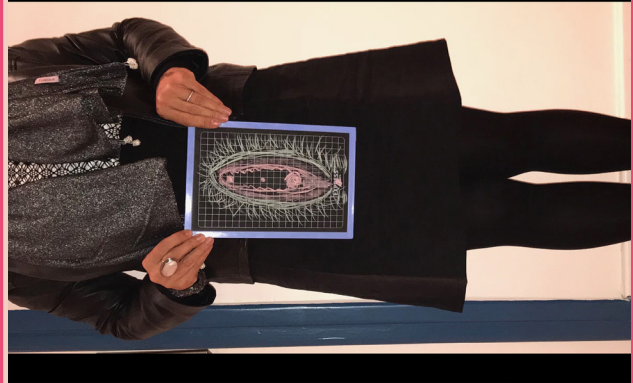


COLLECTIF
ASSIGUAR



MON CHOIX CORPS

Collectif ASSIOUAR

R E M E R C I E M E N T S

Le collectif Assiouar remercie toutes les femmes qui ont participé à ce projet.

Ce livre n'est pas une fin en soi mais un processus. Un processus d'appropriation collective et individuelle de nos corps et de nos vies. Cette première adaptation a commencé avec trois, puis cinq puis dix femmes. D'autres sont parties, certaines se sont éloignées géographiquement et continuent ailleurs leur activisme féministe.

Nous invitons les femmes intéressées par ce travail à nous rejoindre pour continuer ce processus d'appropriation de nos corps. De nombreuses femmes nous ont inspirées, des femmes artistes, des figures historiques, philosophes, autrices, des féministes connues, et reconnues

mais également des femmes anonymes ou des femmes de nos propres familles.

Nous tenons à remercier tout particulièrement celles qu'on a toujours appelé entre nous "les femmes de Boston" et qui ont été à l'origine du livre *Our Bodies Ourselves*. Elles étaient 12 femmes en 1971.

Nous avons eu le plaisir de travailler avec deux d'entre elles: Sally Whelan et Judy Norsigian. Nous les remercions pour leur soutien ainsi que Kiki Zeldes, Ariela Shapiro et Ayesha Chatterjee.

Nous souhaitons signaler que ce projet n'a été financé par aucune organisation et que nous avons travaillé en totale autonomie et autogestion.



SOMMAIRE

INTRODUCTION

Notre histoire	06
Our bodies ourselves	08
Notre démarche	12
Règles du groupe	15

ATELIERS

L'autodéfense féministe	16
Atelier physiologie	26
Femmes inspirantes.....	32
Image Corporelle.....	34
Atelier anatomie génitale. Anatomie pour plus d'autonomie	38
Les mots pour le dire	47
L'auto-examen	49
Le clitoris	54

CHEZ LE/LA GYNECO

Le vécu de l'examen gynécologique par les femme. Comment l'améliorer ?	56
Nos droits chez le/la gyneco	59
Auto-questionnaire	61

MARCHE EXPLORATOIRE

Compte rendu marche exploratoire	63
--	----

Un manuel

à lire, à écouter, à écrire..

Bienvenue sur notre

BLOOK!



Le collectif “Assiouar” a été créé après quelques années de travail et de réflexion autour de la thématique des violences faites aux femmes au Maroc.

Tout a commencé par des rencontres informelles entre amies où nous discutons des violences subies par les femmes dans les espaces publics et privés. Puis peu à peu, nous avons effectué des recherches et avons partagé nos vécus et expériences. Sans nous en rendre compte, nous faisons de la conscientisation féministe.

Par la suite on a décidé de partager ce savoir en élaborant une méthode d'autodéfense féministe inspirée du travail d'autres féministes dans le monde et adaptée au contexte marocain.

Presque 8 années plus tard, nous revenons sur notre démarche :

INTRO NOTRE HISTOIRE

Quelle démarche vous a amené à créer un groupe féministe au Maroc ?

I ** :** C'est en 2012 à Rabat, dans un contexte post révolution arabe que tout a commencé entre D **** moi (I****) et deux autres amies. Nous échangeons sur notre intimité affective au sein du couple et sur nos problèmes relationnels. Nous nous sommes rendues compte que nous vivions ou que nous avions vécu des problématiques similaires. Nous partagions ces vécus communs sans nommer le mot « violence ».

Nous avons lu le livre de Marie-France Hirigoyen sur les violences *femmes sous emprise : les ressorts de la violence dans le couple*, et c'est à ce moment là que nous avons pu identifier et nommer ce que nous vivions. Nous en avons conclu que le privé était politique, puisque beaucoup de femmes vivaient la même situation.

Comment est né le groupe de conscientisation féministe ?

Comment est né le groupe de conscientisation féministe ?

I** :** Ce mot de violence est venu comme un élément de compréhension de ce qu'on vivait, de ce qu'on avait vécu dans nos vies familiales.

Ensuite, D***** nous a rejoint lors d'une réunion qu'on tenait régulièrement.

Nos ateliers ont débuté sans même qu'on s'en aperçoive.

Ces réunions ont pris rapidement la forme d'atelier où il était important pour nous d'apprendre l'autodéfense.

Les recherches que nous avons menées, nous ont conduites vers les techniques de l'autodéfense féministe.

Nous avons trouvé énormément de ressources théoriques et pratiques, pensées et élaborées par des groupes féministes du monde entier. En fait, nous avons compris bien plus tard, que l'autodéfense était la base du mouvement féministe.

Nous avons construit nos ateliers en fonction de notre propre réflexion, de nos vécus et de nos recherches.

Nous y avons intégrés du qigong, du haka, et nous nous inspirions aussi beaucoup du travail des féministes canadiennes, mexicaines ou indiennes et bien sûr des femmes marocaines inspirantes.

D'ailleurs "Assiouar" signifie bracelet en arabe et fait référence aux femmes marocaines qui utilisaient ce bracelet comme moyen d'autodéfense!

Finalement, nous avons créé notre propre méthode d'autodéfense.

La naissance du collectif par l'autodéfense !!

Qu'est-ce qui vous a décidé à formaliser ces ateliers?

D'abord nous étions toujours heureuses de nous réunir. Nous nous retrouvions entre copines et nous en retirions beaucoup de plaisir, de joie et de force qui perduraient au-delà des ateliers. Nous nous sentions bien, plus fortes ensemble et nous avons très vite ressenti les bénéfices dans notre vie quotidienne. nous avons vite constaté les bénéfices de cette pratiques.

Nous nous faisions moins agresser et harceler dans la rue. Nous avons effectivement appris à repérer toutes les formes de violence pour mieux s'en défendre, en écoutant nos intuitions, nos émotions et les signaux corporels liés à ces agressions ordinaires et quotidiennes, y compris au sein de nos cellules familiales.

Petit à petit, nous avons appris à repérer et nommer nos émotions et nos ressentis corporels.

À cette époque, nous avons pris conscience de la violence du système patriarcal mais aussi des violences que nous nous infligions à nous-mêmes, en tant que femme.

Il nous apparaissait évident d'apprendre et de réfléchir non pas aux causes de ces violences, intrinsèquement liées à la domination masculine, mais plutôt de s'en défendre et de développer notre propre capacité d'agir.

“Nous avons pris conscience de la violence du système patriarcal mais aussi des violences que nous nous infligions à nous-mêmes, en tant que femme.”

COLLECTIF ASSIOUAR



ASSIOUAR:

Bracelet amazigh pesant un demi kilogramme et ayant pu servir d'arme de défense pour nos aïeules.

Collectif ASSIOUAR: D'un groupe féministe marocain à un groupe de conscientisation

LIEN SITE OBOS :

<https://www.ourbodiesourselves.org/>

LIEN BLOG ASSIOUAR :

<https://collectif897.wordpress.com/a-propos/>

Notre Capacité d'AGIR

Un jour, nous avons pris conscience que notre démarche pouvait servir à d'autres femmes. Nous avons eu envie de partager nos recherches, de développer notre modèle de conscientisation féministe. C'est alors qu'est née notre démarche d'empowerment, c'était une démarche d'éducation populaire !

Le corps des femmes est le terrain privilégié de l'exercice du pouvoir, de la domination masculine et donc de la violence patriarcale.

Nous avons regardé du côté de la pédagogie des opprimés, de *Irene Zeilinger* et de la recherche action afin de mettre en œuvre de façon compréhensible et audible notre modèle.

Comment avez-vous travaillé?

I : C'était un long chemin de travail mais nous savions qu'il était important d'avoir une démarche holistique et pragmatique. Nous avons compris qu'il fallait autant travailler sur le corps physique que sur les émotions. Pour ce faire, nous sommes parties de situations très concrètes qui concernaient nos propres expériences et nos vécus. Nous nous appuyons les unes sur les autres

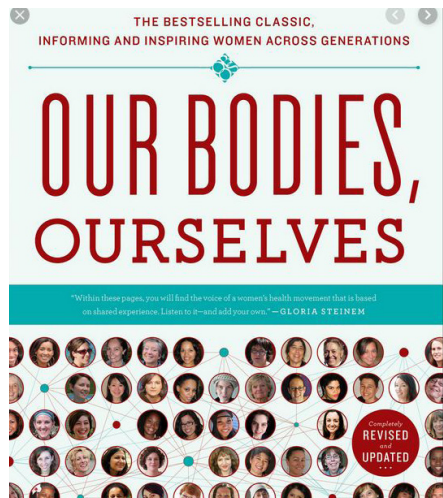
et il était absolument nécessaire d'être authentique dans nos récits. Pour cela, il fallait de l'empathie, de la bienveillance et du non-jugement afin de libérer la parole. C'était exaltant ! Nous avons vécu cette démarche comme une émancipation, une libération !

“C’était exaltant ! Nous avons vécu cette démarche comme une émancipation, une libération !”

Tout en se racontant nos histoires familiales, relationnelles ou affectives nous continuons parallèlement nos recherches pour créer des ateliers pratiques. Nous avons découvert des exercices d'autodéfense créés par d'autres féministes que nous avons testés et adaptés pour certains.

En partant de situations réelles, nous avons élaborés des techniques pratiques qui ont fondé nos premiers ateliers :

- Le travail sur les émotions (les repérer, les accueillir, les nommer, les accepter)
- Le travail sur nos limites (émotionnelles et physiques);
- Le travail sur la respiration;
- Le travail sur le regard et la posture, la voix; pour apprendre à se défendre ou à détourner l'attention pour s'enfuir, trouver sa position d'équilibre
- Le travail de visualisation et mentalisation



Quelle évolution des ateliers d'autodéfense aux ateliers d'OBOS?

Des violences quotidiennes ordinaires (verbale et psychologique), nous sommes passées aux violences médicales et aux violences au travail. On voulait même faire un jeu de société féministe!

En 2016, notre amitié et nos ateliers ont formalisé de plus en plus précisément cette pensée féministe, elle est devenue notre structure. Cette conscientisation féministe nous a servie pour travailler sur nous-mêmes, pour prendre du recul, et travailler cette réflexivité nous a amené à réfléchir sur comment ne pas reproduire les oppressions d'une part et subir les injonctions de la société qui avilissent les femmes d'autre part. En quelque sorte nous avons souhaité travailler sur nous-mêmes pour lutter contre cette compétitivité entre femmes que le monde patriarcal entretient et consolide pour servir ses propres intérêts. Nous avons redécouvert le concept de sororité qui

nous a beaucoup plu car nous constatons que les femmes se jugeaient beaucoup elles-mêmes mais également entre elles, ce qui les dessert sans qu'elles n'en prennent vraiment conscience.

Nous avons donc orienté notre travail sur l'histoire et le vécu expérentiel des femmes marocaines dans le cadre de concepts comme la féminité, le corps, l'identité, mais aussi sur les événements concrets que vivent les femmes dans leur vie comme la période de la ménopause, le cycle menstruel, le sexe féminin, la contraception, le viol etc...

Ce travail nous a conduit à créer de nouveaux ateliers et un blog (français et arabe) pour être accessible à un plus grand nombre. À ce moment, nous avons pensé au Collectif de femmes de Boston et leur livre *Our Bodies Ourselves*. Il nous a semblé intéressant de pouvoir le traduire et l'adapter dans un contexte marocain. Nous les avons contactées et elles ont très vite répondu. Une nouvelle collaboration est née, et elles nous soutiennent toujours. *Our Bodies Ourselves* est un ouvrage de référence sur la santé des femmes.

Il défend un point de vue féministe sur la santé des femmes, écrit par et pour des femmes.

Il adopte une vision globale en prenant en compte plusieurs facteurs qui influencent la santé: facteurs environnementaux, sociaux, culturels et politiques.

Il délivre une information scientifique, indépendante des intérêts privés et sans jugement sur la santé des femmes.

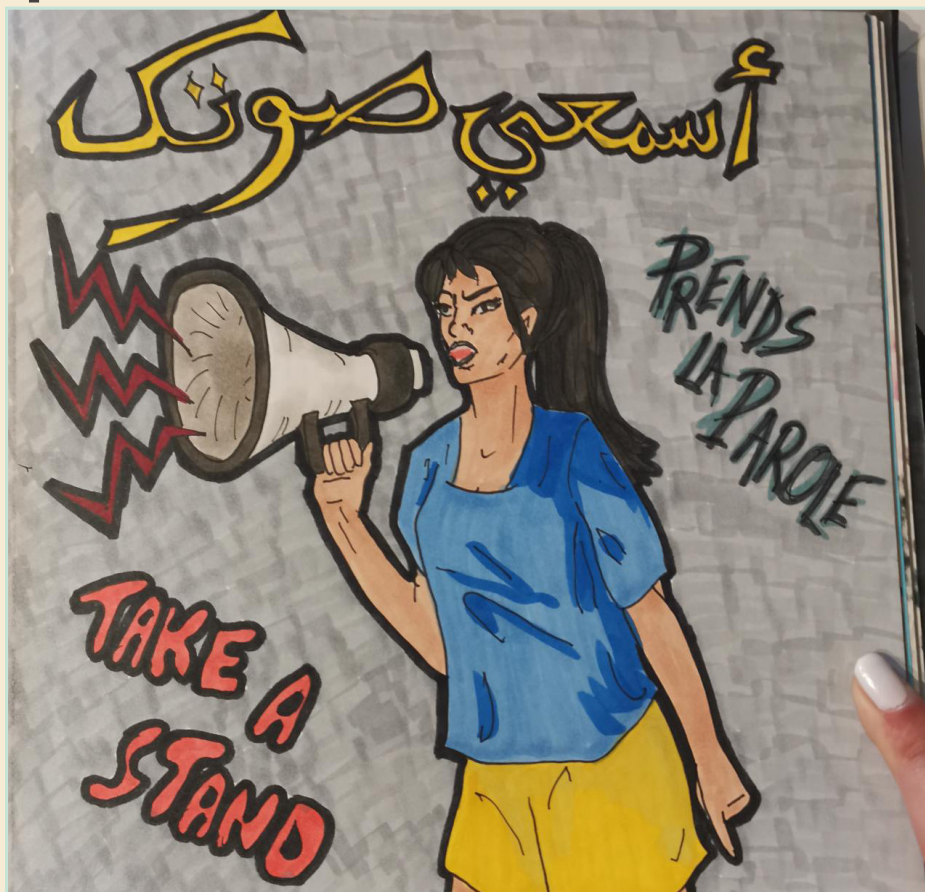
Toutes ces raisons font que *'Our Bodies Ourselves* est pour nous une référence et une ressource précieuse qu'on a voulu adapter au contexte marocain.

Le collectif de Boston pour la santé des femmes a publié pour la première fois *Our Bodies Ourselves* en 1971. Par la suite ce livre, une référence sur la santé des femmes, a été réédité à plusieurs reprises, traduit en 31 langues et adapté dans plusieurs pays. Notre collectif a adapté les chapitres anatomie et image corporelle du livre.

Le site officiel de *Our Bodies Ourselves* :

<https://www.ourbodiesourselves.org/>

**Donnons
la Possibilité aux
Femmes de parler
d'elles-même
par elles-même**



NOTRE DÉMARCHE

Notre méthode comporte une série d'exercices avec des discussions, des mises en situation, des jeux de rôle et entraînements faisant appel à des techniques de défense physiques, psychologiques et verbales.

Les buts de l'autodéfense féministe étant de :

- Reconnaître , prévenir et se protéger des différents types de violence que subissent les femmes.
- Déconstruire les préjugés qui nous empêchent de nous défendre.
- Apprendre à identifier nos besoins et nos limites.
- Retrouver notre puissance et notre autonomie.
- En quoi nos marches exploratoires nous aide ?

Retrouver notre puissance et notre autonomie.

Par ailleurs, Nous avons organisé des marches exploratoires à Rabat afin de nous réapproprier notre territoire du quotidien. On peut retrouver le compte-rendu d'une de nos marches exploratoires sur notre blog ou dans l'annexe.

<https://wordpress.com/view/collectif897.wordpress.com>

Les modalités d'action du collectif peuvent être diverses: débats, vidéos projections, organisation d'ateliers d'autodéfense féministe, marches exploratoires, publications de brochures et de guides pratiques...

Le collectif a rassemblé initialement I***** (dentiste et sociologue), D***** (architecte), K***** (conseillère en santé sexuelle) puis d'autres femmes nous ont rejoint.

Notre démarche : L'intervention féministe conscientisante

L'intervention féministe conscientisante consiste à partir de nos récits de vie de femmes, de respecter nos cultures et de valoriser nos expériences.

On utilise le potentiel du groupe et on favorise des actions collectives de libération et de transformation.

Notre lecture du vécu des femmes est féministe. Nous questionnons toutes les structures qui sont à l'origine de l'oppression des femmes, qu'elles soient économiques, sociales ou culturelles. Notre but est de provoquer le changement, de déculpabiliser les femmes et de favoriser une prise de conscience sur

l'aspect collectif et social de notre situation.

A travers nos actions nous visons à :

- Favoriser la prise de conscience des oppressions que vivent les femmes,
- Favoriser la solidarité et l'entraide entre femmes,
- Développer la capacité de choisir et de prendre des décisions en fonction de nos propres besoins, désirs et intérêts,
- Affirmer et revendiquer nos droits individuellement et collectivement,
- Favoriser des actions conscientisantes concrètes,
- Inventer de nouveaux modèles et rôles propres à nos cultures et croyances.

C'est pour cela que nous privilégions le travail en atelier qui permet la production, le partage et la circulation de savoirs féministes autour de différentes thématiques. Ainsi, nous avons réalisé des ateliers autour des thèmes de l'autodéfense féministe, de l'anatomie génitale, de la physiologie et de l'image corporelle.

Nous nous inscrivons dans la perspective d'un féminisme décolonial. On tente de redéfinir et de produire nos propres connaissances sur nous-mêmes en évitant la victimisation, le langage du manque, de la perte et du regret et en nous affranchissant des approches culturalistes qui voient les femmes « de la région MENA » à travers le paradigme religion/tradition.

er nos besoins et nos limites.

- Retrouver notre puissance et notre autonomie.
- En quoi nos marches exploratoires nous aide ?

Le corps des femmes est le terrain favori de l'exercice de la violence.

Dans ces conditions il est primordial d'élaborer des discours et des pratiques sur nos corps et notre santé qui soient autonomes et féministes et qui nous permettent de nous réapproprier nos corps.

Nous avons fait une démarche de réappropriation de nos corps et des discours sur nos corps.

Nous avons réalisé une démarche d'auto-santé à travers nos ateliers d'anatomie génitale, de physiologie et d'image corporelle.

Nous avons appris à mieux connaître nos ESPACES de vie à travers nos marches EXPLORATOIRES.

Nous avons appris à connaître, à reconnaître, à prévenir et à nous défendre face aux violences grâce à l'autodéfense féministe.

Nous avons appris à connaître, à aimer à prendre soin et à défendre notre corps.

Allons ensemble à la reconquête de NOS CORPS!

Le symbole de notre collectif, le bracelet d'autodéfense qu'utilisaient nos ancêtres pour se défendre.

Après réflexion et discussion entre nous, il nous a semblé évident qu'il est important de connaître son corps, son fonctionnement, nommer ses organes sexuels, être conscientes de comment se construit notre image corporelle.

Cela nous permet de changer de perspective, d'avoir un regard neuf et autonome sur nous-mêmes et nous permet également d'apprendre à nous connaître et à nous aimer.

Nous réapproprier nos corps.

Car comment prendre soin d'un corps que l'on connaît mal et qu'on n'aime pas ?

C'est pour cela que nous avons voulu adapter la première partie de Our Bodies Ourselves, celle qui concerne le corps et les identités.

Intérêts de connaître notre anatomie sexuelle:

- Cela nous permet d'être à l'aise avec nous même et notre sexualité.
- C'est un bon moyen de savoir ce qui est normal pour nous et être conscientes des changements qui peuvent survenir et des problèmes éventuels.
- Cela nous permet de savoir comment notre système sexuel et reproductif fonctionne, comment il interagit avec d'autres fonctions, et est influencé par notre style de vie et notre environnement
- Cela réduit le risque des problèmes de santé.

INTRODUCTION

RÈGLES

DU GROUPE

Pour une bonne tenue des ateliers, nous avons adopté quelques règles.

1-Confidentialité :

Respecter la confidentialité. Tout ce qui est dit ici ne sera pas répété ailleurs.

2-Parler en JE :

Toujours parler en son nom, à titre personnel et à partir de son propre vécu. Utiliser le “JE” pour parler de soi, pour exprimer son ressenti et éviter de généraliser et aussi respecter les différences d’opinion de chacune. Le groupe ne parle pas des absent.e.s.

3- Non jugement :

Ne pas juger. Différents avis et points de vue peuvent être exprimés. Respecter toute personne dans ses valeurs et sa différence. Éviter de s’autocritiquer.

4-Ne pas donner de conseils :

Le but n’est pas d’essayer de résoudre



nos problèmes personnels mais de gagner en force en apprenant que d’autres femmes peuvent partager nos ressentis et expériences.

5- Écoute :

Écouter, respecter la parole de l’autre. Ne pas interrompre. Une seule personne parle à la fois, le temps de parole doit être partagé entre tout le monde en évitant les dialogues en aparté . Pour cela on peut utiliser des jetons de parole, un sablier ou désigner une gardienne de la parole.

Durant nos ateliers, nous veillons à créer une ambiance de solidarité, de soutien, d’écoute, de respect mutuel et de coopération . Nous permettons les désaccords constructifs dans la Joie, l’humour et les encouragements.

“NON, C’EST NON!”

QU’EST-CE QUE AUTO-DÉFENSE F

ASSIOUAR
Présente

**FEMINIST
SELF-DEFENSE**

*Vous voulez
apprendre à dire NON*

*Vous voulez faire
respecter vos limites*

*Vous voulez vous
affirmer*

**Venez participer à notre atelier d'autodéfense
féministe !**

**Contre les violences machistes
L'autodéfense féministe!**

Contact et infos
assiouar@gmail.com

En 2012, nous étions trois femmes, nous avons constitué un groupe de conscientisation féministe et nos premières discussions ont concerné les violences que nous subissions en tant que femmes. Un livre a particulièrement nourri nos réflexions sur le genre; c'est un manuel pratique écrit Par Irène Zeilinger et intitulé "Non, c'est non, petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui on en a marre de se faire emmerder sans rien dire."

Nous avons fait une lecture collective de ce livre et ces lectures étaient accompagnées de jeux de rôle, de partage de vécu et d'entraînement physique. Plus tard, ce livre a servi de guide avec d'autres sources pour élaborer notre propre atelier d'autodéfense féministe. Les femmes se sont toujours défendues contre les violences même si cela a été parfois ignoré par l'historiographie officielle.

ÉMINISTE



Certains arts martiaux ont même été créés par des femmes comme le Wing Chun en Chine ou le naginatado au Japon. Au Maroc, nos aïeules se sont défendues elles aussi contre les violences, d'où le choix du nom de notre collectif qui vient d'assiouar, un bracelet qui pouvait servir de moyen de défense. Plus tard les suffragettes britanniques ont utilisé le jujitsu contre les violences policières.

L'autodéfense proprement dite est née à la fin des années 60. Le premier groupe documenté est apparu à Boston.

Des féministes canadiennes ont par la suite adapté des techniques d'arts martiaux en créant le wendo et le femdochi.

Une autre méthode d'autodéfense féministe, le seito boei, a été créée en Autriche.

L'autodéfense féministe se place dans une logique de prévention des violences.

Avec l'autodéfense féministe, on apprend à connaître les violences et à les

reconnaître. Connaître le continuum des violences, déconstruire les mythes sur le viol, signaler les idées reçues concernant les espaces d'agression et l'identité des agresseurs.

Tout cela fait partie des enseignements de l'autodéfense féministe.

Elle comprend également l'autodéfense émotionnelle, verbale et physique.

Mais l'autodéfense féministe reste avant tout une pratique corporelle avec l'apprentissage de nouvelles techniques du corps et de nouvelles techniques de soi. Ce travail sur le corps comprend un travail sur la respiration, la posture, l'équilibre. Un travail sur la voix, le cri et le regard. Les femmes apprennent collectivement à prendre leur place, à occuper de manière différente la rue et l'espace, à reconnaître et à faire respecter leurs limites et enfin à donner des coups.

À transformer leurs peurs en colère et leur colère en force.

Tout ce travail procure de l'assurance et de la détermination mais il s'agit surtout de désapprendre à ne pas se battre de désapprendre la vulnérabilité acquise des femmes.

Comme le souligne Anne-Charlotte Millepied qui a mené une enquête ethnographique de 2 ans auprès d'un groupe d'autodéfense féministe en France, l'autodéfense féministe est porteuse d'un projet féministe de déconstruction des normes de genre dominantes.

C'est d'ailleurs ce qui la différencie des arts martiaux et de la self défense traditionnelle.

Elle déconstruit les stéréotypes de genre qui structurent nos représentation et nos pratiques, elle rend visible le corps construit et les chemins de pensée et d'action qui proviennent de la socialisation genrée qui construit des hommes forts qui peuvent exercer légitimement leur force et des femmes vulnérables et victimes.

L'autodéfense féministe utilise le corps comme moyen de résistance à l'oppression, elle amène les femmes à incorporer un ethos combatif.

Dans son ouvrage "se défendre: une philosophie de la violence", Elsa Dorlin livre une généalogie de l'autodéfense des minorisé.e.s et des subalternes.

Elle rapproche différentes luttes qu'elle relie à travers le concept d'autodéfense.

L'autodéfense des colonisé.e.s, des esclaves, des suffragettes, des Black Panther ou des patrouilles d'autodéfense queer.

Dorlin retrouve chez tous et toutes une prise de conscience face à la domination

par le corps et par le muscle. Pour Dorlin, il est important de montrer que les femmes sont capables d'exercer la violence, de ne plus les représenter en éternelles victimes et proies. Or la violence des femmes a souvent été cachée, invisibilisée, biologisée ou psychiatisée.

La participation des femmes aux guerres ou aux révolutions a été effacée.

Dans l'ouvrage "penser la violence des femmes" codirigé par Coline Cardi et Geneviève Pruvost, les auteurs et autrices ont tenté de dénaturaliser et de repolitiser la violence des femmes car nier aux femmes leur capacité d'exercer la violence, c'est nier leur capacité d'action et leur ôter la possibilité d'accès au pouvoir.

Avec l'autodéfense féministe, les femmes retrouvent leur puissance d'agir, une conscientisation politique et une politisation de leur corps.

C'est une expérience individuelle, un travail sur soi et en même temps une transformation et une action collective.

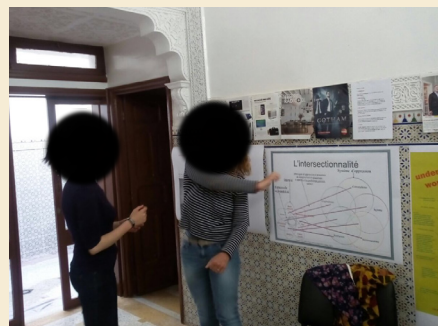
Comme nous l'avons signalé au début, cet ouvrage n'est pas une fin en soi mais un processus.

D'autres femmes nous ont rejoint pour continuer ensemble ce processus d'appropriation de nos corps et de nos vies.

Transformer nos peurs en colère et notre colère en force.



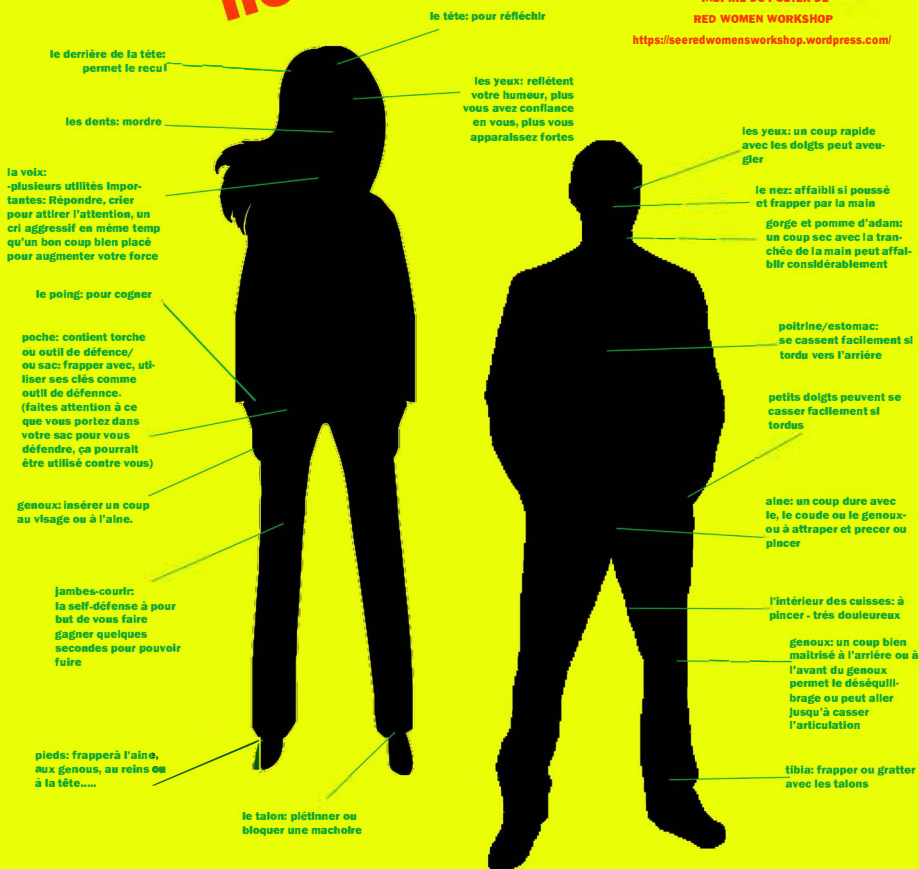
ATELIERS AUTODÉFENSE FÉMINISTE



underneath every woman's «curve» lies a muscle

INSPIRE DU POSTER DE
RED WOMEN WORKSHOP

<https://seeredwomensworkshop.wordpress.com/>



CE POSTER A UNE UTILITE EN TANT QUE GUIDE MAIS N'EST PAS UN SUBSTITUE POUR UN COURS D'AUTO-DEFENCE

EXERCICE 5: LA STRANGULATION AVEC DEUX MAINS

Votre assaillant saisit par le cou avec les deux mains et vous pousse dos au mur.

NB: Dans l'éventualité de se faire attaquer de cette manière, des méthodes drastiques sont nécessaire et justifiables. Nous recommandons fortement l'application du «coup du menton».

Pour vous libérer de cette prise:

1. Faites semblant de tourner de l'oeil pour faire baisser la garde de l'assaillant. Et d'un seul coup, en passant vos bras à l'intérieur des siens, lancez vous vers son visage pour la prise du «coup du menton»
2. gardez vos doigts et pouces étendus pour atteindre ses yeux par l'extrémité de vos doigts ou pouce avec l'une de vos mains. Simultanément, portez lui un coup dans le creux de l'estomac.



source: Hands Off

EXERCICE 4: LA PRISE DU MANTEAU

Votre assaillant saisit votre épaule gauche avec sa main droite.

Pour vous libérer de cette prise:

1. saisissez sa main droite avec votre main droite pour s'assurer qu'il ne lâchera pas sa prise.
2. saisissez son coude droit avec votre main gauche, votre pouce vers la gauche.

3. avec un mouvement circulaire allant légèrement vers le haut puis vers le bas de votre bras gauche, tournez en un coup sec vers votre côté droit en pivotant sur votre pied droit et en avançant d'un pas en avant avec votre pied gauche.

4. Maintenez une emprise ferme avec votre main droite pour qu'il ne puisse pas se libérer, puis appliquez une pression vers le bas sur son coude avec votre main gauche.



source: Hands Off



Témoignages



“Bonjour merci de nous avoir fait découvrir vos activités féministe Nous en avons discuté tous ensemble et nous avons toutes penser que cela convenait avec nos attentes on a appris de nouvelles techniques d'autodéfense et on a gagné en confiance en soi.

Personnellement pour moi elle dit non je pensais que cela allait être plus centré sur l'autodéfense et non pas sur le coaching personnel mais j'ai été agréablement surprise de voir que l'on a même débattu sur des choses qui nous touche personnellement et qu'on a pu mettre en commun nos expériences personnelles.

Personnellement pour moi Rita, j'ai trouvé ça incroyable, j'ai eu l'impression qu'on se connaissait depuis longtemps alors que c'était la première fois qu'on se voyait grâce à votre gentillesse bon savoir, merci pour cette magnifique journée passée à vos côtés. J'aimerais beaucoup qu'on fasse un groupe pour quelque chose quelque chose pour se retrouver pour discuter et avoir plus de détails sur les exercices.

Pour moi Sara j'ai passé une très bonne après-midi ,j'ai appris beaucoup de nouvelles choses, et m'a donner envie de plus en pratiquer. Merci pour tout. Personnellement pour moi Rita j'aimerais avoir plus de conseils et de techniques et j'aimerais commencer la boxe grâce à vous.Et merci pour cette activité qui nous a permis de développer et d'apprendre de nouvelles techniques de défense.”



It was such a pleasure ^{A+} meeting the members of collective Assisuar. The exercises we did were very educative, I was able to learn more on how to become more present in my body and focus on my breathing. Thank you

The workshop of mental defense was extremely intriguing and highly informative. Because of our emotional vulnerability and exposure, I believe that such workshops have the potential to arm and empower us in face of various forms of violence

Thank you Siwar
You were kind and friendly

عجبتني المحتوى من ناحية Vibes والفاعلية والتعاريف، متغيراته حسيت باللي كانت مقارنة نسوية آخر مرة ما هي مقارنة كتشغل الصويات الجندرية بالPower ديالها، وإلا كان قبحل ديال لآراء اللي ممكن يدخلو فهدأ المشاركة، ماشي بطريقة "عزلة"، من بين الحوايج اللي خاويها مرتاحة، من الحاجة اللي خاويها نذير نجا تسوي هو أنه "يمكن بدون قصد" أنه حسيت براسي ومعيناتي كنتجدر "و"

Feedback Day 1:

I appreciated the efforts done by the members. The exercises were beneficial for me to feel more present in my body so I'm very thankful for everything.

ATELIERS

PHYSIOLOGIE

Nos corps, notre cycle. Par Tanout.

Comment vivre autrement notre cycle menstruel?

De la puberté à la ménopause, les corps des filles et des femmes connaissent chaque mois des variations hormonales qui vont conduire à des modifications physiques et émotionnelles.

Parmi ces modifications, on retient surtout celles qui sont liées au syndrome prémenstruel. Nous vivons donc notre cycle menstruel comme une fatalité le réduisant à un ensemble de manifestations désagréables.

Or notre cycle menstruel comporte plusieurs phases:

La phase préovulatoire, l'ovulation, la phase prémenstruelle et la période des règles.

Notre état émotionnel, notre niveau énergétique, notre état physique, notre sexualité et notre créativité varient tout le long du cycle.

On peut avoir des périodes de grande créativité, être très dynamique, sociable, avoir une forte libido comme on peut connaître des périodes d'abattement, de fatigue voire de déprime, être en colère, faire des excès alimentaires...

Toutes ces manifestations varient selon les femmes et chez une même femme changent selon les différentes périodes de sa vie jusqu'à la ménopause.

Miranda Gray dans son livre femme lunaire nous invite à avoir un autre regard sur notre cycle. Elle nous propose de nous reconnecter avec notre cyclicité, être en harmonie avec elle.

Pourquoi aborder la question du corps des femmes?



Mieux comprendre et connaître son cycle c'est mieux se connaître, se respecter et s'aimer.

Il existe une façon simple de nous reconnecter avec notre cycle, c'est d'utiliser un cadran lunaire.

Nous avons l'habitude d'utiliser un calendrier linéaire (sur un agenda par exemple) pour noter le premier jour des règles. Mais les cycles sont difficiles à suivre sur un calendrier linéaire.

Il suffit de noter sur le cadran les différentes modifications survenant le long du cycle.

Miranda Gray propose de noter les éléments suivants:

- le niveau énergétique : dynamique, sociable, abattue..
- l'état émotionnel: paisible, en colère, irritable..
- l'état physique: fatigue, qualité de sommeil, excès alimentaires, douleur..
- la sexualité : active, sensuelle, inexistante..
- la créativité .

En tenant ainsi ce « journal » plusieurs cycles de suite, on apprend à observer notre corps, à y être plus attentive et à mieux le connaître et peut être à accepter et même à profiter des variations physiques et émotionnelles de notre cycle jusqu'à la ménopause mais là c'est une autre histoire..

le site de Miranda Gray:

<http://www.mirandagray.co.uk/>

Le site de « the red web foundation ». Une association à la pointe de l'éducation et de l'activisme menstruel:

<https://www.theredweb.org/>

« Society for menstrual cycle research ». Une association qui existe depuis 1977 fondée par des femmes pionnières. L'association apporte une sérieuse expertise sur tout ce qui concerne le cycle menstruel:

<http://www.menstruationresearch.org/activism/>

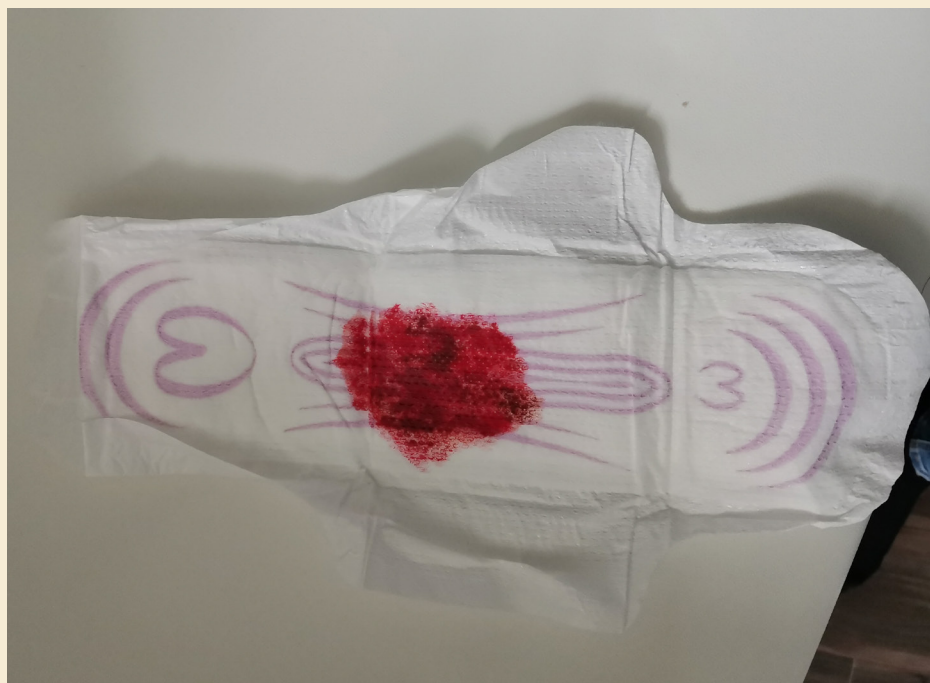
Utiliser un calendrier circulaire lunaire nous permet de mieux appréhender notre cycle.

Il suffit de noter sur le cadran les différentes modifications survenant le long du cycle.

Miranda Gray propose de noter les éléments suivants :

- le niveau énergétique : dynamique, sociable, abattue..
- l'état émotionnel: paisible, en colère, irritable..
- l'état physique: fatigue, qualité de sommeil, excès alimentaires, douleur..
- la sexualité : active, sensuelle, inexistante..
- la créativité .

En tenant ainsi ce « journal » plusieurs cycles de suite, on apprend à observer



notre corps, à y être plus attentive et à mieux le connaître et peut être à accepter et même à profiter des variations physiques et émotionnelles de notre cycle jusqu'à la ménopause mais là c'est une autre histoire..

le site de Miranda Gray:

<http://www.mirandagray.co.uk/>

Le site de « the red web foundation ». Une association à la pointe de l'éducation et de l'activisme menstruel:

<https://www.theredweb.org/>

« Society for menstrual cycle research ». Une association qui existe depuis 1977 fondée par des femmes pionnières.

L'association apporte une sérieuse expertise sur tout ce qui concerne le cycle menstruel:

<http://www.menstruationresearch.org/activism/>

NOS CORPS, NOTRE SANG.

Est-il possible de porter un regard nouveau sur nos règles?

NOUS FAISONS BEAUCOUP D'EFFORTS POUR LE CACHER ET L'EFFACER. NOUS PARLONS DE LUI À VOIX BASSE, PAR EUPHÉMISMES ET MÉTAPHORES.

IL EST PARFOIS OBJET DE MOQUERIE, CONSIDÉRÉ AVEC DÉGOÛT ET MÉPRIS. NOTRE SANG MENSTRUEL EST UN TABOU UNIVERSEL.

On nous a appris à avoir honte de nos corps saignants. Souillure. Saleté. Impureté. Dégoût. Mépris. Toute cette rhétorique de la honte affecte l'opinion que les femmes ont d'elles-mêmes. On a intégré la culture misogyne qui a rendu les règles taboues et sales. Il est important pour nous les femmes de casser ces tabous qui nous empêchent d'accepter et d'aimer nos corps.

Des femmes partout dans le monde sont en train d'écrire une autre histoire des menstruations. Elles sortent de l'ombre le sang menstruel.

Déjà dans les années 70, des artistes féministes américaines avaient lancé un mouvement artistique: the cunt art. L'art de représenter positivement le sexe féminin et les règles. Judy Chicago, la pionnière, a été la première artiste à représenter le sang menstruel en 1971 avec The Red Flag. Cette oeuvre montre une main de femme qui retire un tampon sanguinolant de son vagin!

<http://www.judychicago.com/gallery/early-feminist/ef-artwork/>

D'autres artistes vont suivre créant ainsi un vrai activisme menstruel.

Actuellement une nouvelle génération d'activistes transforme ce tabou en une célébration:

Vanessa Tiegs crée des "menstrala", peintures qui utilisent le sang menstruel.

<https://www.vanessatiegs.com/menstrala/>

Jen Lewis. Beauty in blood.

<http://beautyinblood.com/>

Zanela Muholi, photographe et artiste visuelle sud-africaine réalise des mandalas avec le sang de ses règles.

<https://www.ormsdirect.co.za/blog/2011/11/01/exhibition-isilumo-siyaluma-by-zanele-muholi/>

Rupi Kaur a réalisé une oeuvre de poésie visuelle pour défier le tabou des règles.

<https://rupikaur.com/period/>

Inutile de préciser que ces oeuvres ont choqué, créé de la polémique et des controverses.

Mais comme l'a si bien dit Rupi Kaur: "certains sont plus à l'aise avec la pornographisation de la femme, la sexualisation de la femme, les violences et les dégradations de la femme qu'avec les règles. Ils ne prennent pas le temps

d'exprimer leur dégoût par rapport à tout ça, mais monteront au créneau et seront dérangés par cela”.

Ces artistes nous poussent à avoir un autre regard sur nos règles. Leurs oeuvres peuvent nous choquer au début car elles exposent si crûment ce que nous nous efforçons de cacher mais en même temps elles nous questionnent.

L'art peut initier le changement.

Notre vie est parsemée de tabous. Nous avons le choix de les accepter ou alors de les remettre en cause pour retrouver notre fierté et notre puissance de femmes.

Il est temps pour nous femmes marocaines d'imposer nos propres règles!



**Il est temps
pour nous
femmes
marocaines
d'imposer
nos propres
règles!**

FEMMES INSPIRANTES

Vous connaissez Nazhun bint al qila'a, Kharboucha ou Sayyida al hourra? Non? Ce n'est pas surprenant, l'histoire officielle a boudé ces femmes et tant d'autres encore.

Des femmes de pouvoir, des femmes fortes, des poétesses, des résistantes, des rebelles, des reines, des conseillères politiques, des caidates (chef de tribus). Des femmes qu'on a oubliées.

Une chercheuse canadienne d'origine marocaine, Osire Glacier, a décidé de sortir ces femmes de l'oubli.

Dans un livre intitulé » Femmes politiques au Maroc d'hier à aujourd'hui » publié aux éditions Tariq, elle redonne vie à 31 femmes marocaines de l'antiquité à nos jours.

la chaine de télévision marocaine 2M a diffusé une serie de documentaires sur 10 femmes de notre histoire.

<https://www.youtube.com/watch?v=3rqklxkMDeU>

vous pouvez également retrouver ces femmes inspirantes sur le blog d'Osire Glacier:

<https://etudesmarocaines.com/wp-content/uploads/2012/04/Chapitre.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=fGUbonKbhBE>

<https://mouqawamet.wordpress.com/a-propos/>

Un blog qui collecte des ressources sur les luttes des femmes des sociétés arabes/ amazigh.

<https://www.youtube.com/watch?v=3rqklxkMDeU>

Kharboucha



IMAGE CORPORELLE



Beaucoup de tabous et de méconnaissance entourent le clitoris. Cet organe uniquement dédié au plaisir féminin a longtemps été méconnu, parfois excisé. Longtemps invisibilisé et réduit à sa partie visible, aujourd'hui il est redécouvert dans son intégralité.

Le clitoris est plus qu'un petit bouton à la jonction des petites lèvres. En effet, le clitoris est souvent réduit à sa partie visible, son gland, alors qu'il se prolonge à l'intérieur du corps. Il mesure entre 10 et 15 cm et c'est un organe érectile comme le pénis.

Organe du plaisir féminin: le clitoris entre en érection lorsqu'il est stimulé et excité. Il comprend entre 8000 et 10000 capteurs sensoriels, alors que le gland de l'homme en comprend 3000 à 4000 en moyenne. Il est la zone la plus sensible du corps humain.

Quand il est stimulé le clitoris double de volume et le gland sort alors de son prépuce.

Le clitoris est le seul organe qui n'a pas d'autre fonction connue que le plaisir.

Comme le pénis, le clitoris possède un gland recouvert d'un capuchon (prépuce), d'un corps caverneux (pilier) et d'un corps spongieux (bulbe du vestibule).

Pour en savoir plus:

Conférence d'Odile Buisson, Le point G et l'orgasme féminin:

<https://www.dailymotion.com/video/x1ytz7h>

Le clitoris" est un court-métrage réalisé par Lori Malépart-Traversy:

https://youtu.be/J_30A_VZVky

IMAGE CORPORELLE

A chaque étape de nos vies de femmes, notre apparence est scrutée, jugée et critiquée. Nous sommes continuellement comparées à des modèles imaginaires ou médiatiques, à des photos de mannequins retouchées.

La course vers le corps « parfait » conduit parfois les femmes à des conduites dangereuses pour leur santé : régimes draconiens, usage de produits cosmétiques toxiques, interventions chirurgicales. Bref, les femmes se font du mal.

Le continuum de la critique

L'insatisfaction que les femmes ont vis à vis de leur corps est quelque chose de très courant.

On internalise le message que en tant que femme on sera jugée sur notre apparence plutôt que sur notre caractère, notre intelligence ou nos actions.

La pression est devenue plus forte avec le développement de la chirurgie esthétique, le botox et d'autres techniques de modifications corporelles.

La pression commence depuis le plus jeune âge, dès l'enfance. On est continuellement dans le jugement ou l'auto-jugement.

Les pressions proviennent de la famille, des amis, des employeurs, des médias, des réseaux sociaux, de la publicité. Les femmes doivent améliorer leur apparence. Celles qui ne correspondent pas aux normes soit parce que trop « grosses », trop « masculines », trop « vieilles », pas

assez blanches sont stigmatisées . Cette pression qu'on subi a des conséquences sur notre santé.

Chaque partie du corps est concernée par les modifications corporelles.

Les femmes essaient donc d'effacer leurs rides, de masquer leur cheveux blancs, de défriser leurs cheveux, de blanchir leur peau, de maigrir ou de grossir selon les normes culturelles, d'épiler certaines parties du corps. Chaque partie du corps est concernée par les modifications corporelles.

Épilation, peeling, microdermabrasion, filling, botox, défrisage, éclaircissement, mammoplastie, ... la liste est longue des interventions cosmétiques.

La couleur de la beauté

La blancheur de la peau est très recherchée parmi certaines femmes au Maroc. Beaucoup de produits éclaircissants sont disponibles à la vente.

Certains produits utilisés contiennent des produits toxiques comme le mercure ou des corticoïdes qui rendent la peau plus fine et plus fragile avec des risques d'infections et une augmentation de la pilosité. Un autre composant, l'hydroquinone, est cancérigène.

Les réseaux sociaux sont utilisés pour faire de la publicité de ces produits.

Les cheveux

De plus en plus de femmes utilisent des produits défrisants pour leur cheveux.

Beaucoup de ces produits contiennent des produits cancérigènes et allergènes comme le formaldéhyde. Il y a également

un risque de perte des cheveux et de brûlures.

Les produits de lissage peuvent contenir des taux élevés de formaldéhyde qui est cancérigène.

Sa teneur ne doit pas dépasser 0,2%.

Image corporelle et estime de soi

On croit que les personnes attractives sont plus heureuses, c'est faux. Aucune étude n'a montré que la chirurgie plastique augmentait l'estime de soi. L'estime de soi est un trait stable, elle ne change pas avec le changement d'apparence.

Distorsions médiatiques

Puisque la perfection n'existe pas, ce qui est vraiment proposé par l'industrie de la beauté c'est le mécontentement, l'insatisfaction.

Vendre de l'insécurité

Les jeunes et les adolescentes sont particulièrement ciblées.

Quelles histoires raconte t'on aux filles sur ce que c'est qu'être une femme? La belle au bois dormant qui attend passive d'être réveillée par un homme ou Cendrillon qui se transforme en princesse grâce au maquillage et à la robe.

Le message est simple: soyez belles!

Une conversation sur l'image corporelle des femmes.

Dans notre podcast, des femmes se sont exprimées sur leur image corporelle, comment elles voient leur corps..

Elles ont répondu à quelques questions.

Comment vous voyez votre corps ? (aspects cognitifs : perceptions par rapport au corps et aspects émotionnels : plaisir,

deplaisir, satisfaction insatisfaction)
Cette image a-t-elle évolué dans le temps
et dans les différents endroits où vous
avez habité ?

Comment les autres le voient ?

Quelle importance accordez-vous à la
tenue vestimentaire, au maquillage , à la
coiffure et aux apparences en général ?

Comment envisagez-vous l'idéal corporel
féminin ?

Comment vous positionnez-vous par
rapport à cet idéal ?

Vous pouvez trouver nos discussions sur
notre podcast:

<https://anchor.fm/collectif-assiouar>

ATELIER IMAGE CORPORELLE POSITIVE

Vouloir nous sentir bien, être satisfaite de
notre apparence et de notre corps est tout
à fait naturel. Mais on n'est pas obligées

pour autant à sacrifier notre santé pour
cela.

On peut se créer notre propre style qui
nous permette de nous exprimer et qui
réflète notre créativité et nos valeurs.

Comment peut-on avoir une bonne image
corporelle quand on est constamment
jugée ?

Comment faire face à la pression
normative?

Comment changer un système qui
marginalise plusieurs d'entre nous?

On peut apprendre à accepter nos corps,
nos différences, à être plus critiques vis
à vis des messages publicitaires, des
injonctions normatives.

Nous prévoyons prochainement de
préparer un atelier pour nous accepter et
accepter les autres dans leurs différences
et aussi pour donner des outils aux jeunes
pour être critiques face aux différentes
injonctions normatives qu'ils reçoivent.



ASSI UAR



Plan de l'Atelier

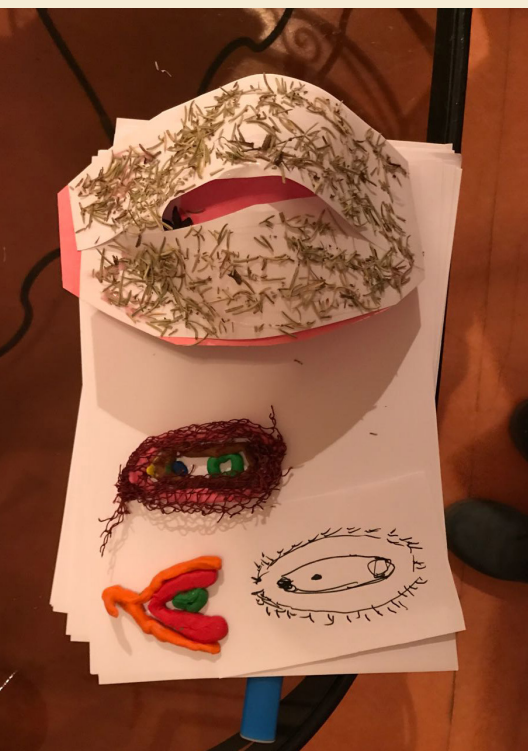
Anatomie

OBJECTIFS ET METHODE

Le but est l'empouvoirement des femmes. Être à l'aise, connaître et aimer nos corps de femmes. Avoir un regard neuf sur nos corps. L'atelier se déroule en plusieurs étapes :

- 1- Connaître l'anatomie génitale interne et externe. Utilité et fonctions des organes sexuels.
- 2- Rechercher la signification cachée des noms donnés aux organes sexuels et réinventer de nouveaux noms à connotation positive pour les femmes.
- 3- S'exprimer, partager les vécus et expériences autour des organes sexuels. Se libérer des tabous.
- 4- Exploration de nos corps: auto examen, examen du vagin avec les doigts. (à la maison)
- 5- Déconstruire les mythes autour de l'hymen





DURÉE SUGGÉRÉE

4 heures maximum.

NOMBRE SUGGÉRÉ DE PARTICIPANTES :

Une dizaine de participantes.

MATÉRIEL REQUIS

Pâte à modeler, crayons de couleurs, feutres, tissu, feuilles blanches, cahier de dessin, colle, ciseaux, matériel végétal. papier canson en couleur, ardoises, craies. Pour les animatrices préparer :

- 2 schémas vierges des organes sexuels.
- Photos de vulves, col de l'utérus, hymen,
- Photocopies de vulves à colorier
- Maquette de vulve et organes génitaux internes
- Coussin vulve
- Spéculum en plastique.

CHAPITRE D'OBOS à utiliser avec l'atelier:

Corps et identités, anatomie sexuelle.
Coussin vulve réalisé par Drissia et I **** .
Avec une chemise et une jupe.

PLAN DE LA RENCONTRE

- 1- présentation des animatrices et du collectif, qui elles sont, leurs expériences.
- 2- présentation des objectifs de l'atelier et des règles du groupe. Commencer par une phrase du style « à votre avis de quoi allons nous parler »?
- 3- Brise glace. Permettre aux participantes de mieux se connaître. Débuter les échanges sans entrer trop en profondeur dans le thème que nous souhaitons aborder. Établir un lien de confiance.
- 4- Activité 1 : coussin vulve. Coloriage de vulves.
- 5- Activité 2 : dessins de vulves. Modeler des vulves, vagin, utérus. C'est quoi l'hymen?
- 6- Activité 3 : trouver d'autres noms aux organes sexuels.
- 7- Activité 4: exposition de nos oeuvres. Prises de photos.

DES PETITS TRUCS POUR ANIMER L'ATELIER ...

**CRÉER UNE AMBIANCE DE COOPÉRATION,
JOYEUSE, ANIMÉE ET RELAXANTE.**

CRÉER UN ESPACE, UN LIEU ACCUEILLANT.

POSSIBILITÉ DE S'ASSEOIR EN GRAND CERCLE.

PERSONNE NE DOIT SE SENTIR EXCLU.

**PRÉVOIR DES COLLATIONS, C'EST UNE
OCCASION DE RASSEMBLEMENT ET DE PARTAGE.**

**RÉALISER UNE DÉCORATION MÊME ÉPHÉMÈRE
(INSTALLER ET RETIRER), UNE SORTE DE MUR
DE L'INSPIRATION À CRÉER TOUTES ENSEMBLE.**

**FAVORISER L'AUTONOMISATION DES FEMMES PAR
LA RECONNAISSANCE DE LEURS EXPÉRIENCES.**

**CRÉER DES ESPACES OÙ IL EST POSSIBLE
D'APPRENDRE ENSEMBLE AU DELÀ DES
DIFFÉRENCES.**

PÉRIODE DE RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

Evaluation de la rencontre. Connaître l'appréciation des femmes sur différents aspects: atteinte des objectifs, animation et apprentissage acquis. (questionnaire à remplir)

Notes pour les animatrices.

Questions à poser, pistes de réflexion.

Les règles du groupe

Expliquer les bases de l'atelier: règles du groupe à discuter puis à afficher.

Point de départ de l'atelier

L'atelier a comme point de départ les expériences et les connaissances personnelles de chacune des participantes.

Il est important que chaque thème soit introduit comme un dialogue pour connaître les connaissances des participantes sur le thème.

Encourager les femmes à partager leurs connaissances, leurs vécus, ce qu'elles ont appris d'autres femmes ou observées. Commencer chaque atelier comme une invitation aux femmes à partager ce qu'elles savent sur le thème.

Soit on légitime leur savoir et expériences soit on détermine l'existence de mythes et de concepts erronés et on dénonce collectivement les mythes. Ici les questions bizarres, bêtes n'existent pas.

Les participantes doivent se sentir toutes au même niveau.

Attentes des participantes

Demander aux participantes ce qu'elles attendent de l'atelier.

Ce qu'elles veulent discuter.

Ce qu'elles veulent savoir à la fin.

Si elles ont des questions sans réponses.

Il y a un manque de mots forts à connotation positive pour tout ce qui concerne les organes génitaux féminins. Ceux qui sont utilisés sont souvent insultants.

Les femmes ont besoin de renommer leurs organes génitaux.

Transition avec mythes sur l'hymen.

Virginité culturelle et hymen biologique.



LANCER LA CONVERSATION :

UTILITÉ, FONCTION DES ORGANES
SEXUELS.

DIFFÉRENCES HOMMES FEMMES.

QUELS NOMS LEUR DONNE T'ON ?

QUELLES PARTIES AIMEZ VOUS ?

QUELLES PARTIES VOUS N'AIMEZ PAS ?

QUE POUVEZ VOUS FAIRE

POUR AIMER CES PARTIES ?

PARLER DE L'AUTO EXAMEN,

EXPLORATION DU VAGIN...

MONTRER LE SPÉCULUM.

NOMMER ET RENOMMER LES
ORGANES SEXUELS.

NOTER LES MOTS POUR NOMMER
LES ORGANES SEXUELS.

CES MOTS PEUVENT CONTENIR DES
MESSAGES SUR :

COMMENT SE COMPORTER ?

COMMENT SE DISTRIBUE LE POUVOIR
ENTRE HOMMES ET FEMMES ?

COMMENT S'EXPLIQUE LA VIOLENCE
SUR LES FEMMES ?

LA SEXUALITÉ.

QUELLES IDÉES SONT DERRIÈRE LES
MOTS QUI DÉSIGNENT LES ORGANES
SEXUELS ?

RELATIONS DE POUVOIR, VIOLENCES
FAITES AUX FEMMES, HONTE,
VULGARITÉ, INFANTILISATION ETC.

ATTITUDE DE LA FAMILLE ET LA
COMMUNAUTÉ SUR LES ORGANES
GÉNITAUX ET LE SEXE.

PRÉJUGÉS CULTURELS CONCERNANT
LA SEXUALITÉ.

CES DISCOURS NÉGATIFS EMPÊCHENT
LES FEMMES DE PARLER DE LEUR
CORPS, D'EXERCER LEURS DROITS.

LES VALEURS CULTURELLES SE
REFLÈTENT SOUVENT DANS LE
LANGAGE.

QUOI ?

ET ALORS

ET

MAINTENANT ?

Le retour sur les activités:

3 questions:

QUOI? ET ALORS? ET MAINTENANT?

QUOI?

Comment était l'activité? Qu'avez vous ou observé? Quel est l'aspect de l'activité qui vous a semblé le plus difficile, le plus facile?

ET ALORS?

Les femmes expriment ce qu'elles pensent, ce qu'elles ressentent ou retiennent de l'activité. Qu'avez vous appris?

Cette activité a t elle été importante pour vous? Et pourquoi? Vous a t elle donné de nouvelles idées, si oui lesquelles? Que signifie cette expérience pour vous?

ET MAINTENANT?

Se concentrer sur les apprentissages qui peuvent être mis en pratique après l'activité .

Et maintenant, comment allez vous mettre

en pratique ce que vous venez d'apprendre?
Quels sont vos buts? Prochaines étapes?

Atteindre l'équilibre dans la conception :

- Des activités amusantes. De l'analyse sérieuse
- Une discussion rapide. L'exploration en profondeur d'une question.
- Activité axée sur l'écriture. Axée sur le mouvement.

Témoignages

Grâce à l'atelier sur l'anatomie génitale, je me suis réconciliée avec mon sexe de femme. Il faut dire que j'avais des complexes. D'abord par rapport aux petites lèvres que je trouvais anormales, pas assez lisses et pas assez roses.

J'ai appris que ces petites lèvres pouvaient avoir des formes, des tailles et des couleurs différentes. J'ai vu des photos de vraies vulves, pas seulement des vulves de planches anatomiques. J'ai découvert que beaucoup de femmes avaient des complexes par rapport à leur sexe.

J'ai aussi commencé à donner un nom à mon sexe: ma vulve. Je n'utilisais pas ce terme auparavant. Je parlais de clitoris, de vagin, d'utérus mais pas de vulve.

J'ai mis beaucoup de temps à pratiquer l'auto-examen. C'était une expérience magnifique. C'est comme si je replaçais mon sexe dans mon corps. Je l'accueillais, je lui accordais sa place.

Depuis qu'on a réalisé cet atelier, nos discussions entre femmes se sont libérées. On parle désormais de sujets qu'on n'abordait pas auparavant et qu'on ne discutait avec personne. Maintenant, je peux aborder des sujets intimes sans honte et sans gêne. C'est extraordinaire. C'est comme si on s'autorisait enfin à parler de sujets intimes.

Qu'est ce qui nous interdisait de le faire auparavant ?

Je crois que c'est le cadre féministe qui

nous autorise et même nous encourage à parler de nos sexes, de notre sexualité et des violences qu'on a pu subir sans honte ni culpabilité.

J'ai appris pleins de choses durant cet atelier. Hyper informatif entre les dessins et les explications. Je ne connaissais pas les glandes para urétrales par exemple.

On a un peu piétiné durant l'atelier mais c'était intéressant. Une personne a été bloquée par le sujet. Elle n'a pas voulu dessiner.

A 42 ans, c'est la première fois que je ressens mon sexe! Ça m'a beaucoup touchée. Je n'avais pas d'attentes précises, une curiosité, prendre conscience...

Ça me fait sourire. En prendre conscience tout simplement.

Je pense faire l'auto-examen dans une prochaine étape. Essayer d'en prendre de plus en plus conscience de mon sexe. C'est une belle expérience. Je m'affirme plus en tant que femme le fait de ressentir mon sexe. Maintenant je dis STOP quand on me drague. Je coupe dès le début. Je ne rigole plus. Ça a re déplacé mes limites. J'ai pris conscience du harcèlement que j'acceptais avant.



**Toutes differentes...
Toutes Gorgeous !**



LES MOTS POUR LE DIRE

Quels sont les mots utilisés pour désigner au Maroc les organes sexuels des femmes?

Quels mots sont utilisés dans la sphère intime et familiale? Dans l'espace public? Les médias? Chez le médecin?

Quelles langues utilise-t-on? L'arabe marocain, l'amazigh, l'arabe standard, le français?

Pour essayer de répondre à ces questions, j'ai mené une petite enquête auprès de plusieurs femmes de mon entourage en leur posant quelques questions.

Première question: Comment désignez-vous votre sexe?

La plupart des femmes connaissaient les mots en français (vulve, vagin, clitoris, utérus...).

Certaines d'entre elles connaissaient quelques mots en arabe standard (Al farj, al mahbal).

Elles n'avaient pas trop de mal à prononcer ces mots. Ils leur apparaissent comme neutres car utilisés dans les médias par les journalistes, médecins, psychologues...

Concernant l'arabe marocain, elles connaissaient toutes le fameux "tabboun" utilisé comme insulte. Un mot qu'elles ont du mal à prononcer tellement celui-ci est chargé de violence.

Elles ont dû remonter à la petite enfance, chercher des souvenirs enfouis, et parfois même demander à leur mère pour retrouver les mots relatifs à leur sexe utilisés au sein de la famille et transmis souvent par

les femmes de la famille.

Ces mots là sont d'une grande diversité et sont différents selon les femmes (Boubouya, tina...).

Ils sont dénués d'agressivité et sont plutôt doux.

Deuxième question : Comment nommer nos organes sexuels sans honte ni tabou? Il est important pour les femmes de pouvoir nommer leurs organes sexuels avec des mots dénués de violence et de honte car ne pas pouvoir nommer nos organes nous réduit au silence, nous empêche parfois de nous défendre, de dire ce qui va mal, d'aller consulter un médecin et de parler de nos symptômes.

À VOS MOTS CITOYENNES!

Nous avons à notre disposition plusieurs registres pour nommer notre sexe. Certains mots en arabe marocain ont une connotation trop violente pour être utilisés.

Les mots en arabe marocain de la petite enfance sont différents selon les familles et les régions. Leur usage est donc trop restreint d'autant qu'ils ne précisent pas en détail tous les organes sexuels.

Les mots en arabe standard ou en français ont l'avantage d'être neutres, nomment en détail tous les organes sexuels. Leur usage permettrait aux femmes de nommer leurs organes sexuels sans honte ni tabou. Les valeurs culturelles se reflètent souvent dans le langage. Il est temps pour nous de changer de langage, de nous approprier des mots à consonance positive. Des mots qui honorent les femmes. Nommer

pour ne pas nous taire devant les
violences ou les maladies.
Il en va de notre santé globale. À vos
mots citoyennes !



Vulve Ephémère

AUTO-EXAMEN, À VOS MIROIRS CITOYENNES!

Savez-vous avez à quoi ressemble réellement votre sexe?

L'avez-vous déjà regardé dans un miroir?

Je racontais récemment à un ami la méconnaissance des femmes de leur propre sexe ce à quoi il m'a rétorqué que des vulves on en voyait partout... dans les films pornographiques!

Eh oui, les seules représentations de nos sexes sont soit pornographiques soit médicales.

Il est tant de sortir des tabous et d'aller à la découverte de notre sexe.

Pourquoi me direz vous?

L'auto-examen nous permet d'être attentive aux variations qui peuvent survenir qu'elles soient physiologiques ou pathologiques. C'est un outil de prévention.

Il nous permet de détecter les différentes périodes du cycle menstruel, d'évaluer notre fertilité par l'observation des changements au niveau de la glaire cervicale.

Cela nous permet de mieux connaître

notre corps, de l'aimer. Cela nous donne de l'autonomie et nous permet d'avoir une sexualité plus épanouie.

Matériel:

Pour faire un auto-examen munissez-vous d'un miroir et d'un bon éclairage.

Choisissez un moment où vous êtes seule, détendue. Veillez à ne pas être dérangée.

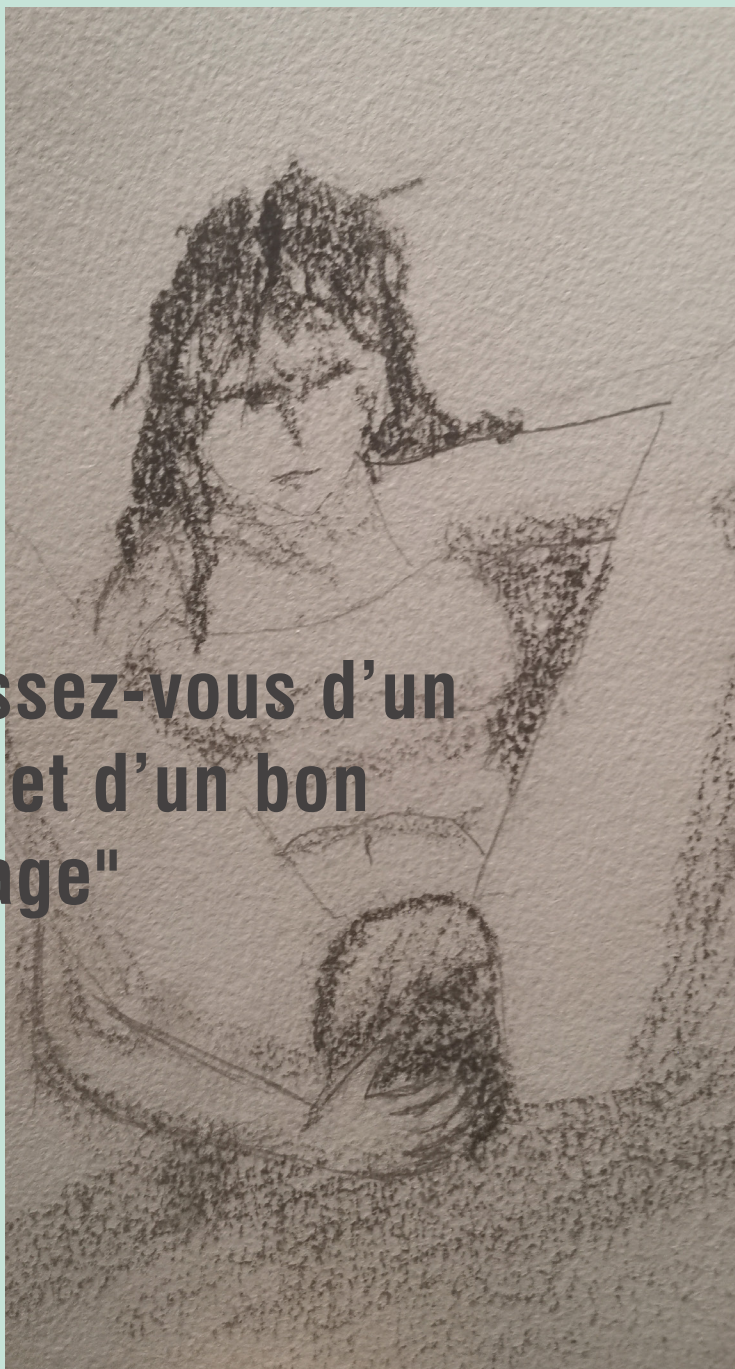
Installez-vous confortablement sur votre lit ou sur un tapis. Ecartez les jambes et posez le miroir devant vous, ajustez la lumière et relaxez-vous. L'examen peut commencer.

Vous allez d'abord voir votre vulve :

le mont de Venus ou le mont pubis qui est un triangle poilu riche en phéromones. Les poils pubiens apparaissent à la puberté et tendent à diminuer ou à disparaître totalement après la ménopause.

Les grandes lèvres recouvertes de poils du côté extérieur.

**"munissez-vous d'un
miroir et d'un bon
éclairage"**



"L'auto-examen nous permet d'être attentive aux variations qui peuvent survenir qu'elles soient physiologiques ou pathologiques. C'est un outil de prévention."

Elles sécrètent un sébum qui est anti bactérien.

Les petites lèvres sont entourées par les grandes lèvres. Elles sont de taille et de couleur très variables. La couleur pouvant aller du rose au brun. Elles sont très sensibles au toucher et gonflent pendant l'excitation sexuelle ou pendant la grossesse.

Le gland du clitoris se trouve à la jonction supérieure des petites lèvres.

Il est recouvert par son capuchon.

Sous le clitoris se trouve l'orifice de l'urètre (le trou du pipi). Les glandes para-urétrales dans l'urètre sécrètent un liquide qui jaillit parfois pendant l'orgasme. C'est l'éjaculation féminine!

l'orifice du vagin se trouve plus bas. Les glandes vestibulaires se trouvent autour de l'orifice. Elles sécrètent de la cyprine pendant l'excitation ce qui permet de lubrifier la vulve et l'entrée du vagin.

Encore plus bas se trouve le périnée entre l'orifice du vagin et l'anus.

Si vous désirez poursuivre votre examen à l'intérieur de votre vagin munissez-vous d'un lubrifiant. De l'huile d'amande douce ou d'olive par exemple.

Introduisez doucement 1 doigt ou 2 dans

votre vagin. Si vous avez mal prenez une bonne inspiration et détendez-vous.

Peut-être que vous poussez dans la mauvaise direction, que votre vagin est sec ou que vous vous crispez inconsciemment.

Changez de position, utilisez un lubrifiant. Sentez les parois de votre vagin qui s'ouvrent autour de vos doigts, sentez les doux plis muqueux.

Les parois du vagin peuvent être presque secs à très humide. L'humidité augmente avec l'excitation sexuelle et varie selon le cycle menstruel. (voir article sur la sécheresse vaginale).

Sentez où le vagin est le plus sensible. Chez certaines femmes la sensibilité est plus forte au niveau de la paroi antérieure pas loin de l'orifice du vagin.

Essayez de serrer votre doigt avec votre vagin. Vous contractez ainsi les muscles du périnée.

Beaucoup de femmes complexent par rapport à leur vulve. Il faut savoir que

l'apparence, la forme, la taille et la couleur du sexe varient d'une femme à l'autre.

La normalité n'est pas dans l'uniformité !
Célébrons notre sexe!

Je vous souhaite un beau voyage dans le territoire de votre intimité.

Un lien très utile pour celles qui trouvent leur sexe pas beau:

<http://www.labiaproject.com>

Le retour sur les activités:

3 questions:
QUOI? ET ALORS? ET MAINTENANT?

QUOI?

Comment était l'activité? Qu'avez vous ou observé? Quel est l'aspect de l'activité qui vous a semblé le plus difficile, le plus facile?

ET ALORS?

Les femmes expriment ce qu'elles pensent, ce qu'elles ressentent ou retiennent de l'activité. Qu'avez vous appris?

Cette activité a t elle été importante pour vous? Et pourquoi? Vous a t elle donné de nouvelles idées, si oui lesquelles? Que signifie cette expérience pour vous?

ET MAINTENANT?

Se concentrer sur les apprentissages qui peuvent être mis en pratique après l'activité .

Et maintenant, comment allez vous mettre en pratique ce que vous venez d'apprendre?

Quels sont vos buts? Prochaines étapes?

Atteindre l'équilibre dans la conception:
-des activités amusantes. De l'analyse sérieuse

- une discussion rapide. L'exploration en profondeur d'une question.

-activité axée sur l'écriture. Axée sur le mouvement.

OBJECTIFS ET METHODE

Le but est l'empouvoirement des femmes. Être à l'aise , connaître et aimer nos corps de femmes. Avoir un regard neuf sur nos corps. L'atelier se déroule en plusieurs étapes :

- 1- Connaître l'anatomie génitale interne et externe.Utilité et fonctions des organes sexuels.
- 2- Rechercher la signification cachée des noms donnés aux organes sexuels et réinventer de nouveaux noms à connotation positive pour les femmes.
- 3- S'exprimer, partager les vécus et expériences autour des organes sexuels. Se libérer des tabous.
- 4- Exploration de nos corps: auto examen, examen du vagin avec les doigts. (à la maison)
- 5- Déconstruire les mythes autour de l'hymen

DURÉE SUGGÉRÉE

4 heures maximum.

NOMBRE SUGGÉRÉ DE PARTICIPANTES:

Une dizaine de participantes.

MATÉRIEL REQUIS

Pâte à modeler, crayons de couleurs, feutres, tissu, feuilles blanches, cahier de dessin, colle, ciseaux, matériel végétal. papier canson en couleur, ardoises, craies.

Pour les animatrices préparer :

- 2 schémas vierges des organes sexuels.
- Photos de vulves, col de l'utérus, hymen,
- Photocopies de vulves à colorier
- Maquette de vulve et organes génitaux internes
- Coussin vulve
- Spéculum en plastique.

CHAPITRE D'OBOS à utiliser avec l'atelier: corps et identités, anatomie sexuelle.

Coussin vulve réalisé par Drissia et I **** .
Avec une chemise et une jupe.

PLAN DE LA RENCONTRE

- 1- présentation des animatrices et du collectif, qui elles sont, leurs expériences.
- 2- présentation des objectifs de l'atelier et des règles du groupe. Commencer par une phrase du style « à votre avis de quoi allons nous parler »?
- 3- Brise glace. Permettre aux participantes

de mieux se connaître.

Débuter les échanges sans entrer trop en profondeur dans le thème que nous souhaitons aborder.

Établir un lien de confiance.

- 4- Activité 1 : coussin vulve. Coloriage de vulves.
- 5- Activité 2 : dessins de vulves. Modeler des vulves, vagin, utérus. C'est quoi l'hymen?
- 6- Activité 3 : trouver d'autres noms aux organes sexuels.
- 7- Activité 4: exposition de nos oeuvres. Prises de photos.

PÉRIODE DE RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

Evaluation de la rencontre. Connaître l'appréciation des femmes sur différents aspects: atteinte des objectifs, animation et apprentissage acquis.(questionnaire à remplir)

LE CLITORIS



Parlons Clito...

Beaucoup de tabous et de méconnaissance entourent le clitoris. Cet organe uniquement dédié au plaisir féminin a longtemps été méconnu , parfois excisé. Longtemps invisibilisé et réduit à sa partie visible, aujourd'hui il est redécouvert dans son intégralité.

Le clitoris est plus qu'un petit bouton à la jonction des petites lèvres. En effet, le clitoris est souvent réduit à sa partie visible, son gland, alors qu'il se prolonge à l'intérieur du corps. Il mesure entre 101 et 15 cm et c'est un organe érectile comme le pénis.

Organe du plaisir féminin: le clitoris entre en érection lorsqu'il est stimulé et excité. Il comprend entre 8000 et 10000 capteurs sensoriels, alors que le gland de l'homme en comprend 3000 à 4000 en moyenne. Il est la zone la plus sensible du corps humain.

Quand il est stimulé le clitoris double de volume et le gland sort alors de son prépuce.

Le clitoris est le seul organe qui n'a pas d'autre fonction connue que le plaisir.

Comme le pénis, le clitoris possède un gland recouvert d'un capuchon (prépuce), d'un corps caverneux (pilier) et d'un corps spongieux (bulbe du vestibule).

Pour en savoir plus:

Conférence d'Odile Buisson, Le point G et l'orgasme féminin:

<https://www.dailymotion.com/video/x1ytz7h>

LE VÉCU DE L'EXAMEN GYNÉCOLOGIQUE PAR LES FEMMES COMMENT L'AMÉLIORER

Le vécu de l'examen gynécologique par les femmes. Comment l'améliorer ?

De nombreuses femmes vivent l'examen gynécologique comme une épreuve. Il peut être source d'anxiété, de gêne, de peur, d'inconfort voire de douleur.

La position gynécologique (jambes écartées, pieds dans les étriers), la nudité, le toucher vaginal, l'insertion du spéculum.

Tous ces éléments rendent l'examen gynécologique intrusif et parfois douloureux. Les femmes se sentent vulnérables, dépossédées de leur corps. Selon plusieurs études 1/3 des femmes redoutent l'examen gynécologique.

Cette consultation ne va pas de soi.

Pourquoi l'examen pelvien doit-il être inconfortable et anxiogène ?

Comment faire pour améliorer nos vécus de femmes pendant cette consultation?

On peut apporter des améliorations au niveau de plusieurs paramètres :

1- Les positions gynécologique :

Une autre position gynécologique est possible! Il existe différentes positions gynécologiques.

Celle qu'on utilise au Maroc est la position en décubitus dorsal (sur le dos), les jambes écartées et les pieds posés dans les étriers. De nombreuses études ont montré que les femmes ressentent moins d'embarras et de gêne en adoptant d'autres positions comme la position dite "à l'anglaise" en décubitus latéral c'est à dire sur le côté. Un examen gynécologique peut également s'effectuer sans les étriers.

sachez que vous n'êtes pas obligée d'être complètement nue pour l'examen gynécologique.

2- Le spéculum :

L'insertion du spéculum peut être douloureuse s'il n'est pas de taille adaptée, pas lubrifié et inséré brutalement sans délicatesse.

Vous pouvez proposer à votre médecin d'insérer vous même le spéculum . Une façon de reprendre le contrôle de votre corps chez le gynéco!

Une étude australienne de Wright et al de 2005 a montré que la grande majorité des femmes interrogées préféraient insérer elles mêmes le spéculum.

La forme de l'actuel spéculum n'a pas été modifiée depuis bientôt 200 ans!

Un autre spéculum est possible!

Mercy Asiedu chercheuse à Duke university propose une alternative au spéculum: un dispositif de la taille d'un tampon muni d'une caméra afin de voir le col de l'utérus sur un écran. La majorité des femmes qui ont testé ce dispositif l'ont plébiscité.

Une équipe de designers et ingénieurs regroupés sous le nom de yonacare sont en train de revoir également le spéculum. Ils ont aussi une approche plus globale de l'examen pelvien qu'ils voudraient centré autour de la patiente.

3- Le déshabillage :

C'est un moment critique de l'examen gynécologique.

Où se déshabiller? Y a t'il un espace séparé pour se déshabiller ?

Garder le haut ? Garder le bas ? Enlever le tout?

sachez que vous n'êtes pas obligée d'être complètement nue pour l'examen gynécologique. Vous pouvez successivement enlever le bas pour l'examen pelvien, puis vous rhabiller le bas et enlever le haut pour la palpation des seins.

4- La relation patiente-médecin :

C'est peut être l'élément le plus fondamental. La qualité de la relation thérapeutique prédomine sur la méthode d'examen.

Les éléments suivants sont importants pour un bon vécu de la consultation :

- Une bonne écoute du soignant ou de la soignante.
- Fournir des explications pour les actes effectués, expliquer le déroulement de l'examen, montrer le fonctionnement du spéculum, justifier



la nécessité de tel ou tel traitement, parler des effets secondaires des médicaments prescrits, discuter des différentes méthodes de contraception. Bref impliquer les femmes dans la démarche thérapeutique.

- Répondre aux questions de la patiente.
- Ne pas porter de jugements.
- En effet, les consultations gynécologiques peuvent être des situations favorables au jugement du corps des femmes par les médecins.



Des médecins réfléchissent sur leurs pratiques. Ils cherchent de plus en plus à mieux informer leurs patients, veillent à recueillir leur consentement, expliquer, écouter.

Actuellement dans certaines facultés de médecine, des jeux de rôle sont proposés pour l'apprentissage de la relation patient/ médecin. Des départements de sciences humaines et sociales sont intégrés à des facultés de médecine où des spécialistes en sciences humaines et sociales, des médecins, des soignants et des patients développent ensemble la recherche et les interventions en santé.

Pour que la relation de soin ne soit pas une relation de pouvoir.

Les douleurs faites aux femmes. Un entretien avec Martin Winckler (Dr Marc zafran) concernant les améliorations qu'on devrait apporter à la consultation gynécologique:

<https://youtu.be/SnHprJkFhWI>

NOS DROITS CHEZ LE GYNECO

Subir un exam gynécologique est une expérience intrusive et désagréable pour beaucoup de femmes.

Si c'est votre premier examen gynécologique ou si vous vous sentez anxieuse, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Demandez lui d'aller tout doucement et de vous expliquer chaque étape de l'examen.

Vous avez des droits en tant que patiente:

- Tout d'abord vous êtes en droit de recevoir des soins de qualité sans jugement: vous n'avez pas à recevoir de leçons de morale, un regard méprisant, jugeant, sexiste et autoritaire pendant la consultation ni d'entendre des propos sur

vos pratiques sexuelles.

- Pendant la consultation on devrait pouvoir parler clairement de sexualité et toujours sans jugement.

- Vous pouvez arrêter à tout moment la consultation en disant clairement stop! si vous vous sentez en insécurité ou si le médecin est irrespectueux ou pas coopératif.

- Si vous ne souhaitez pas rester seule avec le médecin vous pouvez exiger la présence d'un auxiliaire de santé. (dans certains pays c'est même systématique)

- Si le médecin utilise un spéculum métallique il doit le réchauffer avant de



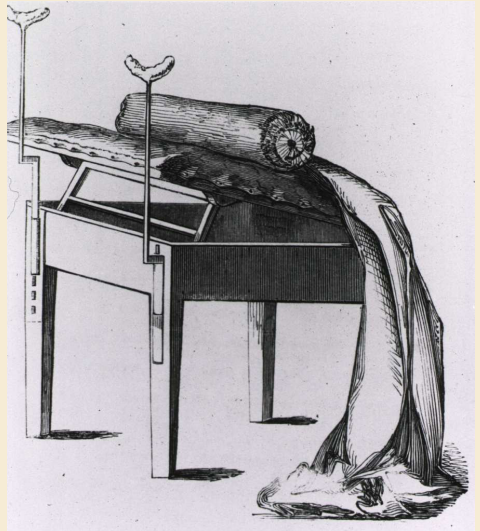
l'insérer dans le vagin. la sensation peut être désagréable mais pas douloureuse. Respirez profondément, relâchez vos muscles et si malgré tout vous avez mal demandez au médecin de réajuster le spéculum ou d'utiliser un autre de taille différente. Il est tout à fait légitime de dire que vous avez mal. Un spéculum n'a pas à être inséré froid ou non lubrifié. De la douceur s'il vous plaît!

Pour plus d'informations:

<https://gynandco.wordpress.com/connaitre-nos-droits/nos-droits/>

un manuel d'autodéfense gynécologique!
Attention ça pique!

https://infokiosques.net/lire.php?id_article=1318



Auto-questionnaire :

Pour évaluer une consultation gynécologique, vous pouvez répondre à cet auto-questionnaire :

Auto-questionnaire :

Comment s'est passé l'examen gynécologique ?

1- Qualité d'écoute du ou de la soignant(e):

- Le/la soignant(e) a t-il une bonne qualité d'écoute et de dialogue?
- Avez-vous pu poser toutes les questions que vous aviez en tête ?
- De quelle manière le/la soignant(e) a répondu à vos questions et à vos observations?
- Les réponses ont-elles été suffisamment claires?

2- Jugement :

- Le/ la soignant(e) a t-il/elle été respectueux de votre sexualité, vos choix de vie?
- A t-il/elle eu un discours moralisateur?

3- Implication dans la démarche thérapeutique :

Si le/la soignant(e) vous a prescrit un traitement ou une contraception, vous a t-il/elle informé de son utilité , de son action, de ses effets secondaires? Vous a t'-il/elle informé de l'existence d'autres traitements qui pourraient convenir à votre situation? Vous a t'-il/elle imposé une contraception, un traitement hormonal?

4- Consentement :

Le/ la soignant(e) a t'-il /elle demandé votre consentement avant de pratiquer un examen?

5- Explications des actes effectués :

Le/la soignant(e) a t'-il /elle expliqué ses actes avant ou pendant qu'il/ elle les pratiquait?

6- Votre ressenti :

- Avez-vous été brusquée, avez-vous eu mal à un moment de l'examen clinique?
- Vous êtes vous sentie à l'aise pour parler de votre corps, vos pratiques, votre vie affective et sexuelle et éventuellement des violences sexuelles que vous auriez subies ou autres?
- Dans l'ensemble comment vous sentez-vous?
- Vous êtes -vous sentie suffisamment à l'aise et respectée pour avoir envie de revoir ce/cette soignant(e) et de le/la recommander?



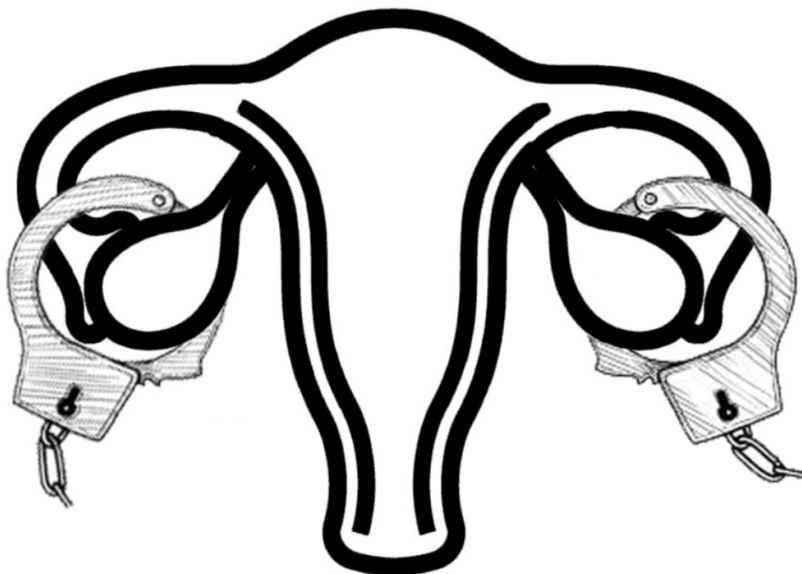
Le docteur Cécile Bour explique dans la vidéo ci-dessous les raisons qui l'ont poussée à cesser de participer au dépistage systématique du cancer du sein:

<https://www.youtube.com/watch?v=UeZR49CvtcY>

Si l'histoire culturelle des cancers du sein vous intéresse, vous pouvez visionner l'intervention de l'historienne Illana Löwy:

<https://www.youtube.com/watch?v=zylxJlx7HKQ>

MY BODY MY CHOICE



Des produits capillaires, teintures, produits défrisants. Produits éclaircissants pour la peau, les dents.

MARCHE EXPLORATOIRE



BEAUTÉ TOXIQUE: EN-QUÊTE DE BEAUTE

Nous avons réalisé une marche exploratoire à Rabat dans plusieurs endroits: deux supermarchés, une parapharmacie et dans la vieille médina. Nous avons dans chaque endroit pris des photos des cosmétiques vendues.

Des produits capillaires, teintures, produits défrisants. Produits éclaircissants pour la peau, les dents.

Produits pour prendre du poids, augmenter le volume des seins et des fesses.

Beaucoup de ces produits ont des composants toxiques.

L'industrie des cosmétiques et de la beauté fait d'énormes profits. Des sommes faramineuses sont dépensées dans les publicités. L'industrie cosmétique est l'une des moins régulée au monde.

Combien de produits cosmétiques utilisons-nous par jour?

Vous pouvez évaluer le nombre de cosmétiques que vous utilisez. Il suffit pour une journée de noter tous les produits que vous utilisez du matin jusqu'au coucher:



LE COLLECTIF
ASSIOUAR
ORGANISE
UNE

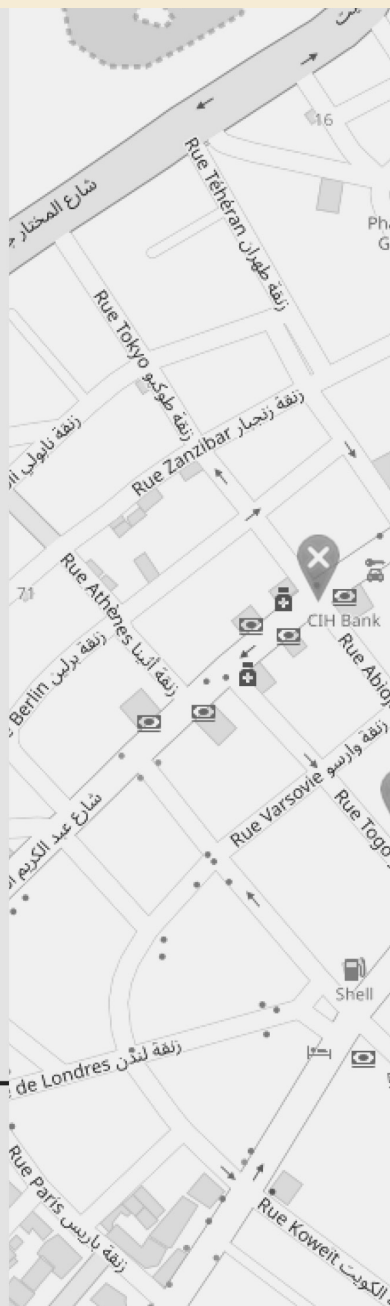
MARCHE URBAINE EXPLORATOIRE DANS LE QUARTIER DE L'Océan

REJOIGNEZ-NOUS AVEC
DE BONNES
CHAUSSURES DE
MARCHE POUR
ARPENDER ENSEMBLE
NOS RUES ET POUR UNE
CRITIQUE FÉMINISTE DE
L'ESPACE PUBLIC!



Le venderdi 6 mars 2020
A partir de 17h en face de Bab
Laalou

Contact: assiouar@gmail.com



l'ordre décroissant de leur quantité et sous leur dénomination INCI.

Les composants issus des plantes sont inscrits en latin alors que les composants chimiques sont inscrits en anglais.

Il y a 4 grandes familles d'ingrédients :

- les actifs botaniques
- les colorants : CI suivi de chiffres
- les silicones qui finissent par -icone
- les PEGs qui sont des dérivés du polyéthylenglycol
- les allergènes comme le linalol
- les conservateurs synthétiques comme les parabens ou les conservateurs naturels.

Parmi ces composants certains sont allergènes, d'autres cancérigènes ou toxiques.

Il existe plusieurs applications qui

dentifrice, savon, gel douche, shampoing, Après-shampoing, maquillage, déodorant, parfum, crème pour le corps, crème pour les mains...La liste est longue et celle des produits toxiques contenus dans ces produits encore plus longue.

En moyenne, une femme utilise quotidiennement 10 produits cosmétiques par jour.

Comment déchiffrer la composition chimique des cosmétiques ? Qu'est ce qu'une liste INCI ?

INCI est un acronyme pour nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques. Elle date de 1973 et répertorie les noms de tous les ingrédients des produits cosmétiques.

Tous les cosmétiques doivent indiquer la liste complète des ingrédients dans



permettent de connaître les différentes composants des cosmétiques.

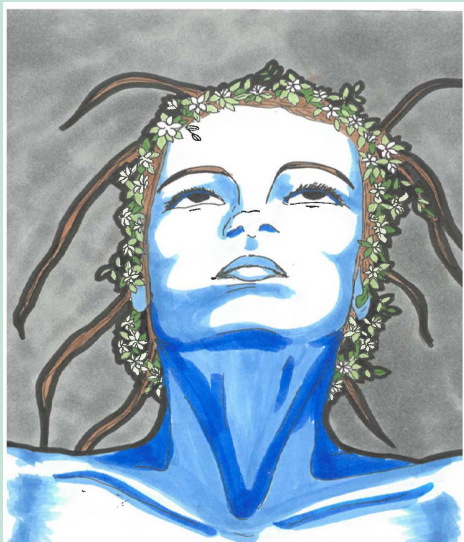
Nous avons réalisé un atelier « safe cosmetics » qui nous a permis de mieux connaître la composition des produits cosmétiques.

Atelier safe cosmetics

1- Marche exploratoire dans la ville de Rabat, dans des espaces différents pour repérer les différents cosmétiques en vente. Prise de photos. Classer les différents types de cosmétiques.

2- Apprendre à déchiffrer la composition des produits cosmétiques. Prendre quelques produits et étudier leur composition. Retrouver les éléments nocifs. S'aider de la liste des éléments.

3- Lister les différents cosmétiques utilisés en une journée. Vérifier leur composition. Quels produits éliminer.



PREPARATION

Marche exploratoire à Rabat.

Compte rendu d'une marche exploratoire dans le quartier de l'Agdal autour de la place Ibn Yassine. Marche réalisée le samedi 15 octobre 2016 à 16h, à 21h et à 00h.

Présentation des participantes

3 membres de l'association Assiouar dont

I**** et D****.

Présentation de la démarche

Les marches exploratoires sont nées au Canada il y a une vingtaine d'années.

Ce sont des diagnostics de terrain menés par un groupe de femmes dans un quartier qu'elles fréquentent et qu'elle vont observer avec un autre regard.

Ces marcheuses identifient les facteurs humains (fréquentation, pratiques sociales, occupation de l'espace) et les éléments d'aménagement du territoire qui sont à l'origine d'un sentiment d'insécurité pour les femmes, sentiment qui restreint la libre circulation des femmes dans l'espace public.

Par la suite les marcheuses élaborent des propositions d'amélioration de la situation à destination des autorités publiques.

Les marches exploratoires permettent de:

- Développer la réappropriation de l'espace public par les femmes.
- Développer la participation des

femmes à la vie citoyenne de la ville.

- Sensibiliser les décideurs et la population aux questions qui concernent l'égalité entre les femmes et les hommes dans la ville.

Parcours de la marche :

Cet itinéraire a été élaboré sur la base des propositions formulées par les 3 participantes, 2 habitant le quartier et une y travaillant.

Remarques générales sur l'ensemble du parcours

Entretien :

- Trottoirs défoncés, irréguliers ou encombrés.
- Bennes débordantes d'ordures
- La végétation n'est pas entretenue. (Buissons, arbres non taillés)

Signalisation :

Peu de signalisation (gare, services publics, écoles). Pas de plan de quartier. Peu de passages piétons.

Au niveau des arrêts de bus, les numéros de bus desservant l'arrêt ne sont pas signalés. Par contre la société Rabat parking est très bien signalée.

L'éclairage :

- La nuit l'éclairage est faible.
- Présence de beaucoup d'obstacles visuels : buissons, arbres non taillés.

Fréquentation du secteur :

C'est un secteur très animé, beaucoup de commerces, café, restaurants, bars. Fréquentation plutôt mixte.

Le parcours :

AV BIN AL SOUDANE / ÉCOLE NOTRE DAME DE LA PAIX

Observations :

- absence de signalisation passage enfant, zone scolaire. Pas de passage piétons
- le mur de l'école est un urinoir
- présence d'ordures

Propositions :

- Amélioration de la signalétique horizontale et verticale
- Améliorer la propreté
- Installation de ralentisseurs en amont du passage piétons

AV BIN AL OUIDANE / PONT ONCF / COLLÈGE IMAN BOUKHARI

Observations :

Présence de graffitis au niveau du pont donnant un aspect glauque à l'endroit.

Propositions :

S'exprimer dans l'espace public est légitime mais dans le respect des personnes et des biens.

Proposer par exemple aux collégiens une activité d'expression artistique au niveau du pont.

RUE DAYET ERROUMI

Observations :

La végétation n'est pas entretenue.

La nuit l'éclairage est faible.

Propositions :

Tailler les arbres, améliorer l'éclairage.

AV FAL OULD OUMEIR

Observations :

- La gare, pourtant à proximité n'est pas signalée
- Trottoirs irréguliers ou défoncés
- Présence d'arrêt de bus mais sans indication des numéros de bus qui desservent l'arrêt. Pas de carte de réseau ni des horaires de fin et début de service. Par contre présence de publicité Maroc télécom au niveau de l'abri bus.

Propositions:

- Améliorer la signalisation (gare, services publics)
- Au niveau des arrêts de bus signaler les bus qui desservent la station et mettre la carte du réseau

RUE OQBA

(De l'avenue fal ould oungeir jusqu'à la place ibn Yassine)

Observations :

- Trottoirs encombrés par les cafés
- Trottoirs étroits obligeant les piétons à marcher sur la chaussée
- Présence de bennes débordantes d'ordures

Propositions :

- Améliorer la propreté
- Libérer les trottoirs

PLACE IBN YASSINE

Observations :

- Pas de signalétique alors qu'on est à proximité de plusieurs services publics
- L'espace « vert » au niveau de la place n'est pas entretenu
- Bennes débordantes d'ordures

Propositions

- Améliorer la signalétique
- Aménager l'espace vert

RUE OQBA

(de la place Ibn Yassine jusqu'à l'avenue de la victoire)

Observations :

- Trottoirs très étroits à certains endroits
- Trottoirs privatisés par certains commerces ou établissements
- Commissariat et mouqataa pas signalés
- Végétation pas taillées qui déborde sur le trottoir

Propositions :

- Libérer ou élargir les trottoirs.
- Entretenir la végétation
- Améliorer la signalétique .

RUE OQBA / JARDIN D'ESSAIS

Observations :

Le jardin était fermé pendant la promenade (horaires d'ouverture 9h-17h l'hiver) alors qu'il faisait encore jour.

RUE OQBA / JARDIN D'ENFANTS

« Rasmouki »

Observations :

Jardin d'enfants fantôme ! Restes de jeux rouillés, espace vert pas entretenu, dépôt d'ordure. Ressemble plus à un squat. Le soir, éclairage faible.

Propositions :

Etablir une vraie ambiance pour enfants : entretenir les espaces verts, remettre les bancs, remettre les jeux pour enfants. Améliorer l'éclairage.

RUE OQBA / RUE ASSAD IBNOU EL FOURAT

Observations :

Rue déserte avec présence de maisons abandonnées
Sentiment de malaise et d'insécurité fort même en plein jour.
Pas de commerces, très peu fréquentée
Nous sommes en 2020, presque quatre années sont passées après cette première marche exploratoire. Nous envisageons prochainement de refaire une marche dans le même quartier afin d'évaluer s'il y a eu des changements.

PÉRIODE DE RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

Evaluation de la rencontre. Connaître l'appréciation des femmes sur différents aspects: atteinte des objectifs, animation et apprentissage acquis.(questionnaire à remplir)





بنات الناس مكيدروش
التاريخ



ASSIOUAR

السوار

مسكتاش مصبراش
محشماش

**SORTONS
DU
SILENCE**



تجربة الفحص النسائي من قبل النساء: كيف تحسينه؟

إكرام مشارك

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0177782>

كما قام فريق من المصممين والمهندسين تحت إسم يوناكير بمراجعة المنظار.

<https://yonacare.com/About>

التمرير:

هذه لحظة محرجة في الفحص النسائي. أين تخلع المرأة ملابسها؟ هل هناك مكان منعزل لخلع الملابس؟ ليس من الضروري أن تكون المرأة عارياً تماماً عند الفحص يمكن إزالة الجزء السفلي عند اختبار الحوض، ثم ارتداء الملابس السفلية وإزالة الجزء العلوي لجس النديين.

العلاقة بين المريض والطبيب:

قد يكون هذا هو العمر الأساسي، عناصر لإستشارة جيدة

الاستماع الجيد للمريض:

تقديم تفسيرات الأفعال المنجزة ، وشرح مسار الفحص ، وإظهار تشغيل المنظار ، وتبرير الحاجة إلى هذا العلاج أو ذاك ، والحديث عن الآثار الجانبية للأدوية الموصوفة ، ومناقشة الطرق المختلفة لمنع الحمل. بإختصار، إشراك المرأة في النهج العلاجي.

أجوبة على أسئلة المرأة. عدم إصدار أحكام...

الأطباء يتأملون في ممارساتهم. إنهم مهتمون أكثر فأكثر بإعلام مرضاهم بشكل أفضل ، وضمان موافقتهم وشرحهم واستماعهم لهم. حالياً في بعض كليات الطب، يقترح لعب الأدوار لتعلم علاقة المريض / الطبيب. تم دمج أقسام العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية في كليات الطب حيث يقوم المتخصصون في العلوم الاجتماعية والإنسانية والأطباء والمرضى بتطوير الأبحاث والتدخلات الصحية بشكل مشترك.

كن لا تكون علاقة الرعاية علاقة سلطة

العديد من النساء يعانين من فحص الحوض. يمكن أن يكون مصدرًا للقلق أو الإحراج أو الخوف أو عدم الراحة أو حتى الألم. وضعية الفحص النسائي (الرجلين مفتوحة ، القدمين في الركبان) ، العربي ، اللمس المهبل ، إدخال المنظار. كل هذه العناصر تجعل فحص أمراض النساء تدخلًا وأحيانًا مؤلماً. تشعر النساء بالضعف. وفقاً لعدة دراسات 1/3 من النساء يخشون الفحص النسائي

لماذا يجب أن يكون فحص الحوض غير مريح ومثير للقلق؟ كيف يمكن أن تحسن تجارب النساء خلال هذه الاستشارة؟

يمكننا إجراء تحسينات في عدة معايير:

وضعية الفحص النسائي:

وضعية الفحص النسائي آخر ممكن! هناك وضعيات فحص نسائي مختلفة. الطريقة المستخدمة في المغرب هي وضعية على الظهر والرجلين مفتوحة والقدمين في الركبان. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن النساء يشعرن بالحرَج. الإحراج أقل من خلال اتخاذ وضعيات أخرى مثل ما يسمى بالوضعية الإنجليزية (على الجانب) أو إجراء الفحص دون الركبان.

المنظار:

يمكن أن يكون إدخال المنظار مؤلماً إذا لم يكن بحجم مناسب، ولم يتم تشحيمة أو إدخاله بوحشية دون حساسية. يمكنك اقتراح طبيبك لإدخال المنظار بنفسك! وأظهرت دراسة أسترالية أن الغالبية العظمى من النساء اللاتي شملهن الاستطلاع فضلن إدخال المنظار بأنفسهن. لم يتغير شكل المنظار الحالي لما يقرب من 200 عام منظار آخر ممكن!

في جامعة ديوك الباحثة مرسبي أسيدو قدمت بديلاً للمنظار. جهاز بحجم حشا مع كاميرا لرؤية عنق الرحم على الشاشة

كلمات ليست كالكلمات

إكرام مشارك ترجمة أمولة

عند الطبيب نخجل ان نتحدث بكل حرية عن الاعراض المرتبطة بتلك الأعضاء.

لدينا تحت تصرفنا عدة سجلات لتسمية الأعضاء التناسلية. بعض الكلمات في الدارجة المغربية لها دلالة عنيفة جدا لاستخدامها.

تختلف الكلمات في اللهجة المغربية بالنسبة للطفولة باختلاف المناطق والعائلات. ولذلك فان استخدامها محدود للغاية خاصة وأنها لا تحدد بالتفصيل جميع الأعضاء التناسلية.

الأعضاء التناسلية في اللغة العربية او الفرنسية بصفة عامة لها ميزة، كونها محايدة ويمكن ان تستخدمها النساء بكل حرية ودون خجل.

غالباً ما تنعكس القيم الثقافية في اللغة. لقد حان الوقت للتغيير...تغيير لفتنا الى لغة سليمة، إيجابية، ومناسبة. كلمات تكرم النساء.

ماهي الكلمات المتداولة لوصف الأعضاء التناسلية عند المرأة في المغرب؟

ماهي الكلمات او العبارات المستعملة في المجال الحميمي والاسري؟ في الفضاء العام ووسائل الاعلام وعند الطبيب؟

ماهي اللغة المستخدمة عادة؟ الدارجة المغربية؟ الامازيغية؟ اللغة العربية الفصحى؟ ام اللغة الفرنسية؟ للإجابة عن هذه الأسئلة، أجريت مسحا صغيرا مع نساء من حولي طرحت من خلاله بعض الأسئلة عليهن.

السؤال الأول: بم تدعون جهازك التناسلي؟

معظم النساء يعرفن الكلمات الفرنسية، (الفرج، المهبل، البظر، الرحم...)

البعض منهن يعرفن الكلمات المتداولة باللغة العربية الفصحى مثل المهبل والفرج.

لم يكن لديهن صعوبة في نطق هذه الكلمات لأنها تستخدم بشكل عادي في وسائل الاعلام من قبل الصحفيين والأطباء وعلماء النفس.

اما فيما يتعلق بالدارجة المغربية، فإنهن يعرفن جميعا « الطابون » المشهور بالإهانة، هذه الكلمة التي تجد النساء فيها صعوبة في النطق، لأنها تعبر عن العنف اللفظي قبل الجسدي.

كان عليهن في طفولتهن البحث عن الذكريات المدفونة، ومطالبة الأمهات بالاستفسار عن تلك الاسامي التي لها علاقة بالأعضاء التناسلية المستخدمة آنذاك في العائلة.

هذه الكلمات ذات تنوع كبير، وتختلف باختلاف المناطق واللهجات (بويويا، تينا...) حيث كلمات رفيقة تخلو من العدوانية.

السؤال الثاني: كيف نسمي الأعضاء التناسلية دون خجل او خدش للحياء؟

من المهم ان تكون المرأة قادرة على تسمية أعضائها التناسلية او الجنسية بكلمات خالية من العنف والعار، لان عدم القدرة على التسمية يمنعها من الدفاع عن نفسها ويسكتها عن الحديث عن الأمور التي تؤلمها، وحتى



حقوقنا عند طبيب النساء

ترجمة أمولة

أسئلة ذاتية:

كيف كان الفحص النسائي؟
جودة الاستماع من طرف المعالج:
هل لدى المعالج نوعية جيدة من الاستماع والحوار؟
هل كنت قادرة على طرح جميع الأسئلة التي كانت تدور
في ذهنك؟
كيف أجاب المعالج على أسئلتك وتعليقاتك؟
هل كانت الإجابات واضحة بما فيه الكفاية؟

الحكم والقرار:

هل احترم المعالج نشاطك الجنسي وخيارات حياتك؟
هل كان لديه خطاب أخلاقي؟

المشاركة في النهج العلاجي:

إذا كان الطبيب قد وصف لك العلاج ودواء منع الحمل،
فهل أضرك عن فائدته وعمله وأثاره الجانبية هل
أبلغكم بوجود علاجات أخرى يمكن أن تناسب حالتك؟
هل فرض وسائل منع الحمل، العلاج الهرموني؟

الموافقة:

هل طلب المعالج موافقتك قبل إجراء الفحص؟

تفسيرات الأعمال المنجزة:

هل شرح المعالج أفعاله من قبل أو أثناء ممارسته لها؟

شعورك:

هل كان لديك ألم مفاجئ أثناء الفحص السريري؟
هل شعرت بالراحة في التحدث عن جسمك،
وممارساتك الجنسية وحياتك العاطفية؟ وربما عنف
جنسي قد كنت عانيت منه أو غيره؟
عموما كيف تشعرين؟
هل شعرت بالراحة والاحترام بما يكفي لرغبتك في رؤية
هذا الطبيب المعالج مرة أخرى والتوصية به لنساء
اخرى؟

الفحص النسائي يعد تجربة غير مقبولة وغير سارة للعديد
من النساء.

إذا كان هذا هو الفحص الطبي الأول الخاص بك أو إذا
كنت تشعرين بالقلق، لا تترددي في التحدث مع طبيبك.
أطلب منه أن يشرح لك بالتدقيق كل خطوة عن الفحص.

لديك كل الحقوق كمرضى:

اولا، يحق لك الحصول على رعاية عالية الجودة دون
حكم: ليس عليك تلقي دروس أخلاقية، أو استهجان، ولا
حكم سلطوي أثناء الفحص.
خلال المشاورة، يجب أن تكون قادرات على التحدث مع
الطبيب بوضوح عن ممارساتك الجنسية وبدون حكم ولا
تعليق.

يمكنك إيقاف الفحص في أي وقت، والقول بوضوح
«توقف»! إذا كنت تشعرين بعدم الأمان أو إذا كان
الطبيب غير محترم أو غير متعاون.

إذا كنت لا ترغبين في البقاء بمفردك مع الطبيب، فقد
تحتاجين إلى وجود مساعد صحي. (في بعض الدول
يكون الأمر منهجيا).

إذا كان الطبيب يستخدم منظارا معدنيا، فيجب عليه
تسخينه قبل إدخاله في المهبل. قد يكون الشعور غير
سار ولكن ليس مؤلما. تنفسي بعمق واسترخي وإذا كنت
لا تزالين تواجهين مشكلة، اطلب من الطبيب إعادة ضبط
المنظار أو استخدام آخر من حجم مختلف. من الطبيعي
أن تقولين إنك تألمين. لا يجب إدخال المنظار البارد أو غير
المزيت. بشأن من فضلك!

للمزيد من المعلومات:

<https://gynandco.wordpress.com/connaitre-nos-droits/nos-droits/>

دليل الدفاع عن النفس خاصة بأمراض النساء! احذري،
اللسعات!

https://infokiosques.net/lire.php?id_article=1318

لتقييم استشارة أمراض النساء، يمكنك الإجابة على هذا
الاستبيان الذاتي: