée c'est qu'il y a un espace d'expression où les gens puissent dire leurs complexes, poser des questions qu'elles se posent, c'est qu'il y ait des conseils pratiques, des échanges, de voir qu'il y a des vulves différentes 'fin, c'est à mon avis l'aspect collaboratif, participatif est plus important que l'aspect euh... alors c'est bien qu'il y ait quand même quelqu'un qui ait un peu de savoirs, un peu on va dire un petit peu quand même validés, c'est-à-dire que si quelqu'un dit « bah voilà si tu mets de la javel sur ton sexe tu vas voir... voilà je vous déconseille ! » [rires] mais voilà mais voilà après moi pour moi c'est pas ça l'important, pas l'aspect euh maladie ou anatomique, l'aspect euh expérience qui est le plus...

C : Expérience et échange...

Élisa : Ouais.

C21 : Et oui, j'ai oublié de de vous demander **c'est quoi votre parcours militant ?**

Élisa 21 : Euh... haha vaste question ! Euh... est-ce que je commence euh... bon j'ai une famille de gauche déjà quand même euh... dans mes engagements... à un moment je me suis engagé d'abord dans des luttes anticapitalistes donc plutôt avec Attac au début des années 2000 puis ça m'a saoulé parce que je trouvais les gens sexistes et donc là je suis allée j'avais déjà rencontré en fait des militantes, militants anarchistes à Dijon on discutait avec des copains, des copines, on a ouvert des squats et dans ses squats là il y avait une prise en compte beaucoup plus forte du féminisme et notamment dans les relations interpersonnelles au sein des groupes militants donc j'suis retournée à Dijon pour participer à ça donc là j'ai j'ai j'ai participé à des groupes militants anarchistes pendant un bon moment d'ailleurs j'ai fait partie d'un habitat collectif féministe et anarchiste et écologiste... 'fin et depuis euh... après j'ai trouvé du travail, maintenant je suis plus dans des luttes euh... bah disons que mon métier est quand même très féministe donc je je fais beaucoup de choses du point de vue du féminisme, mon métier me prend pas mal cette énergie-là donc je suis plus dans des luttes collectives, j'pars plus sur des luttes collectives type euh... type euh... comment euh bah les dernières il y avait oui les grèves contre la réforme des retraites, la fin des universités, bah de gauche gilets jaunes un petit peu, nuit debout, ce genre de choses quoi, les mouvements sociaux voilà et en ce moment je me pose la question de de j'ai aussi fait partie de troupe de théâtre notamment on nous faisait un... on faisait en fait une adaptation des monologues du vagin collectivement en non-mixité avec des ateliers de discussion.

C : Mh.

Élisa : Et voilà et je je me pose la question de faire, de faire un espèce de voilà de... de comment ça s'appelle de... scène enfin de de scène de théâtre avec justement une partie d'auto-gynéco 'fin de de de gynécologie quoi.

C : Mh.

Élisa : De de pouvoir à la fois donc avoir toute une... tout un propos et à la fois de montrer mon sexe en même temps j'ai une sorte de performance 'fin ouais je je, donc quelque chose qui tend plus vers l'artistique et qui intégrerait des savoirs que j'ai acquis dans mes ateliers d'auto-gynéco.

C : Mh.

Élisa : Ça ça pourrait être ptet bien. Voilà les choses auxquelles j'ai pensé récemment [rires]

C : Oui vous avez un peu des perspectives par rapport à l'auto-gynécologie quoi...

Élisa : Ouais alors après ça fait longtemps que j'ai pas animé l'atelier là hein ça fait fff 2010 ou quoi 2012 peut-être voilà après ça j'avais une nana qui m'avait proposé d'animer un atelier j'avais dit oui pourquoi pas, mais ça s'est pas fait et là euh non j'ai un peu laissé tomber parce que là j'ai j'ai donné d'ailleurs j'avais un petit stock de spéculum que j'ai donné donc ça bouge, je projette pas d'en faire...

C22 : Et est-ce que l'auto-gynécologie a influencé votre féminisme ou plutôt l'inverse ?

Élisa 22 : Je dirais que c'est allé avec.

C : Mh.

Élisa : Mais disons que c'est c'est un aspect du féminisme, 'fin dès que j'ai je suis devenue féministe je, donc c'était un féminisme anarchiste, un aspect que j'ai beaucoup aimé directement c'est que ça avait un impact sur ma vie tout de suite quoi c'est à dire qu'il y avait des revendications générales sur la société qui étaient intéressantes et importantes mais mais il y avait un côté c'est-à-dire que en fait ça y avait des formes de réappropriation qui avaient des effets directement sur ma vie donc ça c'est vraiment quelque chose que j'ai apprécié dans ce mouvement social-là c'est qu'il y avait... ça me permettait de prendre du pouvoir sur ma vie de manière multiple en fait très rapidement, très rapidement de voilà ça avait un effet directeur donc... militante contre la réforme des retraites voilà l'effet directement sur ma vie c'est pas très net quoi [rires].

C : Mh oui.

Élisa : Il y avait un coté empowerment qui était et pas 'fin pas que l'auto-gynécologie, il y avait plein de choses comme ça quoi, par exemple j'ai fait pas mal d'autodéfense aussi et ça c'était aussi un truc vraiment bien quoi.

C : Mh.

Élisa : Ouais, ça a pas mal changé mon rapport au monde globalement hein

C23 : Et voilà... je regarde si j'ai rien oublié sinon est-ce qu'il y a quelque chose que vous souhaitez rajouter ?

Élisa 23 : Non à part que c'était super les ateliers, voilà je sais pas si vous en avez déjà fait, c'était des très bons moments franchement c'est vrai c'est ça dont je me souviens aussi c'était beaucoup de douceur, beaucoup de de sororité, beaucoup de... ouais des moments émouvants, agréables, ouais ouais où on apprend à s'aimer soi-même, à prendre soin de soi, je trouve ça ouais moi j'ai trouvé ça vraiment très bien !

Annexe : Entretien Faustine

Enquêtée : Faustine

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 30 min le 03/01/2022

Endroit : Dans son canapé, via Zoom

C1 : Alors **habituellement je commence par te proposer de te présenter, donc ton âge, ton genre, ton orientation sexuelle, ton statut marital et puis peut être en quelques mots ton parcours pro et d'étude.**

Faustine 1 : OK. Je donc je suis Faustine, je suis une femme, cis hétéro, pour l'instant [rires]. J'ai 33 ans. Je suis célibataire. J'ai un enfant de 7 ans. Et donc je suis diplômée sage-femme depuis 10 ans maintenant, depuis juin 2011, j'ai fait mes études à Rennes, à l'école de Rennes. Et voilà, j'ai fait euh... uniquement du libéral, j'ai jamais été salariée à l'hôpital. Euh après mon diplôme, pour faire un petit résumé, après mon diplôme j'ai pas voulu travailler tout de suite, je me suis reposée de mes études.

C : Oui [rires]

Faustine : Je suis partie au Québec pendant un voyage de 2 mois. Notamment pour rencontrer des sages-femmes et visiter des maisons de naissance. Voilà, du coup j'ai fait ça, ça m'a beaucoup plu, je suis revenue du coup j'avais pas du tout envie de travailler à l'hôpital en revenant et donc je me suis lancée dans le libéral et je me suis euh, j'ai fait du compagnonnage en accouchement à domicile, avec plusieurs sages-femmes. Et puis après pendant 2 ans, j'ai, j'ai accompagné des accouchements à domicile, pas énormément, mais quelques-uns quand même pendant 2 ans à peu près, tout en travaillant en libéral et

voilà, et après j'ai eu mon fils, donc j'ai arrêté. Et donc, parallèlement à mon tra... 'fin pour revenir à ce qui vous concerne, en dehors de mon travail, j'ai côtoyé des milieux féministes dans mon coin, là où je vis et du coup du coup je ne sais même plus pourquoi, j'essaie de me rappeler comment je suis arrivée à faire des... a rencontrer, 'fin j'ai rencontré une personne en fait une femme qui qui faisait qui, qui avait été formée un petit peu au self-help et aux cercles d'auto-examen. Et donc je sais plus comment on s'y est mises, mais en tout cas, on s'y est mise à 2. On a proposé des ateliers dans différents... en fait, c'était vraiment plus dans des des dans des événements féministes, dans des festivals féministes, on a quasiment fait ça que dans ce cadre-là. Voilà, et puis après on était à 3, donc on était 2 et puis après on a été rejointe par une... une copine qui est gynécologue, voilà, et du coup on a, on a animé plusieurs... plusieurs groupes comme ça à 3, mais bon, c'était pas très régulier hein c'était ptet un par an, deux par an des fois et puis là le le COVID, ça s'est arrêté mais voilà. C'était pas très régulier mais mais on mais on continue à se voir, et puis de temps en temps, on fait des petits cercles 'fin voilà, voilà.

C2: Et tu les fais où ces ateliers d'auto-gynéco ? que en festival où t'as d'autres endroits ?

Faustine 2 : Donc on a fait principalement un festival, avec à chaque fois un cadre quand même spécifique, évidemment, une pièce cosy, fermée 'fin, et cetera et cetera, un endroit safe pour tout le monde. Et on l'a fait, je crois 'fin moi en tout cas, j'ai participé une fois à un événement vraiment plus privé chez quelqu'un qui voulait organiser un atelier avec des copines et du coup elle nous avait invité parce que c'était, certaines étaient copines, bref voilà. Dans le cadre privé dont on allait une fois chez quelqu'un spécifiquement en dehors, complètement d'un d'un événement féministe. Et sinon, c'était quasiment tout le temps lié à un événement féministe.

C3 : Mh OK. Et ils sont organisés de quelle façon, les ateliers ?

Faustine 3 : Alors, ils sont organisés, bah en général, on on met une jauge de personnes, en fonction de l'espace qu'on a en fonction du nombre, si on est vraiment toutes les 3 on peut aller jusqu'à 14 participants ou participants. Et... et à chaque fois, on pose un cadre particulier, safe pour tout le monde. On essaie d'inclure le plus possible de personnes, donc il y a des personnes trans qui sont déjà venues. Voilà et après on adapte vraiment en fonction des attentes de chaque personne qui qui participe. Donc c'est assez variable, mais bon on utilise... on fait des ateliers de 3h en général. Et et... on a déroulé voilà, on a un déroulé un petit peu type, présentation... On a des brochures, des fanzines, on a des, je sais pas si tu connais ça, on a des chattes en mousse, je sais pas si parce que c'est ? [rires] C'est super pour les sages-femmes, faudrait que tout le monde en ait une ! En fait, c'est des copines qui ont fait ça, qui ont... qui ont reproduit avec du tissu, de la mousse et des différents éléments, tout le... tout le... bah le contenu du du, du bassin d'une personne qui, avec des organes génitaux féminins quoi.

C : OK ouais.

Faustine : Et du coup on a la vessie, on a l'utérus, on a les trompes, on a le vagin, le clitoris, tout ça qui se balade et puis on peut les assembler.

C : Mh.

Faustine : Voilà, du coup, ça permet de refaire un rappel anatomique, donc en général ça ouvre vachement discussion déjà rien que le manipuler les organes et puis en plus ils sont, ils sont... ils sont beaux, il y en a qui sont à paillettes et qui sont 'fin voilà, avec des plumes, bref, c'est très rigolo. Du coup il y a ce temps-là où c'est un temps plus discussion anatomique et pour se mettre à l'aise sur de quoi on parle et... et avant même d'aller soi-même se se regarder et surtout s'auto-examiner, on oublie pas de parler des organes tous et toutes ensemble. Voilà, il y a ce temps-là. Et puis après il y a un temps d'auto-examen, qui peut-être en fonction de ce que les personnes veulent, soit en petit groupe, soit elles

le font à plusieurs, soit c'est en individuel et puis soit on les accompagne, soit elles font ça vraiment ça toutes seules, et après on fait un débriefing collectif. Euh... voilà.

C : Ok.

Faustine : Et c'est libre évidemment à chaque fois, tout est libre euh... voilà de participation ou pas quoi.

C4 : Et qu'est-ce que je veux dire ? C'est quoi tes sources principales d'information autour de la gynéco ?

Faustine 4 : Bah ma formation de base et après... hum c'est une bonne question. Bah là le principe des ateliers c'est vraiment que... moi je viens pas en tant que sage-femme, hein, je vais vraiment en tant que personne participante, comme les autres, nous on, on peut montrer sur nous aussi, il y a un temps où on montre sur nous. Si on le sent, il y en a au moins une des 3 qui montre comment on met un spéculum et cetera donc comme ça, ça permet pas mal de mettre tout le monde à l'aise. Voilà et du coup... du coup il y a aussi beaucoup l'expérience quoi 'fin l'expérience que j'ai de ma pratique. Et puis et puis après, il y a eu des lectures, il y a eu des, des échanges aussi avec toutes les copines féministes. C'est vrai que c'est une approche quand même très différente de ce qu'on peut avoir nous à l'école. Je sais pas comment toi tu vis les choses mais moi... j'ai pas du tout cette approche là à l'hôpital, ni en cours du coup c'est plus ça maintenant qui me nourrit que que mes cours théoriques on va dire la théorie, c'est la théorie. Après, il y a l'approche qui est plus importante. Voilà. Il y a des bouquins aussi qu'on a pas mal utilisé, qu'on utilise aussi comme support dans les ateliers, c'est les bouquins de Rina Nissim, je sais pas si tu connais ?

C : Oui.

Faustine : Si t'as du voir, parce que du coup ma ma copine avec qui on a commencé elle a été formée justement par des cercles proches de Rina Nissim, elle a fait de la formation avec elle en Suisse et dans dans l'est de la France. Voilà, du coup, c'est quand même beaucoup inspiré aussi de du mouvement self-help décrit dans... dans ses livres et ses méthodes 'fin, méthodes entre guillemets. Voilà

C5 : OK et quelles sont les sources auxquels tu accordes le plus d'importance ?

Faustine 5 : Bah plutôt l'expérience des femmes hein. Là, pour les ateliers, c'est vraiment un partage de connaissances personnelles, donc chaque expérience et chaque personne apporte... Et c'est riche quoi 'fin, chaque échange est riche et chaque cercle est très riche, justement parce qu'il y a une diversité et et des histoires différentes et des vécus différents. Moi, c'est ça que je trouve le plus important.

C6 : Mh. Et comment ça se passe, la transmission de savoirs ?

Faustine 6 : Et ben, ça dépend de ce qu'elles demandent.

C : Ouais.

Faustine : 'Fin, en tout cas, on a, on a nous, on a les ateliers, on les a jamais réfléchis en termes de transmission de savoirs, mais plus en termes de partage.

C : D'accord.

Faustine : Du coup Marie et moi, on est des professionnels de la gynécologie entre guillemets, 'fin, moi j'ai pas du tout envie d'être mise à la place de la personne qui sait que les autres posent des questions. L'idée c'est pas qu'on nous fasse un interrogatoire « ah bah tiens, tant que t'es là, comment ça se fait que j'ai si ? pourquoi j'ai ça ? ». Non, l'idée c'est que les autres personnes répondent et qu'on a chacune nos expériences... 'fin mes réponses sont aussi valables que celles que les autres personnes vont donner et du coup, il y a pas de... en tout cas nous dans nos ateliers, il y a vraiment pas une hiérarchisation des connaissances et des savoirs donc c'est une transmission qui est le plus horizontale possible et en tout cas moi le plus discret possible. Je viens pas pour...

je viens pas pour transmettre mon savoir, je viens juste pour partager, aider euh tu vois aider à mettre un spéculum expliquer « ah bah oui, là c'est le col que tu vois, non là c'est pas le col » voilà mais pas faire des... des...

C : Des cours ?

Faustine : Je sais pas si c'est très clair. Oui, voilà, non, c'est vraiment un partage le plus horizontal possible.

C7 : Ouais, OK, ouais. Et selon toi, **qu'apporte l'expérience collective de ces ateliers ?**

Faustine 7 : Ah bah c'est super, à chaque fois c'est vraiment euh... très riche et très... moi je trouve que ça me remet vraiment juste dans ma place de femme. Justement, pas soignante et pas sachante et pas experte dans quoi que ce soit, mais vraiment plus, en tout cas je parle pour moi ça, ça me ramène vraiment à ce que chacune sait déjà, et vraiment le fait de partager ensemble c'est beaucoup plus riche que de garder pour soi. Et justement, dans ma pratique de tous les jours euh ça manque énormément. Et c'est un de mes objectifs pour l'avenir, là c'est d'essayer de croiser plus ce qui peut se passer dans les milieux féministes, ce qui se passe pas du tout dans le milieu professionnel. Mais j'aimerais beaucoup réussir à créer des trucs beaucoup plus collectifs pour les femmes parce qu'il y a plein de moments où ça sera beaucoup plus riche que d'avoir juste une femme en consultation. Même si c'est c'est pas vraiment dans l'air du temps. 'fin voilà, mais... il y a vraiment un échange euh en fait, ce qui est, ce qui est hyper intéressant, c'est de voir que on partage beaucoup de choses, des petits bobos, des petits tracas, des petits soucis, que ce soit au niveau de la sexualité, des infections banales et cetera, ou du vécu de son corps, de la relation avec son corps 'fin, et tout ça, il y a énormément de femmes qui 'fin de femmes et de personnes dans les cercles, on se rend compte qu'on est pareil en fait. Donc c'est, c'est très incluant comme moment en général, ça nous remet dans quelque chose de de commun quoi. Qu'on voit pas, en tout cas moi, 'fin... Donc au niveau personnel, ça m'apporte beaucoup et au niveau professionnel aussi parce que c'est complètement différent de ce que je peux faire dans mes consultations quoi, c'est que l'individuel... voilà.

C8 : Bah c'est une question que j'allais te poser aussi, c'est **est-ce que tu penses que l'auto-gynéco ça pourrait avoir sa place dans la gynéco classique et sous quelle forme ?**

Faustine 8 : J'y ai jamais vraiment réfléchi, mais c'est évident que ça devrait avoir une place. Et rien, et rien que un truc complètement absurde, que je me suis rendu compte au bout de quelques années de pratique et de de cercles d'auto-examen, c'est que en tout cas, nous, à l'école, on nous a jamais encouragé à nous entraîner les unes sur les autres quoi. Déjà, rien que ça, moi, j'ai une copine qui est sage-femme américaine, franco-américain et elle m'a dit « bah pendant nos études on s'examinait notre col, on partageait aussi physiquement en fait », et avant de s'entraîner sur des patientes lambda, elles se sont entraînées sur elle ou quoi.

C : D'accord.

Faustine : Pour celles qui voulaient évidemment, évidemment, avec le consentement de tout le monde cela va de soi. Mais du coup, il y a quand même quelque chose qui est très étrange, en tout cas en France, c'est que c'est absolument pas... c'est même pas évoqué, c'est même pas une, une, 'fin ça ne viendrait jamais à l'esprit de personne de se dire « mais peut être qu'en un toucher vaginal, je sais pas on est 20, 20 femmes sur 24 étudiants sages-femmes, peut-être qu'on pourrait toucher nos cols à nous, avant d'aller emmerder les patientes et qui ont rien demandé et qui ont pas envie d'avoir un toucher vaginal par un étudiant ». Et ça, on... voilà, donc rien que ça déjà il faudrait changer complètement les mentalités avant même de parler, de créer des cercles pour les patientes, rien que pour les soignants...

C : Oui déjà dans la formation...

Faustine : Bah oui déjà, 'fin, c'est... je pense que ça commencerait par là. Et après, je pense que c'est quelque chose qui peut être apporté en fonction des patientes, en fonction des personnes évidemment, mais je pense ça peut être vraiment très riche ouais, et ça c'est très simple. En fait, ce qui me frappe à chaque fois aussi, quand on finit un atelier, c'est quelque chose à chaque fois, on s'dit « mais c'était super et c'est tellement simple, on se réunit à 12, on pose un cadre sécurisant pour tout le monde, on a un endroit cosy, on est bien installés, on papote, on, on a bon des outils pour l'auto-examen si on veut, et c'est hyper riche, et à chaque fois c'est très très simple à mettre en place quoi ça demande rien » donc en effet en pratique euh, je veux dire dans un cabinet de sage-femme ou dans un cabinet de quoi que ce soit, ça, c'est complètement faisable 'fin ça demande pas grand-chose à mettre en place. A part changer de mentalité, je pense, ce qui est pas, ce qui est pas gagné [rires].

C9 : Mh. Et **qu'est-ce que tu attends de l'auto-gynéco ?**

Faustine 9 : Quand je le pratique ?

C : Oui ou...

Faustine : Les ateliers que je propose ?

C : Aux personnes que tu proposes et même pour toi.

Faustine : Ben moi, ça m'a bien aidé à me mettre en relation avec mon corps hein. Et je pense que pour chaque personne, ça apporte déjà ça, rien, rien que prendre contact avec soi, s'autoriser un temps où on va se observer, on va aller au rythme de son corps, on va soi-même s'examiner plutôt que de laisser quelqu'un d'autre examiner. Rien que de faire ça pour la première fois, c'est déjà... c'est pas une attente qu'on peut avoir en arrivant, mais en tout cas c'est on repart avec sa quoi. On repart avec une sorte de 'fin, on a retrouvé une force individuelle de se dire « bah ça je l'ai fais toute seule quoi » Et après tout, je... il y a des personnes qui me disent « mais c'est fou euh... j'ai quand même 40 ans euh c'est la première fois que je regarde mon col de l'utérus alors que je l'ai montré à des gynécos depuis mes 20 ans quoi ». Et donc rien que de d'inverser complètement en fait son rapport, c'est... ça permet vraiment une réappropriation du corps... c'est une réappropriation du corps ouais, et des savoirs et du consentement, et de plein de choses 'fin des sensations... Je crois que c'est ouais, j'ai pas forcément d'attentes, mais ça ça que ça produit. J'ai pas forcément d'attentes moi quand je quand j'en propose, on propose quelque chose, c'est les personnes qui viennent avec des attentes. Et moi, quand je le pratique, parce qu'on a aussi un petit cercle avec des copines, on se retrouve un petit peu régulièrement pour le faire entre nous. Et j'ai pas forcément d'attente, c'est plus un temps d'échange et un temps de vraiment de... c'est un outil quoi, de réappropriation, de discussion, de partage... c'est... ouais, mh.

C10 : Et mh **quelles sont tes perspectives par rapport à l'auto-gynéco ?**

Faustine 10 : Ben j'ai pas spécialement de perspectives, pour l'instant notre petit groupe à nous il continue de temps en temps, donc ça c'est quelque chose qui perdure. Et après, c'est ce que je disais tout à l'heure, j'aimerais bien trouver un moyen d'articuler ça avec une pratique professionnelle. Je l'ai pas encore trouvé. Je sais pas si ça peut se faire, mais, si j'avais un souhait par rapport à ça, ça serait vraiment pouvoir l'inclure dans la pratique et proposer plus largement à des femmes. Donc j'ai aucune idée de comment et voilà, mais... mais c'est un souhait dans ma pratique future, c'est de... d'inclure cet outil là pour partager le plus... ouais, qu'on ait plus de réappropriation.

C11 : Et **quel impact ça a eu sur par exemple ton suivi gynéco ?**

Faustine 11 : Et Ben je propose beaucoup plus facilement aux femmes de poser le spéculum elles-mêmes, par exemple de regarder leur col aussi si elles veulent. Alors, ça

m'arrive, des fois, ça m'arrive pas souvent, mais ça, je l'avais, je le faisais déjà avant de commencer les cercles 'fin, les ateliers, c'était de proposer une autre position à la position gynéco. 'Fin moi t'façon j'ai pas de d'étrier, j'ai pas de table gynécologique dans mon cabinet... j'ai juste un lit, du coup elles sont allongées avec un coussin sous les fesses mais y a pas de... il y a pas déjà les étriers mais pour celles qui sont pas du tout à l'aise dans cette position là ça m'est arrivé de proposer de faire un examen sur le côté, voilà.

C12 : Et sur ton suivi gynéco à toi ?

Faustine 12 : A moi ?! Et Ben...

C : Si t'en as un.

Faustine : [rires] Ah non, les cordonniers sont les plus mal chaussés ! Bah c'est des c'est des collègues hein, mais mon suivi gynéco y'a pas de suivi gynéco, c'est le c'est ma collègue, on se dit « tiens, ça fait combien de temps que t'as pas fait de frottis ? Ah oui ! bon bah allons y. » Voilà, donc donc j'ai pas de suivi vraiment. Mais... mais oui, ça met, ça met plus à l'aise dans les examens quoi qu'il arrive quoi. Même si c'est une collègue qui le fait et que on est à l'aise, 'fin moi je suis à l'aise avec mes collègues, le fait de pratiquer un peu régulièrement sur soi la pose au spéculum, d'appréhender les sensations euh forcément, ça, on est plus détendu quand quelqu'un d'autre le fait quoi, ça c'est clair. Et on peut aussi plus guider et dire « Ah bah là t'es sur le col, je sais, tu le touche, je le sens. » 'fin voilà, on a aussi une appréhension des, des sensations différentes donc ça aide aussi dans... la prévention des sensations on va dire, de l'examen.

C13 : Mh. Et est-ce que ça a eu un impact aussi sur ta vision de la communauté médicale ?

Faustine 13 : Euh pfff... Non, pas spécialement à part je te dis, la prise de conscience de déjà dans les études, on aurait pu commencer par ça. Ça, c'était quand même un peu un... une évidence. Sinon non, parce que la communauté médicale euh [rires] voilà, déjà, pendant mes études, j'avais un peu fait mon idée de la communauté médicale donc euh ça n'a pas changé grand-chose. Et c'est vrai que c'est pas quelque chose que je partage avec mes collègues quoi, l'auto-examen. L'auto-examen, c'est pas quelque chose euh... j'en ai déjà parlé à une de mes collègues avec qui je travaille parce que voilà, on a une sensibilité commune à certaines choses, mais... mais je le partage pas avec... j'irai pas forcément le le dire à tout le monde que je fais ça en dehors du boulot et que c'est quelque chose qui m'apporte énormément. Parce que je suis pas sûr que ce soit bien vu par beaucoup de gens dans le milieu médical.

C : Ouais, mh.

Faustine : Je pense pas que c'est quelque chose qui soit très répandu et très déjà très connu. Très répandu, très connu. Et puis qui serait forcément bien accepté euh... de laisser du pouvoir parce qu'en fait le but, le but de ces cercles, c'est la réappropriation. Donc c'est, c'est donner, redonner le pouvoir aux femmes dans leur examen, dans ce qu'elles veulent. Donc je suis pas sûr que la communauté médicale est... se retrouve dans... 'fin voilà, c'est c'est pas quelque chose qui est forcément très mis en place dans les consultations de base donc euh... j'ai pas trop, j'ai pas trop divulgué ça moi quoi, j'en ai pas trop parlé à mes autres collègues que je croise de temps en temps euh...

C14 : Mh OK. Et au niveau de ton suivi gynéco, comment est-ce que t'as été introduite au suivi gynéco ? Par ta mère... ?

Faustine 14 : Pas par ma mère mais par mes études ouais [rires]. Et j'ai pas eu de suivi gynéco 'fin, c'est un suivi sage-femme du coup, c'est ma collègue sage-femme à 25 ans qui m'a fait mon frottis, elle m'a dit « Ah, t'as 25 ans ! et ben voilà on va faire ton frottis, allez go ! ». Voilà c'était ça.

C : OkOk.

F : Donc j'ai pas eu familialement... ça a pas été une transmission familiale du tout. Ça a été une transmission professionnelle.

C15 : OK, et **c'était à partir de quel âge ?**

Faustine 15 : Ah bah 25 ans.

C : 25 ans, ouais, okay, l'âge du frottis

Faustine : La contraception je me suis débrouillée toute seule avant, donc c'était vraiment pour le frottis quoi. J'ai pas eu de consultation spécifique avant.

C16 : Et hum **est-ce que t'as des pratiques alternatives ?** Comme la phytothérapie, naturopathie, tout ça un peu.

Faustine 16 : J'ai pas de formation spécifique.

C : Ouais.

Faustine : Après, je m'intéresse quand même, bah notamment Rina Nissim elle a écrit des livres quand même sur la naturopathie en gynéco. Il y a des choses que je peux utiliser euh... j'ai, j'ai fait une petite formation quand même sur la phytothérapie mais j'ai pas de diplôme euh... c'est des choses qui m'intéressent, mais j'ai pas des grosses connaissances quoi. J'ai quelques petites connaissances, j'ai quelques petites clés, dans ma boîte à outils on va dire, à proposer aux femmes si elles veulent pas des traitements classiques. Donc il y a quelques remèdes homéopathiques que je peux conseiller quelques... comment dire... des conseils alimentaires aussi, j'ai fait une formation sur l'alimentation. Voilà quelques tisanes, quelques plantes qui peuvent être utiles dans différents moments de la vie... des problème gynéco, quoi. Mais euh... mais j'ai pas de formation spécifique, ni de DU, ni rien.

C17 : Ok ça marche. Et... que dire d'autre... **tu te définis comme féministe ?**

Faustine 17 : Oui. J'ai mis du temps à accepter, oui [rires].

C18 : Et **t'as un parcours militant un peu ?**

Faustine 18 : Et ben oui, 'fin oui... Après mes études, j'ai rejoint le planning familial de Rennes pendant 2 ans à peu près donc j'ai eu une pratique... de ouais, j'ai-je me suis formé un petit peu au planning familial, donc, c'est forcément militant, hein, c'est des... notamment sur l'accueil des personnes soit en demande d'IVG, soit par rapport à la contraception, soit victimes de violences, et cetera. Donc ça... et puis on a fait quelques formations communes avec d'autres personnes du plannig 'fin voilà.

C : Mh.

Faustine : Mais ça je l'ai quitté y a un bon moment. Et là, le militantisme, c'est plus avec les copines féministes du coin. C'est plus dans des festivals, il y a des ateliers, où il y a des lectures de livres, des partages de, des partages, quoi. Voilà.

C19 : Et **est-ce que l'auto-gynéco a influencé ton féminisme ou peut être l'inverse ?**

Faustine 19 : Ben, je pense que l'auto, l'auto-gynéco, a renforcé certaines choses quoi... a confirmé certaines choses. Et c'est un outil, c'est un outil... c'est un outil de d'émancipation donc, c'est un outil de féminisme qu'on peut utiliser. Voilà après je saurais pas qui a influencé qui. Le féminisme c'est un long chemin et on on avance tout le temps dessus 'fin, c'est pas quelque chose de figé, donc moi j'avance dans mon féminisme, je pense. Chronologiquement, le féminisme est arrivé avant l'auto-examen. Donc on va dire que l'auto-examen a nourri le féminisme. Et s'il y avait pas eu de féminisme je serais pas arrivé à l'auto-examen j'pense. Les deux sont liés quoi.

Annexe : Entretien Gisèle

Enquêtée : Gisèle

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 1h le 04/01/2022

Endroit : Dans sa chambre, via Skype

C1 : Alors habituellement, **je commence par te proposer de te présenter ton âge, ton genre, orientation sexuelle, ton statut marital et puis en quelques mots, ton parcours pro et d'étude.**

Gisèle 1 : Okay euh... 25 ans euh... belge... euh il y avait, il y avait quoi d'autre comme questions ? Mon parcours pro et d'étude, euh j'ai fait un bachelier en orthophonie, un master en sciences médicales. Mais j'ai commencé à m'intéresser au... à la santé des femmes je veux dire, y'a un an-un an et demi. Donc en fait, c'est comme ça que j'ai découvert des trucs pour moi. Et ! Attends, pour l'instant je lis ceci **le chœur des femmes, Martin Winckler**

C : Ouais, ok.

Gisèle : Je trouve que c'est un très bon auteur. Attends je prends... deux secondes hein... sorry. Et en fait le truc c'est que donc l'asso dont je te parlais c'était [*Mamaway*], une asso française et pendant le confinement en fait ils ont commencé à faire des des... webinaires sur justement tout ça. Et donc c'est comme ça que je me suis intéressée aussi à ça parce que je trouvais que c'était dans une... avec une approche très pédagogique et et donc donc voilà, c'est un peu comme ça, je pense que ça, ça m'a donné un coup de boost.

C2 : Et comment t'as découvert cette asso ?

Gisèle 2 : Honnêtement, je ne sais plus. Je ne sais plus, parce qu'ils sont même pas, ils sont même pas sur les réseaux sociaux ou quoi que ce soit. Donc je pense que ça va être dans... Ah ! non si en fait c'était sur le groupe femmes et santé.

C : Ouais OK.

Gisèle : Ouais en fait la la comment ça s'appelle encore... oh la meuf de *Femmes et santé*... Ohh, comment elle s'appelle ? Oh merde j'ai un gros trou de mémoire, bref et elle poste souvent, tu sais, quand il y a des trucs pour sur la santé des femmes, pour de différentes asso et et en fait elle avait posté du coup pour [*Mamaway*], qui faisait un atelier self-help gynéco. Et du coup vu que je commençais à m'intéresser... ben par rapport au sujet ben je me suis dit « vas-y ! ». Et en fait, c'était un groupe de femmes. On était, je pense 5-6 et c'était très... c'était hyper propice en fait pour pouvoir avoir ce genre de truc donc c'est juste toi dans dans ton dans ton, dans ta petite bulle et puis t'as d'autres personnes avec qui tu partages en fait ça et ça il y a une confiance qui se crée énorme entre toutes les femmes, alors que c'est juste des femmes que tu vois une fois.

C : Ouais.

Gisèle : Et pendant peut-être 1h ou 2 mais après t'as toute une partie sur l'anatomie bla bla je trouvais ça intéressant que justement la la dame nous explique un peu comment... ah qu'est-ce qu'il y a [rires] et tout ça. Et puis après qu'elle nous propose petit à petit bah déjà de de parler de comment on se sent durant l'atelier de comment, si on se sent prête à pouvoir faire ça ou pas. Et puis après bah de nous dire « bah voilà on on peut y aller » et surtout ce qui était vraiment cool et je trouvais que c'était, j'étais pas surprise du tout, je trouvais que c'était hyper propice et hyper bien, elle nous a montré pour elle-même en fait tu vois ? Alors que on était sur zoom et on pourrait dire « ah mais mon Dieu, c'est ouf » mais en fait non, c'était super, c'est hyper wow.

C3 : OK. Ouais et du coup oui, le fait que ce soit sur Internet ‘fin en visio, euh, tu te sentais plutôt à l’aise ou ?

Gisèle 3 : En fait moi, c’était justement ce dont j’avais besoin. Et moi je me suis toujours dit que je voulais un truc euh... que ce soit online je me sentirais pas confiante en fait si j’étais face à face. Parce que c’est une autre dynamique et du coup tu peux pas être dans la même bulle de la même façon alors que quand sur visio justement, ‘fin en plus moi je suis dans un autre pays complètement j’suis même pas en Belgique ou en France, et du coup ben c’est genre, j’avais, j’ai la possibilité d’être là comme je veux autant que je le veux et y a personne qui me, qui me force à être focus, par exemple, à tout moment, parce que quand t’es en live, en face à face évidemment, tu dois être beaucoup plus concentré et beaucoup plus dans cette ambiance et tout alors que justement, quand t’es online, que t’es dans ta bulle et, en fait, je trouve que ça, ça rend ça safe en fait et y’a une certaine sécurité dans le fait d’avoir un écran entre moi et les autres parce que du coup bah je peux être en contact avec mon corps et je peux laisser les autres entrer dans ma bulle juste autant que je le veux pas plus. Donc moi en fait je savais qu’il fallait d’office un truc online et donc quand j’ai vu ça... après y’a pas plus d’asso qui proposent ça en fait. Donc donc voilà, et en fait ça m’a beaucoup aidé parce que aussi j’étais un moment où je voulais commencer à m’intéresser beaucoup plus en terme ben self-help, ‘fin vraiment genre OK, j’avais accumulé plein de knowledge tu vois, de connaissances, mais c’était le moment de commencer à appliquer mais c’est autre chose tu vois, tu te sens un peu seule parfois et moi je me sentais très seule, et j’ai beaucoup ce truc de, j’ai peur de faire mal, j’ai peur de pas me connaître et du coup le fait de, d’avoir ça à ce moment-là et de me dire « ah ben ces quelques petits outils – que ce soit par rapport à, ben le périnée tout ça, ou alors que ce soit par rapport à ici, au niveau des seins ninin – et ben c’était de dire, et ben en fait, il y a quelqu’un qui te montre comment faire. Et donc tu te sens safe avec ça, mais en même temps t’es dans ta bulle, donc tu te sens safe avec ça et tu sais que tu prends quelques skills et ce qui est hyper important pour toi donc c’est super. »

C4 : Et tu l’as fait où ce cet atelier ? chez toi ?

Gisèle 4 : Ouais, à chaque fois, je l’ai fait chez moi et à ce moment-là j’habitais avec mon frère et du coup je lui disais que je voulais l’appart pour moi à ce moment-là, alors que j’avais ma chambre et tout, mais je savais que c’était pas qu’une question d’avoir l’appart, ‘fin là ma chambre, pour moi, c’était d’avoir complètement mon environnement, sous tout mon contrôle et je pense que c’est hyper important déjà, ‘fin moi je suis très santé des femmes et me battre pour ça et me battre pour les femmes et ‘fin et du coup je sais ce qu’il me faut pour que je puisse me sentir safe en fait, moi, ça a toujours été ‘fin, c’est un mot qui revient tout le temps d’ailleurs je pense tu vas le noter, ‘fin un mot qui revient tout le temps pour moi, c’est le mot safe et me faire sentir en sécurité. Et clairement que le fait de savoir que c’est vraiment vraiment que j’ai le contrôle dessus entièrement et ben, c’est tout ce qu’il faut, quoi le plus important en fait pour moi, parce qu’en fait avec le fait de me dire et bah potentiellement quelqu’un pourra entendre un mot qui est discuté entre femmes et cetera, ou entre voilà, et que quelqu’un puisse interrompre ça ou en faire partie et ben ça nous ça me dérange en fait, parce que c’est c’est pas un droit que d’autres ont à mes yeux, ils ont pas le droit d’avoir cette place-là, ou j’ai pas envie de donner ce droit-là donc et du coup du coup ouais.

C5 : OK et **d’après toi qu’apporte l’expérience collective des savoirs** ? Le fait que vous soyez toutes ensemble, ça apporte quoi ?

Gisèle 5 : Alors moi, c’est, c’est le même principe que les podcasts par exemple, où je trouve que c’est justement un endroit où t’as une discussion avec d’autres sans devoir forcément avoir la discussion. Sans devoir toi-même, apporter ton point de vue, d’autres sont plein de nouvelles façons de perspective et de plein de nouvelles façons de voir les

choses. Et en fait, tu peux avoir une conversation avec toi-même mais via les autres, je sais pas comment expliquer. Donc en fait, et j'ai le même principe vraiment avec les podcast et les webinaires et tout, c'est j'ai plein d'idées dans ma tête et parfois j'ai pas envie de les exprimer j'ai juste pas envie d'avoir cette conversation avec d'autres humains que moi-même, mais du coup le fait que les autres sont en train d'avoir cette conversation ou en discuter, et cetera et ben ça me permet de dire « ah en fait moi aussi je pensais c'est ça » ou « ah tiens en fait j'arrivais pas à mettre les mots sur ça mais en fait j'aime bien sa façon de de de le prononcer ou de le percevoir whatever » et ou « ah ben non, au contraire, je suis hyper pas d'accord avec ce que iel dit » et du coup voilà, ben super mais je dois pas forcément le le mettre en mots 'fin, le verbaliser ou le voilà. Donc moi, moi, je, je je, je préfère en fait c'est une meilleure façon pour moi en fait d'apprendre ça en groupe. J'ai toujours appris mieux en groupe et à nouveau ça ça parce que ça amène ce sentiment de sécurité, donc je ne pense honnêtement pas que j'aurai envie de faire un atelier self-help en 1 à 1 dès le début, c'est un truc qui viendrait beaucoup plus tard, une fois que je connais déjà beaucoup plus mon corps et que je connais beaucoup plus, la relation que j'ai créée et et aussi avec la personne en face du coup mais dans un truc de début, tu vois quand tu te mets un peu dans ce monde là, tu découvres, je trouve que un truc en atelier, c'est bien et en plus online pour moi, ouais absolument. Et je me suis posé la question de si j'aimerais tu vois en face à face, et à nouveau alors je sais pas si c'est parce que je me suis habituée où je suis donc voilà, je suis en Norvège, mais du coup je sais pas si je me suis habituée à comme à comme c'est ici, où c'est très individualiste et très tu vois chacun sa zone et on partage oui énormément, mais pas de la même façon qu'on fait en Belgique ou en France et du coup, cette intimité-là est très différente. Et donc je pense que parce que je me suis un peu habituée, et bah je suis intégré quoi à comme c'est ici, je me sentirais peut être pas confo à faire ça en groupe en live 'fin ça alors que justement c'est une société qui prône beaucoup le « on on est confortable avec soi-même, dès le plus jeune âge et avec notre corps et nani et nana tu vois » mais mais c'est pas la même chose quand il y a d'autres personnes, tu vois. Et du coup, alors qu'en Belgique je trouve c'est très, c'est très différent, ou en France. 'Fin en France, encore très différent de la Belgique. Euh... en Belgique, je connais les endroits où je pourrais faire ça en live et me sentir confortable, mais il y en a pas j'ai pas assez découvert d'endroit, tu vois mais si j'en connaissais plus sûrement que ça irait aussi. Et juste t'as demandé, je pense tout début, t'as demandé état civil et hétéro...

C : Oui et ton genre et ton attention et ouais...

Gisèle : Donc femme hétéro et et et célibataire.

C : Ok. D'accord, tu t'en ait souvent

Gisèle : Ouais parce que je suis hyper circulaire et parfois « ah ouais attends y'avait ça en fait ! »

C6 : Ok ça marche. Et du coup **t'en avais fait plusieurs des ateliers ou ?**

Gisèle 6 : Ouais j'en ai fait 3.

C : Ouais et c'était avec les mêmes personnes ou ?

Gisèle : Alors c'est tou... c'était toujours la même intervenante donc la même guide, mais les femmes qui étaient là étaient, parfois c'était les mêmes 'fin t'avais des têtes qui revenaient, genre moi et d'autres, des gens, 2-3 autres personnes, mais souvent, c'était pas le même groupe. Parce qu'il y a eu un moment aussi où on a parlé beaucoup de genre on a parlé aussi de de grossesse et autres, alors que moi j'ai jamais été enceinte et je compte pas l'être mais mais juste je voulais m'intéresser à comme comment c'est à ce niveau-là et du coup, là évidemment, c'était plus des femmes enceintes tu vois ? Juste parce que j'étais intéressé parce que mon mémoire c'était sur la ménopause et du coup j'avais envie de de comprendre plein de choses sur les les moments de de comment dire, inbalance, quand c'est lié à arh...

C : Tu peux dire en anglais.

Gisèle : Oui, c'est hormonal imbalance, quand tes hormones sont plus régulées quoi, bref. Et, et donc bah oui la puberté et la grossesse et la ménopause, les règles 'fin tu vois, tout ça quoi. Et donc un des ateliers c'était là-dessus et je trouvais ça super intéressant. Mais clairement le public était pas le même mais mais c'était quand même intéressant de voir des exercices qu'elle proposait, et cetera. Après, pour être honnête je pense que j'ai besoin de plus d'ateliers pour pouvoir *implement* les exercices qu'elle propose parce que en une fois c'est pas c'est pas comme ça que ça marche pour moi. J'ai besoin d'un rappel, j'ai besoin, j'ai besoin de de de le faire, pas que pour moi, mais aussi pour pour un truc plus grand quoi tu vois ?

C : Mh.

Gisèle : Genre on va dire "Ah c'est pour le groupe dont je fais partie", et cetera parce que on va en discuter avec cetera. Et du coup, me sentir moins seule et je pense que c'est pour ça que du coup j'vais aussi pour des ateliers collectifs parce que j'ai pas envie de me sentir seule dans tout ça, un truc que je j'ai toujours senti jusqu'à mes 22 ans tu vois quand j'étais genre seule dans ce truc alors que non. Et du coup, maintenant que j'ai compris, j'ai déconstruit tout ça et j'ai compris qu'en fait, bah je dois pas l'être, et ben, je n'ai plus envie de l'être.

C7 : OK. Et puis, je reviens un peu sur les ateliers, à chaque fois, **les ateliers, il y avait des sujets différents ou ?**

Gisèle 7 : Ouais.

C : Ou il y avait des sujets qui revenaient assez régulièrement ?

Gisèle : Oui, alors. En fait, si tu veux-je peux même prendre la liste parce que je l'ai sous les yeux, mais *on the top of my head* je sais que y avait... En fait, en fait, c'est juste que je sais pas comment les nommer, lol. Parce que je saurais pas... je saurais pas me rappeler... attends... C'est littéralement, ça s'appelle comme ça ça. Alors donc il y avait un c'était la santé des sein, un c'était la santé du périnée, un c'était en général prendre sa santé en main. Il y en avait d'autres, je pense... mais juste j'ai pas... Ah oui, et il y avait un, c'était le système immunitaire, je me souviens, un c'était le système hormonal, un c'était exploration anatomique, général, un c'était auto-observation générale avec des petits, des petits exercices. Euh, voilà donc ça, c'est tout ceux auxquels j'ai participé. Oui, il a quand même pas mal !

C : Oui, c'est assez diversifié quand même ! Il y a pas mal de thèmes, c'est cool

Gisèle : Ouais, je me souviens qu'y en a que j'avais le moins 'fin que je pensais que ça allait m'intéresser mais au final c'était bof, c'était atel... 'fin système immunitaire, alors c'est intéressant parce que du coup on a parlé un peu de la thyroïde et tout, donc c'était intéressant pour ça par exemple, mais le reste, je trouvais pas ça waouh. Mais par contre santé du périnée, ça oui. Pour la simple et bonne raison que je faisais du vaginisme et du coup voilà. Et puis *overall* en fait, quand tu fais ça en fait, ce que tu... 'fin pas toutes les femmes hein, mais moi en tout cas, c'est parce que je connais pas.

C : Ouais.

Gisèle : Je le connais pas assez encore et du coup faut l'appivoiser en fait.

C8 : Et du coup **ça a eu un impact sur ta vie...**

Gisèle 8 : Alors, les ateliers en eux-mêmes tout seul par rapport à... au vaginisme, eux tout seuls je ne pense pas mais par contre là combinaison de ça avec le travail que je fais avec une sage-femme, ici, 'fin que je faisais. Oui. Parce que du coup avec la la sage-femme en fait, on faisait beaucoup côté psychothérapie.

C : D'accord.

Gisèle : Et du coup le fait... et on faisait, on faisait un petit peu le côté exercice mais pas pas beaucoup parce que j'étais pas encore prête et du coup le fait d'avoir ce côté plus pratique avec mymyway, c'était bien, en fait c'était juste ce qu'il fallait et du coup, je me souviens quand j'allais, quand j'avais mes rendez-vous avec la sage femme, je disais "Ah mais en fait, j'ai eu ça hier et je me suis senti comme si ou comme ça" et elle me disait "ah super !". Du coup, on revenait là-dessus tu vois ? De ben... en quoi cet exercice m'a fait du bien et comment est-ce que je pouvais les réutiliser, tu vois, dans... dans ma... dans ma vie toute seule etc. Mais je pense que, par exemple si c'était maintenant, je l'ai plus vue depuis 6 mois parce que j'ai changé de ville, j'ai pas pu trouver quelqu'un avec qui continuer, malheureusement. Ça c'est un de mes plus gros soucis du moment c'est que j'arrive pas à... en fait c'est c'est pas si simple quand tu bouges trouver quelqu'un de nouveau avec qui continuer ce cheminement, parce que c'est vraiment un cheminement que j'ai pas envie de faire seule, je refuse de le faire seule... un truc en moi qui veut pas. Et... et du coup je je sens que là par exemple les ateliers self-help ça aiderait énormément pour pouvoir rester en fait dans ça tu vois, rester dans dans ce cheminement et dans ce travail quotidien même pas... ça doit même pas être quotidien mais genre tu vois même une fois par mois quoi mais mais vu qu'il y a plus 'fin c'est plus qu'y... c'est pas qu'il y a plus maintenant tout est redevenu en face à face et du coup bah je peux payer être tu vois donc c'est chiant. Et j'ai pas trouvé d'endroit où je peux le faire ici en anglais ou en français, donc ça c'est un peu le truc relou donc j'aimerais bien en fait si une asso continuait des trucs que online moi je dis oui mais puissance mille quoi !

C : Après tu connais les flux aussi comme asso ? C'est une grosse asso qui fait souvent des des ateliers ça pourrait peut-être t'intéresser aussi ?

Gisèle : Ça s'écrit comment les flux ?

C : Comme un flux menstruel.

Gisèle : Ah ouais ! okay

C : Bon après si tu veux-je t'enverrai quelques pages Facebook si tu veux ?

Gisèle : Oui je veux bien.

C9 : J'ai accumulé pas mal de trucs... et du coup **sur ton suivi gynécologique est-ce que ça a eu un un impact ?** Je veux dire au niveau dépistages, IST, problèmes gynéco...

Gisèle 9 : Alors, c'est très intéressant, alors je ne saurai, à nouveau je saurais pas tellement distinguer si c'est les ateliers self-help ou le travail avec la sage-femme qui ont fait ça mais absolument j'ai été... j'ai eu un rendez-vous là il y a 2 semaines, j'étais hyper fière de moi parce que j'y suis arrivée, et donc c'était justement... c'était dépistage papillomavirus euh... et aussi IST et tout et en fait j'y suis arrivé tout simplement. Et oui ça m'a demandé des exercices de respiration et tout que je fais mais j'y suis arrivée !

C : Super !

Gisèle : Et ça c'est un gros, c'est un gros changement de y a un an quoi, y'a un an j'étais pas là, clairement pas et du coup ah ouais comme je te dis je sais-je sais pas de dire si c'est l'un ou l'autre qui a fait que, moi je pense que ça doit être une combinaison mais une combinaison mais surtout le côté sage-femme de travailler, 'fin a force de travailler avec la sage-femme. Mais 'fin, extraordinaire ! 'Fin vraiment, extraordinaire. Et du coup et je pense que oui donc je pense que c'est ça qui a vraiment impacté mais le fait qu'il y ait eu les ateliers self-help et que du coup ben forcément j'ai dû aller voir ce que c'est tu vois, vers là-bas, euh... 'fin voilà Ça fait, ça a rendu ça simple et surtout l'intrusion en fait d'une personne externe et le fait d'avoir confiance en quelqu'un que bah tu viens de rencontrer en fait parce que c'est vraiment ça dans les ateliers self-help c'est que *legit* tu viens de la rencontrer et c'est pareil quand tu vas faire des tests et tout, c'est des gens que tu viens à peine de rencontrer.

C10 : Et du coup **est-ce qu'on te demandait de faire un travail en amont ? Ou est-ce que toi même t'en fais en a en amont des ateliers ? Est-ce que tu prépares un peu ou alors... ?**

Gisèle 10 : Ça dépend des sujets par exemple l'auto-observation ça j'avais déjà fait moi une première fois et du coup ben c'était beaucoup plus facile, 'fin j'avais pas beaucoup vraiment préparer avant d'aller tu vois. Mais par exemple santé euh... ouais si en fait, santé hormonale j'ai, je m'y connais quand même de plus en plus mais que certaines parties tu vois alors je je je connais un peu de l'information clic clac super enfin beaucoup sur ce petit truc là mais pas beaucoup sur un truc global et donc ce dont on a discuté c'était ouais ça déroule avec ça donc ça allait mais par contre d'autres sujets je pense que j'ai moins de *knowledge*, de connaissance et ben je non tu vois et donc en fait c'est préparation ils demandent, ils disent pas forcément de préparer mais je sais que je suis quelqu'un qui j'aime bien aller à mon truc en amont préparée un minimum avant. Ce que j'aime beaucoup c'est qu'ils envoient après *slide* ou autre ou des références à lire et cetera, ou des schémas tu vois tout simplement à regarder et ça c'est c'est hyper important surtout pour les gens comme moi.

C : Et toi et tu penses...

Gisèle : Et j'pense en fait, le fait que je je m'instruis énormément il y a justement de podcasts, des livres, des conversations, je m'en m'enrichit énormément de tout ça et du coup du coup bah ça fait que quand je vais à ces rendez-vous ben je me sens pas je me sens pas *overwhelmed*, je me sens pas... comment dire en français... qui sont pas...

C : Ouais, je sais même plus comment on dit...

Gisèle : Non je sais pas et du coup tu vois il y a tout ça.

C11 : OK mais oui voilà c'est ce que j'allais te demander **c'est quoi tes sources principales d'information ?**

Gisèle 11 : Donc 2021 ça a été le gros boost par rapport à tout ça et du coup je dirais donc les 6 premiers mois donc de février à août, c'était la sage-femme euh les podcasts donc là c'est podcast c'est tous les trucs de... comment elle s'appelle Victoire, t'sais celle qui fait le cœur sur la table et tout ?

C : Ah oui.

Gisèle : Alors que au final elle parle pas en soi de ces sujets-là tip top mais ça te ça te mène vers une déconstruction de plein de choses qui sont en lien avec ça d'une façon ou d'une autre je pense et donc elle et puis plein podcast fait aussi par [inaudible] ou autre enfin bref en fait j'ai une liste monstrueuse et puis et puis Martin Winckler, vraiment moi je trouve que c'est un c'est un super bon auteur tu tu sens le le tu sens que il fait pas du mansplaining tu vois et puis tu sens la profonde bienveillance et le fait que... alors qu'il est médecin tout ça tout ça qu'il a 35 ans d'expérience bla bla bla bla il se dit pas "je suis médecin j'ai 35 ans d'expérience" il est encore dans ce truc de "tout ce que j'ai appris c'est grâce à ces femmes et je leur doit tout" enfin tu vois un peu ce ce principe là. Donc c'est vraiment un très bon auteur, donc y'a celui-là et "c'est mon corps" et aussi "tu comprendras ta douleur" je pense c'est intéressant et puis en fait vu que j'ai un background quand même ben tout ce qui est médical bah en fait tout tout toutes les connaissances que j'ai accumulées via mon bachelier mon master en fait tout simplement et le fait que mon mémoire du coup je l'écris justement donc de février à août, mars à juin, 'fin mars à mai plutôt... euh et ben ça ça m'a beaucoup amusé parce que du coup je 'fin j'écrivais sur la ménopause tu vois donc d'office c'était pas que la ménopause sur laquelle j'allais lire, j'allais lire sur la puberté, j'allais lire sur les grossesses j'ai enfin tu vois j'ai lu énormément de choses et donc ça aussi euh... les bouquins donc y'a ça, et les conversations avec les gens parce que du coup je pousse, vraiment je pousse pour avoir selon nos conversations, tant avec des femmes qu'avec des hommes parce que je... avec les femmes c'est pour me rendre compte que je suis pas seule et avec les hommes c'est pour, pour les rendre *aware*.

C : Mh, ouais c'est sûr, et c'est...

Gisèle : Y a pas d'autres façons de faire que que justement avoir ces conversations qui qui font que bah [inaudible] *open their eyes*.

C12 : Quelles sont les sources auxquelles tu accordes le plus d'importance et pourquoi ?

Gisèle 12 : Alors que je suis hyper académique, je ne vais pas forcément pour des articles scientifiques enfin je vais pas moi même aller chercher les articles scientifiques là-dessus, genre je vais pas aller dans le pub Med pour aller chercher tu vois c'est pas c'est pas mon genre de truc par contre je vais aller pour des sources qui eux-mêmes ont déjà fait ce travail qui ont prémâché en fait, c'est juste ça c'est que j'aime pas moi même aller vers ça, j'ai pas envie de moi même de faire de travail prémâché et puis percevoir l'information et regarder ce qu'il faut, par par gain de temps, par envie, par plein de choses, par par le fait que ça soit juste plus... Ah c'est quoi le mot plus... c'est pas plus tangible mais plus... plus accessible en fait tu vois c'est c'est verbalisé dans dans un... c'est vulgarisé voilà et je préfère un truc qui a été vulgarisé mais qui reste quand même scientifique évidemment et donc par exemple je reprends mon petit livre tu vois il va genre à la fin de chaque... de de trucs et ben il va te donner les sources, d'auteurs qu'il trouve intéressant donc de, qu'il a repris les informations ou *whatever* tu vois et du coup ça je trouve ça intéressant et pareil pareil dans les podcasts souvent à la fin ils disent tu vois "Ah bah on s'est basé sur tel livre ou tel auteur" et du coup en fait je... Ah et beaucoup Instagram, en fait mon Instagram par exemple si tu regarde c'est que des trucs de développement je enfin je suis pas les gens en fait je m'en fous les gens je suis des trucs de développement et du coup ça va beaucoup être sur justement la santé enfin tout ce qui est lié la santé femmes, déconstruction, enfin pas très rare que tout soit... et et même si tu vois tu peux dire, ah le patriarcat c'est vraiment un sujet à part enfin mais ça allait pas en fait tout est lié d'une façon ou d'une autre et du coup voilà par exemple le fait que c'est que récemment qu'on commence à recevoir l'aide nécessaire tu vois mais bon c'est que récemment que on commence à avoir des des des médecins bienveillants qui qui sont pas en train de juste poser des jugements en nous recevant dans leur cabinet parce que on décide de faire telle ou telle chose, 'fin tu vois c'est très très récent et et c'est même pas encore si commun que ça tu vois donc voilà et sinon j'aime beaucoup ce genre de truc tu vois où ils mettent genre, pardon je sais pas si tu vois, pour en savoir plus et donc t'as t'as t'as vraiment voilà pour la santé du périnée tel livre spécifiquement tel ou tel pour l'accouchement, t'as ça ou ça pour la grossesse, ça ou ça... moi je je je suis beaucoup dans ça je pense qu'en fait en 2021 j'ai perdu toute ma thune sur bah [rires] les livres

C : Bon investissement

Gisèle : Oui oui oui oui et absolument c'est quand même mais parce que aussi je vois que j'ai pas beaucoup d'amis avec qui je peux avoir ce genre de conversation j'ai plus d'amis que d'amies et du coup c'est très rare que je puisse discuter justement de la santé des femmes au fond c'est même pas la santé des femmes parce que oui la santé des femmes je peux en parler au sens large avec d'autres femmes mais par exemple sur la santé de mon périnée ou *whatever* c'est c'est pas typique en fait donc que j'ai eu ce genre de conversation et je trouve ça hyper dommage parce que vraiment je pense je me sentirai hyper *empowered* mais hyper et me dire "putain mais t'es pas seule et et on fait bouger les choses petit à petit et ce qu'on fait même même si on n'aura pas on verra pas l'*output* directement c'est pas grave mais nos prochaines générations ils pourront voir le fruit de ça" tu vois et ça c'est le plus important en fait pour moi enfin je m'en fous que moi j'vais pas avoir le fruit de ça direct c'est pas grave du moment que les prochaines générations sont plus... les les prochaines filles et les prochains garçons et 'din tu vois, *whoever*.

C13 : Et mh... je reviens un peu sur les ateliers, **tu utilises quoi comme outils principalement ?**

Gisèle 13 : Tu veux dire genre en terme de spéculum et tout ou... ?

C : Ouais.

Gisèle : OK alors le truc c'est que je je je veux me former un peu à la symptohermie donc je sais que ça va passer par ça mais je suis pas encore prête à le faire toute seule et du coup pour l'instant, pour l'instant je fais juste, ce qui n'est pas une méthode fiable du tout mais juste du coup température et keep track de de tu vois mon corps les douleurs ou autres, acné tout ça, mais je sais qu'à un moment donné ben je vais aller dans ce truc de spéculum blablabla c'est une question juste de de de mois peut être ou année, je ne sais pas voilà [rires] mais sinon en terme de matos matos, le thermomètre mais je je... Ah ben oui, les dilateurs en fait ça c'est c'est un truc que j'utilise, j'avoue que je fais plus ça depuis un moment et en fait je pense que ça c'est en lien avec le fait que j'ai plus de sage-femme et du coup je me sens terriblement seule c'est super dur en fait de faire toute seule et surtout j'ai pas j'ai pas de partenaire ou quoi que ce soit du côté tu vois c'est alors je sais que et je le sais, je me le dis je suis ma priorité et je suis la première à devoir prendre soin de moi même et de ma santé mais c'est pas aussi facile que ça parce que déjà quand t'es sur le truc tu dis déjà putain mais ça te tombe dessus quoi tu vois...

C : Bon après ça prend du temps, c'est normal...

Gisèle : Oui bah oui oui oui je m'en veux pas en fait enfin j'ai pas m'en vouloir et du coup je je m'en veux pas du tout ça fait juste partie de mon cheminement et je suis vraiment OK avec ça mais mais je sens que c'est pas pour autant facile de tu vois de de de me prendre en main par rapport à ça quoi tu vois y a l'acceptation et puis le le travail et le travail est dur quoi physiquement parlant.

C14 : Et qu'est-ce qui t'a amené du suivi gynéco classique à l'auto-gynéco plutôt ?

Enfin après tu fais les 2 donc...

Gisèle 14 : Ouais alors le truc c'est que j'ai grandi dans un environnement où on m'a toujours dit que les gynéco c'était non, et donc en fait c'est ça aussi le truc enfin bref vraiment et et du coup je me suis toujours dit que non jusqu'à mes 21 ans où j'ai décidé de prendre ça en main par moi même donc là j'en avais une en Belgique avant de partir parce que je suis parti à l'âge de 21... attends attends non sérieux j'avais 21 ans ? Non 22, 21, j'en ai 25 maintenant putain ça fait longtemps bref pardon un petit moment de réflexion de ma vie et du coup juste avant de partir et en fait c'était une meuf hyper bienveillante et je me suis dit "Ah ben en fait y'en a en fait" mais ça faisait sens parce que c'était dans un planning mais du coup de mon université et donc ça faisait sens et puis après j'en ai vu une à l'étranger et ça s'est pas bien passé du tout et je me suis dit "bon... okay..." et puis j'en ai vu une autre quand j'ai déménagé ensuite et et elle en fait c'est elle qui s'est rendu compte en fait pour le vaginisme et qui m'a envoyé chez la sage-femme qui était qui est la femme de ma vie qui est la personne... je suis *in awe* des sages-femmes honnêtement je je les adore et et du coup j'avais pas senti, avec cette gynéco là, j'avais pas senti le le feeling, je suis très très reconnaissante qu'elle m'a envoyé chez cette sage-femme mais elle en elle même j'ai pas ressenti ce feeling, j'ai pas ressenti ce cette confiance, mon esprit et mon corps me disaient pas que je pouvais lui faire confiance et là maintenant je vais avoir rendez-vous le premier février avec une autre ici à Stockholm donc j'ai déménagé sur Stockholm ensuite mais du coup maintenant que je suis ici je me suis dit bon j'ai fait le test papillomavirus, je sais que je sais y arriver du coup et en fait le truc c'est que la raison pour laquelle j'étais voir une gynéco de base c'est parce que je pense avoir l'endométriose et du coup bah il faut que je sache en fait tout simplement parce que ça permettrait de mettre des mots sur plein de choses et si c'est pas ça ben OK mais alors il faudrait que je sache pour que je puisse aller vers d'autres choses et et en fait j'ai pas su faire le test évidemment j'y suis pas arrivée et et donc maintenant que j'ai pu faire le papilloma pour le papillo je me dit que peut être je pourrais y arriver et donc j'vais juste réessayer et voir si ça marche tant mieux super si ça marche pas bon bah on

réessayera dans dans 6 mois, un an et je saurai à un moment donné le truc c'est que je sais qu'on peut-on peut voir via l'IRM par exemple mais je sais aussi que ils veulent pas parce que c'est invasif entre guillemets quoi et du coup ben ils veulent pas et j'ai j'ai déjà demandé mais ils veulent pas donc et ça je trouve ça un peu difficile parce que pour les femmes qui ont ça de façon primaire par exemple c'est en fait c'est violent de nous dire non parce que c'est pas qu'on a envie c'est on a on se dit "Ah vas y j'ai envie de faire" tu vois j'ai déjà étudié tout ça dans mes dans mes études je sais que l'IRM si on si on doit pas le faire on peut, on peut pas c'est logique mais mais c'était quand même très violent de me dire non en fait.

C15 : Et comment dire, je reviens un peu sur les ateliers, de quelle manière est-ce que tu t'impliques dans la démarche d'auto-gynéco ? Genre...

Gisèle 15 : Oh je recherche activement ouais moi je suis très active donc je recherche activement via Facebook ou les réseaux sociaux enfin ou les sites internet genre s'il y a des endroits où je peux avoir ça beaucoup de bouche-à-oreille aussi parce que parce que j'aime bien en fait c'est ça ça donne un sentiment d'appartenance ça donne un sentiment de de se faire comprendre de pas être seule et du coup si je peux en fait même honnêtement si je pouvais avoir un atelier self-help par mois au minimum moi je dirais oui quoi mais vraiment !

C16 : Et la transmission des savoirs ça se passe comment dans les ateliers ?

Gisèle 16 : En fait la la guide enfin la dame, la modératrice elle explique en fait mais c'est pas que de l'explication en mode comme dans un cours c'est on témoigne toutes, tout le monde témoigne si on envie et donc elle va parler d'un sujet et on va en parler en disant "Ah oui moi c'est vrai que... Ah moi j'ai essayé ça telle ou telle chose" et de le dire "Ah bah oui bah justement ça c'est un bon moyen de de essayer mais sinon y'a aussi ça" et donc c'est beaucoup c'est comme une conversation mais mais un peu genre ouais un cours sous forme de conversation un peu et avec les slides, les schémas et les livres et tout évidemment qu'elle propose, je trouve ça ça aide beaucoup et puis c'est une dame où tu vois en fait qu'elle est bienveillante, dans sa dans sa vibe et je pense qu'il faut hein il faut l'être et je pense qu'on est toutes toutes les femmes qui qui allons sur le même chemin, et même les gens sont de base des gens bien on n'est pas mauvais et du coup cette bienveillance c'est tout c'est c'est c'est c'est la clé surtout dans un truc si perso, si je sentais pas cette vibe là avec elle je resterais pas.

C17 : Ouais c'est sûr et qu'est-ce que tu attends de l'auto-gynéco ?

Gisèle 17 : Pouvoir répondre à des questions par moi-même, pouvoir connaître mon corps, pouvoir l'appriivoiser, pouvoir lui dire que que il est ok, et que je dit "il" comme c'était un truc à part de moi mais tu vois ce que je veux dire c'est ma relation avec mon corps que il peut me faire confiance et que je lui fais confiance et que on sait enfin tu vois tout ça. Je pense que le enfin mon corps je le je oui je enfin moi je lui parle en fait, parce que c'est une façon d'ailleurs de prendre soin de de soi et et moi je fais ça aussi via la danse tu vois, c'est une façon aussi de d'être en contact avec ma féminité en fait le le fait de de de d'aller à ce genre de d'atelier et cetera, un moyen de me comprendre, un moyen de me m'accepter, un moyen de... d'avoir... d'avoir le sourire dans un dans un, dans une part... un monde que je où normalement bah j'ai pas ce sourire-là puisque y a plein de soucis entre guillemets tu vois où on nous dit que on ne devrait pas sourire parce que c'est des problèmes mais je les vois plus comme ça en fait et pendant un moment ben c'était beaucoup ce truc que je voulais le faire pour pouvoir pour pouvoir expliquer à des potentiels partenaires mais en fait je m'en fou de sa maintenant du moment que moi j'arrive à expliquer à moi même c'est le plus important je me trouve et et je pense aussi pour rendre les autres *aware* du coup parce que vraiment par exemple bah mon frère enfin

j'ai j'ai j'ai des frères et sœurs et mon frère par exemple avec qui je 'fin qui est ici, tu vois je je je j'ai des conversations par rapport à tout ça et je pense que c'est pour pouvoir justement *increase the knowledge* chez les hommes en fait quand je le fais aussi en partie vraiment et quand tu regardes mon quota entre amitié homme-femme je pense c'est nonante pourcent hommes et je pense que c'est parce que justement je me c'est pas que je me dis "Ah j'ai envie de faire changer les choses et j'ai envie d'être cette sauveuse" ou que sais-je ça a rien à voir c'est juste que j'ai envie parce que je vois que j'ai cette capacité-là à prendre l'attention pour des sujets vraiment importants à discuter, à captiver cette attention et et à avoir une vraie discussion et et ne pas me laisser faire et du coup je pense que c'est ça en fait je veux utiliser cette cette capacité et et faire même si c'est un homme à la fois ben c'est un homme à la fois parce que lui je veux que lui plus tard s'il a des enfants et des... qu'il ait une femme ou je m'en fou ou une ou avec sa sœur ben que il soit beaucoup plus bienveillant parce qu'on leur apprend pas on leur apprend pas avoir cette bienveillance et généraliser mais tu vois ce que veut dire et y'a assez d'hommes pour que dire tu vois au pluriel et du coup voilà parce que j'ai eu cette conversation avec un ami justement y'a genre 3 jours il m'a dit "bah c'est super en fait que chaque fois tu ramènes des sujets sur la santé des femmes parce que du coup bah ça me permet de..." il est médecin d'ailleurs il m'a dit ça "c'est super parce que ça me permet de de discuter de sujets tels que ben justement la bienveillance, l'éthique vis-à-vis de mes patientes et cetera" et il dit "c'est vrai que bah on nous apprend pas tout ça dans dans dans nos études de médecine" et je sais hein puisque enfin le tiers de mes potes sont médecins du coup et et je le je le vois.

C18 : Et tu penses que la gynéco ça pourrait avoir sa place dans la gynéco classique et...?

Gisèle 18 : Absolument moi je trouve que c'est hyper important que dans le futur les gynécos quand on va les voir qu'ils nous apprennent en fait un peu de ça tu vois enfin pas forcément ils on s'en fout que ce soit eux ou ou ou d'autres types de professionnels santé et d'ailleurs ça devrait commencer dans les écoles c'est pas genre quand j'ai 20 ans que je vais voir mon gynéco qu'il devrait m'apprendre ça tu vois c'est c'est genre dans les écoles il faudrait déjà avoir dans le système scolaire genre je sais pas vers nos 16 ans ou autre dans toutes les cours d'éducation sexuelle une partie où justement ce soit auto-gynéco, pour les femmes comme pour les hommes puisque enfin et et je dis pas que les hommes doivent savoir exactement comment c'est pour les femmes on s'en fout c'est pas le sujet mais mais que pour eux-mêmes aussi par rapport à leur corps qu'ils sachent parce que je pense pas non plus qu'on soit hyper en mode tu vois qu'on explique pour les hommes "bah tiens pour exemple le cancer de de de la prostate" et tout tu vois on en parle pas du tout vu que d'habitude c'est quand ils sont vieux que du coup on se dit "bon bah on leur on va commencer à faire tout ce qui est le c'est ce qui est *awarness* à ce moment-là" tu vois "on va leur, on va commencer à leur envoyer des courriers à ce moment-là" wow super 'fin tu vois et par exemple là mon père il a septante ans bientôt et genre première fois de sa vie où il nous parle de ça tu vois et je suis hyper fière de lui par contre, je suis très très fière de lui que il fasse la démarche pour pour tout ça mais je sais que que c'est pas du tout quelque chose qui était discuté et ni qu'est discuté avec avec ses amis tu vois il en parle pas la seule raison pour laquelle il me dit à moi c'est parce qu'il sait que je suis, je suis clinicienne aussi et du coup ben OK tu vois. Mais mais je trouve que c'est quelque chose qui devrait être appris très très tôt et avec des petites choses t'sais ça peut être genre l'exercice du miroir je trouve que c'est un exercice clé personne ne devrait grandir sans avoir fait ça vraiment faire partie de notre éducation et moi je sais que c'est un truc avec mes enfants que je vais faire leur dire "voilà c'est votre corps et c'est c'est le vôtre donc connaissez le parce que tu peux pas t'attendre à ce que quelqu'un d'autre le connaisse pour

toi en fait que quelqu'un d'autre le découvre et te dise "Ah ça et ça ça fait ci à ton corps" tu vois "si je touche là ça fait ça" non. T'as le pouvoir sur ça.

C19 : Je reviens un peu sur le suivi gynéco, t'as été introduite comment ? c'est ta mère, ta sœur, tes amis qui sont... ?

Gisèle 19 : Pas du tout, personne en fait vraiment genre j'ai un background hyper strict et du coup ma mère voulait pas du tout qu'on aille voir des gynécos donc j'ai été voir une fois une gynéco avec ma mère et en plus c'était hyper intrusif parce que ma mère voulait rester dans la pièce et la gynéco lui a pas dit de dégager et du coup je trouve ça hyper en fait mauvais et puis j'ai eu plein de problèmes parce que du coup je pensais que la virginité c'était un truc qui se voyait bla bla bla du coup beaucoup de traumatismes, donc ouais vraiment beaucoup trauma donc en fait je pense que justement je vais faire un gros bruuuh sur la gynéco classique et donc en fait je pense que ouais la première fois où vraiment j'ai senti que c'était moi qui le faisais qui prenait qui me prenait en charge ça cette partie de ma vie c'était à mes 21 ans comme je t'ai dit avec la gynéco hyper bienveillante, c'était avant que je parte de la Belgique parce que là elle me disait exactement ce qu'elle allait me faire à tout moment tu vois ce qu'elle utilisait comme ustensiles et puis moi je suis comme ça je suis très je suis très indépendante, je suis très forte donc je suis très genre personne fais quoi que ce soit mon corps sans que il me dise qu'il fait quoi et ça depuis très très longtemps et du coup elle me disait pas ce qu'elle allait faire, ce que j'allais ressentir, si ça allait être chaud ou froid, enfin tu vois combien de temps ça allait être comme ça, combien de temps fallait rester dans cette position enfin et donc ça ça m'a ça m'a donné un peu foi et puis et puis en fait je pense le fait que je suis en contact avec je sais pas si tu connais ya un gynéco belge D. M. et en fait il andrologue gynéco il est en fait hyper bienveillant ce mec y a plein de gens qui viennent même de la France le voir parce qu'en fait il est incroyable et en fait je pense que quand tu vois ce genre de gynéco ben ça te donne confiance, espoir donc moi j'ai entendu parler de lui j'ai vu des vidéos qui parlaient de lui et tout et et j'ai des amis qui l'ont qui l'ont comme gynéco et donc bien ça ben je connais tu vois et puis et puis et puis tous les livres que j'ai lus et cetera évidemment je reprends le livre "le coeur des femmes" incroyable, moi je j'ai senti une révolte incroyable par contre quand je le lisais j'étais vénère mais je savais que c'était une réalité pour beaucoup de femmes et du coup je me disais mais comment nous est-ce que nous cliniciens et cliniciennes on peut être aussi non bienveillant avec nos patients sans s'en rendre compte parfois.

C : Ouais ça pousse à une réflexion...

Gisèle : Et du coup en fait je me suis rendu compte parce que je lisais ça en fait au moment où j'étais encore dans mon master et et à ce moment-là du coup j'ai parlé beaucoup beaucoup d'éthique avec mes camarades de classe et parce que moi je suis orthophoniste de base mais je je bouge un peu de secteur, je peux faire un peu ce que je veux et du coup même pour ça, parce que dans mes camarades de classe t'avais des kiné, t'avais des médecins, t'avais des audiologues, t'avais des [inaudible] et t'avais des infirmiers et des infirmières, et et du coup je voyais que le fait de parler de tout ce côté éthique et bah en fait ça a, pas que les pure en tant que, en mode recherche, mais en tant que vraiment comment est-ce que nous on se comporte avec nos patients et tous nos biais et tout c'est ça ça faisait genre des petites des petites piques tu vas dans la tête des gens et je me disais bah c'est super en fait même si c'est un petit changement mais c'est déjà ça et là maintenant moi je fais un master complémentaire à Stockholm et et pareil bon ici j'ai beaucoup plus de médecins comme camarades de classe maintenant c'est presque tous des médecins et et du coup ben voilà je prends un peu ce rôle là mais parce que j'aime beaucoup en fait prendre ce rôle de cette meuf qui qui fait penser les gens un peu autrement et où qui fait qui pousse à la réflexion autrement et donc voilà je me dis même si c'est un

médecin qui sera enfin plus ouvert à vivre les choses autrement et à faire vivre les choses autrement à la ses patients et patientes et ben go ça ça vaut le coup.

C20 : Et c'est quoi ton rapport à la médecine en général ? Et est-ce que l'auto-gynéco ça a influencé, enfin ça a eu un impact un peu sur ta vision de la médecine en général ?

Gisèle 20 : Ouais bon moi je suis comme... la médecine ben je fais quand même vachement confiance tout simplement je pense parce que je suis clinicienne et parce que de par nos études on nous apprend quand même beaucoup de enfin énormément de trucs liés à la médecine enfin beaucoup beaucoup beaucoup beaucoup et donc mais je pense que toi t'es pas en train de parler de la médecine le sens large mais la médecine traditionnelle j'imagine je suis pas contre mais je suis pas non plus en mode "Ah je vais d'office avoir recours à ça", est-ce que ça fait sens ? Oui ça fait sens. Tu vois c'est c'est pas genre je vais pas me dire "Ah vas-y direct je je me sens mal bah je vais je vais aller voir un médecin" non, mais je vais pas non plus me dire "je suis contre l'idée complètement d'aller voir un médecin et je suis que genre homéopathe ou *whatever* blablabla" voilà tu vois je fais pas ça non plus, c'est genre je je je vois un petit peu en fonction de mon état et de ce que mon mood du moment et ce que mon instinct me dit du moment.

C21 : Et t'as des pratiques alternatives genre phytothérapie, naturopathie tout ça ?

Gisèle 21 : Non mais par contre en fait je pense qu'il y a plein de choses qui doivent faire partie genre naturopathie et tout mais que je me rends même pas compte parce que j'ai pas encore conscientisé comme faisant partie de ça pour la simple et bonne raison qu'en fait j'ai un background bah ma mère indienne du coup il y a plein de trucs en fait d'être remèdes naturels en fait mais ça j'ai toujours fait depuis que j'ai toute petite juste tout petit donc je m'en rends même pas compte en fait que ça fasse parce que ça ça puisse faire potentiellement partie d'une médecine alternative en fait pour moi c'est comme si c'est juste un truc traditionnel de grand-mère quoi tu vois donc je conscientise pas mais sûrement en fait que oui mais je sais pas te dire quoi genre en gros ça va être je sais pas le truc typique c'est le thé au gingembre ou... le gingembre qui guérit tout en fait honnêtement c'est un truc de badass, mais les crampes de de de règles, enfin les nausées enfin tous les maux de tête, la fièvre enfin je tout passe par par le gingembre et ses alternatives sous ses diverses formes.

C22 : Oui j'ai juste oublié de te demander est-ce que tu te définis comme féministe ?

Gisèle 22 : Oui absolument.

C23 : Ouais et t'as un parcours militant ?

Gisèle 23 : Alors oui en fait je je travaillais et je je je assiste encore un peu une asso féministe en Belgique à Bruxelles, c'est femprod, et du coup justement on a accès à la santé des femme en partie et en tout cas violences gynécologiques mais donc ça j'ai découvert ça, a travailler avec elles, au moment où j'ai commencé mon cheminement en fait à moi toute seule au niveau gynéco donc ça c'était en en même temps c'était vraiment très bien de s'accompagner comme ça, là pour l'instant c'est un peu en pause mais j'assiste encore un peu mais moins parce que j'ai trop en fait en termes d'études et tout c'est trop donc voilà mais oui absolument et donc c'est une asso qui se bat en fait pour pour que les femmes puissent avoir des lieux safe en fait pour s'exprimer et qu'on puisse discuter en fait de toutes ces violences gynéco elles sont justement en train de faire un documentaire sur les violences gynéco vécues par les femmes donc donc voilà absolument ça c'est mon... ça c'est mon parcours militant mais en fait je pour moi rien

que le fait de déconstruire les choses en écoutant de podcasts et cetera c'est déjà un parcours militant.

C24 : Mh oui, ça en fait partie. Et **est-ce que l'auto-gynéco ça à influencé ton féminisme ou peut être l'inverse ?**

Gisèle 24 : J'ai pas encore conscientisé donc je ne saurais pas te dire est-ce que donc répète ta question, est-ce que... ?

C : L'auto-gynéco a influencé ton féminisme ou l'inverse ?

Gisèle : Je pense que mon féminisme a influencé mon auto-gynéco absolument.

C : 'Fin c'est d'abord le féminisme puis l'auto-gynéco ?

Gisèle : Ouais c'est ça parce qu'en fait l'auto-gynéco ça rentre dedans en fait tu vois c'est c'est c'est une des mini branches entre guillemets je la vois comme ça ce que je veux dire en fait c'est vraiment en fait tout, du moment où tu parles d'égalité homme-femme pour moi bah t'as tout dedans, et donc si on en vient enfin à un monde où justement on pousse vers ça et que les femmes puissent comprendre ce qu'elles vivent et que les hommes créent les espaces avec les femmes pour comment se sentir safe pour ça, pour avoir cette auto-gynéco et tout et ben absolument ça fait partie du féminisme bref.

Annexe : Entretien Héléna

Enquêtée : Héléna

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 30 min le 04/01/2022

Endroit : Dans son salon, via Zoom

C1 : Alors habituellement, **je commence par te proposer de te présenter ton âge, ton genre, orientation sexuelle, ton statut marital et puis en quelques mots, ton parcours pro et d'étude.**

Héléna 1 : Donc du coup elle m'appelle Héléna j'ai 29 ans je suis donc une femme, 'fin je me reconnais comme femme hétérosexuelle...

C : Statut marital et...

Héléna : Je suis célibataire et après au niveau de mon parcours alors c'est un peu long mais en gros j'ai fait une licence de communication et après j'ai fait un master de management international mais en parallèle en fait j'ai découvert le milieu associatif et le milieu du voilà du volontariat international j'ai fait un service volontaire européen entre ma licence et mon master et en fait voilà ça m'a ouvert un autre pan de ma vie professionnelle donc en gros mes 2 stages de master je les ai fait dans des associations en lien avec voilà là mobilité internationale, le volontariat entre autres et après ouais c'est ça à la fin de mon master je suis resté un an et demi en Italie pareil dans une association ou aussi j'ai assisté de mes collègues pour des formations, que je dirais maintenant une connaissance de soi, développement personnel, mais à l'époque je savais pas c'était je savais pas que c'était ça et moi aussi j'ai pu participer en fait à de nombreuses de formations de partout en Europe donc c'est assez incroyable et après je suis revenue en France et en gros pendant 4 ans j'ai fait 3 ans, j'étais assistante d'éducation dans un collège puis dans un lycée et puis j'ai aussi prit un an pour partir voyager aller au Québec et retourner au Mexique comme j'avais fait aussi un échange universitaire et en parallèle ces dernières années j'ai aussi lancé un peu mes petits projets à droite à gauche 'fin de d'atelier de cuisine, de cercles de femmes et cetera et du coup il y a un peu plus d'un an j'ai arrêté mes activités salariées pour vraiment bah me dédier du temps pour voilà pour savoir vraiment ce que je voulais vraiment créer donc en tant que auto-entrepreneur et donc aujourd'hui donc je suis coach de vie j'ai j'ai suivi une formation y'a un an et demi donc voilà j'accompagne des femmes notamment vers plus d'amour d'elle-même d'estime et même de confiance en elle et en la vie, je donne aussi des soins rituels aux femmes notamment post-partum mais pas que donc ça c'est fait avec une amie avec cette amie là on organise aussi des des temps sur des week-ends où voilà entre femmes pour se ressourcer, pour voilà pour venir se connecter e sororité et pouvoir aussi échanger sur des infos pratico-pratiques notamment voilà l'autonomie gynécologique et puis je propose aussi voilà des temps de reliance au vivant en nature à l'extérieur qui sont aussi des temps pour se relier à plus grand que soi et en ce moment c'est c'est primordial voilà en gros ce que c'est ce que je peux dire sur mon parcours.

C2 : Okay super et est-ce que tu peux me dire **comment tu as découvert l'auto-gynéco ?**

Héléna 2 : Et ben j'étais tombée sur une publication des flux donc cette association parisienne, je pense sur Facebook mais il y a différents groupes féministes sur lesquels j'étais et je m'étais inscrite à la newsletter et fait ça me te disait pas vraiment et jour je voilà je je tombe sur la newsletter je la lis et là je vois que une des membres des flux qui s'appelle A. viens d'emménager en Normandie là où je vivais à l'époque et du coup je l'ai

contacté et en fait c'est devenu une copine et du coup j'ai participé à un atelier d'auto-observation en présentiel avec avec elle notamment voilà.

C3 : Okay et ça s'est passé comment l'atelier ?

Hélène 3 : C'était très fort en fait je pensais pas que ça allait être aussi puissant et aussi finalement perturbant, pas tant la première partie qui était plutôt un cercle d'échanges de partage parce que voilà vu que j'anime des ateliers, 'fin des cercles de parole et d'écoute j'étais plutôt familière mais c'est vraiment bah la pratique et de en fait de ouais d'utiliser un spéculum, de regarder de voir mon col de l'utérus en fait c'était moi j'en garde vraiment un souvenir hyper émouvant quoi et et un sentiment de d'empuissance en fait qui était assez incroyable et du coup très déstabilisant parce que parce que j'avais jamais été invité à vivre ça et et moi-même je pense de moi-même je me suis dit mais waouh enfin comment ça se fait que ça me soit jamais venu à l'esprit quoi

C4 : Hum et tu t'en as fait plusieurs ?

Hélène 4 : Non j'en ai fait que un seul.

C5 : Et du coup il a eu quoi comme sujet qui a été abordé ?

Hélène 5 : Énormément de choses [rires] je me rappelle entre autres des comment dire de ce syndrome prémenstruel, des odeurs aussi, mais du coup des complexes qui peuvent être liés... et aussi enfin d'une manière générale on avait abordé un peu comment prendre soin de sa sphère gynécologique ou de nos cycles, ce qui voilà en fait venir être enfin plutôt désagréable dans les cycles menstruels de manière naturelle, entre autres hein, mais c'est vrai que le le cercle avait duré 2 bonnes heures je pense donc on avait abordé...

C : Vous avez bien balayé euh...

Hélène : Bah en gros l'idée c'était de de poser un peu des des sujets sur lesquels on aurait aimé avoir plus de ressources ou tu vois qu'on se donne des des conseils ou des choses comme ça et en fait bah voilà le fait est que ça a un peu ouvert la boîte de Pandore.

C6 : Et il s'est fait où cet atelier ?

Hélène 6 : C'était à Caen, dans un lieu qui s'appelle la bulle qui est un lieu dédié en fait spécialement aux associations qui souhaitent proposer des ateliers.

C7 : Et vous étiez combien à peu près ?

Hélène 7 : Euh, une petite dizaine je pense, 7-8.

C8 : De quelle manière est-ce que tu t'impliques dans la démarche d'auto-gynéco ? 'Fin quelles sont tes pratiques par exemple utiliser des cups, des plantes, la contraception naturelle, l'auto-examen ce genre de chose.

Hélène 8 : Alors déjà moi je dirais que c'est, pour moi ça a été comme un changement de paradigme mais du coup vraiment un changement de posture et déjà ça c'est vraiment la base de tout en disant en fait je suis, j'ai pas besoin forcément d'une personne de l'extérieur qui va m'expliquer ce qui se passe dans mon corps, donc déjà ça c'était fou et en fait ça a impacté le reste de ma vie et après au niveau des pratiques enfin c'était déjà avant effectivement d'utiliser une cup je me suis aussi, j'ai pratiqué pendant quelques mois la symptothermie voilà que j'ai pas continué parce que pour l'instant je sens que c'est pas forcément ce qui me convient le mieux mais en tout cas ça m'a permis de bah de me reconnecter en fait à mes cycles puisque moi j'ai un syndrome des ovaires polykystiques et du coup c'est un peu tombé comme une fatalité, le dernier rendez-vous gynéco que j'ai eu c'était il y a 3-4 ans mais un peu comme "bon bah voilà c'est comme ça vous ne pouvez pas guérir y'a rien à faire" quoi et et du coup fin en fait ça m'a permis aussi d'ouvrir vraiment le l'horizon et avant ça j'ai fait un soin énergétique déjà qui a permis que mes

menstruations reviennent et j'étais là genre "Ah oui en fait c'est pas que des médicaments qui vont faire que mes menstrues vont revenir" et après avec la symptothermie voilà ça m'a permis de me dire, et aussi avec l'accompagnement enfin la femme qui m'accompagnait, de me dire en fait quand on se met de la conscience sur ce qui se passe dans mon corps en fait je peux aussi auto réguler ça c'est incroyable, et du coup là je me fais accompagner depuis peu en naturopathie, notamment voilà par rapport au syndrome de des ovaires polykystiques et donc voilà pour voir en fait au niveau des plantes même si par exemple enfin un des trucs comment dire assez classique c'est que quand enfin je peux avoir quelques légère douleur ou inconfort quand j'ai mes règles par exemple bah je prends des tisanes de sauge enfin voilà je je connais en tout cas les plantes que je peux que je peux utiliser et je me sens aussi autonome dans dans ça et et même ouais c'est vraiment une posture par exemple la prochaine fois que je vais aller chez la chez la gynéco et je me dis bah en fait je sais quoi lui demander je je me sens aussi légitime de dire non si elle me propose des choses 'fin là ou avant je me sentais vraiment ouais je sais pas dépossédée de moi, de mon corps, du savoir et tout ça.

C9 : Du coup t'es toujours suivie gynécologiquement ?

Héléna 9 : Bah là du coup je là je reprends un suivi gynécologique parce que comme j'ai pas de... j'ai pas de d'activités sexuelle avec des partenaires ou que en fait je ressens pas comme un besoin mais je sens que dans le cas d'un syndrome des ovaires polykystiques qui est quand même voilà quelque chose à faire, donc voilà je dois reprendre un suivi mais c'est vrai que c'est pas évident en fait, pareil des délais d'attente 'fin en fait c'est assez énorme là je sais pas si c'est pareil partout et donc en fait je me dis bah heureusement que je me prend charge et que je me fais accompagnée par d'autres personnes aussi parce que si je mettais tout dans les mains des gynéco en fait je pourrais toujours attendre.

C10 : Et oui du coup tu vas chez un gynécologue ?

Héléna 10 : Oui du coup enfin là j'ai j'ai pris rendez-vous pour retourner chez la gynéco.

C11 : Oui. Et c'était quand ton premier rendez-vous chez le gynéco ? Et est-ce que c'est toi qui y allé ou est ce que c'est ta mère qui t'a emmenée ?

Héléna 11 : Non c'est ma mère qui m'a emmenée et je pense qu'il y a à peu près 10 ans en rapport déjà avec le syndrome des ovaires polykystiques.

C12 : Ouais, c'était par rapport à ça. Qu'est-ce qui t'a amené du suivi classique à plutôt l'aito-gynéco/l'auto-soin ?

Héléna 12 : Bah je pense c'est déjà un peu un inconfort et une désillusion par rapport au suivi gynécologique enfin chez les gynécologues parce que après j'ai su aussi que par exemple des sages-femmes pouvaient faire un suivi gynéco et je me suis dit bah si j'aurais su ça plutôt tandis que ça allait voir les sages-femmes et sans doute que ça serait passé plus dans la douceur et donc plus dans l'humain et ça m'aurait mieux convenu voilà donc déjà ça en fait de me dire en fait voilà ça ne me convient pas ce type d'accompagnement qui a souvent des enfin c'est froid, c'est distant peu de prise en compte de de l'humain que je suis finalement en tout cas avec les gynécos avec qui j'ai fait des consultations et et après c'est bah moi de base 'fin je suis une personne quand même d'assez indépendante et autonome et en fait je trouve que ça fait sens aussi de me réapproprier ces savoirs là tout en sachant que voilà je suis pas gynéco je suis pas sage-femme mais et en même temps me dire bah en fait ça fait finalement que quelques centaines d'années que, même pas, que le savoir gynéco il est retourné au mains de du du de des médecins et souvent homme et voilà par les hommes pour les hommes donc déjà quand j'ai découvert ça pareil enfin je me suis dit ouais donc voilà ça fait vraiment pas sens et de me dire bah en fait sachant que c'est ce qui se passe dans mon corps c'est mes sensations et cetera et cetera

en fait ça fait sens pour moi de me dire que quand même voilà je suis pas inapte à m'occuper de, aussi de de ça parce que comme d'une manière générale voilà je suis autonome dans pas mal de choses dans ma vie et donc du coup me dire bah aussi la sphère gynécologique qui avant me paraissait comme un grand mystère finalement je me dis bah plus je l'appréhende, plus je le connais et plus ça fait sens et plus je suis connectée à ça et oui c'est enfin c'est c'est aussi du bon sens en fait finalement c'est vraiment pour moi ça fait c'est vraiment du bon sens on fait cette démarche.

C13 : Et pour revenir sur les ateliers, **comment ça se passe la transmission des savoirs ?**

Hélène 13 : En première partie ?

C : Oui pendant tout l'atelier comment c'est ?

Hélène : Bah la première partie je dirais c'était assez horizontal donc c'est vraiment il y avait les 2 animatrices mais en gros c'est voilà c'est le le savoir va être partagé entre toutes et du coup il y a pas vraiment de posture de sachante et après pendant la pratique c'était c'était guidé à la voix et du coup elles pouvaient passer aussi, elles pouvaient voilà venir voir pour leur demander pour voilà pour leur demander si c'est bien ça, est-ce que je vois ça ou est ce que j'ai bien mit et cetera et cetera mais c'était aussi c'était dans une démarche d'autonomie et de pas que elles se mettent en sachantes c'est vraiment voilà dans une volonté d'être le plus horizontal possible.

C14 : Mh, et **d'après toi qu'est ce que ça apporte l'expérience collective de ces ateliers ?**

Hélène 14 : Ben pour moi ça apporte encore plus d'impact, que ce soit ça mais que ce soit enfin moi aussi ce que je propose dans les cercles de femmes et des séjours entre femmes en fait y'a un truc de quand quand ce genre d'expérience est partagée c'est d'autant plus fort, c'est d'autant plus fort en prise de conscience, se dire qu'on n'est pas toute seule donc voilà qu'on est toutes en gros dans le même cas et que on ça donne de la force ça donne un sentiment de reliance aussi qui est très qui est très puissant et qui est très important et ouais c'est vraiment ça sentir ce que en fait on n'est pas seule et que et qu'en plus on est nombreuses à cheminer vers la même direction, ça donne de l'espoir.

C15 : Mh, et **est-ce qu'on t'avait demandé, ou est-ce que toi-même par toi-même tu as fait un travail en amont, une préparation à l'atelier ?**

Hélène 15 : Je ne saurais pas te dire je pense pas mais je suis pas sûr et comme j'ai pas envie de te dire de bêtises je sais plus mais je pense déjà le fait de de s'inscrire à un atelier 'fin c'est déjà un peu une préparation en soi et de se dire voilà que ça va arriver euh... ouais après je pense qu'à nous elle nous avait dit elle nous avait détaillé un peu comment ça se passerait notamment au niveau de la pratique que voilà qu'on pourrait être enfin, qu'on serait isolées les unes des autres voilà ou effectivement amener une grande robe, un pagne et cetera et cetera pour avoir quand même notre intimité, ouais mais je pense pas beaucoup de choses et nous elle nous avait décrit ce qui se passerait quoi.

C16 : Et **t'avais utilisé quoi comme outils ?**

Hélène 16 : Le spéculum.

C : Ouais, que le spéculum. Un miroir puis...

Hélène : Ouais.

C17 : Ok et **quelles sont tes sources principales d'information autour de la gynéco ?**

Hélène 17 : Ben du coup les flux où... qui ont pas mal de ressources j'ai aussi moi fait l'acquisition de livres sur la naturopathie, la gynécologie émotionnelle, et aussi *notre corps, nous-même* où y'a pas mal aussi de d'info par rapport à ça après il y a quelques

ouais quelques vidéos et puis voir par ci par là et ouais je participe aussi à des ateliers de gynécologie émotionnelle où en fait ça m'aide à toute une partie théorique en fait elle va expliquer anatomiquement, elle s'appelle M. R., celle qui anime, et voilà ben expliquer pourquoi enfin l'anatomie et moi ça va pareil ça m'éclaire beaucoup en fait c'est comme tout est à l'intérieur finalement.

C18 : Et c'est qu'elles sources auxquelles tu accordes le plus d'importance et pourquoi ?

Hélène 18 : Ah si j'ai oublié de citer aussi Martin Winckler, j'aime beaucoup son approche. Bah je dirais qu'en fait toutes les sources enfin pour pour moi l'idéal c'est de de de faire se croiser les sources pour voir qu'est ce qui converge et bah de prononcer ce qui fait plus de sens pour moi parce que parfois voilà pour un même cas et moi je me prends comme exemple de syndrome des ovaires polykystiques en fait il peut y avoir bien des des approches en fait pour venir débloquent faire avancer et en fait ça dépend vraiment de chaque chaque personne du coup ouais c'est vraiment de m'écouter de voir ce qui fait le plus de sens pour moi et et de de de tester aussi d'être dans une démarche plutôt de curiosité et sans prendre tout au pied de la lettre tu vois sans me dire "bah telle personne a raison ou telle personne" puisque moi ça reste aussi quelque chose de d'expérimental et voilà mais ouais.

C19 : Et qu'est ce que tu attends de l'auto-gynéco ? Qu'est ce que tu attendais avant peut-être ?

Hélène 19 : Bah là comme ça c'est que c'est vraiment de de de retrouver une certaine forme d'autonomie en fait d'autonomie dans dans un comment dire dans la gynécologie qui en fait avant que je découvre ce monde-là encore une fois je m'en remettait vraiment aux mains de la médecine et en fait qui est resté quelque chose de très opaque et et du coup c'est vraiment ça pour moi c'est de reprendre le pouvoir sur mon corps ou sur des connaissances sur voilà une autonomie, de comprendre ce qui se passe, de plus être dans une posture infantilisée ou même dire "bah tiens fait ci, fait ça machin truc" et ouais de vraiment prendre responsabilité aussi de de mon corps et et de me dire aussi que j'ai mon mot à dire en fait dans l'équation.

C20 : Et qu'est-ce que je voulais dire, est-ce que ça a eu un impact sur ton suivi gynécologique ? Par exemple au niveau dépistage des IST, sexualité, de tes problèmes gynécos, tout ça.

Hélène 20 : Du coup j'ai pas vraiment de problèmes gynéco donc je pense c'est pour ça aussi que je vais pas chez le gynéco c'est que globalement voilà ça à part à part le dérèglement hormonal il y a pas vraiment d'inconfort tu vois mais c'est vrai que du coup ouais je pense que j'ai pris la distance enfin notamment cette croyance que j'avais que il faut absolument aller chez le gynéco un fois par an parce que sinon je risquait je sais pas quoi, du coup c'est pour ça aussi que je m'en suis éloigné que j'ai fait comme une pause pendant un temps parce que aussi enfin j'avais été vraiment... ouais énervée, blasée de de en fait comment dire la dernière, en fait la dernière fois que je me suis dit bon bah voilà je vais faire le suivi gynécologique du coup on m'a fait un comment dire un frottis puis après il y a eu je sais plus quoi donc on m'a fait une colposcopie et puis machin et puis truc puis en fait c'était énormément énormément d'exams au final moi je sentais que c'était rien et à la fin de la fin donc je sais plus combien de temps ça a duré tous ces exams et machin et truc et bidule en plus qui était donné comme obligatoire "Ah bah non finalement c'est bon finalement y a rien" et j'étais là "bah oui en fait je savais" donc en fait j'étais j'étais tanné vraiment et en fait je me suis dit c'est c'est bon et ça m'a saoulé donc j'ai fait un rejet et finalement voilà j'y reviens petit à petit mais je pense j'ai fait un rejet aussi parce que je me sens tellement démunie et tellement un peu comme une une

poupée une marionnette que ça m'a vraiment saoulé et et finalement je pense que ouais peut être que je me sentais pas d'y revenir avant de de me sentir dans une posture moi ou me sentirai que je me respecterai et que et que voilà et que j'oserais dire non s'il fallait dire non et cetera et cetera et ouais.

C21 : Et est-ce que tu penses que l'auto-gynéco ça pourrait avoir sa place dans la gynéco classique et sous forme ?

Hélène 21 : Ben oui et non enfin dans le sens où pour moi en tant que voilà en tant que femme oui bien sûr parce que en fait il y a tellement de choses je pense qui, moi je peux que savoir pour moi en fait de mes sensations de de ce qui se passe de voilà d'observation et cetera et cetera et en fait je pense que ce serait vraiment comme un une nouvelle relation d'échange entre justement les les personnes qui s'occupent de la sphère gynécologique et et les femmes qui sont qui sont comment dire qui sont les premières concernées et en même temps pour moi ce serait comme changer de posture pour notamment tout le milieu médical en fait de dire c'est eux les sachants les sachantes c'est en fait voilà un duo qui s'opère et et en même temps enfin c'est aussi quelque chose de d'assez nouveau et du coup de me dire bah est-ce que toutes les femmes vont vont se sentir de de prendre en en main c'est ça pas sûr non plus mais en tout cas ne me déjà de me dire si c'était proposé déjà si c'était comme une option mais ce serait fantastique et pour moi ça ça montrerait aussi un nouveau pour moi un nouveau virage dans dans comment où ouais comment pareil on s'occupe de sa santé comment voilà on s'occupe de son corps et entre les personnes référentes on va dire de la santé et voilà les personnes premières concernées mais en tout cas pour moi c'est c'est vraiment fabuleux, un fabuleux outil de de connaissance de soi et de effectivement qui d'autre que moi peut savoir ce qu'il y a de mieux pour moi parce qu'en fait c'est moi mais ça c'est un c'est tout un changement de paradigme aussi hein et c'est une déconstruction qui pour moi cette construction là elle opère des des tout petits quoi donc ouais ouais pas mal de boulot [rires].

C22 : Mh, et ton rapport à la médecine en général ?

Hélène 22 : Bah moi je dirai que la médecine allopathique j'y vais quand je ressens le besoin mais c'est pas du tout un automatisme moi je suis en tout cas ça fait beaucoup plus de sens pour moi d'être dans une démarche de prévention donc ce qui fait que bah logiquement c'est pareil j'ai pas non plus de de gros besoins on va dire et plutôt voilà d'être à l'écoute de mon corps et de de de d'écouter les messages et de lui apporter ce dont il a besoin et en même temps tout en étant pas fermé en disant bah en fait s'il y a besoin à moment pourquoi pas enfin c'est c'est aussi une raison pour laquelle la médecine moderne est là et je suis pas non plus dans un dans un refus dans un rejet même si pour moi plus ça va et moins finalement ça ça fait sens d'avoir recours à la médecine allopathique mais voilà je suis pas fermée non plus je me dis que moi même je peux changer d'avis et que voilà selon les circonstances ça pourrait évoluer.

C23 : Quelles sont tes perspectives par rapport à l'auto-gynéco ?

Hélène 23 : Je me disais continuer tranquillement voilà l'exploration et le les les connaissances aussi je peux que je peux m'apporter au niveau de la sphère gynécologique et moi ce dont je je rêve serait d'avoir un groupe de femmes avec qui en fait on on se fait enfin de de l'observation et pour le coup plus un suivi petit peu suivi gynéco quoi et ça serait vraiment quelque chose d'assez assez puissant avec peut être voilà soit une sage-femme, une gynéco dans le lot qui aurait aussi ce regard plus médical ouais ce serait vraiment le le max du max de ouais mais en attendant voilà continuer à comment dire continuer à à explorer continuer aussi à partager les ressources et le les les les savoirs que je peux avoir et et continuer à diffuser aussi cette cette démarche là quoi qui est qui est super importante et super intéressante et qui est pour autant d'être depuis la nuit de temps

parce que je me suis rendu compte aussi c'est qu'en fait on a rien inventé c'est que avant qu'il y ait la médecine c'était ça qui se passait et du coup alors certes il y avait peut être plus de morts ou de choses comme ça je veux dire de manière générale il y avait plus de morts mais du coup enfin voilà depuis le le et bah c'est quand même les femmes qui s'accouchaient entre elles et cetera et cetera et du coup enfin voilà on est là aujourd'hui.

C24 : Et ah oui j'ai oublié de te demander, **est-ce que tu te définis comme féministe ?**

Hélène 24 : Oui.

C25 : Et si tu as un parcours militant ?

Hélène 25 : En tant que féministe non non pas pas étiqueté en tant que tel en tout cas moi je suis plus la féministe qui va qui va infiltrer dans ce milieu t'sais

C26 : Et est-ce que l'auto-gynéco ça a influencé ton féminisme ou peut-être l'inverse ?

Hélène 26 : Bah après je pense que de toute façon tout influence tout mais oui quand même ça pour moi ça m'a permis aussi de de plus m'ouvrir au fait que bah chaque personne sait ce qu'est juste pour elle et et pareil de de de d'être plus inclusive aussi peut être dans dans ma représentation de ce que c'est être une femme être un homme être aussi non binaire et ouais vraiment dans cette ouverture de dire en fait il faut de tout pour faire un monde et qui peut être que même l'auto-gynécologie en fait ça ça parle pas à tout le monde et c'est OK vraiment dans cette ouais cette tolérance cette ouverture là et du coup dans mon féminisme d'une manière générale en fait de de plutôt dans l'inclusif plutôt que dans le contre, là où je sais sans 'fin voilà, dans dans une dans les milieux féministes ça peut ça peut ouais ça ça peut se passer comme ça et moi en tout cas ma ma volonté c'est plus de de relier de de rassembler.

Annexe : Entretien Isabelle

Enquêtée : Isabelle

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 50 min le 21/01/2022

Endroit : sur whatsapp, dans sa chambre.

C1 : Alors habituellement, **je commence par te proposer de te présenter ton âge, ton genre, orientation sexuelle, ton statut marital et puis en quelques mots, ton parcours pro et d'étude.**

Isabelle 1 : Ça marche, je vais avoir 37 ans là bientôt, cette année je suis en formation pour un diplôme agricole, normalement dans la vie je fais de la maçonnerie, voilà ce sera une double activité je pense et au niveau du genre bah plutôt je suis me définis comme femme mais mais je commence à avoir des petites déguaines de gars, et ça me va bien, du coup ouais plutôt je me définis comme femme, en tout cas cette cette identité-là me va bien mais mais c'est aussi quelque chose que, ou en tout cas au niveau des codes j'essaye de pas être un peu là-dessus enfin, ça me va bien de pas être que là-dessus pour des questions pratiques en soirée par exemple j'aime pas qu'on vienne m'aborder ce genre de trucs. Je suis célibataire, de plutôt longue durée, j'ai pas trop envie d'être en couple et avec des pratiques plutôt hétéro. Et après quoi d'autre, au niveau du parcours et avant j'ai fait du droit, j'ai un master en droit dont je me suis quasi pas servi, voilà.

C2 : Ok et **comment est-ce que t'as commencé enfin comment est-ce que t'as découvert l'auto-gynéco ?**

Isabelle 2 : Ben un peu par hasard, j'ai fait partie d'un groupe de self-help où on nous a formé, donc pendant 5ans.

problème de connexion

C : J'étais en train de te demander comment t'as découvert l'autre-gynéco.

Isabelle : Et ben ouais j'ai fait partie d'un, c'est un peu par hasard, d'un groupe de d'auto-support pendant 5 ans où on se rencontrait tous les 2, tous les 6 mois pendant un week-end et euh et du coup c'était un engagement fixe enfin c'était une priorité quoi si on commençait on allait jusqu'au bout et on venait à toutes les à toutes les réu sauf motif impérieux et voilà et du coup c'est sur la santé sexuelle et gynécologique qui ont été fait avec Rina Nissim.

C3 : Ah ouais OK et vous faisiez donc gynéco et aussi tout ce qui est autour de la santé aussi ou ?

Isabelle 3 : Ouais bah en fait c'était vraiment la méthode c'était nous présenter vraiment la méthode self-help quoi du coup c'était parti de une première, une première rencontre ou en fait on a toutes fait nos histoires de vie en termes de santé gynéco et aussi tout ce qui était : quand est-ce que, comment on nous a parlé de nos règles, de la sexualité, c'était quoi nos débuts c'était quoi nos pratiques et cetera et et de là on a tiré en fait tout plein de points qui on a on aurait à travailler sur les 5 années et puis et puis après par par rencontre on avait un thème ou 2 ou 3 thèmes accolés quoi et qu'on entreprenait ou du coup on partait toutes de, celles qui avaient été confrontées elles nous racontaient dans le contexte c'était comment ça c'était passé plus spécifiquement ça, quelles solutions elles y avaient trouvé, donc on repartait toujours d'elles quoi, 'fin de nous en fait et après Rina complétait quoi et du coup l'idée c'était nous de de pouvoir expérimenter ça après enfin dans notre dans un groupe qui nous était propre hors formation quoi c'est plutôt une formation ce groupe-là.

C4 : Et du coup **comment t'as découvert cette formation ?**

Isabelle 4 : À un carnaval, je parlais du bouquin dans la rue et il y avait quelqu'un qui avait entendu parler de la formation et qui m'a qui m'a dit qu'il y avait une place et du coup voilà j'ai vraiment j'ai été le petit, j'étais catapulté quoi.

C5 : Ok, et aujourd'hui de quelle manière est-ce que tu t'impliques dans la démarche d'auto-gynéco ?

Isabelle 5 : Et ben du coup on anime on anime un atelier avec 3, avec 2 copines on est 3 du coup comme ça on est sûr que y'en a toujours au moins 2 qui sont mobilisables après 3 c'est vraiment bien moi j'aime bien ce format et il tourne à peu près 2 fois par an on n'arrive pas à faire plus mais ça fait maintenant ça fait un petit moment qu'il tourne je dirais ça fait au moins 4 ans peut être bien 5 même.

C : Et ouais... Non vas y dis moi.

Isabelle : Et ouais et du coup c'est ça sur plein de sur des festivals quoi, à la demande de petits festivals dans le coin quoi ou de collectifs féministes.

C6 : Et du coup même pendant le COVID vous continuez un peu de faire ou ?

Isabelle 6 : Non pendant le COVID on en a pas tant fait on fait là cet automne non alors attends c'est quand avant le COVID... j'essaie de on a peut être fait la première année j'essaie de de me rappeler par rapport à un chantier mais je me rappelle pas on a dû en faire un pendant le COVID alors je sais plus c'était la première ou la 2e année.

C : Ok et du coup ily a combien de personnes...

Isabelle : On en a fait deux ! On a fait un dans un collectif et un et un dans et un c'était des copines plutôt qui s'était un peu toutes regroupées c'était c'était pas festival quoi et on en a fait un là l'automne sur un petit festival.

C7 : Ok et du coup y a combien de personnes à peu près dans les ateliers ?

Isabelle 7 : 12 et là le dernier on était on était peut-être 13-14 mais pas plus parce que l'idée c'est de garder une forme d'intimité et aussi une discussion possible et puis nous on a un petit groupe on a un tout petit groupe à côté de tu vois où on débrief de ouais c'est ça santé sexuelle, santé gynéco et on est 2 à faire partie de ce groupe là 2 des 3 animatrices et là par exemple on discutait d'en faire un grand grand là, un grand un grand atelier avec plein plein de personnes par exemple.

C8 : Et puis en général vous retrouvez les mêmes personnes ou c'est assez tournant ?

Isabelle 8 : Non non c'est tournant je crois que les, là c'est vraiment nous l'atelier on l'a fait vraiment en mode découverte de l'outil et du coup il y a un cheminement qui est proposé qui copie un peu celui que moi j'ai appris mais en condensé quoi en en tu vois l'atelier dure et dure 3 à 4h 3h plus tôt mais on peut discuter à la fin enfin il y a les, généralement les gens ont du mal à quitter la pièce quoi du coup du coup ça peut déborder après et puis puis souvent on est fatigué du coup on laisse, on laisse après il groupe se débrouiller dans les discussions qu'il a envie d'avoir mais c'est c'est permettre de découvrir c'est ça cet outil donc déjà de il y a l'approche du corps il y a vraiment ce cette chose là de comment rend l'accès possible à notre corps à toutes les zones de notre corps et et l'accès que nous on souhaite il y a quand même pas mal de personnes qui viennent pour pour l'auto-examen en soi et après nous on le précise à chaque fois c'est pas le but enfin y a pas un enjeu faut pas mettre cet enjeu là quoi parce qu'il y'a plein de monde, 'fin que ça arrive souvent qu'il y a des personnes qui arrivent pas je vais dire c'est des zones c'est des zones qui sont chargés de plein d'émotions et de et de passé un peu traumatique du coup du coup voilà faut pas mettre cet enjeu là et voilà et après on propose c'est ça plutôt un cheminement sur compréhension des organes comment ça marche qu'est ce qu'il y a ou quoi comment juste observer après bah pour celles qui veulent il y a puis il y a l'auto-examen mais il y a aussi l'auto-examen avec les doigts enfin voilà il y a plein de formes

en fait d'auto-examen. On propose aussi de regarder un peu les seins, voir comment ça marche et après on fait une discussion un peu pareil inspiré en demandant s'il y a des personnes qui ont des soucis particuliers donc desquelles elles voudraient parler en groupe et puis sinon après souvent on lance sur les sujets qui rassemblent à savoir mycoses/cystites par exemple ou autre s'il y en a qui ont plus d'autres sujets et de et de voir ce que toute toute toute personne a mis en place pour répondre à ça quoi on peut, souvent il y a il y a déjà c'est c'est aussi de montrer que en fait on a déjà plein de réponses que dans un groupe on a même au niveau visuel on a pas un contact visuel fréquent voilà et que de c'est ça de manière assez paradoxale on s'est quand même bien outillé mais on est toujours un peu timide dans l'approche vraiment concrète bah de de ouais de cette zone là en particulier quoi.

C9 : Et comment ça se passe cette transmission de savoir ?

Isabelle 9 : Comment ça se passe tu veux dire pendant un temps d'atelier ?

C : Ouais.

Isabelle : Ben c'est un peu du coup c'est faire laisser les participantes parler et c'est ça et partager comment elles ont réagi dans dans quel contexte est-ce que ça s'est produit si elle souhaite le partager parce que le groupe souvent il y a des personnes qui se connaissent dans un groupe souvent mais tout le groupe se connaît pas forcément donc faut déjà faire corps aussi et donc pour quand ça mais souvent le la parole elle se délit quand même assez assez facilement parce que on vient quand même de partager tout un moment où tout le monde est quand même cul nu dans la même pièce quoi même s'il y a des des notions d'intimité enfin il y a des il y a des intimités possibles et il y a d'autres pièces on se débrouille toujours pour qu'il y ait au moins une autre pièce saisissable ouais et mais du coup la discussion en elle même c'est ben souvent c'est les petites recettes les petites recettes que chacune a pu avoir où celles qui ont eu des bonnes personnes autour qui accompagnait correctement et aussi sur donc souvent ça part de ça et après c'est la compréhension en soi de qu'est ce qui se passe à ce moment-là dans l'organisme et de c'est quoi les causes entre guillemets parce qu'il y a toujours plein de causes mais de d'essayer de dégager un peu des constantes et nous on complète quand on voit qu'il y a des choses qui a été qui ont été oubliées on complète à côté sur cette thématique là après on en gros y a une enfin y a on va dire 1h de pratique 1h de présentation et on a des on a des chattes en mousse et on a des brochures du coup on se présente nous on fait un tour et cetera on met on crée un peu la zone de confiance on fait du coup discussion sur les brochures les chattes en mousse après on a 1h, un peu moins mais 1h de pratique en gros et après on a 1h de discussion du coup en 1h de discussion ça passe très très vite et je pense on pourrait facilement faire 2 mais ça fait beaucoup après pour tout le monde quoi.

C10 : Oui et du coup est-ce que vous avez des retours des femmes que vous voyez ?

Isabelle 10 : Bah ouais bah on a des retours occasionnels quoi il y a plein de personnes qu'on recroise pas parce que parce que sur des festivals il y a plein de monde en fait qu'on connaît pas et après dans les personnes qu'on a rencontré ça disons que comment dire ça change pas leur quotidien mais c'est assez marquant dans un truc de réappropriation du corps en fait quand les personnes sortent elles sont souvent c'est très très brassant émotionnellement quoi on sent que ça que ça à chauffé et puis que ça ça change et puis beaucoup tout puis tout le monde a un peu surexcité d'avoir fait d'avoir eu accès à une zone de soi-même en fait où on a pas accès et après du coup j'ai l'impression que ça étend un peu plus la zone de connaissance de soi et de comment on se possède nous-mêmes comment on s'habite nous-mêmes de manière un peu plus large après moi j'ai pas entendu c'est vrai que peut être on pourrait j'ai pas vraiment entendu de retour de groupe qui s'était vraiment monté et moi à la base quand on a commencé ces ateliers j'avais vraiment cette idée de même en termes de sexualité de de parler de sexualité de essayer de faire sauter

aussi les tabous quoi et et du coup d'avoir un espèce de grand travail sur enfin les réseaux féministes ici ils sont-ils sont quand même enfin les réseaux tout court sont assez dense et que on aurait-on aurait pu réussir à avoir au moins une cinquantaine de personnes facilement quoi d'avoir un échantillon, pas représentatif parce que ça reste du réseau alternatif mais mais non j'ai pas eu j'ai pas entendu en tout cas de groupe de self-help qui s'était monté plus que ça et nous on en a un petit après on avait des thématiques de travail enfin qui était spécifique on était pas beaucoup donc voilà mais mais c'est vrai que et dans le lot on en retirait pas du tout les mêmes choses enfin moi j'avais pas le sentiment d'avoir besoin d'un groupe par exemple j'ai l'impression d'avoir fait mon d'être outillé pour réagir toute seule aussi quoi.

C11 : Et c'est quoi cette thématique de travail dont tu me parlais tout à l'heure ?

Isabelle 11 : Ben on va avoir contraception par exemple, qu'est-ce qu'on a d'autre... Ben la mycose c'est pas forcément fini enfin c'est après ça s'étend on a un peu du mal à se retrouver je pense on a un peu lh de bilan bah en fait ça on reste quand même sur un peu ce que chacune à à bosser et on bosse à plusieurs quoi, les problèmes de flore de manière générale mais pas forcément centré que gynéco parce qu'en fait la flore intestinale elle influence complètement la flore gynéco quoi.

C12 : Et du coup c'est quoi tes sources principales d'information sur la gynéco ?

Isabelle 12 : Ben moi j'ai quand même du coup les formations il y a le bouquin le le bouquin le guide d'auto-gynécologie là qui est quand même pas mal après dans les ateliers du coup... après moi j'ai un parcours, au départ j'avais commencé une formation d'herboriste j'ai fais la première année et après j'ai arrêté c'était trop loin en fait je me suis dit que j'avais pas envie d'être dans le soin enfin que c'était chouette j'adore ce... mais j'ai pas envie d'en faire mon métier quoi et du coup du coup j'ai quand même j'ai qu'est ce que j'ai des bouquins j'ai des bouquins de phyto en fait, j'ai l'impression que je me débrouille pas mal pour chercher au niveau personnel pour chercher mes outils à moi pour faire mes petites, concocter mes petites recettes et après au niveau perso comme j'ai été pas mal emmerdé aussi et j'ai su trouver des bons des bons soignants et soignantes autour quoi du coup je me sers pas mal de mes expériences à moi et et dans le l'animation de groupe stricto sensu on a une copine qui est gynéco et l'autre qui est qui est sage-femme aussi mais tu vois par exemple en phyto c'est presque moi qui a la meilleure base entre guillemets quoi, peut-être elles seraient pas d'accord si je disais ça je sais pas mais j'ai l'impression en tout cas au moment où on a commencé les groupes moi j'avais l'impression que c'était moi qui maniait, qui avait le plus connaissance de petites recettes quoi et de et données générales sur des choses comme ça quoi de par exemple en diététique j'avais l'impression que j'avais plus de bases.

C : Mais en soit vous vous complétez quoi.

Isabelle : Ouais ouais ce groupe là il est-il est très bien pour ça ouais puis en fait ce qu'on s'était enfin ça pareil c'est mon analyse après à voir comment elles elles le, mais en fait de d'avoir un personne une personne non soignante dans un groupe ça moi j'essaie toujours de retirer parce que sinon dès qu'il y a une spécialiste ou un spécialiste de la question tout le monde se place en situation d'apprentissage et moi j'avais vraiment pour moi l'objectif premier c'était de faire émerger ce que les gens savaient déjà que dans l'idée de self-help c'était vraiment mobiliser ensemble les outils qu'on a déjà qu'on a déjà su forger nous-mêmes quoi que les infos elles se trouvent si on en a besoin mais mais c'est ça qui est déjà dans la pièce tout le monde a un parcours qui qui justifie de savoir déjà enfin se répondre à prendre soin de nous-mêmes en fait et que c'est ça qu'il faut valoriser, il faut valoriser en fait plutôt la confiance.

C13 : Et quelles sources est-ce que tu accordes le plus d'importance et pourquoi ?

Isabelle 13 : Ben moi je je me dis... quelles sources... bah moi je vous bah vous comment on dit je me disperse pas trop je reste sur vraiment la formation de Rina qui était je trouve assez complexe et après j'ai enrichi en fait ça c'est venu structurer ma pensée à moi et et j'ai enrichi avec quand il y a des remèdes dont j'ai jamais entendu parler j'enrichi et je pense que si j'aurais voulu continuer dans une démarche de soin j'aurais peut être développer plus ces atelier, j'aurais peut être été élargir ou peut être par exemple regarder les principes chimiques j'aurais peut être été un peu plus entre guillemets scientifique dans ma démarche et encore ça m'étonnerait je suis pas sûr mais dans les enfin voilà moi je comment on dit, j'essaye j pas d'avoir une hiérarchie des sources puisque l'idée c'est de faire émerger ce que chacune sait, je me dit faut y aller au feeling aussi sur des petits soucis, je dis pas par exemple là on aurait des cancers hormonodépendants moi je me sens pas compétente par contre et là j'ai j'essaierai de trouver des bonnes des bonnes personnes ressources en terme de soins du coup moi je sais que j'ai un bon médecin je suis bien accompagné j'ai confiance si je me si moi je en tout cas j'essaie toujours pour pour mon propre cas de trouver moi-même mon dans mon entourage et moi même comment est-ce que je me saisis d'un problème et qu'en fait ça fait x temps et que là je me rends compte que j'ai épuisé tout ce que je pouvais faire moi même toute seule là je vais voir le médecin et j'en ai pas vu d'ailleurs j'en ai plusieurs enfin j'ai enfin j'ai le médecin je sais que j'ai bah en coup j'ai C. mais du coup, la la copine qui est avec avec nous dans le groupe de soins, mais en phyto par exemple c'est pas ma ressource quoi c'est plus c'est ça plus le médecin.

C14 : Et du coup **pour ton suivi gynéco tu l'a débuté à quel âge ?**

Isabelle 14 : Euh ouhlala et ben... je pense assez tard et je dirais j'ai dû vraiment vraiment le débuté je dirais avec le papillomavirus autour de 24-25 ans je dirais. Et c'était pas un suivi réel, 'fin moi je trouvais que par exemple le papilloma j'avais été hyper mal encadrée quoi. 'Fin j'avais un contraceptif hormonal à l'époque, on m'a pas dit de l'arrêter.

C15 : Ouais et **t'es allée voir un gynéco ou une sage-femme ?**

Isabelle 15 : Euh un gynéco.

C16 : Et ouais du coup **maintenant t'es toujours suivie ou pas ?**

Isabelle 16 : Non en fait je fais mes dépistage de manière assez régulière genre tous les 3 ans au début je faisais tous les 2 puis globalement c'est apparemment c'est passé, peut-être aussi parce que je suis plus âgée, c'est tous les 3. Mais non en fait je m'occupe, j'ai pas besoin, je m'occupe plutôt moi-même de mes soucis gynéco.

C : Même au niveau contraception euh...

Isabelle : J'ai pas de contraception [rires]

C : Voilà ça règle le problème.

C17 : Ah oui c'est ça que je voulais te demander, **du coup t'y est allée toute seule ou c'est par exemple ta maman qui t'a poussé ?**

Isabelle 17 : Non non je suis allée toute seule ouais.

C18 : Ouais et **c'est quoi qui t'a amené du suivi classique à l'auto-gynéco ?**

Isabelle 17 : Et ben... bah je dirais qu'il y a une démarche globale un peu à un moment de crise dans ma vie un peu un basculement ou en fait je passe de faire tout bien comme il faut dans la société tout ça et puis à me dire non en fait c'est nul et de manière générale à passer sur du collectif et sur de l'autogestion.

C : Oui c'est une refelexion assez globale.

Isabelle : Ouais c'est ça et en fait c'est dans ces réseaux là je pense c'est bah là quand je disais carnaval c'est que j'étais entouré de gens qui étaient dans les mêmes démarches et

du coup et en fait ça coïncide plus ou moins à, c'est ça moi je commence les groupes à quel âge... 26 ans ? 25-26 ans ouais un truc comme ça et qui est l'âge où j'arrête bah je fini mes études j'ai commencé à bosser en fait ça me va pas du tout comment ça se passe ça me va pas du tout ce monde-là et du coup de manière globale après moi j'arrête je pars vraiment sur des petits groupes puis puis voilà puis sur la la la la maçonnerie je le fais en équipe on est en globalement que entre on et on en non mixité quoi voilà c'est ça c'est c'est tout la démarche qui, de l'époque qui était la même démarche, c'est ça, sur toute ma vie quoi.

C19 : Ouais et du coup je reviens un peu sur les ateliers, d'après toi qu'est-ce que ça apporte l'expérience collective de ces ateliers ?

Isabelle 19 : Alors moi je dirais du coup ce que pour compléter du coup déjà à l'accès, donner vraiment l'accès à toutes les zones du corps et enlever un tabou, 'fin comme je disais tout à l'heure y'a vraiment un tabou puis il y a une charge c'est ce que je disais tout à l'heure une charge émotionnelle forte et et du coup expérimenté en groupe en groupe de femmes et dans une dimension vraiment c'est empowerment quoi il y a vraiment ce truc là qui se dégage de la force du groupe et du coup par exemple tout le monde propose une c'est ça on propose toujours d'aller dans une salle pour les enfin moi je préfère quand ça se situe dans la même pièce et qu'il y a des paravents qui permettent de créer un isolement physique mais pas sonore j'aime bien quand les gens entendent ce qui se passe mais souvent les personnes sont dans la même pièce ou alors et là là ça s'est produit la dernière fois ça c'était bien c'est un petit groupe qui va dans l'autre pièce et qui fait le petit groupe était assez autonome il y avait pas mal de gens qui se connaissaient dedans et donc elles sont elles ont expérimenté enfin ce qu'on a expérimenté complètement c'est ça de manière autonome sans demander à moi ou les 2 copines de venir, et elles sont venues partager du coup pour le temps de discussion ce qui c'était passé etc, 'fin que ce que les personnes voulaient bien dire quoi mais sinon souvent ça se jusqu'à présent ça se passait tout dans la même pièce et donc ça créé vraiment un truc d'intimité du groupe de femmes au sans sans sans vraiment [inaudible] parce que souvent c'est quand même des des femmes et moi je suis pas hyper à l'aise enfin comme nous on n'est que des on est 3 femmes cis je me sens vraiment pas hyper à l'aise de sécuriser, de proposer un cadre en tout cas à sécuriser pour les pour des personnes qui soit qui soient pas cis en tout cas comme l'idée c'est de partager des problématiques communes il faut pas qu'il y ait une personne qui se retrouve isolé et vulnérabilisée une fois de plus quoi on essaie de le poser bien en cadre quoi voilà on peut penser des cadres spécifiques mais on peut moi je peux pas aller au-delà de mes limites enfin donc il y a vraiment cette expérience déjà physique de groupe l'intimité de groupe qui est assez forte et qui fait tomber en moi je trouve dans au niveau sociétal y'a un truc de pudeur aussi qui est assez particulier surtout la sphère gynéco quoi soit depuis on nous parle de sexualité de nos règles ou à la piscine d'avoir des vestiaires enfin toute la gestion de la pudeur en France elle est particulière donc je trouve là il y a quelque chose qui joue aussi et après il y a vraiment après du coup ça j'ai l'impression que tout le monde a un peu obsédé du spéculum tout le monde arrive avec vraiment cette idée un peu fixe et et moi j'ai un pareil ça j'essaye de en tout cas au niveau personnel moi j'aime bien aussi faire déboguer un peu les gens pour enlever l'enjeu au cas où ça marche pas quoi qu'y ait pas un sentiment d'échec et et après qu'est-ce que et après ben c'est ça les savoirs par le groupe quoi de se rendre compte qu'en fait on sait faire plein de choses il y a plein de qui se dégagent une force du groupe j'ai l'impression que tout le monde sent ça se sent un peu, un peu plus complète quoi comme s'il y avait des petites zones qui se réconciliaient les unes avec les autres à l'intérieur à l'intérieur des personnes c'est ça le plus gros point je pensais faire tomber un tabou sur l'accès quoi pouvoir se... pouvoir accéder à toutes les zones de notre corps c'est quand même assez particulier quoi.

C20 : Et du coup ça rejoint un petit peu la question que j'allais te poser c'est, **qu'est-ce que tu attends de l'auto-gynéco ?**

Isabelle 20 : Ben c'est ça, ben en tout cas moi c'est là c'est vrai que ce qui serait chouette c'est de proposer un 2eme, un 2eme exercice derrière qui serait un groupe donné se revoit une 2eme fois du coup parce que on serait plus dans vraiment le le support auto auto support quoi mais et c'est marrant parce que là dans notre groupe dans notre petit groupe à nous il y a une copine hier qui disait que des fois le lendemain elle était pas bien et que ça venait la brasser en fait sur des choses et elle savait pas forcément souvent elle savait pas nommer à quoi c'était lié à quoi qu'est-ce qui s'est passé et moi je sais que pour ma part quand à chaque fois avant d'aller à un rassemblement enfin à nos rendez-vous semestriels là, les 2 jours avant j'étais vraiment pas bien et j'avais pas envie d'y aller donc j'ai l'impression que ça vient vraiment brasser des zones traumatiques et des zones d'identité ou en tout cas nos identités à nous elles sont elles sont compliquées il y a plein de choses qu'on on met dans des boîtes au fond du jardin et puis qui sont pas nommées je veux dire vu qu'on nous a jamais parlé ni de nos règles, 'fin pour la plupart, ni de sexualité et puis qui a plein d'expériences traumatiques avec ça fin il y a plein de zones d'ombre je trouve dans dans notre histoire et j'en attends en tout cas moi ce que ça m'a fait c'était vraiment comment je peux le résumer c'était ma petite histoire elle était inscrite dans une grande histoire qui était vraiment commune et donc ça m'a enlevé énormément de culpabilité et puis voilà de ce truc là ça m'a remis de la colère là où ça m'appartenait pas qu'il m'est arrivé enfin là où on a l'impression que c'est de notre faute que si on avait ceci où cela mieux ou euh, et puis ça a amené de la compréhension sur, savoir nommer qu'est-ce qui se passait dans la zone en bas de la ceinture comme elle dit une copine, dans là ça me piques, là ça me gratte, là telle sensation, savoir nommer identifier bien les sensations et et aussi ne pas subir enfin et puis pouvoir moi-même trouver et estimer quel degré de gravité je trouvais que ça avait genre de chose bah c'est de l'autonomie hein mais moi la petite histoire dans l'histoire je trouve c'est le c'est le point c'est le premier point bah moi c'est comme ça que j'ai découvert le féminisme hein de toute façon.

C21 : Et toi **tu te définis comme féministe ?**

Isabelle 21 : Ouais.

C22 : **T'as un parcours militant du coup ?**

Isabelle 22 : Ouais ouais ben après ça enfin moi avant ma première rencontre d'auto-support je disais que la non-mixité c'était nul le lendemain je disais que c'était génial et là je trouve 'fin ces groupes là ça a aussi ça comme effet, des personnes qui ont jamais vécu d'expérience en non-mixité tout le monde c'est unanime quoi d'un coup ça devient évident oui en fait bah là il y avait c'était clairement un espace de non-mixité oui avec des spécifiques enfin il y a des personnes qui n'ont rien à faire là.

C23 : **Et est-ce que l'auto-gynéco a influencé ton féminisme ou peut-être l'inverse ?**

Isabelle 23 : Ouais, ben non plutôt l'auto-gynéco moi c'est ça vraiment qui m'a un peu propulsé et c'est ce que c'est ce que j'ai défendu longtemps 'fin pis j'ai j'ai pas beaucoup fait de l'accueil en fait j'ai beaucoup contribué à la la réouverture de planning familiaux mais j'ai pas, je suis en zone de rurale et du coup en fait je pouvais plus faire de route et et donc nous-mêmes dans nos équipes moi j'ai toujours trouvé que si on avait pratiqué de l'auto, si on s'est fait traiter, le groupe de personnes bénévoles ça me gêne, de militants en tout cas de militants qui tenaient le truc si on avait fait un groupe de self-help je pense ça nous aurait vachement aidé et c'est bon j'ai ça c'était ça va plus bouger maintenant mais ça jamais été le cas et je vois même dans mes copines proches avec qui on militait finalement c'est on a fait on a fait notre premier atelier avec avec des copines hyper tard et après elles étaient là " anh ! en fait c'est super" et je sentais qu'il y avait une résistance

là-dessus enfin il y a je trouve un espèce de truc d'opposition féminisme matérialiste et féminisme essentialiste c'est que ça se vraiment ça ça ça vient se cristalliser à cet endroit là et moi je sentais cette résistance et je leur disais "bah non moi pour moi en fait" le que dès qu'on est dans le soin on serait dans tomberait rapidement dans un truc qui essentialiste et je sentais vraiment une résistance forte et et moi je leur disais "bah pour moi on peut pas, le corps si on revient à l'intime est politique, le corps il fait partie de l'intime et et il vient il est le marqueur en fait de plein plein d'oppression et du coup il faut qu'on puisse aussi se débarrasser physiquement de ces oppressions-là" quoi enfin je trouve on est dans une société très cartésienne où on vient appuyer à fond tout le temps sur le mental le mental le mental et en fait non en fait on a un corps quoi faut en prendre soin, faut le chouchouter et puis il y a plein de traumas enfin moi je reviens à ça il y a plein plein de traumas qui s'incarnent le corps et l'esprit sont liés. Et puis c'est là par exemple tu vois sur cystites mycoses moi c'est pour ça que j'aime bien qu'on prenne ceux-la en exemple c'est ce qu'on appelle les syndromes d'envahissement du territoire et du coup c'est aussi redéfinir redéfinir nos territoires que ce soit face au corps médical ou dans nos sexualités ou même en soirée moi par exemple peut être encore qu'on regarde ça me fait pas forcément plaisir d'où le fait par exemple d'avoir appris aussi utiliser des codes dit masculin quoi c'est clair que le dire quand quand j'ai des codes dit masculin on m'emmerde jamais du coup ouais ça sert un peu ça mais mais je sais pas si je me rappelle plus si je t'avais donné les contacts du coup des 2 copines ?

C : Oui bah j'ai vu, j'ai discuté avec M.

Isabelle : Ouais cool !

C : Du coup ouais merci !

Isabelle : Cool mais je me rappelais plus là je me dis zut tant qu' à faire je vais oublier.

C24 : Et comment dire, et du coup **ton rapport à la médecine en général il est comment ?**

Isabelle 24 : Ben moi je, je considère que la médecine conventionnelle c'est pas vraiment de la médecine, je, je déteste le rapport. 'Fin j'ai été embêtée, même là, des pathologies un peu bien en, diminuantes on va dire qui sont pas pas grave jamais classé grave mais par contre qui en terme de vie courante, vie quotidienne elles sont épuisantes et où en fait avec la avec ce que moi je sais j'arrive toujours à maintenir à maintenir un seuil qui est pas grave mais par contre qui peut être latent et qui peut être, où ça peut durer des années, du coup ça c'est pas facile et en fait je trouve que ben la médecine elle est représentative de notre société où tout est scindé et il va y avoir plein de petites localités de plein de choses mais jamais vue globale du problème, et quand même pour moi il y a quand même pas mal de choses qui viennent aussi de notre manière de vivre et de ressentir les événements et de par exemple il y a plein... qu'on sache pas communiquer c'est pas parlé et et du coup je trouve que elle peut pas fonctionner elle peut fonctionner sur du symptomatique court et de permettre de sortir de cercles, un cercle vicieux qui s'est mis en place si tu arrives à casser la chaîne à un moment des fois ton corps il peut retrouver suffisamment de latence pour se débrouiller et se remettre en place tout seul mais mais que quand c'est plus sérieux que ça et ben en fait il faut s'entourer plusieurs médecins hein de toute façon de manière générale je trouve c'est toujours bien d'avoir plusieurs personnes soignantes autour de soi, si elles se connaissent c'est encore mieux, si elles travaillent ensemble quoi. Ouais moi je vois j'ai quand même vraiment pas mal de problèmes sur la sphère digestive bah j'ai travaillé avec quelqu'un qui faisait de la diététique qui bossait sur de la micronutrition aussi et en fait le problème digestif ça a joué sur le dos et du coup j'ai avec quelqu'un qui me massait et quelqu'un qui faisait du rééquilibrage en médecine chinoise et ça marchait hyper bien enfin moi je l'ai en tout cas j'ai eu 2 soignants là à ce moment-là plus une personne en aide en soutien psy mais très ponctuel et et je suis revenue de loin en l'espace d'un hiver on m'a remis sur pied alors

que ça faisait un moment que ça allait vraiment pas quoi. Du coup je me dis, bon, et que les problèmes en fait ils avaient une interdépendance entre eux quoi.

C25 : Et du coup, donc comme t'as dit t'utilises la phyto, la médecine chinoise, **est-ce que tu utilises d'autres pratiques alternatives ?**

Isabelle 25 : Bah du coup kiné c'est ça de la kiné pas mal bah parce bah du coup c'est pratique une professionnelle qui était indispensable et bah ouais nutrition nutrition c'est une bonne base nutrition micronutrition quoi 'fin avec tout ce qui est minéraux, mais c'est pas facile de trouver des gens qui s'y connaissent bien. Et pareil, la médecin que j'ai elle est homéopathe aussi. Mais j'y vais pas souvent j'y vais une fois tous les 2-3 ans quoi et après je me débrouille.

C26 : Ouais, et du coup qu'est-ce que je voulais dire d'autre, **est-ce que tu penses que l'auto-gynéco ça pourrait avoir sa place dans la gynéco classique et puis sous quelle forme ?**

Isabelle 26 : Ouais bah oui carrément bah moi avec à voir [inaudible] sous forme auto-gynéco ben moi je trouve que déjà en première approche en premier rendez-vous je trouve que ce serait le mieux après proposer parce qu'en fait tout le monde a pas forcément envie de ça souvent on a on a tellement été habitué à être privé de notre autonomie que on préfère être assistée dès qu'on sait pas faire on veut que quelqu'un fasse à notre place.

C : Je pense t'allais revenir sur ce que j'allais te demander, oui du coup comme en premier rendez-vous t'entends 'fin tu l'imagines comment ?

Isabelle : Et ben moi j'aurais tendance à proposer, premier rendez-vous avec quelqu'un qu'on connaît pas, peu importe l'âge j'aurais tendance à dire, c'est de le proposer de dire, là en tout cas des des retours des copines soignantes le la chatte en mousse c'est trop bien, et du coup c'est de proposer en tout cas moi par exemple pour faire un parallèle avec la maçonnerie on anime aussi pas mal de chantiers participatifs moi les gens je leur demande toujours ce que est-ce qu'ils savent faire, et ce qu'ils savent pas faire où ils en sont et cetera mais après je prends de toute façon peu importe si ça faire ou pas je leur dis moi je vais vous montrer ma méthode après de toute façon que peu importe que vous ayez dû d'autre chose ou quoi c'est le plus on voit de pratique le mieux c'est et après je montre je réexplique en fait de la je réexplique à tout le monde de manière assez schématique mais en faisant quoi et et comme ça ça harmonise harmonise les pratiques quoi enfin je je m'éparpille un peu mais sur par exemple notamment avec les personnes les plus récalcitrantes avec le fait que soit par exemple une femme en transmission d'outils traditionnellement masculins et ben dans tous les cas eux pareil je leur réexplique aussi quoi je, peu importe la réceptivité de la personne et en fait généralement comme j'ai bien bossé mon sujet ça passe très bien tout le monde tout le monde assimile et en fait on le prend comme une ressource, je l'ai condensée, et du coup je trouve pareil, la chatte en mousse je trouve ça fait une super accroche de s'en servir pour montrer mais après proposer à la personne de mettre elle-même le speculum si elle veut de proposer à elle le premier regard aussi d'avoir un miroir je trouve que c'est vachement une pratique qui change quoi et après en groupe moi je sais que y a plein plein de en tout cas les retours de Rina elle elle disait y'a plein de de sujets genre elle disait les groupes ménopause ou les groupes de fibromes, certaines thématiques en fait les gens en soit quasi ça règle les problèmes, le simple fait de se retrouver pour discuter parce que il y a plein de problèmes ou c'est le fait de n'avoir aucun espace pour parler de qu'est ce que ça nous fait quoi comment et après d'être guidé dedans c'est bien mais et voilà et il y a un autre truc que j'ai oublié sur la 'fin sur qu'est-ce que ça apporte l'auto-gynéco, moi j'ai l'impression c'est aussi une question de conscience que ça nous apporte de conscience du coup bah c'est ce qu'on disait connaissances de zones corporelles qu'on n'a jamais visualisé ou même qu'on sait pas mobilisé je veux dire personne sait mobiliser son périnée et c'est pas instinctif 'fin

je veux dire y'a plein de plein de muscles tant qu'on les a pas nommés, tant qu'on nous a pas montré et et là conscience des problèmes aussi et de l'histoire enfin vraiment moi pour moi y'a un truc de conscience la conscience à partir du moment où on a conscience on peut se défendre on peut se défendre et puis on peut identifier qu'est-ce qui se passe nous-mêmes ouhlala là il y a quelque chose qui va pas, de le sentir enfin il y a plus de place il y a la conscience elle redonne de l'espace je trouve dans appréhender les problèmes et les émotions qui nous traversent qu'est-ce qui nous...

C : Ouais c'est assez fort quand même l'auto-gynéco...

Isabelle : Ah ben ouais carrément, pareil moi des séances d'info collective en termes de contraception par exemple première contraception et bah ça j'aurais bien fait ça, ce genre de choses, après je pense c'est les jeunes les jeunes les jeunes femmes elles viennent pas forcément pour c'est pas forcément facile elles se disent "Ah j'ai envie de, j'ai envie de mettre le pied là-dedans" du coup je pense ça se pense des supports chouettes et bah moi là le le point le premier quand au planning je voulais faire ça c'était sur les avortements, de pas se retrouver, en tout cas les médicamenteux ils auraient pu être faits en fait dans une pièce dédiée quoi, à plusieurs, 'fin même ne serait-ce que ne pas être toute seule, plutôt que d'être dans des endroits... s'assurer en fait avant de prescrire que les personnes elles ont des endroits safe, qui leur permettent de bien vivre leurs besoins avec quelqu'un qui prend soin d'elles, enfin genre ce genre de choses et je m'étais dit ça en un peu espace collectif pour moi ça m'aurait au moins la session d'information ça aurait pu remettre un peu de, genre évaluer qu'est-ce qui correspond à une hémorragie par exemple, quand on nous dit "si vous perdez trop de sang il faut y aller" enfin c'est combien de serviettes hygiéniques, en combien de temps, trop de sang ? Ce genre de choses, ou comment on est sur pour un premier avortement c'est comment on est sûr que ce soit bien parti ou ce genre de choses quoi, il y a plein de questions en fait qui en groupe je trouve elles permettent aussi de montrer qu'on n'est pas isolé encore une fois c'est pas nous ça enlève du poids moral je trouve.

C27 : Ouais, est-ce que tu souhaites ajouter quelque chose ?

Isabelle 27 : Ouais bah sur les rendez-vous médicaux, ça me fait penser, sans euh... que par exemple pour les premiers rendez-vous et ben proposer aux personnes de pas forcément venir seule que si elles veulent venir avec une amie par exemple c'est possible une amie ou une proche, que ça se fait par exemple.

Annexe : Entretien Jeanne

Enquêtée : Jeanne

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 1h le 25/10/2021

Endroit : Dans son salon, via Jitsi

C1 : Alors habituellement, je commence par te proposer de te présenter ton âge, ton genre, orientation sexuelle, ton statut marital et puis en quelques mots, ton parcours pro et d'étude.

Jeanne 1 : Comme tu préfères, tu peux m'appeler H sinon euh dans mon autre cercle perso les gens m'appellent Jeanne, c'est aussi mon nom de performeuse, c'est comme tu préfères. Alors moi j'ai 41 ans, j'ai bientôt 42. Euh... moi c'est plutôt « elle » du coup, et euh j'suis pansexuelle et polyamoureuse, ce qui répond du coup à ta dernière question sur mon statut marital. J'suis pacsée mais j'ai d'autres partenaires. Et mon parcours pro ben c'est deux trucs très différents. À savoir que dans ma vie euh professionnelle j'suis bibliothécaire et j'suis spécialisée sur tout ce qui est BD et cinéma et notamment cinéma pornographique. Et euh dans ma vie euh associative en fait j'étais euh... j'ai fait beaucoup d'associatif en fait ça fait 12 ans que je fais de l'associatif. Et mon dernier euh, mes deux derniers engagements associatifs là c'est de la réduction des risques en santé sexuelle avec *ithaque* qui est une asso qui fait de la réduction des risques plutôt en addicto et moi j'me charge de la partie sexo. Donc j'interviens en festi, sur tout ce qui est festival, soirées euh musicales etc dans un peu tous les contextes et même des soirées privées à la demande. Et euh sinon je fais de la performance sexo-éducative, dont de l'auto-gynéco, ça fait 3 ans maintenant je pense, voilà...

C2 : Tu te définis plutôt militante/plutôt féministe ?

Jeanne 2 : Ouais carrément même (rires). Très militante et ça s'arrange pas j'ai envie de te dire. Donc oui, oui très militante.

C3 : Comment as-tu découvert l'auto-gynécologie ?

Jeanne 3 : Euh alors en fait j'ai euh, il se trouve que moi j'suis grosse aussi par ailleurs. Et que ça joue, ça a son importance dans le rapport que t'as avec le corps médical, même si j'ai pas été particulièrement embut à la grossophobie mais quand même j'ai toujours eu du mal avec la posture un peu de surplomb du corps médical. Et moi de formation j'travaille dans la santé communautaire qui est un complément et aussi un espèce de forme de résistance j'trouve, à ça en fait, à cet espèce de euh de pouvoir non partagé euh sur le corps des patientes. Et euh mmh du coup ça m'a toujours intéressée de me former au maximum sur mon propre corps, de savoir l'observer, de pouvoir le transmettre parce que mon autre métier c'est dans la passation et la transmission et la formation, parce que je fais de la formation pro. Et c'est hyper important pour moi de donner aux gens les outils pour euh se renseigner et bien se traiter. La recherche d'info c'est une grosse partie de mon métier aussi. Et du coup, un peu par hasard, j'ai commencé à m'intéresser au milieu sex-po. J'ai été bénévole sur un festival de sexualité positive euh qui comportait une partie auto-gynéco en fait. Euh ça m'a vachement plu, je me suis dit « ça c'est hyper intéressant euh c'est exactement ce que j'ai envie de faire, j'voudrais euh mettre à disposition ces outils-là ». Et par ailleurs ça complète aussi mon parcours d'intervenante sexo où en fait j'ai toujours ressenti une grosse frustration pour moi, de pas pouvoir faire euh de la démo ou de la monstration de manière beaucoup plus explicite euh sur ce dont je parle. En fait c'est très frustrant pour moi, d'expliquer aux gens comment euh poser une capote interne ou euh comment observer son col sans pouvoir le montrer en fait. Et du coup, l'auto-gynéco et les shows autour de l'auto-gynéco c'est une manière pour moi euh d'avoir une

forme de euh... d'éduc pop beaucoup plus accessible sur le corps en fait. Et c'est très euh, pour moi c'est très militant comme geste en fait, intrinsèquement. C'est euh donner euh, donner aux gens d'avoir un certain euh une certaine maîtrise de leur corps, ou en tout cas une certaine connaissance et ça c'est forcément du pouvoir pour moi. Donc voilà c'est un peu par hasard, au fil des rencontres, en rencontrant d'autres militantes, d'autres intervenantes sex-po qui elles avaient vraiment cette démarche-là, qui travaillaient sur les règles, qui travaillaient sur le col de l'utérus, qui travaillaient sur euh sur des ateliers de euh d'auto-observation, moi ça m'a donné envie de bosser là-dessus en fait.

C4 : De quelle manière t'impliques-tu dans la démarche d'auto-gynécologie ?

Jeanne 4 : Alors moi j'aime bien euh, je m'implique de manière très physique. En fait j'ai toujours été euh... vachement sensible au côté déjà body performance et au côté euh... se mettre en jeu en tant que militant ou en tant qu'artiste je trouve ça intéressant. Donc moi j'aime bien que ce soit mon corps l'outil de travail et l'outil de réflexion, en tout cas de démonstration littéralement. Donc c'est souvent ça en fait ce que je fais, euh pas forcément que sur l'auto-gynéco mais par exemple j'ai fait des démos très concrètes d'utilisation de digue dentaire, très concrète de fist aussi, des pratiques un peu euh... voilà pour démystifier tout ce qui a autour et tout l'imaginaire forcément euh très dark, très BDSM du truc. Donc littéralement je fais cette partie-là. Après j'ai des performances qui sont vraiment basées sur l'observation du col par exemple. Ça s'en est une que j'aime beaucoup parce que j'trouve qu'elle est euh, déjà c'est un clin d'œil à Lise Prinkel qui est un peu ma maman sex-po de moi. Euh parce qu'elle est grosse, parce qu'elle est TDS, parce qu'elle est voilà, c'est une personnalité vraiment à part. Et ça c'est un truc que j'ai repris y'a quelques temps, j'l'ai fait y'a... pour la première fois j'l'avais fait en organisant un atelier mais sans cette partie où moi j'me mettais en scène et en jeu et où je proposais une interaction directe avec le col... avec mon col aux gens. Et là je l'ai fait de manière beaucoup plus concrète y'a 2 ans, où en fait c'était une des dernières perf que j'ai fait avant le COVID. Où c'était vraiment à l'ancienne : j'mettais mon col à disposition pendant euh 50 minutes et les gens venaient observer à la lampe torche ou à la frontale, dessiner, en parler, toucher si ils voulaient et on avait une discussion autour de ça. Donc là c'est littéralement de l'auto-gynéco mais sans... sans forcément passer par l'auto-observation des participants/participantes mais euh en leur proposant... c'est qui est une approche complémentaire à mon avis. Parce que tout le monde est pas forcément à l'aise avec le côté euh atelier. Même si ça peut être... on peut trouver des moyens de se dissimuler aux yeux des autres. Mais pour différentes raisons c'est pas toujours simple, j'trouve, de se dévoiler. Et du coup c'est, voilà, une forme d'auto-gynéco un peu euh... un peu différente.

C5 : Quels sont tes outils ?

Jeanne 5 : En fait c'est littéralement moi et euh en fait c'est un truc qui m'a toujours... j'adore l'art contemporain et tout ce qui est body performance j'ai toujours trouvé ça euh très chouette, très stimulant avec le côté... Je sais pas si tu connais un peu le milieu de l'art contemporain sur la performance ? T'en as qui sont plus connus, genre euh Martina Ibramovitch qui faisait des choses où elle se mettait littéralement en danger, où elle mettait à disposition des outils euh aux gens et donc certains... fin voilà la performance s'arrêtait quand elle estimait que sa limite d'intégrité était franchie. Un peu ça, sauf que finalement c'est pas le même contexte hein, c'est un contexte beaucoup plus bienveillant, beaucoup moins ????, plus confidentiel, on est plus queer, plus positif. Mais j'pense qu'y a un peu de ça aussi. C'est un peu une manière se mettre... en danger... un peu. Et y'a aussi le fait que en fait des corps comme le mien on en voit jamais en performance et c'est aussi une manière de dire ben... Ouais, le fait d'être là, nue, particulièrement exposée c'est aussi, une manière de prendre de l'espace quoi. Y'a ça tu vois. Pour moi le fait que

euh, j'travaille par ailleurs aussi sur le porno et euh... Voir j'en tourne parfois. Et j'trouve qu'y a ça aussi intrinsèquement y'a des corps qui sont militant juste parce qu'ils sont là en fait : dans certains espaces, sur certaines scènes et... c'est pareil pour les corps qu'on estampille pas valide en fait. Et du coup mes outils sont vraiment très basiques euh... c'est euh.. la parole parce qu'y a toujours un moment d'échanges avant, après, pendant. Mon corps, parfois des outils en plus, par exemple un spéculum. J'avais pris un cusco parce que c'est plus pratique voilà. Euh... mais euh... ça peut être voilà des outils plus concrets, ça peut être du matériel BDSM, suivant la performance et suivant ce qui est proposé. Avec toujours une partie prévention, ça c'est important je laisse jamais la partie prévention quel que soit la performance. Et euh... j'propose souvent une partie d'échanges privé si les gens... si c'est l'occasion de euh voilà de générer des interrogations et qu'y a besoin d'un... d'une petite partie entretien seul à seul etc c'est aussi le moment de le faire. Ça c'est, je le fais un peu moins en performance, j'le fais plus quand je fais de la [inaudible] mais c'est possible aussi. Comme ça les gens ont aussi un espace de parole euh voilà. Après ça peut être euh... là sur cette performance là j'vais mettre à disposition des feutres et des feuilles pour que les gens puissent dessiner ce qu'ils voyaient, ce que ça leur évoquait. Euh j'leur donnait des outils, en fait j'leur ait proposé des euh, des spéculums jetables, de différentes tailles, aussi pour que bah l'expérience puisse être poursuivie à la maison, en leur expliquant la marche à suivre, euh en leur montrant la pose et le retrait aussi du spéculum pour pas qu'y ait d'accident bête comme moi, j'me suis griffé le col parce que j'y suis allée trop vite voilà ça fait mal. Donc voilà y'a plein d'outils à disposition, mais c'est un peu dépouillé par rapport à ce que je fais euh en stand de prévention où là j'ai beaucoup plus d'outils concret à la main. Que ce soit des visuels, des vidéos, des outils de prévention : j'ai toujours des capotes à disposition, de quoi les poser, voilà.

C6 : Comment organises-tu ces ateliers ? Fais-tu du travail en amont ? Demandes-tu aux participants de faire des recherches avant l'atelier ?

Jeanne 6 : Bah au contraire en fait, moi j'aime bien qu'on parte de l'expérience à un moment t, de ce que les gens savent ou ne savent pas de leur propre corps et euh qu'on parte de ça en fait. Au contraire j'trouve que y'a, ce qui m'intéresse moi c'est vraiment le euh... l'échange qu'on pourrait avoir mais vraiment pas un échange de spécialiste, un échange de gens qui découvrent ou qui ont des appréhensions, qui ont des représentations mentales symboliques ou pas euh voilà. Et je, j' préfère qu'on en parle après leur mettre à disposition des ressources... là-dessus tu vois y'a plein de trucs qui sont très chouette, sur le col euh y'a y'a plein de de choses euh possibles euh... mais en général je leur donne que les outils d'observation et on en parle en live, en direct et pas... Y'a pas de... J'ai pas envie que ce soit un devoir tu vois, j'ai pas envie qu'on le prenne comme ça. J' préfère qu'on le fasse à un moment donné, sachant que ça peut être intéressant puisque le col aura pas du tout le même aspect chez une personne que chez une autre, ce sera pas le même stade de cycle... Et j'trouve que c'est vachement bien parce qu'on part parfois dans des directions très différentes euh... on part sur un thème et finalement les gens vont se saisir de complètement autre chose euh... On va parler de c'est quoi une vulve normale, c'est quoi... pourquoi j'ai des lèvres plus importantes ou comment je me sens dans mon corps euh qu'est-ce que le cycle fait à mon corps etc. En fait j'pars vraiment de ce avec quoi les participants/participantes ont envie d'échanger quoi.

C7 : Quelles sont tes principales sources d'information ?

Jeanne 7 : Alors, beaucoup internet. J'ai pas mal échangé avec des gens dont c'était le métier. Notamment... peut-être que tu la connais, ma pote D. de Sexy Soucis. Euh bah c'est quelqu'un avec qui j'ai déjà eu l'occasion de bosser donc j'ai eu accès à pas mal de ses outils. On a pas mal parlé des formations du Crips et d'autres. A un moment je voulais

préparer le euh D... alors maintenant c'est pas un DEST j'pense... en santé sexuelle de Metz donc j'mettais pas mal renseignée aussi. Après c'est beaucoup, voilà, beaucoup d'observation perso, le fait d'avoir fait des ateliers moi, euh le fait d'avoir euh été sur pas mal de sites là-dessus je pense aux Flux de Clu mais y'en a plein d'autres là-dessus. Mais c'est toujours, j'trouve que en RD ?? y'a ce côté un peu apprentissage sur le tas qui est toujours très présent et euh... Ce qui est compliqué c'est que parfois tu te sens pas légitime euh... fin... c'est toujours, voilà... tu restes quand même dans un milieu assez borné et je sais que pour moi j'aimerais bien compléter ça par une formation plus euh médicale, plus concrète. Après j'ai eu l'occasion de me former euh à la santé communautaire des médecins, étudiants médecine. C'était aussi un moment où on a parlé de ça. Où on a parlé d'auto-gynéco, dont la manière dont eux ils voyaient ça comme une espèce de concurrence ou au contraire comme une espèce de complément. On a pas mal échangé sur les pratiques et puis sur ce qu'ils imaginent être de l'auto-gynéco tu vois. Y'en a plein qui ont une représentation sorcière du truc euh voilà c'est... Après j'avais fait euh, j'avais fait un atelier aussi avec le Dr D. euh y'a quelque temps. C'est une gynéco qui a un côté très hack ton...hack ta gynéco, qui a un côté très militant qui fait des consultations visio euh qui se déplace avec une espèce de petite camionnette pour faire des consultations gynéco et qui forme des gens à l'auto-gynéco. Et par ailleurs bah j'ai pas mal bossé avec ma pote N. sur le... N. M. qui est artiste mais du coup fait des ateliers d'auto-gynéco. Voilà donc on a... c'est vraiment une formation un peu euh un peu sur le tas mais dans... comme je délivre pas vraiment d'info médicale, en tout cas de conseil médical de type « tu devrais faire ça » autre que « il faudrait consulter si vraiment ça t'inquiète sur tel ou tel plan » voilà ça reste euh... Mais c'est un peu ma crainte tu vois, peut-être que j'outrepasse trop, peut-être que c'est pas mon rôle, peut-être que... Je sais pas si d'autre intervenants en auto-gynéco ont ce soucis là ou en tout cas le fait qu'y a pas... fin voilà c'est un truc assez peu borné finalement et un ptit peu... Alors moi j'ai toujours été toute seule et pour l'instant c'est pas un soucis euh après j'aimerais bien, je sais que notre planning à Stras alors je sais plus, je crois que c'est le collectif Sorcières, qui fait de l'auto-gynéco et j'avoue j'aimerais bien aller faire euh surtout qu'elles le font pour des festivals etc. et ça m'intéresserait assez de voir comment elles font en collectif. Parce que moi j'ai l'habitude du format petit atelier, on est 6 ou 7 pas plus, c'est très euh presque un peu confidentiel. Mais ce serait intéressant de voir aussi un autre format. Je sais qu'y a des... des intervenantes sexo qui euh utilisent le fait de filmer aussi par exemple. Voir même, on en avait parlé un peu entre nous, d'utiliser des go-pro tu vois ? Pour faire de la captation en interne euh des choses comme ça quoi pourquoi pas.

C8 : Quelles sont tes perspectives par rapport à l'auto-gynécologie ?

Jeanne 8 : Bah en fait j'aimerais bien euh... pouvoir développer tout un panel de truc très différent, tu vois des ateliers qui seraient centrés plus sur le côté artistique de la chose, plus dans la perception de son corps et pouvoir en faire un motif. Mais ça c'est pas ma formation et là je pense que ce sera plus en co-création. Continuer à le faire de manière plutôt euh... plutôt performance parce que ça c'est un format que j'adore et c'est clairement euh c'est clairement très chouette. Après je sais pas si tout ce qui est prévention ça rentre aussi pour toi dans l'auto-gynéco. L'éducation... fin pour moi y'a plein de choses qui entrent là-dedans. Y'a un peu un côté « résistance aux injonctions » et notamment médicale qui est important, de donner des clés en disant bah voilà, on sait comment ça se passe en cas d'errance médicale et notamment gynéco euh... vous avez d'autres manières de vous renseigner sur tout ce qui est éducation au consentement, qui est une grosse partie de mon boulot aussi. Ça aussi pour moi ça rentre dans l'auto-gynéco et euh... dans l'auto-gynéco y'a cette partie bienveillance, qui est très très vaste et très importante et qui est un truc qu'on croise pas souvent en fait. Parce qu'on est vraiment pas éduqués à être bienveillant avec son corps quoi. Des trucs euh... mais vraiment... je

parle pas que de contraception même si je sais que c'est une grosse part aussi du truc mais, juste dans la manière de... d'être bien avec soi et c'est pour moi c'est vraiment de la résistance tout ça. Vraiment un truc... c'est tellement compliqué de le faire euh... et dans l'idéal tu vois j'imaginerai même des ateliers plus centrés sur la masturbation par exemple. Ça m'intéresserait vachement par exemple. Avec des thèmes, voir avec des... alors je devais animer un atelier c'est con il s'est jamais fait parce qu'en fait le COVID est arrivé, mais je devais faire un atelier sur les sextoys qui étaient plus adaptés au corps gros en fait. Parce que clairement y'a des trucs qui sont plus adaptés, même au corps empêché d'une manière générale, y'a des choses qui sont plus pertinentes que d'autres. Bah ça tu vois c'est un truc que j'aimerais bien faire. Peut-être... et je pensais le proposer peut-être pour le gros festival de l'année prochaine je sais pas. Mais euh... après c'est toujours compliqué parce que la sexualité des corps gros t'es à la... y'a aussi ce reproche de dire bah ouais mais on est déjà souvent dans la fétichisation alors comment on fait et... c'est pas le premier truc qu'on veut penser quand on pense bienveillance des corps gros enfin c'est tout un truc euh, mais c'est aussi important je trouve. Ne serait-ce qu'en représentation quoi. La manière dont les gynécos abordent ça fin, le nombre de potes à qui on a dit « ouais j'vous donne pas de contraception t'façon on sait que y'a pas besoin quoi ! ». Et ça ça marche quand t'es lesbienne aussi remarque (rires), j'te dis pas quand t'es une grosse gouine c'est très compliqué (rires). Fin y'a plein d'angles qui m'intéressent vraiment dans l'auto-gynéco et pour moi c'est un tout en fait c'est tellement euh... c'est tellement vaste et pour moi l'idée c'est vraiment d'ouvrir les possibles des gens mais qu'ils le fassent de manière safe en fait. C'est pas juste des outils c'est aussi des pratiques, c'est aussi euh... c'est aussi... moi je m'intéresse beaucoup au BDSM par exemple et je trouve que la partie safe dans le BDSM elle est passionnante, c'est vraiment des choses et des outils que tu peux plaquer sur des euh relations tout à fait vanille par ailleurs mais qui sont intéressantes aussi quoi. Dans la manière de communiquer notamment sur les pratiques tu vois sur le fait que euh l'éducation à l'explicite ce serait tellement chouette, c'est un tellement gros boulot mais c'est un super boulot militant je trouve pour les intervenants sexo. Et après j'aimerais bien aussi, c'est un truc qui m'a toujours intéressé, ce serait de vraiment faire des ateliers avec des professionnels et notamment... bah gynéco pas forcément parce que c'est plus compliqué j'trouve, le rapport est moins... moins évident qu'avec les sages-femmes pour le coup. Parce que j'trouve que la plupart des gens qui vont voir des sages-femmes, et j'en fais partie parce que moi-même j'ai pris rendez-vous avec une sage-femme pour la première fois (rires) en début novembre tu vois, c'est que euh t'y vas parce que justement tu recherches de la bienveillance et tu cherches de l'écoute, de la patience, t'y vas parce que t'as besoin de... t'as pas besoin qu'on t'assène un truc, un diagnostic, tu... t'es... t'as besoin d'autre chose. C'est pas euh... t'as pas besoin d'une réponse médicale ou en tout cas pas que besoin d'une réponse médicale. Et du coup j'aimerais assez bien bosser avec des sages-femmes par exemple. J'me dis euh ben peut-être ce serait intéressant de partir de ce qu'elles elles entendent, en entretien, euh sur bah quels seraient les besoins, de quoi ont besoin en fait les patientes/patients, qu'est-ce qui serait intéressant euh... Tu vois ça m'intéresserait assez je trouve que c'est deux volets qui se complètent très bien en fait la sante communautaire, le fait que nous on a toujours un peu, et notamment les queer, on a toujours bidouillé des outils de prévention quand y'en avait pas. Typiquement les digues dentaires c'est génial mais on sait que c'est dur à trouver donc euh tu vois j'ai déjà fait plein d'atelier de euh bricole de digue dentaire quand tu n'as pas, que tu n'as rien sous la main. Ben ça le coté un peu bidouille plus le coté médical/professionnel j'trouve que c'est deux volets intéressants euh. Bah même je me souviens très bien d'un atelier qui pour moi, j'pense que c'est ma première expérience ou j'me suis dit « ça a l'air génial, j'aimerais beaucoup faire de la sante sexo » y'a des années, je crois que c'était en 2007. J'ai fait les universités d'été homosexuelles de Marseille, y'a très très longtemps j'étais vraiment

bébé queer tu vois. Et en fait, y'avait euh... deux intervenants chez AIDES qui faisaient un atelier sur comment euh, dans ses pratiques sexuelles, avoir un contact avec du sperme et que ça reste safe, et j'ai trouvé cet atelier mais tellement créatif, vraiment génial et tellement tellement de choses auxquelles j'aurai jamais pensé tu vois. Par exemple y'avait euh voilà y'avait un échange très concret de « moi avec mon mec on congèle, lui il est positif, on congèle son sperme et ça nous permet de jouer avec » tu vois, et j'ai trouvé que c'était une idée géniale. Pour moi c'est complètement euh... ouais un peu de l'activisme du cul quoi fin (rires). De trouver des solutions concrètes a des problèmes euh que personne n'envisageait parce que euh la sante LGBT c'est tout un... c'est tout un domaine. J pense que les médecins ont pas du tout, fin on voit bien... je t'apprend rien là-dessus sur le fait que entre les pratiques actuelles et les connaissances médicales y'a un monde fin tu vois. Moi j'ai fait des interventions sur le [inaudible] sex, on avait des médecins dans la salle et j pense que leurs yeux se sont dessinés très fort quoi, ils imaginaient pas du tout en fait. Et j'ai visité le backroom des gynécos, c'était une expérience incroyable. Vraiment les gynécos ont juste halluciné de tout ce qui était à disposition, on leur a expliqué ce que c'était du poppers tu vois, c'était dingue. Mais c'était vachement bien parce qu'y a eu un échange et les gens se sont rendus compte que bah comme y'a pas beaucoup d'échange avec des patients queers parce que c'est compliqué, et que ni les patients ni les médecins ne savent comment amener le sujet et que bah des deux côtés y'a des méconnaissances je pense qui sont fortes. Euh bah ouais ils ont découvert ce que c'était en fait en vrai la vie sexuelle de leurs patients, sur lesquelles ils avaient pas d'échanges et concrètement quand eux en fait en ont une représentation euh... un peu clichée euh... nous ce qu'on voit au quotidien quand on fait de la prévention et c'est parfois de la prévention backroom, c'est des gens qui prennent des risques de manière euh... ultra exagéré, mais qui par ailleurs ont des pratiques de PrEP euh fin voilà. La PrEP c'est aussi un truc qu'ils ont découvert avec des grands yeux de bambi tu vois. Et j trouve que le dialogue avec le professionnel il est vraiment intéressant aussi mais parce que y'a un gap énorme a compenser entre nous, le fait qu'on ait moins de connaissances médicales mais que par contre on est très au fait des pratiques, même si on en découvre tous les jours évidemment, et le fait que les médecins bah eux a l'inverse ont probablement euh la réponse médicale mais appréhendent pas forcément la pratique tu vois. Ça je trouve que c'est un dialogue que j'aimerais bien maintenir et animer quitte a co-animer ce serait super chouette tu vois. Mais ça j'ai du mal à l'imaginer avec des gynécos pour l'instant, plutôt avec des sages-femmes.

C9 : Selon toi l'auto-gynécologie pourrait-elle avoir sa place dans la gynécologie classique et sous quelle forme ?

Jeanne 9 : Bah j pense que tu vois faire un volet dans le parcours gynéco de formation, un volet là-dessus sur l'auto-gyneco, l'histoire de l'auto-gyneco, quitte a faire un atelier d'auto-gyneco. Parce que c'est important en tant que praticien je pense de voir un peu euh, bah voilà comment... t'as des outils qui sont des outils euh... et aussi c'est important j trouve que un des gros axe de malaise dans une consultation gynéco c'est le fait que bah forcément le praticien ou la praticienne n'est pas du tout à la place de la patiente ou du patient et que du coup [inaudible] cet espèce de rapport parfois compliqué au geste médical, surtout quand il est pas expliqué, au fait que ça peut être ressenti comme quelque chose d'assez humiliant, la position est quand même euh fin tu vois, sauf la position anglaise c'est pas... ça te met pas incroyablement à l'aise quoi. Euh le fait que bah quand t'es exposé... quand c'est toi le patient peut-être que tu tolèreras pas que on t'insère un spéculum non lubrifié sans te demander par exemple. Fin je pense qu'y a aussi un côté de soi se mettre un petit peu a la place de ou se mettre un peu en jeu, qui peut-être ramènerai un peu les gens euh tu vois. Moi je me souviens d'avoir échangé beaucoup avec des potes qui étaient enceinte et qui sont aller accoucher à l'hôpital, et le côté médecin qui fait sa

ournée avec 3 étudiantes gynéco et tout le monde te met des doigts pour vérifier à combien t'es dilatée (soupir) ouais euh... voilà je pense que c'est quand même euh... c'est pas un truc... ça participe au fait que t'as l'impression que ton corps est vraiment à disposition. C'est compliqué quoi. Je trouve que tout nous éduque déjà à faire ça, l'éducation au consentement pour moi c'est déjà tellement euh biaisé par la manière dont on éduque les mêmes tu vois ou on va leur dire « ouais mais ton corps est à toi, c'est important que tu dises quand on te fait ce que tu veux pas » et d'un autre côté on leur dit « mais va faire un bisou à tata Germaine ! ». Donc tu vois je trouve que le fait d'être dans une position où toi t'es à la merci d'un soignant ou d'un sachant bah peut-être ça peut t'aider à comprendre que ben il faut être un peu plus égalitaire dans le rapport et que ça peut être très très mal vécu, et particulièrement quand t'as des patientes qui ont des traumatismes ou qui veulent pas du tout de geste gynéco sur eux. Comment tu discutes avec ces patients-là, comment t'échanges ? Ça c'est important aussi quoi, le fait de pas imposer un geste médical dans un contexte particulier et de faire un peu moins de suivi gynéco et un peu plus d'écoute c'est bien aussi quoi. Donc ouais moi je pense que ça peut complètement être intégré et c'est une question de posture quoi. C'est vraiment une manière de réfléchir à comment euh on peut faire de la gynéco sans geste médical, ou en tout cas comment on peut le faire différemment et peut-être de manière moins invasive, de manière plus bienveillante. Peut-être aussi dans la confiance du patient : l'écouter plus, le croire quand la personne te dit « bah la franchement moi quand j'ai mes règles j'arrive pas à me lever, je peux pas marcher euh je vomis de douleur » ça peut être cool quoi, plutôt que de dire « ah ça passera ! ». J pense que c'est vraiment une question de posture en fait. Y'a les connaissances que tu peux acquérir à ce moment-là et ça te, ça t'oblige à repenser ta pratique j pense aussi et ça c'est bien.

C10 : Comment as-tu été introduite au suivi gynécologique classique ?

Jeanne 10 : Aaah ! Alors c'était un grand moment euh de ma vie, où en fait... alors j'ai des parents qui sont très euh post soixante-huitards dans ce que ça peut avoir de cool comme de moins cool et pour le coup j trouve que leur posture vis-à-vis de la sexualité était plutôt bienveillante. Tu vois plus comme un truc euh... un peu... t'avais un peu une injonction à la sexualité mais faite de manière plutôt bienveillante et c'était plus « bon on sait que tu vas faire du sexe à un moment donc ce serait bien qu'on te propose d'aller voir un gynéco » et je trouvais que la démarche était plutôt, ouais c'était un petit peu euh lourd par moments mais c'était pertinent j trouve, et effectivement ça s'est passé comme ça où moi j'ai dit « ouais effectivement j'aimerais bien aller voir un gynéco ». Je devais avoir 15 ans peut-être 15-16 ans, et du coup ma mère avait pris rendez-vous avec moi mais j'y suis allée seule tu vois elle m'a juste amené. Et donc j'ai vu un gynéco et c'était une gynéco en centre MGEN je crois à l'époque, et ça s'était passé... plutôt bien passé, j'en ai pas beaucoup de souvenir étonnement. J me souviens pas tellement ni de la personne ni de l'entretien, j me souviens que j'avais pas trouvé ça très invasif donc j pense que le praticien ou la praticienne était resté.e assez euh assez sobre euh... et je suis pas sûre qu'il y a forcément eu un examen gynéco. J me souviens d'une palpation mais je me souviens pas d'un examen au speculum ou tu vois d'un frottis j me souviens vraiment pas de ça quoi. Et après je me souviens que mon suivi était plutôt euh régulier, j'y allait euh... alors peut-être pas tous les... j pense que pendant longtemps j'y allait tous les ans et là je lâche un peu de lest euh voilà. Mais en général ça se passait... bien... Alors par contre j'ai quand même croisé euh 2 gynécos euh... vraiment problématiques... j'en ai croisé une d'ailleurs que j'ai retrouvé dans les avis trip advisor, ça m'a fait rire... que les gens ne recommandaient absolument pas. En fait je suis tombée sur une gynéco, alors à l'époque j'étais relativement plus jeune, je devais avoir 27 ans, et relativement plus mince aussi, en fait pendant un longtemps j'ai eu du cholestérol et euh je demande un suivi, en général je demande un suivi cholestérol à ce moment-là pour savoir un peu où j'en suis. J suis

tombée sur une nana qui voulait absolument que je fasse des enfants, hein c'était son truc, euh elle voulait absolument me montrer à quel point j'avais des beaux ovocytes, un col tonique, enfin bref visiblement elle comptait sur moi pour repeupler la France (rires). Elle était vraiment reloue sur la question quoi, y'avait une injonction super forte à la natalité, moi ça m'avait vraiment gavé parce que je venais pas pour ça et je m'en fou de la tête de mes ovocytes, fin scientifiquement parlant ok ça peut m'intéresser après en vrai euh... non c'est pas moi qui vais faire des enfants et j'en aurait aucun qui s'appelle Sixtine et voilà. Donc ça c'était compliqué. Et à l'époque j'étais encore hétéro hein donc c'est dire que euh... voilà en plus ça s'est compliqué un peu plus après. Euh plus récemment mon gynéco était pas du tout dispo pendant la période COVID, et moi je devais changer mon implant, l'implant c'est un peu un truc euh moi c'est mon moyen de contraception un peu chouchou, c'est hyper pratique, c'est pas cher, très peu de contre-indications, vraiment j'aime bien quoi, c'est un peu mon truc. Donc j'ai dû en aller voir un autre et il se trouve, qu'en fait un peu par hasard, j'ai une pote qui bosse au planning et euh qui m'a dit « écoute si tu veux je te donne le nom de cette gynéco, vas-y, j'peux même t'avoir un rendez-vous rapide si tu veux changer un implant voilà ». Donc je me suis retrouvée dans un cabinet juste à cote de chez moi, et en fait c'était vachement le malaise parce que quand je suis arrivée euh... la gynéco en question elle a écrit des bouquins de gynéco et donc t'arrives t'as sa secrétaire très désagréable qui est là, t'as les bouquins de la meuf qu'elle vend... ça s'appelle, je sais plus « blog d'une gynéco » ou « mère gynéco » je sais plus, et en fait au mur t'as que des photos de fratrie de 12 enfants quoi, je déconne pas, genre vraiment sa salle d'attente t'as que des angelots euh... Alors je me suis dit « wah je sais pas où je suis mais j'suis carrément pas à ma place » (rires) et en fait c'était pas elle qui m'a reçue, c'était sa remplaçante, et sa remplaçante, il se trouve, on a mis un petit peu de temps à se reconnaître avec les masques, et il se trouve que c'était une des gynéco avec laquelle je m'étais pris la tête dans cette fameuse journée ou on leur faisait découvrir un sex-club, et je m'étais frittée avec une gynéco du planning qui me soutenais que y'avait pas de problème de pose DIU... on était plus comme ça... on faisait pas chier les nullipares, et puis on était géniaux avec les patientes trans enfin bon, bref qui était dans le déni. Je me suis rendue compte que c'était elle au moment de l'examen spéculum... c'était bizarre... et je crois qu'elle s'est aussi rendue compte de qui j'étais à ce moment-là et on en a parlé après et on s'est dit « ah, quand même on pensait pas se revoir dans ces circonstances » et là c'était un peu... c'était pas malaisant parce qu'elle s'était montrée plutôt bonne professionnelle, elle m'a changée mon implant, tout allait bien, mais c'est juste que c'était 2 conceptions très différentes qui s'affrontaient sur la gynéco. A savoir la mienne qui était côté très sex positive, vachement dans le euh... bah dans la santé communautaire et la sienne qui était vraiment une posture de soignante qui sait ce qui est bon pour toi et euh qui peut te soutenir mordicus, même si t'as croisé 12 potes qui vont te dire « Ah moi c'est l'horreur euh on m'a pas posé de DIU c'est l'enfer » machin, et qui va dire « bah non ça n'existe plus ». Voilà, à part ces 2 petites expériences-là en général ça se passe bien avec les gynécos, aussi parce que je m'arrange assez vite pour qu'ils sachent à peu près toute ma vie perso, genre bah j'suis pas monogame, j'suis pas hétéro euh ça on peut passer vite dessus, et par ailleurs je m'y connais en santé sexo donc c'est pas la peine de me refourguer des trucs dont je ne veux pas. Ça aide je trouve, le dialogue est un peu différent, c'est un peu moins descendant, c'est un peu plus euh... voire on en parle, ça m'est déjà arrivé de parler avec des gynéco et c'était vachement intéressant de bah voilà expliquer euh pourquoi moi la santé sexo ça m'intéresse, c'est quoi la prévention que je fait etc quoi. Mais là je te dit la prochaine fois c'est une sage-femme euh parce que j'avais envie d'un suivi un peu plus chill et par ailleurs mon gynéco est très vieux maintenant, j pense qu'il va prendre sa retraite (rires). Donc je voulait voir un peu donc j'ai prit rendez-vous le 4 novembre voilà, c'est quelqu'un qui m'a été recommandé euh par plusieurs potes des milieux sexpos donc j pense que ça devrait bien se passer. Mais oui nan en général ça

s'est bien passé et j'ai eu la chance d'être tombée, pour le coup, sur des gynécos pas grossophobes du tout euh qui m'ont pas fait chier avec mon poids et ça c'est vraiment bien parce que ça peut être vite gonflant.

C11 : Quel est ton rapport à la médecine en général ?

Jeanne 11 : Mmh ! Et bah en fait je suis euh... dans ma famille on a une vraie admiration tu vois des gens qui font des longues études, c'est vachement valorisé et on a tendance à pas trop questionner le rapport à l'autorité ou en tout cas l'autorité de quelqu'un qui sait. Sauf qu'entre temps moi j'ai euh... je me suis intéressée à des formes d'enseignements ou de transmissions un peu différentes, notamment l'éduc pop, et du coup ça m'a poussé à me questionner sur bah est-ce que la médecine est pas intrinsèquement maltraitante dans sa conception de la médecine, est-ce que euh voilà comment on peut améliorer les choses. J'ai du coup pas mal échangé avec des étudiants en médecine et du coup ça m'a un peu moins... c'est pas que je suis moins confiante mais je suis plus euh... plus avisée je pense dans les rapports et je me laisse moins faire honnêtement euh je... pour avoir pas mal de potes qui bossent dans des asso contre le validisme, où bah forcément le rapport avec le corps médical peut être très conflictuel parce que voilà... on leur refuse leur propre expertise sur leur corps et c'est un peu un truc qu'on vit régulièrement, quel que soit le contexte je trouve. Les rapports sont plus méfiants, j'y vais moins dans l'idée que la personne a forcément bon bien-être à cœur et que les moyens d'y parvenir on va être ok sur les moyens d'y parvenir. Du coup... j'ai vécu quelques... quelques sessions vraiment de maltraitance médicale, pas forcément gynéco mais maltraitance, euh qui font que je suis vraiment moins bien disposée envers le corps médical et je suis plus... mesurée. Mais aussi parce que je trouve que c'est important d'avoir les outils de réponse et de pas être dans une posture où on est intrinsèquement en train de subir parce qu'on a pas les clés en fait. Alors je sais qu'y a des médecins que ça agace beaucoup et qui pensent qu'on sait plus qu'eux parce qu'on s'est vaguement renseigné sur internet mais je pense que quand même l'expertise qu'on a sur nos maladies et nos corps elle est, un peu irremplaçable. C'est complémentaire en fait, lui aura peut-être une réponse médicale mais pour autant on a aussi une expertise sur nos symptômes, notre manière de se sentir, qui ben... ça c'est pas... et c'est important de pas être juste une maladie, juste un cas ou juste... c'est compliqué je trouve quand on est vraiment malade de garder un peu d'emprise là-dessus et de pas être trop dans le... le... fait de subir les choses alors parfois c'est le cas hein mais, et on a pas le choix, mais c'est jamais très agréable je trouve, même pour des trucs bêtes hein, moi ça m'arrive hein parfois j'ai des complications qui sont liés à mon obésité par ailleurs, bon j'aime pas le terme mais je dis obésité parce que c'est plus simple, et de me retrouver face à des médecins qui me soutiennent mordicus que c'est pas ça... j'suis là « ben en fait si c'est ça » et euh... et parfois ça me met en danger. Tu vois y'a... j'fais des érysipèles, je sais pas si tu vois ce que c'est, en fait c'est des infections de la peau qui sont liés notamment au poids et euh ça peut dégénérer pas mal hein. Tu peux avoir la peau qui nécrose et tout et ça m'est arrivé plusieurs fois de me retrouver face à des médecins qui m'ont refusé de prescrire des antibio, alors que je sais que c'est le traitement qui marche et que c'est ce qu'il faut faire pour pas que ça dégénère, et résultat je me suis retrouvée une fois en consultation chez SOS médecin dans la soirée, où le mec m'a renvoyé sans rien et m'a dit de me faire des compresses à l'alcool. Bon bah résultat 2 jours après j'ai été chez mon médecin pour une piqure d'antibio... c'est chiant quoi. C'est du temps perdu, beaucoup d'énergie et c'est pour un truc bête et pas dangereux. J'pense quand t'es sur des maladies beaucoup plus graves ou des prises en charge beaucoup plus lourdes c'est... se battre en plus avec les médecins alors que t'es déjà dans une situation compliquée c'est vraiment la merde quoi... Donc ouais les rapports sont pas si simple, et peut-être que j'ai trop lu sur les violences, peut-être que j'ai vraiment trop lu sur euh... je

sais pas. Mais je suis moins confiante dans tout cas ça c'est clair, moins bien disposée aussi.

C12 : Qu'est ce qui a fait que tu t'es éloignée de la médecine classique ?

Jeanne 12 : Y a eu un point de divergence, pas un point de rupture mais un point de divergence de conception qui fait que... parce que la confiance est pas rompue, c'est pas au point que j'irai pas consulter des médecins, mais j'y vais en ayant un peu une appréhension quand même, ça c'est vraiment... cette appréhension c'est lié à mon statut de meuf grosse hein carrément euh... Tu sais jamais parce que... moi je déteste aller consulter un nouveau médecin parce que tu sais jamais si ça va être ça ou pas que tu vas te prendre dans la tête, Alors que tu viens pour un problème médical qui n'a rien à voir mais que en fait on va te renvoyer qu'à ça. Là récemment, alors c'était pas sur la grossophobie mais j'ai dû consulter un médecin en urgence parce que j'avais une infection sur un tatouage euh et c'était chiant, et je savais ce qu'il fallait faire et je suis tombée sur une nana qui non seulement était pas compétente dans le domaine mais qu'en plus était complotiste Et qui m'expliquait que mon COVID long j'avais qu'à prendre un peu de zinc et que ça allait aller quoi... Non ! (rires). Du coup, fin c'est con quoi, c'était plus rigolo que malaisant, Mais dans les faits j'avais quand même déjà commencé mon traitement, j'avais déjà commencé l'auto-éducation et c'est ce qu'il fallait faire et c'était très bien. Mais le temps perdu quoi le le... Je trouve que c'est... et y a notamment des domaines euh là tu vois ce qui me fait peur sur certains points mon dermato est parti en retraite c'était quelqu'un d'hyper bienveillant Sur la question des tatouages, moi je suis très tatouée, et j'ai peur de tomber sur un soignant qui soit hyper jugeant vis-à-vis de ça quoi, qui me fasse la morale dès que j'ai un soucis dermato... Je suis plus au fait que ce soit un gros acte de violence et de discrimination la médecine quoi, ça c'est un biais... quand même t'es dans une posture en tant que patient euh où t'es quand même pas mal exposé à ça et quand tu cumule plusieurs trucs : t'es une meuf, t'es grosse, euh t'es pas hétéro euh voilà tu sais que ça peut devenir un moment vachement violent quoi donc euh... Je suis pas totalement mal disposée mais Je suis pas non plus super confiante voilà. Mais y a pas de rupture enfin si y a plein de trucs qui m'énerve là les derniers échanges entre le SYNGOF et le CIAM ça me rend dingue. Peut-être qu'il faudrait que j'arrête de lire (rires). Voilà y a des trucs comme ça qui continuent à me rendre vénère sur la question quoi. Et je trouve que l'infantilisation des patients des patientes c'est un truc qui me rend vraiment vraiment de mauvais poil quoi. C'est compliqué. Après ce que je trouve très cool aussi c'est qu'il y a des nouveaux soignants qui ont à cœur à faire beaucoup mieux et ça vraiment c'est chouette. Il y a plein d'initiatives qui sont je trouve... ouais fin Il y a des gens qui veulent se bouger le cul pour faire de la bonne médecine et ça c'est cool quoi !

C13 : As-tu des pratiques alternatives ? phytothérapie etc.

Jeanne 13 : Euh bah pas trop pour le coup euh... je suis pour le coup... Je pense que ça c'est mon éducation qui parle, parce que j'ai un conjoint qui a pas du tout le même rapport à la médecine alternative, je suis assez méfiante de ça pour le coup euh... Par contre ah si j'ai un petit truc de relaxation qui est un peu alternatif C'est le shibari et je sais pas si ça rentre dans les pratiques alternatives c'est pour les douleurs ou quand j'ai des angoisses par exemple c'est un truc qui marche très bien donc c'est un truc que je pourrais conseiller, ça marche pas chez tout le monde. Et par ailleurs mon encordeuse elle s'est formée En hypnothérapie et j'envisage tu vois de d'aller la voir pour ça alors que je suis assez, un peu cartésienne de ouf un peu « euh ouais nan Pour moi c'est beaucoup trop alternatif voilà » Mais ça j'envisagerais ça j'envisagerai je pense, c'est une question de confiance aussi avec la personne, c'est quelqu'un à qui je fais vraiment confiance. Après pour autant la phytothérapie je suis pas pour autant mal disposée envers bah pourquoi pas quoi... après je l'utilise peu quoi a part l'huile essentielle de lavande pour bien dormir (rires).

C14 : Quel métier font tes parents ?

Jeanne 14 : Alors maintenant ils sont retraités, mon papa était commercial et ma maman était secrétaire médicale pour les dentistes notamment. Et ma mère je trouve que c'est quelqu'un d'éduqué vachement *old school*, à l'ancienne, beaucoup éduquée à subir, beaucoup éduquée à tolérer des trucs qui moi me rendent très très vénère, et même elle je pense qu'elle avait conscience que c'était pas très... les rapports étaient pas forcément très égalitaires entre les patients et les médecins. Après c'est quelque chose dont on parle beaucoup. Ma maman c'est quelqu'un de très révoltée par l'injustice et qui est très contente que moi je suis militante ! Je pense c'est un truc qu'elle aurait voulu faire. Et du coup elle est vachement tu vois elle m'encourage vachement dans ces pratiques là et on en parle, peut-être pas dans le détail de tout euh... je veux pas non plus que elle ça la mette mal à l'aise, y'a des trucs qu'elle veut pas entendre et c'est ok pour moi y'a pas de soucis. Mais c'est vrai que parfois on parle de ça, du fait que je fais de la prévention en santé sexo donc j'ai beaucoup d'échanges, de quoi je parle avec les gens notamment les plus jeunes et c'est chouette tu vois c'est assez... elle est assez bienveillante vis-à-vis de ça et je suis assez contente pour elle. Elle est trop pudique pour assister à un atelier d'auto-gynéco mais... pourquoi pas. Elle est assez surprenante ma mère, elle fait des trucs que je trouve assez étonnant de sa part. Et puis ma mère quand je dis que c'est une vraie post babos c'est vrai hein, j'ai découvert assez tard qu'elle avait pris des extas tu vois, elle avait déjà pris du LSD des choses comme ça Donc je me dis que peut être que oui ça l'intéresserait pourquoi pas. En tout cas je serais vraiment intéressée pour le coup de faire des ateliers avec des gens nettement plus âgés, Parce que souvent c'est un public beaucoup plus jeune que je touche Et je trouverai ça chouette d'avoir des gens nettement plus âgés. Je sais que j'ai beaucoup fim pas mal, Ça m'est arrivé de travailler avec un public lesbien beaucoup plus âgé que moi qui avait entre 50 et 70 ans Et c'était intéressant mais c'était beaucoup plus compliqué en fait Parce que euh il y a une je pense que c'est un public qui associé beaucoup Santé sexuelle à pluri partenariat Et qui pense ne pas avoir besoin de prévention de santé sexo alors que tout le monde en a besoin qui pense que si t'en discours un peu ouvert sur les pratiques Il y a une espèce d'incitation à avoir des pratiques qui sont pas les siennes ce qui est Pas vrai qui pense aussi euh qu'on minimise leur sexualité et du coup je trouve que c'est un public avec qui c'est pas facile de bosser mais de la même manière c'est pas facile de bosser avec des mecs hétéro de 70 ans Mais c'est plus parce qu'il t'écoute pas c'est plus parce que ton avis ils en ont rien à foutre. Après c'est marrant quand ils sont en groupe parce que du coup t'as un effet assez rigolo de travailler le groupe euh ils sont très un peu comme les ados tu vois il se poussent du coude, il se font des vanes. Finalement quand tu arrives à dépasser ça il se passe des trucs il peut vraiment se passer des trucs. Mais c'est pas des publics avec qui c'est forcément simple de travailler mais j'aimerais bien travailler avec des publics plus âgés aussi. Je pense que ce serait intéressant tu vois d'aller faire de la santé sexo en ehpad moi je kifferai vachement en sachant que bah ouais il y a une vraie question. Et je pense que pour les gens qui sont responsables des résidents ce serait aussi intéressant et j'ai déjà échangé avec des gens qui bossaient en IME par exemple ils aimeraient bien être formé à ça sauf que implicitement ce que leur dit leur hiérarchie c'est que faut surtout pas se former en santé sexo parce que ça va inciter les résidents à avoir une sexualité ce qui est idiot parce qu'en fait elle est déjà là en fait. Mais pourquoi pas ce serait aussi intéressant ça. C'est des publics qu'on voit moins en fait parce que dans mon contexte, le contexte festif, et même en soirée sexpo on les voit nettement moins ces gens-là. Et c'est dommage parce que ce serait cool aussi quoi.

C15 : Dans quel cadre organises-tu les ateliers d'a-g ?

Jeanne 15 : Alors en fait y'a 2 trucs : ce que je fais avec ithaque c'est vraiment à la demande des associations de... en général c'est des assos musicales, c'est les festivals tu vois par exemple on intervient à décibulle, on nous faisait faire les eurokéennes, on va faire... on a fait le ?? festival, on va faire le paye ton Noël ce genre de trucs où là c'est vraiment nous où on répond aux demandes des assos. Par contre ce que je fais en performance c'est vraiment un truc que je fais avec mon collectif queer qui s'appelle péché public, et en fait on fait des soirées de performances, alors y'a toujours une expo, en général y'a 2 sets DJ et y'a des performances qui peuvent être très variées hein c'est... soit bah par exemple on a un autre performeur qui fait du buto, on a une performeuse qui fait du drag, fin c'est toujours très varié. Mais y'a toujours un atelier sexo éducatif, et ça s'est moi qui le fait. Et ça peut être des trucs... alors soit c'est des choses où y'a beaucoup d'interaction avec le public, soit pas du tout. En général y'en a parce que je trouve ça vachement intéressant et moi j'aime bien. La dernière fois par exemple, là on vient de reprendre nos soirées, et c'était un truc sur les pratiques liées à la cire chaude dans le BDSM. Donc là je proposais au gens de tester littéralement, sur eux, s'ils le souhaitent et voilà, on avait un échange là-dessus. Voilà et ça c'est vraiment avec le collectif queer. Après des fois ça m'arrive d'intervenir pour d'autres assos ou d'autres festivals, à titre plus privé, euh en fait je kifferai beaucoup de faire de la prévention dans des soirées privées tu vois, des soirées libertines moi j'adorerai faire de la prévention. Alors en général le public libertin hétéro, ne veulent pas forcément nous voir parce que je pense qu'on croit qu'on casse l'ambiance, alors que le public queer aime bien nous avoir, mais ce serait chouette aussi, j'aimerais bien qu'il y ait des gens qui fassent des soirées privées qui nous fassent venir. J'aimerais bien, après c'est compliqué dans le contexte euh... nous aussi ça nous pousse à nous interroger tu vois, en tant qu'organe événementiel sex positif, y'a plein de groupe facebook qui existent et un des gros... une des grosses polémiques récentes c'est... outre le fait qu'il y a eu des ??? et des callout dans certaines assos sexpo euh c'est comment t'organises un événement dans ce contexte-là quoi. Est-ce que... qu'est-ce que tu peux exiger de tes participants, est-ce qu'on leur demande un pass sanitaire, dans les pratiques est-ce qu'on intègre le covid et comment on le fait sachant que bah les connaissances médicales sont assez peu explicites sur les échanges sexuels. C'est pas évident, et je pense que c'est un truc... y'a AIDES par exemple ils ont fait un ptit euh un ptit flyer cool là-dessus « comment faire du sexe safe en temps de covid ». Ça c'est un truc que j'aimerais bien faire, créer des outils euh de ressources, fin j'espère qu'on a pas encore assez de recul mais euh créer un outil ressource là-dessus. Et pour tout te dire c'est un projet en fait euh... j'ai écrit un porno sur le sexe en temps de pandémie et euh voilà peut-être que ça se fera peut-être que ça se fera pas mais j'espère que c'est vrai question, c'est pas facile la sexualité dans ce contexte-là j'trouve. En tant qu'orga, en tant que particulier, du coup c'est une vraie question comment faire du sexe en temps de pandémie, je ne sais pas, j'ai pas la réponse (rires). Mais euh ouais j'aimerais bien que ce soit plus intégré ou en tout cas qu'on puisse en parler et euh d'une manière générale y'a plein de truc à faire sur la formation. Y'a plein d'assos sexpo qui se montent et qui ont pas euh forcément en tête que nous on voudrait qu'ils aient en tête genre la sécurité des participants participantes voilà... c'est sympa de monter des soirées mais voilà si t'as pas la sécurité minimale de chacun chacune c'est pas la peine en fait.

Annexe : Entretien Klaudia

Enquêtée : Klaudia

Enquêtrice : C = Cristina

Durée : 1h le 02/03/2022

Endroit : sur zoom, dans sa yourte.

C1 : Alors habituellement, **je commence par te proposer de te présenter ton âge, ton genre, orientation sexuelle, ton statut marital et puis en quelques mots, ton parcours pro et d'étude.**

Klaudia 1 : J'ai déjà 49 ans, le temps passe très vite alors je me sens femme et je suis femme, je suis hétéro et donc j'ai 3 enfants et 3 enfants qui ont déjà un 20 et puis 13 et 11 mais alors enfin ça c'est ça c'est justement c'est c'est c'est juste pour dire comme tu comme tu dis me présenter c'est que je je cohabite pour l'instant avec le père de mes enfants par contre parce que comme je suis alors je je vis en yourte je sais pas si ça se voit là, en fait il y a des gens voilà il y en a l'un qui rentre, l'autre qui sort et c'est pas toujours... mais comme ça c'est ça ça me présente aussi tu vois pour l'instant. Qu'est-ce que je disais, oui et que et que que l'autre côté j'ai un enfin l'autre côté à côté j'ai un amoureux et que je vois souvent mais qui pour l'instant on cohabite ensemble en tant que parents parce qu'on fait des travaux dans une maison à côté quoi. 'Fin bon, c'est un détail mais je veux pas t'expliquer maintenant et oui alors tu disais par rapport à mon parcours vite fait, j'ai d'abord fait des études de journalisme et d'anthropologie, puis ce qui m'a, sans sans sans tous les détails, mais ce qui m'a amené en tout cas à travailler d'ailleurs à travailler à Paris et à travailler dans le domaine de des ONG et puis dans le donc là coopération au développement et en Amérique latine donc au Chili, au El Salvador et au Pérou et puis et puis à un moment j'ai j'ai du quitter le Pérou et puis je suis revenue ici donc j'ai avec ma petite fille j'ai habité, ses premières années de vie on était au Pérou, et alors c'est au Pérou c'est principalement sur les droits enfin je travaille dans le domaine des droits humains et alors justement ma fille elle-même quelques années plus tard me dit "oh mais c'est marrant tu travaillais pour les droits de l'homme et puis maintenant tu travailles pour les droits des femmes" [rires] après j'ai j'ai toujours senti une fibre féministe chez moi mais je l'ai plus je l'ai plus comment dire approfondie finalement à mon retour en Belgique notamment, et ça c'était aussi à la naissance de ma fille ou après, notamment quand j'ai quand j'ai disons regarder de manière critique la contraception, et le fait que je prenne la pilule et tout ça. Et donc j'ai eu ma fille là j'ai fait une formation j'ai j'ai suivi une formation en en planning familial naturel je sais pas il y a plusieurs mots il y a plusieurs mots hein, il y a symptothermie, [inaudible], il y a plusieurs mots au niveau de de cette méthode là mais j'ai vraiment suivi d'abord pour moi et puis j'ai j'ai suivi la la la formation pour formateurs donc je suis devenue formatrice pour des femmes, pour des couples, et ça ça me semblait tellement évident de se réapproprier... ça été finalement mon entrée pour me réapproprier mon corps. Ça c'est vraiment une chose. Et puis en parallèle, un peu plus tard, j'ai j'ai commencé à travailler donc dans une association qu'on appelle [inaudible] en Belgique mais donc c'est l'association [inaudible] en France, dans dans le champ de l'éducation permanente qu'on appelle populaire en France, comme ça je traduis, et mais qui traite toutes les questions du genre, sexualité, famille et aussi santé des femmes dans le monde en transition dans lequel on est donc dans dans dans qui est aussi proche de de toutes les questions de développement, d'écologie et cetera... oui et qui est proche, enfin il y a aussi les questions de parentalité, de maternité enfin voilà il y a énormément de questions qu'on traite et on les traite de 2 manières avec des publications donc des des des publications qu'on écrit et qu'on publie et puis avec des événements que ce soit des ciné débats, des conférences ou des ateliers entre femmes et en fait c'est là que, mais

tu vois ça fait plus de 10 ans on va dire, c'est là que c'est intéressant pour toi, que on a toujours été en partenariat, en tout cas la collègue que j'avais à l'époque était connaissait bien et on on s'est retrouvé en collaboration avec l'association Femmes et santé donc donc je sais pas si tu as parlé avec M. ou pas ?

C : C'est elle qui tient le groupe Facebook Femmes et santé c'est ça ?

Klaudia : Oui.

C : Oui, on a échangé rapidement ouais.

Klaudia : Donc M. qui n'était pas encore à Femmes et santé à cette époque là mais donc *Femmes et santé* qui est une association qui a été créée par un par une femme médecin mais qui a s'est retiré la médecine et qui a voulu voilà se plonger dans autre chose et qui sentait ce besoin de se réapproprié enfin de que les femmes se réapproprient finalement leur propre compétences voilà personnelles et voilà elle a créé cette association et mis en place différents ateliers et à l'époque elle avait une cinquantaine d'années elle et elle s'est elle a d'abord proposé un atelier pour les femmes autour de 50 ans et puis c'est là que des jeunes femmes ont commencé à se dire oui mais enfin nous aussi on a on aurait-on aurait envie de travailler sur différents thèmes et c'est comme ça que ça s'est un peu multiplier et puis que nous alors là là c'était à Bruxelles alors je sais pas si tu vois Louvain-la-neuve qui est une ville universitaire à côté de Bruxelles, enfin à côté non à 40 km de Bruxelles mais par rapport à la France c'est plus petit. Et donc nous on a décentralisé certains ateliers de *Femmes et santé* à Louvain-la-neuve, des ateliers d'auto-santé quoi notamment sur la contraception sur les les les menstruations et à un moment donné sur l'auto l'auto-examen, l'auto-exploration enfin peu importe le nom qu'on donne et donc c'est comme ça que moi j'ai et donc il y a enfin c'est comme ça que j'ai j'ai j'ai fait un premier atelier avec G. qui était qui était une des animatrices à l'époque et et puis que j'ai vraiment ça m'a donné envie de de de les de les proposer moi même et de les faciliter aussi, et là je j'en viens déjà à ton à ton sujet mais donc donc je sais pas ce que j'ai finalement répondu euh...

C2 : Oui oui oui tout à fait bah oui bah j'allais te demander comment est-ce que t'as découvert l'auto-gynéco.

Klaudia 2 : Oui voilà oui ça a été un fil rouge assez assez évident pour moi mais comme je te disais c'est d'abord ma formation en venant de mon boulot où ma formation planning familial naturel et puis le le fait que je me suis retrouvé dans une association à regard féministe hein, pluriel et puis ce partenariat avec Femmes et santé quoi.

C3 : Ok et donc du coup tu enfin vous avez fait des ateliers, **où est-ce que ça s'organise les ateliers ?**

Klaudia 3 : Alors d'abord y'a pas de planification déterminée, ça ça dépend si y'a un moment donné où ça se met et qu'on peut le faire ou que y'a une demande par exemple la dernière fois que je l'ai fait il y a vraiment eu une demande de tout un groupe de femmes au fin fond de la Belgique qui m'a demandé de venir avec les spéculums, des petits miroirs et tout ça pour, et il y avait 15 femmes, et et là par exemple c'est c'était dans un chalet dans les bois donc tu vois ça faisait vraiment sorcière et c'est la dernière fois il y a quelques mois mais sinon en Femmes et santé, c'était même la la créatrice de *Femmes et santé* qui qui proposait son grenier pour le faire donc tu vois parfois il y a c'est vrai que vu comme ça on a l'impression que c'est des endroits un peu cachés mais d'abord pour effectivement se retrouver en intimité entre nous collectivement et tout en ayant besoin d'une intimité à créer aussi dans le groupe parce que effectivement comme une une des fille disait "mais on enlève pas sa culotte tout de suite on on prend quand même quelques heures dans ce domaine pour échanger, pour exprimer ses craintes" mais en fait y a pas de y a pas finalement il y a pas de lieu précis en fait, si y a une salle à louer La-neuve que je peux louer que j'ai déjà loué pour ça, qui qui n'est pas cachée c'est juste une salle que je peux

louer enfin voilà mais voilà y a pas de planning prédéfini en tout cas dans mon cas, c'est simplement que je que je disons que G. celle avec qui moi j'ai j'ai fait les ateliers elle s'est un peu retiré du truc elle a dit qu'elle avait plus tellement envie d'en enfin je je sais pas où elle en est exactement puis moi j'en propose donc je pense que les personnes qui cherchent les personnes qui le font bah il y en a pas énormément en Belgique mais, ou en France, ou ailleurs je crois que c'est assez, donc elles savent s'adresser donc voilà ça dépend mais c'est vrai que avant le confinement donc en 2019 2020 j'ai eu envie de proposer toute une série de d'ateliers sur les thématiques différentes et il y en avait un sur l'auto-santé enfin sur l'auto-gynécologie mais qui a été annulé à cause du confinement mais sinon les ateliers disons préliminaires sur la sur la question de l'anatomie pour mieux connaître son anatomie, puis un atelier bah oui sur les menstruation puis qu'est-ce qu'il y a encore, un atelier sur le périnée et puis un atelier sur les seins que j'aime beaucoup aussi vraiment pour finalement exprimer ce qu'on ressent au niveau de ses seins parce qu'on les oublie un peu ou alors on enfin voilà il y a différentes représentations donc voilà hein c'est c'est en tout cas c'est voilà au niveau organisation y a ce ça dépend un peu des opportunités quoi.

C4 : Ok et comment sont organisés ces ateliers, enfin au sein même de l'atelier je veux dire, comment est-ce que ça se déroule ?

Klaudia 4 : Ah oui oui alors en tout cas j'aime vraiment bien d'habitude commencer par tu tu veux vraiment toutes les étapes ? Parce que attends il faudrait que je retrouve enfin je sais pas si tu as si t'avais vu ce bon notre référentiel je sais pas si tu le vois là comme ça, est-ce que tu avais vu tu l'avais déjà vu sur internet ?

C : Non.

Klaudia : En fait si tu vas sur le site de corps écrits ou alors je t'envoie le lien à moins que tu ailles sur le site on on on peut même le télécharger gratuitement et là il y a celui-là qui est attend parce que je fouille un peu dans tous mes papiers ça c'est le référentiel le premier référentiel qui a été publié par Femmes et santé et puis le 2eme c'est c'est par nous et Femmes et santé aussi mais l'auto-examen il se trouve dans le 2eme, bon en tout cas c'est d'abord un j'ai un échange entre toutes les femmes qui sont là, et une présentation et cetera et puis moi j'aime bien vraiment commencer par la connaissance de son corps donc le je l'ai je l'ai fait dessiner l'anatomie du corps féminin ou l'anatomie sexuelle en tout cas physiologique et de leur... Ah oui oui mais ce que je fais c'est que souvent je fais différents groupes bon ça dépend du nombre de personnes qui a un ce qui en est 6 ou 15 c'est différent il y a 15 c'est quand même pas facile hein mais quand on est une dizaine c'est parfait donc là nous notre groupe qui dessine l'anatomie vraiment en tant que tel et puis l'autre groupe qui dessine le cycle et donc même un cycle moyen cycle régulier ou pas mais un cycle pour pour voir un peu le jeu des hormones, le jeu des humeurs le jeu voilà comment comment est-ce qu'elles conçoivent leur cycle et comment est ce qu'elles conçoivent l'anatomie et puis chaque groupe va présenter son dessin mais alors déjà rien qu'en dessinant entre elles si elles sont 3-4-5 à dessiner entre elles elles vont déjà échangé plein plein de choses et elles vont se dire "non mais c'est comme ça non mais moi je crois que c'est ceci" et puis alors elles vont déjà ça ça va vraiment leur permettre déjà de se de de de tu vois de de sa prendre l'une ou l'autre des choses et puis elles présentent le dessin au groupe et en grand groupe et au et à ce moment-là tout le monde veut réagir et à ce moment-là moi je donne des infos en plus et des détails en plus que ben que en principe, toi en en tant que sage-femme tu as forcément des des des connaissances que toutes n'ont pas quand elles n'ont pas fait d'études médicales, et et donc j'apporte alors des dessins en plus que j'ai chez moi en plus ou des détails en plus pour les explications en plus ça c'est une chose et alors effectivement moi j'ai pas de formation médicale mais je me suis quand même beaucoup renseigné j'ai enfin voilà avec l'expérience mais mais je suis pas du tout tu vois là le l'auto santé je sais pas si on te l'a déjà dit que l'auto santé c'est évidemment

pas un je-sait-tout et je vous apporte tout c'est pas du tout je suis pas plus experte qu'une autre chacune est expert dans sa propre expérience c'est il y a alors après cet échange de dessins, de connaissances, de questions, de questionnement et alors avant j'avais j'avais tout à classeur avec des dessins, de schémas et des machins et grâce au référentiel grâce à la publication qu'on a fait j'ai des magnifiques schémas tu tu tu les verras sur internet qui qui qui permettent voilà qui qui permettent en tout cas d'échanger entre nous est ce que est ce que je fais tout de suite oui alors il y a forcément un tour de pour exprimer un peu ses ses ses freins et ses et les craintes qu'on aurait d'aller jusqu'au bout enfin d'aller jusqu'au bout de de de de l'auto-gynéco et puis alors j'explique aussi comment ça va se passer donc le déroulé mais après je leur demande quels seraient les freins de chacune quoi et donc chacune dise voilà dit pourquoi elle est venue et ce qui est ce qui est ce qui serait voilà ce qui aurait comme frein et une fois ça m'est arrivé qui est vraiment tellement de freins que finalement on le fasse mais ça c'était parce que je suis arrivé dans un groupe qui savait pas qu'on allait le faire en fait c'était un groupe de femmes qui se réunissaient plusieurs jours l'animatrice m'avait invité et on avait fait plusieurs ateliers mais on s'était elle savait pas que le que là finalité était normalement de faire un auto-examen elle elle savait que je je j'allais venir pour parler de tout ça mais à un moment donné quand j'ai elles ont compris en fait le groupe était était était en formation et en plus comme elles étaient plusieurs jours ensemble il y avait des conflits entre elles enfin des conflits 'fin il fallait en parler et le gérer mais donc donc c'était c'était trop quoi mais sinon les femmes qui en principe savent pourquoi elles sont là ça marche toujours mais très souvent enfin oui parce que c'est vrai que souvent il y en a une qui finit par se dire mais 'fin qui ne se sent pas se déshabiller complètement et qui ne sent qui se sent pas de de faire donc elle garde j'ai elle va elle va garder son pantalon et sa petite culotte mais en tout cas mais elle va venir aider les autres ou elle va accompagner les autres et c'est quand il y en a une ça va si y en a 10 qui me disent non là ça va plus, ou on va faire autre chose mais s'il y en a une, c'est pas qu'elle dit non c'est juste qu'elle le sent pas au moment même et en fait ça c'est tout à fait OK je suis aussi complètement ouverte à tout c'est vraiment le respect à 100% quoi, si elle le sent pas elle le fait pas, et là il y a aussi je sais qu'en France et en Belgique ou selon les animatrices ça peut être très différent il y en a qui veulent j'avais entendu ça en France que, tu me diras si c'est si c'est le cas que chacune le fais avec un paravent enfin qu'il y a des paravent pour que chacune et que chacune le fait pour soi et que personne regarde et moi je trouve ça bizarre parce que je me dit si on le fait collectivement c'est quand même dans une idée ou on se réapproprie cet outil là de manière collective tout en respectant complètement l'intimité de chacune et effectivement s'il y en a une qui veut faire contre le mur il y en a une qui veut effectivement le faire vraiment toute seule dans son coin pourquoi pas mais c'est il y a une espèce d'effervescence qui se passe dans l'atelier qui fait que... [rires] y'a mon fils qui m'écoute qui me regarde et qui se demande qu'est ce que, c'est pas grave, c'est très bien, c'est très bien et oui donc il y a une espèce d'effervescence qui se met et enfin qui qui se joue et très souvent quand il y en a une qui enfin d'abord il y a d'abord c'est pas si facile que ça d'introduire le spéculum même si j'explique enfin donc il y en a il y en a plusieurs qui me demande est-ce que c'est comme ça et comme ça oui mais finalement est ce que je vois je vois pas oui alors je je je le dis quand même que c'est que c'est moi qui commence d'abord au départ c'est moi qui qui commence et qui leur montre et et puis après je je je les laisse faire mais pas toutes en même temps justement moi ce que j'aime mais ça je fais comme celle qui avec qui je l'ai fait la première fois c'est qu'il y en a une je je veux-je veux bien qu'il y ai quelques-unes qui le fassent en même temps mais imaginons qu'il y en ait 8 enfin qu'il y ait 8 personnes je veux pas que les 8 le fassent en même temps je veux juste qu'il y en ait une ou 2 ou 3 pour que si jamais il y a une question je puisse être là directement mais pas tout le monde en même temps quoi, donc mais par contre oui oui donc donc je vais donc donc il y en a une qui elle me demande est ce que c'est comme ça

ou comme ça est ce que c'est est ce que je fais ça bien et et puis après c'est quand il y en a une qui tout à coup se se rend compte que que enfin tout d'un coup voit quelque chose ou découvre son son col de l'utérus c'est tout à coup "ouais c'est extraordinaire !! venez voir ! venez voir !" et en fait y a y a une y cette effervescence qui fait que la, que la femme à ce moment-là ne ne se ne se, comment dire, 'fin pour elle elle vit comme un moment hors temps et elle invite toutes les autres à regarder parce qu'il y a plus du tout il y a plus aucune gêne quoi parce que finalement c'est c'est c'est même différent que de de se montrer carrément toute nue hein c'est c'est un peu différent et et alors il y a il y a des moments vraiment vraiment vraiment très très chouette et très complices de se mettre à 4 pattes, de regarder "regarde là là" et puis alors il y en a une qui dit "mais moi je vais aller voir chez toi" enfin mais ce qui se ce que je fais ce qui ce qui d'habitude se fait c'est qu'il y a vraiment respect et que chacune dise ce qu'elle veut ou pas et et ça arrive qu'il y en a une qui m'a dit "moi je le fais vraiment toute seule" et puis elle m'a dit "mais viens quand même à côté de moi" et quand je lui dit "tu veux que je regarde?" elle dit "ah non mais il reste à côté de moi" mais elle a vraiment fait toute seule et c'était bien et donc voilà y'a de tout quoi au niveau des réactions de chacune et et puis et puis tout ça prend beaucoup de temps parce que effectivement il y a un peu d'eau il y a des papiers toilettes y'a la toilette d'un côté enfin voilà y a y a tout un machin qui se passe un peu et puis le temps que chacune prenne son temps se rhabille, à un moment donné à la fin on on se remet en cercle et donc chacune dépose un peu comment elle l'a vécu et comment comment elle se sent maintenant quoi voilà en gros en gros le fil rouge d'un atelier.

C5 : Ouais, ok et donc tu l'as dit un petit peu mais d'après toi qu'est-ce que ça apporte l'expérience collective de ces ateliers ?

Klaudia 5 : Ben oui comme comme j'ai dit je pense que ça n'a strictement rien à voir de le vivre seule parce que alors là on est dans sa propre intimité à soi mais le vivre en groupe on on peut le fait de le partager le fait de se rendre compte de ce qu'on ne connaît pas le fait de se rendre compte que finalement c'est la première fois là là c'est la première fois que je découvre ça ou ça, il y a une des femmes qui m'a dit "waouh mais c'est un rite c'est un rite d'initiation extraordinaire" voilà y a alors il y en a qui finalement n'aiment pas trop et qui se disent "bof c'était bizarre" ou certaines qui disent "bah non finalement j'ai j'ai j'ai pas réussi à voir mon col" voilà y a y a toutes sortes de de sentiments mais on ne peut partager que entre femmes à ce moment-là et que et ça se ferait pas si c'était pas un niveau collectif quoi donc pour moi il y a quand même quelque chose de politique là-dedans de se dire on peut, voilà on a créé quelque chose et on peut se réapproprié ça tout en étant très respectueuse de chacune quoi.

C6 : Et tu utilises quoi comme outils ?

Klaudia 6 : C'est-à-dire ?

C : Des spéculums, des livres, des supports, des...

Klaudia 6 : Oui oui mais alors effectivement les spéculums en plastique, que moi j'achète et que je revends à 3€ prix coûtant et puis en fait tout ça se réutilise hein, après bah y a y a tous mes dessins, tout mes schémas et cetera donc maintenant qu'on a publié qui est encore plus beau et cetera et puis j'ai j'ai j'ai récupéré toute une série de miroirs donc j'emporte des miroirs mais sinon je demande aux personnes d'apporter une lampe de poche, j'emporte quelques lampes de poches mais au moins si elles ont des lampes de poches, lampe torche, chacune son [inaudible], des coussins pour être bien et puis mais une lampe de poche, un miroir et un spéculum ben principalement, oui alors oui des livres le livre c'est si tu vois si je trouve que y a y a quelques livres intéressants je suppose que tu en connais comme *notre corps nous-mêmes* le fameux truc des années septantes mais qui a été réédité puis les livres de Rina Nissim aussi voilà certains livres comme ça et voilà c'est c'est c'est selon mon inspiration quoi.

C7 : Et tu fais un travail en amont de l'atelier ?

Klaudia 7 : C'est-à-dire ?

C : Est-ce que tu réfléchis à ce que tu vas parler, comment tu vas présenter les choses, est-ce que ça diffère en fonction des ateliers, je sais pas.

Klaudia : Oui oui alors ça peut être différent ça peut être différent selon les ateliers selon le groupe alors selon que c'est mon association qui l'organise ou que je suis appelé dans un groupe de femmes ou que tu vois cette amie qui passe plusieurs jours plusieurs semaines dans la nature avec des femmes m'appelle mais forcément c'est un peu différent de la manière dont je vais proposer l'atelier et le travail en amont oui mais j'ai l'impression que pour ce truc là ça fait des années que je l'ai fait donc je ne vois je ne vois pas forcément le refaire mais mais je dois quand même oui si j'ai des trucs théoriques comme l'historique du self-help et tout ça je vais peut être lire mais donc oui il y a eu tout un énorme travail en amont et je dois refaire chaque fois que mais préparer les trucs oui quand même.

C8 : Et c'est quoi tes sources principales d'information autour de la gynécologie ?

Klaudia 8 : Source principale, les sources tu veux dire actuelles ou les sources ?

C : Bah que t'as déjà eu, tes si c'est t'as plus appris sur internet, dans tes formations, dans les livres de médecine...

Klaudia : Alors c'est un peu de tout hein c'est en effet les différents livres dont je t'ai parlé notamment et puis effectivement des des selon ce que je trouve dans ma formation et y'a quand même toute une série de livres il y a quand même dans dans une bibliographie de documents et de il y a tout ce qui est tu vois l'info kiosque ? Tu vois ce que c'est ?

C : Ouais.

Klaudia : Tous les tous les petits livrets qui qui qui sont donc il y a énormément de de infos alternatives et en même temps des infos entre guillemets scientifiques mais donc je voilà je je crois que y'a un mélange tout ça et un foisonnement là-dedans et et j'ai l'impression qu'il y a de nouvelles choses qui se publient et puis il y a de nouvelles tu vois de nouveaux enfin la nouvelle ou des nouvelles pages même si je suis pas sur Instagram mais après il y'a des trucs sur Instagram sur Facebook qui ça ça commence à pulluler aussi.

C9 : Et quelles sont les sources auxquelles tu accordes le plus d'importance et pourquoi ?

Klaudia 9 : Là tu m'en demandes beaucoup [rires] parfois il y a une différence entre le savoir chaud et le savoir froid je sais pas si tu vois la différence de le savoir chaud c'est vraiment ce qu'on va mettre dans la marmite en commun entre femmes dans les dans les trucs alternatifs et puis savoir froid qui est justement le livre scientifique ou médical donc je je je sais pas si j'accorde plus d'importance à l'un ou à l'autre c'est oui c'est un mélange. Parce que on en tout cas en tout cas j'accorde de l'importance à, en tout cas tout ce qui nous permet de nous réapproprier nos corps et de manière facile et pas médical incompréhensible quoi.

C10 : Oui oui et oui je voulais te demander et qu'est-ce que tu attends de l'auto-gynéco ?

Klaudia 10 : Qu'est-ce que j'attends moi ou qu'est-ce que l'auto-santé peut permettre... j'ai j'ai dû le dire que pour moi c'est vraiment une manière de prendre sa santé en main mais aussi de de se réapproprier aussi bien le corps, la santé, la sexualité quoi et donc pour moi c'est ça et et l'auto-gynéco principalement oui de pouvoir prendre les bonnes décisions en connaissance de cause par exemple au niveau de la contraception ou enfin quelle que soit la contraception mais au moins prendre la bonne décision au bon moment et que et que une femme peut changer de contraception à tout moment dans sa vie mais

au moins que qu'elle sache pourquoi et comment 'fin voilà quel est le tenant, les aboutissants des différentes méthodes par exemple donc pour moi la santé sexuelle et reproductive est vraiment super importante dans la vie d'une femme puisque finalement elle est super médicalisée dans la société et que pour alors c'est c'est pas non plus pour dire non à la médecine traditionnelle mais c'est pour que ce soit un complément et pour d'abord se faire confiance à soi et et avoir des trucs et astuces qui permettent de oui de prendre soin de soi d'abord et éventuellement en collectif et puis éventuellement d'aller voir le médecin si si besoin dans un cas.

C11 : Est-ce que tu as des perspectives par rapport à l'auto-gynécologie ?

Klaudia 11 : C'est-à-dire ? [rires]

C : C'est-à-dire est-ce que tu est ce que tu prévois de changer des choses, dans la manière que tu fais, est-ce que tu prévois de... comment dire, j'ai pas envie de te dire des réponses en disant ça. Ben par exemple changer de format, je sais pas, ou est-ce que tu veux juste continuer comme ça comme tu t'organises maintenant ?

Klaudia : Oui je je je pense mais ça tu tu verras que que le référentiel qu'on a publié ça c'était quand même une grosse perspective on on ne savait pas si on allait le faire et puis on a eu l'occasion de le faire justement grâce au confinement parce que tu sais qu'on a pas pu utiliser les sous pour autre chose alors on a utilisé les sous pour une publication et c'était super ça c'est vraiment le truc qui était qui me semblaient important mais pour l'instant non j'aimerais avoir plus de enfin plus de temps et plus d'occasions pour proposer aux femmes plus d'ateliers mais pas forcément que les ateliers d'auto-gynéco tu vois pas forcément mais tout ce qui concerne l'auto-santé qui est beaucoup plus large que juste l'auto-examen et oui mais en fait c'est parce que dans mon association il y a tellement d'autres choses à mettre en place il y a pas que ces ateliers là il y a plein de choses à mettre en place, 'fin y'a pas que ces atelier donc voilà c'est c'est juste une question de temps.

C12 : Ok et quel impact ça a eu sur ta vie en général, sur ta vision de la communauté médicale, sur ton suivi gynéco ?

Klaudia 12 : Euh... quel impact... attends parce que y'a nouveau des vas et viens chez moi mais en tout cas j'ai l'impression que c'est que ça a été comme je te l'ai dit c'est vraiment un chemin qui s'est fait petit à petit et qui a semblé évident quoi enfin c'est pas un c'est pas un mot c'est un mot qui n'a pas beaucoup de sens de mot évident hein mais donc en tout cas sur ma vie personnelle c'était c'était comment le dire avec d'autres mots qui... non en fait je oui oui je crois que c'est c'est plus au niveau de la transmission pour moi c'est vraiment important parce que finalement je je je sais pas si c'est dans l'impact sur moi ou finalement ce que je peux apporter aux autres à travers tout ça tu vois en toute modestie mais j'ai cette transmission que je peux apporter ça ça me ça ça c'est quelque chose vraiment qui me voilà qui me touche et dans ma vie personnelle ça ça a été un vraiment un choix oui logique quoi et qui et qui vont oui qui permet de mieux encore me comprendre et comprendre mon corps et effectivement au niveau suivi gynéco tu dis déjà j'y allais pas très souvent avant mais chez le gynéco, j'y vais encore moins d'autant plus que la gynécologue en fait en Belgique il y avait une gynéco qui était vraiment super et en fait depuis qu'elle a pris sa retraite ça a fait la catastrophe toutes les femmes se demandent où est ce qu'on va et heureusement on a commencé à faire une liste tu vois de gynéco, de chouette gynéco dans le coin qui et mais mais c'est vrai que c'est c'est c'est pas c'est pas quelque chose qui me c'est quelque chose qui m'inquiète et donc j'ai j'ai aussi alors mon histoire personnelle j'ai accouché de de de de mes 2 enfants en fin de mes 3 enfants 2 de mes 3 j'ai accouché à la maison avec un suivi de sage-femme et cetera sage-femme qui venait à la maison donc pour moi tu vois c'est ça toujours été tout à fait alors j'ai jamais eu de graves problèmes de santé non plus donc je d'accord aussi que... donc il y a juste que parfois il y a des questions qui se posent 'fin il y a des questions plus précises

tu sais quand quand tout à coup il y a de l'endométriase qui se pose ou quelqu'un qui me dit mais est-ce que ma mère est morte d'un cancer du sein est-ce que moi je dois faire attention, est-ce que j'ai telle infection qu'est-ce que je fais et ça c'est vrai parfois et et c'est là et c'est là que j'ai pas toutes les réponses et c'est là que parfois on cherche des réponses et si on les a pas je c'est pour ça que c'est important de se référer quand même au gynéco c'est pour ça que j'ai quand même une liste de gynéco dans la région là qui qui peuvent je sais pas je sais pas si je vais avoir répondu à ta question.

C13 : Oui bien sûr et puis **comment est-ce que t'as été introduite au suivi gynéco ?**

Klaudia 13 : C'est-à-dire ?

C : C'est-à-dire est-ce que c'est ta mère, ta sœur, tes amis qui t'ont emmené au gynéco la première fois, est-ce que c'est toi qui y ait allé toute seule ?

Klaudia : Oui ça tu veux dire avant.

C : Oui avant.

Klaudia : [rires] Olala oui mais ça c'est vraiment, mais bon ça j'ai un regard critique aussi par après, c'est que j'ai l'impression que que que quand on est ado la première contraception, le les premières relations c'est un peu olala il faut absolument prendre la pilule donc il faut aller chez le gynéco et c'est un peu comme un premier un premier pas mais alors alors que ça pourrait être un peu différent donc je crois que c'était une amie moi à l'époque parce que j'osais pas trop, tu sais c'est un peu comme tous les ados c'est un peu difficile à en parler autour de soi et finalement c'est une amie qui me... Bon les gars si vous voulez parler vous parlez en dehors, chut ! Ils font comme si j'étais pas en réu, oui donc voilà donc moi je l'ai vraiment vécu de manière très très standardisée et très comme on en parle pas énormément et on on fait ce qu'il faut donc on a conscience que on ne tombe pas enceinte par accident mais mais on en parle pas énormément quoi et et je pense que c'est peut être ça aussi qui a fait que j'ai voulu changer un peu les choses et que dans le sens où je voudrais remettre un peu plus d'humain, un peu plus d'amour, un peu plus de de relationnel là-dedans quoi.

C14 : Et tu ouais, **et t'es toujours suivie gynécologiquement, pour les frottis ce genre de choses ?**

Klaudia 14 : Ben justement, comme je t'ai dit très peu, parce que finalement je le fais si j'y pense mais comme je t'ai dit la gynéco chez qui j'allais bah elle a pris sa retraite donc depuis depuis je sais pas trop enfin voilà pour moi y a pas il y a absolument pas d'urgence et et moi j'estime selon mes connaissances que c'est absolument pas la peine d'y aller tous les ans ou très souvent ouais après ça vaut la peine d'y aller de temps en temps mais voilà pour moi c'est pas et cette fameuse gynéco m'avait dit qu'effectivement tous les x années mais et je crois que après mon premier enfant j'y suis bien allé une fois mais depuis enfin voilà je ne compte pas.

C15 : Ok ça marche, et une question un peu plus générale, **c'est quoi ton rapport à la médecine en général ?**

Klaudia 15 : La médecine en tant que science ou la médecine en tant que pratique médicale ?

C : En tant que pratique médicale.

Klaudia : Et donc par rapport à ce que moi j'ai pu subir ou ce que moi j'ai demandé à la médecine ?

C : Ouais.

Klaudia : Mais comme j'ai dit moi j'ai je j'ai une bonne immunité donc je suis pas très je suis pas souvent malade donc donc alors quand j'ai ça c'est toujours, quand j'étais petite j'ai j'ai j'ai j'ai eu un moment donné besoin antibiotiques, de l'hôpital et cetera mais après j'ai très très peu besoin j'essaie de voir quels sont... non mais là là j'ai je peux dire j'ai de

la chance que je n'ai pas finalement ce qui m'a embêté le plus en ce moment et en même temps ça m'embête moins c'est c'est tout ce qui est infection urinaire et alors là effectivement je me suis-je me suis j'ai retrouvé à attendre, à être obligé de prendre des antibiotiques parce que finalement mes reins ont commencé à en souffrir donc ça allait plus du tout puis et puis a essayer toutes sortes de plantes, huiles essentielles qui marchent pas et puis finalement en prendre quand même 'fin bon, j'ai chipoté comme ça souvent et puis parfois j'ai une infection de tous les 5 ans mais parfois tout d'un coup c'est tous les 3 mois et donc bon après j'essaye d'y travailler aussi pourquoi bon et là j'ai j'ai trouvé le mélange de plantes idéales et et alors là c'est c'est c'est extra mais c'est vrai que au niveau médecine mis à part un antibiotique, que j'ai pas pris souvent, c'est c'est c'est pas, non puisque même quand je te dis mes accouchements ont été fait à la maison donc pas du tout médicalisé et que et que je garde un oui mais 'fin j'ai un regard critique par rapport à aux pratiques médicales tout en sachant que ça peut être très utile hein je suis je suis pas du tout entrain de dire que c'est pas utile.

C16 : Et donc tes... je reviens sur tes accouchements, et donc ça **cette volonté d'accoucher à la maison c'était plus pour avoir, comment dire, une approche plus humaine et moins médicalisé de de l'accouchement ou 'fin d'où t'es venue cette idée un peu ?**

Klaudia 16 : Olala, c'est vrai qu'il y a plein de choses, en tout cas je crois que c'était dans la même démarche de me réapproprier mon corps et mon accouchement et que j'avais envie de le faire comme je voulais enfin que je je je crois que l'accouchement est un c'est c'est c'est vraiment une représentation assez paradoxale hein du de l'hyper médicalisation et en même temps quoi de plus naturel et donc le le fait de ne plus faire confiance au corps des femmes, alors que y'a 100 ans les accouchements se faisaient tous à la maison, enfin il y a 100 ans, plus ou moins je ne suis plus exactement, mais et et c'est un peu comme si l'accouchement, enfin la la grossesse et l'accouchement deviennent des maladies c'est automatiquement à l'hôpital enfin toi en tant que sage-femme t'as du réfléchir à tout ça mais le mais le fait que ça doive absolument un peu comme si la norme c'est l'hôpital et alors aussi ah ça c'est enfin le le le faire ça s'est bien passé l'accouchement alors que si tout va bien et que on a confiance mais tout peut bien se passer, alors je ne dis pas que les accouchements évidemment qui y'a des accouchements qui sont difficiles et qui où il peut arriver des choses mais mais je pense que franchement les sages-femmes qui m'ont suivi elles ont tellement bien suivi le truc, elles ont une intuition extraordinaire et puis que au niveau médicament au niveau médical physiologique et tout ça savent exactement où la future maman en est, et elles savent très bien les risques ou pas les risques qu'on prend, qu'on prend pas et donc je pense que que il y a quand même une que quand les choses se passent bien ça peut être tout à fait physiologique et très bien se passer et et je pense qu'effectivement en tout cas en Belgique les sages-femmes elles elles elles elles elles prennent pas de risque elles savent jusqu'où elles peuvent aller et puis à un moment donné si y a risque ben non on va quand même à l'hôpital donc je pense vraiment que et pourquoi je crois que c'est parce que forcément j'ai entendu parler de certaines qui avaient accouché à la maison et puis puis oui c'est c'est aussi parce que mon premier accouchement parce que moi je t'ai dit 2 des 3 mais le premier je me suis retrouvé à l'hôpital mais parce que en fait j'avais pas du tout réfléchi à cette question-là parce qu'en fait j'avais pas du tout réfléchi au fait d'être maman non plus et donc j'avais pas eu le temps de réfléchir à l'accouchement et et qu'effectivement j'étais un peu naïve de me dire Ah bah oui mais je vais faire confiance à mon corps tout ira bien mais sans aucune préparation enfin en tout cas pas une préparation vraiment profonde oui l'aquagym ou l'haptonomie peut être un peu mais j'ai pas assez et et puis je me suis retrouvée finalement avec une gynéco que je croyais que je croyais plus plus à même de de comment dire oui je je je pensais qu'elle qu'elle ferait plus confiance effectivement à la physiologie et au corps mais elle tout de

suite m'a dit "mais il y a une fissure de la poche des eaux il faut, il faut, il faut provoquer" et donc c'est c'est quoi c'est l'ocytocine je sais pas comment on dit là et et puis finalement elle m'a même pas laissé no le choix, ni le temps de m'habituer de donc je me suis retrouvé dans une dans une situation à l'hôpital que j'ai pas du tout aimé et et enfin et donc j'ai vraiment eu l'impression de de de de de ne pas vivre mon accouchement finalement à ce moment-là et même si le bébé allait bien que j'allais bien je ne suis pas assez bien beau on va bien mais en fait j'ai l'impression que y'a une chose qui me manque et et qui était pas juste quoi et et c'est comme ça que je me suis dit si j'ai un 2e enfant ça sera à la maison et ça c'est super bien passé pour les 2 suivant mais après je ne je ne je je ne renie pas du tout les difficultés de faire à la maison de la douleur enfin j'ai je justement au contraire je suis beaucoup beaucoup plus terre à terre et ancrée et que que je ne l'étais avant et de me dire bon c'est c'est mais mais bon voilà y'a quelque chose donc c'est difficile maintenant de me dire pourquoi pourquoi j'ai j'ai fait ça comme ça.

C17 : Non mais t'as bien répondu et puis **est-ce que tu penses que l'auto-gynéco ça pourrait avoir sa place dans la gynécologie classique ?**

Klaudia 17 : À l'hôpital tu veux dire ?

C : À l'hôpital ou dans les consultations.

Klaudia : Mais ce que tu appelles auto-gynéco est-ce que c'est que l'auto-examen ou alors c'est plus large que ça ?

C : Bah ça peut être ouais l'auto-examen avec le spéculum et puis la manière dont les professionnels de santé abordent la gynécologie aussi.

Klaudia : Oui donc moi ça me semble évident que ça devrait ça pourrait et que justement que ça que que ça dépasse un peu le cadre alternatif et subversif et tout ça des années septantes, des années 70, parce que je je pense qu'il y a beaucoup de femmes qui qui me disent "mais c'est quand même incroyable que la gynéco elle regarde mon col de l'utérus et elle est pas et le ou la gynéco n'est pas capable de me montrer et de mettre un miroir et de montrer mon col de l'utérus ou même l'intérieur du vagin" et et donc il y a des femmes qui sont qui en sont qui en sont frustrés voire fâchés quoi qui se disent "mais enfin les gynéco ils auraient bien pu me montrer ça pourquoi est-ce que je dois découvrir ça à 50 ans, 60 ans" enfin et et donc oui la manière d'aborder oui que que si si les médecins le gynéco pouvait faire confiance à leurs patientes et leur expliquer vraiment et effectivement aborder ça de manière différente oui oui pour ne pas faire comme si la santé sexuelle et reproductive c'est pas à moi c'est un c'est c'est c'est enfin c'est comme si une femme remettait dans les mains des médecins, les gynéco sa santé, sa santé mais même la santé en général bon c'est c'est c'est au médecin de la gérer c'est pas moi en fait donc ça pour moi ça n'a pas beaucoup de sens donc effectivement pour moi ça a sa place et ce serait vachement intéressant qu'il y ai ce lien.

C18 : Mh, et puis si dernière petite question, **est-ce que tu te définis comme féministe ?**

Klaudia 18 : Oui oui et comme je te disais au début peut-être que j'ai dans tous mes enfin j'ai j'ai toujours senti cette fibre féministe même si moi je n'y ai pas forcément travailler directement j'ai pas milité forcément directement parce que pour moi il y a tellement de sujets pour lesquels on peut militer et pour moi le féminisme il est assez transversal et alors c'est dans c'est dans l'éco-féminisme que j'ai vraiment trouvé que j'ai vraiment trouvé la résonance en moi depuis quelques années et justement parce que l'éco-féminisme pour moi il y a un lien avec le corps il y a il y a un lien avec le corps des femmes, il y a un lien avec le corps de la planète donc cette oppression, ce croisement entre l'oppression des femmes et l'oppression de l'environnement mais pour moi ça me parle énormément donc donc oui pour moi il y a on est encore et toujours dans une société patriarcale terrible au niveau du système hein, de nouveau c'est c'est c'est toujours difficile d'en parler quoi de

d'en parler avec les hommes qui disent mais enfin et c'est pas les hommes en tant que tels
mais c'est vraiment le système qui les racines de de notre modèle de société quoi.