

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

PRATIQUES D'ÉCRITURE INTIME, AUTODÉFENSE FÉMINISTE ET SUBJECTIVATION POLITIQUE : LE
CAS DES ATELIERS D'ÉCRITURE FÉMINISTES SUR INSTAGRAM

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN SCIENCE POLITIQUE

PAR

CLARA PARIS

OCTOBRE 2024

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Ce mémoire est le résultat d'un travail acharné, souvent douloureux, parfois solitaire, mais aussi, traversé et nourri par tellement de personnes, de textes, d'espoirs, de maisons, de complicités. Il a été écrit habitée par des souvenirs, des histoires, des reprises de souffle, des urgences politiques.

Je tiens d'abord à remercier ma directrice, Geneviève Pagé, pour sa présence, sa confiance, ses conseils avisés tout au long de ce travail. Je remercie le Collectif de recherche Action Politique et Démocratie (CAPED) pour la bourse de rédaction délivrée à l'automne 2023, lorsque ma fatigue dans ce parcours de maîtrise était à son comble. Elle m'a été d'une grande aide et m'a offert de l'espace et de l'élan.

Aux personnes qui ont accepté de participer à cette recherche, qui ont l'écriture au corps, qui résiste avec : je vous remercie infiniment. Pour le temps que vous m'avez accordé, la générosité de vos propos, votre confiance. J'ai essayé dans ce travail, le plus possible, de prendre soin de vos mots et de vos histoires. J'espère y être parvenu. Aux personnes qui font vivre les ateliers d'écriture féministes sur Instagram, aux personnes qui y participent, celles que j'ai croisées, celles que je n'ai pas encore croisées, vous êtes sublimes et vitales. Merci pour toujours de créer des interstices respirables, où l'on se sent un peu plus entier-ère-s, où les démons politiques qui traversent nos intimes ne font plus secret, sont combattus à plusieurs. Merci à toutes les personnes, au-delà d'Instagram, dans les scènes ouvertes, au comptoir des librairies, derrière les maisons d'édition, qui font vivre la communauté d'écriture et de poésie féministe, anti-raciste, anti-oppressive en général. Vous nourrissez nos quotidiens de textes et de moments salvateurs, vous nourrissez nos luttes et nos existences.

Évidemment, merci aux ami-e-s. Sans vous je n'avance plus, et je n'aurai certainement pas eu le courage de mener de travail jusqu'au bout. Élise, Chiara, merci pour les rires, la maisonnée, merci d'avoir conjuré l'hiver ensemble. Caro, mon amie-reuse, tu sais tout. Merci du fond des tripes. T., merci pour tout, pour ton soutien infailible. Les centaines et les centaines de conversations du quotidien, celles politiques, ta présence constante dans cette aventure transatlantique. Je n'aurais jamais fait sans. Merci ma Charlotte. Pour tout et pour toujours. Janie, tu sais les mots et les présences comme des bouées au creux de l'hiver et au-delà. Merci ma tendre amie. Lison, merci pour ta présence fidèle et si importante pour moi tout au

long de cette traversée. Merci mon Élise R., pour ta tendresse, tes attentions à distance, tes encouragements, ton estime à mon égard qui m'a portée à plusieurs reprises. Marina, merci pour les échanges précieux, le soutien, l'amitié qui se tisse. Je te porte dans mon cœur.

Merci à la gang du Groupe de recherche en études féministes et approches intersectionnelles (GREFI), bulle bienveillante et solidaire au sein de la machine universitaire. Sophie-Anne, Julie, Adé, Audrey, Emma, Geneviève, Sophie, vous et vos recherches importantes que vous portez aussi à bout de bras. Merci d'avoir été là.

Aux belles âmes rencontrées ici : Mélissa, Inès, Clémentine, Zoé, Kevin, Kai, Louis, Julia, Justin, Sandrine, Laurence G., Anna. Merci pour votre soutien. Merci aux amitiés en France qui sont toujours là, qui n'ont pas bougé : Chlo, Sophie, Clara B., Coralie, Célia, et à celles, précieuses, qui fleurissent : Kenza, Emna.

Un merci particulier à Vincent Romani, professeur et humain formidable, dont les savoirs transmis lors de mon premier séminaire de maîtrise, « Analyse critique des dynamiques de violence politique » m'accompagnent encore aujourd'hui et m'accompagneront longtemps je le crois. Pour votre posture en tant que professeur et camarade, merci. Vous avez marqué mon parcours de maîtrise.

Merci à Elsa Dorlin, dont les écrits m'ont chamboulé, habité, inspiré, ont ouvert des poches d'espoir et d'inspiration. Vos réflexions ont très fortement soutenu ce travail. Merci d'avoir accepté de me rencontrer à Toulouse, pour votre générosité et votre authenticité.

Enfin, merci à ma famille. Vous savez comme ce travail répond à notre histoire collective. Maman, Marion, Nathan, mamie, je vous aime de tout mon être et pour toujours.

DÉDICACE

À tous-te-s ceux qui luttent, par et au-delà des mots et de l'écriture, contre les étouffements de ce monde. On est ensemble.

AVANT-PROPOS

Et d'ailleurs, c'est seulement une fois qu'on a pris conscience de sa vie qu'on peut lutter pour elle

- Daphnée B, 2021

the task becomes: what nook, what alcove, what muscle do we go to discover the aftermath of the things we could not say, but felt? where do we go to find the feelings that could not be elegantly carved into words ? that which had to be sacrificed to make sense?

poets have many jobs, we are archaeologists of silence.

we use tongues like fishing hooks. in reverse. we carbon date the loneliness. convene with the detritus. we fling ourselves into ourselves. dig deeper than a stethoscope.

this pain, even it is made of something.

i'm just trying to figure out what.

what happened to me.
what happened to make me.
what lives in death.

- ALOK, 2021

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ii
DÉDICACE	iv
AVANT-PROPOS.....	v
RÉSUMÉ.....	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCTION	x
CHAPITRE 1 ÉTAT DES CONNAISSANCES ET PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE	1
1.1 État des connaissances	1
1.1.1 Le politique	1
1.1.2 La politisation.....	4
1.1.2.1 Définir la politisation à l'échelle des individu-e-s.....	4
1.1.2.2 Subjectivation politique et approche phénoménologique de l'oppression.....	8
1.1.3 Écriture intime et politisation.....	12
1.2 Problématique	18
CHAPITRE 2 CADRE THÉORIQUE	20
2.1 Féminisme phénoménologique et critique	20
2.2 Définition de l'autodéfense féministe	22
2.3 Le politique, l'oppression et la subjectivation politique	25
2.3.1 Le politique	25
2.3.1 Oppression et subjectivation politique	25
2.4 Penser théoriquement les ateliers d'écriture féministe	28
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE	30
3.1 Cadre méthodologique : démarche de recherche phénoménologique	30
3.1.1 Fondements de la phénoménologie	30
3.1.2 Présentation de l'Interpretative phenomenological analysis (IPA).....	31
3.2 Recrutement des participant-e-s.....	32
3.3 Collecte des données.....	33
3.4 Analyse des données	35
3.5 Position sociale de la chercheuse	36
3.6 Éthique de la recherche.....	37
3.7 Limites.....	38

CHAPITRE 4 L'ÉLOIGNEMENT DES STRATÉGIES D'AUTODÉFENSE MALHEUREUSE PAR LA PRATIQUE DE L'ÉCRITURE INTIME EN COLLECTIF	40
4.1 Actes de violence et « expériences continuées de la violence » (Dorlin, 2019, p.194)	40
4.2 Repérer les stratégies d' « autodéfense malheureuse » (Dorlin, 2021).....	42
4.3 Sortir des stratégies d'autodéfense malheureuse par la pratique de l'écriture intime en collectif ...	45
CHAPITRE 5 PRATIQUE DE L'ÉCRITURE INTIME EN COLLECIF ET DÉVELOPPEMENT D'UNE AUTO-DÉFENSE FÉMINISTE DU QUOTIDIEN	52
5.1 Place et rôle de la pratique d'écriture dans le quotidien des participant-e-s.....	53
5.1.1 L'écriture comme une pratique structurante dans le quotidien des participant-e-s	53
5.1.2 Écriture, connaissance de soi, estime de soi et guérison	56
5.1.2.1 Écriture et connaissance de soi	56
5.1.2.2 Écriture, gestion de ses émotions et guérison	57
5.1.2.3 Écriture et estime de soi.....	58
5.2 Écriture, rapport à soi et autodéfense féministe	60
5.2.1 Pratique de l'écriture intime, rapport à soi et autodéfense féministe	60
5.2.2 Pratiquer l'écriture intime en collectif, rapport à soi et autodéfense féministe	62
5.3 Autodéfense et rapport au monde	70
CHAPITRE 6 IMPACT DE LA PRATIQUE D'ÉCRITURE INTIME SUR LES PROCESSUS DE SUBJECTIVATION POLITIQUE	84
6.1 « Trouver sa place dans le féminisme » : construction et légitimation d'une pensée féministe	85
6.2 « Trouver sa place dans le féminisme » : vivre en féministe au quotidien, moduler son engagement féministe	89
CONCLUSION.....	94
ANNEXE A POSTE DE RECRUTEMENT.....	102
ANNEXE B MAIL DE PRISE DE CONTACT.....	104
ANNEXE C ATELIER D'ÉCRITURE VIDÉO – « LE GESTE D'ÉCRITURE »	106
ANNEXE D CANEVAS D'ENTRETIEN	107
ANNEXE E FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	110
ANNEXE F CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE	116
BIBLIOGRAPHIE.....	117

RÉSUMÉ

Résumé

Cette recherche interroge la pratique d'écriture en non-mixité comme une pratique d'autodéfense féministe du quotidien. Elle vise à montrer que la pratique récurrente de l'écriture, à *fortiori* dans un cadre collectif, constitue non seulement une pratique politique, mais aussi une pratique *politisante*, qui participe à un processus de subjectivation politique, notamment par le déploiement d'une autodéfense féministe qui engage la modification d'un rapport à soi et au monde. Pour se faire, nous nous appuyons sur sept entrevues menées avec des personnes participant régulièrement à des ateliers d'écriture féministes pratiqués en non-mixité, ainsi que sur la participation régulière de la chercheuse à ces ateliers. En repartant des approches phénoménologiques de l'oppression ainsi que des écrits sur la pratique de l'écriture comme un outil de lutte pour la libération féministe, nous démontrons que l'écriture, qui charrie à la fois une expérience vécue à un niveau intime, individuel, phénoménal, tout en étant traversée par le collectif, est un outil privilégié pour s'éloigner de mécanismes d'oppression internalisés et déployer une autodéfense féministe du quotidien. Dans un premier temps, nous explorons les mécanismes d'oppression internalisés présents chez les personnes participantes et explicitons la manière dont leur pratique récurrente permet de s'en éloigner. Dans un second chapitre, nous démontrons que cette pratique permet par ailleurs le déploiement d'une autodéfense psychique du quotidien, par la modification du rapport à soi et du rapport au monde. Enfin, nous abordons de manière plus large l'impact de cette pratique sur la subjectivation politique des personnes participantes.

Mots clés : Écriture, phénoménologie de l'oppression, subjectivation politique, résistance, autodéfense féministe

ABSTRACT

Abstract

This research examines feminist non-mixed writing which expresses itself as a daily self-defense practice. It aims to show that frequent writing, *a fortiori* in a collective setting, constitutes not only a political practice, but also participates in a process of political subjectivation. Notably through the deployment of a feminist self-defense, that engages the modification of a relationship to oneself and to the world. To do this, we draw on seven interviews with regular participants in feminist writing workshops practiced in non-mixity, as well as on the researcher's regular participation in these workshops. Drawing on phenomenological approaches to oppression, as well as literature about writing as a tool in the struggle for feminist liberation. We demonstrate that writing, which simultaneously conveys a lived experience at an intimate, individual, phenomenal level, while also being traversed by the collective, is a privileged tool for distancing oneself from internalized mechanisms of oppression. First, we explore the internalized oppression mechanisms present in the participants and explain how their recurrent writing practice helps distance themselves from these mechanisms. In a second chapter, we demonstrate that this practice also enables the deployment of a daily psychic self-defense, by modifying the relationship to oneself and to the world. Finally, we explore the wider impact of this practice on the political subjectivation of the participants.

Keywords : Writing, phenomenology of oppression, political subjectivation, resistance, feminist self-defense

INTRODUCTION

Les écritures intimes¹ ont été pratiquées et revendiquées comme un outil de résistance politique par de nombreuses féministes, et ce depuis des décennies. De nombreuses poètes et théoriciennes féministes ont placé l'écriture comme un outil central à leur lutte pour la libération féministe, citons par exemple Maya Angelou, Audre Lorde, Gloria Anzaldúa, Adrienne Rich, Jean Clausen. Plus récemment, pensons à Kiyémis, Rim Battal, Lisette Lombé, Mag Lévêque, et beaucoup d'autres encore)². Aujourd'hui, la pratique d'écriture intime et le déplacement dans l'espace public de récits intimes comme actes de résistance féministe connaissent une vigueur particulière. Au printemps 2022, à Marseille, France, le collectif *Alien She* - qui lutte pour une représentation plus équitable des artistes femmes et des minorités de genre - organise un festival de 10 jours dédié à la poésie contemporaine et au féminisme. Son titre : « *Language itself is a revolution* ». Au printemps 2024, La Parole errante demain, lieu militant à Montreuil, France, organise un « salon de poésie » intitulé « #PLS. Poésie latérale et sauvage ». Les maisons d'édition proposant une poésie féministe et engagée sont nombreuses. En France, par exemple, citons la maison d'édition toulousaine *blast*, qui offre à la lecture des « littératures queers et racisées »³.

Enfin, en France, encore, les ateliers d'écriture féministe se multiplient : l'association « Langue de Lutte », « atelier d'écriture créative féministe à prix libre » donne des dizaines d'ateliers depuis 2017 (3000 abonné.e.s sur leur page Facebook). Mais c'est sur Instagram que le phénomène impressionne le plus : les

¹ Par « écriture intime », il est entendu une écriture qui a pour matière et objet la vie intime d'une personne. Cela réfère essentiellement à des textes non fictionnels, bien que la vie intime d'une personne puisse être le cœur d'un texte qui comporte aussi des parties fictionnelles, comme c'est le cas dans l'autofiction. Le style adopté n'est pas regardé (poésie, prose, fragments...). Dans la présente recherche, même lorsque l'adjectif « intime » n'est pas mentionné, ce sont toujours implicitement ces pratiques d'écriture auxquelles il est fait référence.

² On retrouve une place importante donnée à l'écriture et la poésie dans d'autres luttes de libération, anti-colonialiste, anti-impérialiste, par exemple. Pensons au grand poète martiniquais Aimé Césaire, militant de l'anticolonialisme, communiste, homme politique. Pensons aussi à la place de la poésie dans la lutte de libération palestinienne, et à sa figure de proue le poète Mahmoud Darwich. Voir le podcast de Meryem Belkaïd et Yassine Bouzar sur la poésie palestinienne de résistance : https://meryembelkaid.fireside.fm/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR2l8tn6eRlRmInDHiWiXAuzJB_JwnuO70JnCfmI8O0Bz0dXqJi0W8nW8o_aem_AXyKDgk9GH97uNqAhfPPieWKD-1I2HOHer2d1Ro4VImruKlhzS1LMH-nOLISmQvfPXuKMUZ26BC1DDmkhcg1_Z_S

³ « Les éditions blast défendent une littérature d'essai et de création politique, une littérature qui pense l'articulation des oppressions et des luttes et qui ouvre des perspectives depuis le champ des résistances antiracistes, féministes, queers, anarchistes. » <https://www.editionsblast.fr/>

ateliers d'écriture féministes fleurissent⁴. Elles sont des dizaines⁵, chaque semaine, parfois plusieurs fois par jour, à organiser des ateliers en non-mixité qui permettent aux femmes et aux minorités de genre d'explorer des thèmes féministes à travers les mots. La liste des exemples attestant de cet engouement particulier pourrait être poursuivie. Cette recherche découle d'une volonté de faire sens de ce phénomène, d'élucider le rôle joué par ces pratiques d'écriture dans les mouvements féministes actuels.

Ces interrogations sont alimentées et complétées par les approches phénoménologiques de l'oppression, comme celles des philosophes féministes Elsa Dorlin et Mickaëlle Provost, qui éclairent chacune la manière dont le vécu d'oppression par les individu-e-s peut les éloigner de leur capacité à se constituer en sujet politique, s'émanciper. Dorlin, dans son livre *Se défendre, une philosophie de la violence* (2019), avance que les violences politiques vécues par les individu-e-s les poussent à développer des stratégies « d'autodéfense malheureuse » (2021), comme la déréalisation, le déni, l'euphémisation, qui, précisément les rend étranger-ère-s (dans une plus ou moins grande mesure) à leur propre vécu d'oppression et gêne ainsi leur émancipation. En particulier, Dorlin souligne que cette distanciation à soi se traduit aussi par une distanciation aux autres, puisqu'elle contraint les individu-e-s dans leur l'identification d'un « monde commun avec d'autres » (p.202), base nécessaire à une conscientisation collective. L'autrice incite alors à interroger l'importance des phénomènes « singulier[s], intime[s], phénomén[aux] » dans la modification du rapport à soi qui caractérise les processus de subjectivation politique. C'est à la lumière de ces réflexions théoriques et phénoménologiques que nous interrogerons la pratique de l'écriture intime comme une pratique de subjectivation politique.

La question de recherche sera la suivante : **comment les pratiques d'écriture intime peuvent-elles représenter des pratiques d'autodéfense féministe au cœur de processus de subjectivation politique ?**

Cette recherche mettra donc en lumière des dynamiques de subjectivation politique s'attardant à des pratiques, qui, paradoxalement, apparaissent comme individuelles et intimes.

⁴Voici quelques exemples d'atelier d'écriture qui s'organisent via le réseau social Instagram : les ateliers « LIBER » d'Alice Legendre, les ateliers du compte « Carnets de Noa », les ateliers « d'écriture de soi » de Sarah Fouilloux. Tous sont présentés comme des ateliers d'écriture féministe. Citons par ailleurs les ateliers Materpoésie organisés par Hortense Raynal, souhaitant « mettre en valeur le matrimoine poétique contemporain ».

Les objectifs de cette recherche sont doubles. Alors que les processus de subjectivation politique sont largement approchés comme des processus collectifs dans la littérature en science politique, l'approche phénoménologique de Dorlin lui permet de nuancer ce constat. Ici, ce n'est pas la définition de la subjectivation politique, qui inclut à la fois la modification d'un rapport à soi et la genèse d'un conflit collectif (voir Tarragoni, 2016) que l'auteurice vient interroger, mais bien les modalités de son déroulement. Dorlin propose d'interroger le rôle d'expériences intimes, singulières (qui ne sont donc pas à proprement parler « collective ») dans les processus de subjectivation politique des individu-e-s. Ainsi, un des premiers objectifs de ce travail de recherche de s'inscrire dans les pensées féministes et particulièrement dans les analyses de la philosophe Elsa Dorlin pour enrichir la littérature scientifique sur les phénomènes de politisation. Le deuxième objectif de cette recherche est de poursuivre les réflexions féministes sur l'écriture intime, qui ont pu positionner l'écriture comme une pratique politique, un lieu d'agentivité (voir Havercraft, 1999 ; Butler, 2007; Dailey et Langellier, 1998) et parfois plus en lien avec cette recherche comme un lieu d'émancipation et de subjectivation politique (voir Lorde, 1984, Anzaldúa, 1980).

Pour répondre à la question de recherche, nous avons interrogé des participant-e-s à des ateliers d'écriture féministes français ayant lieu en ligne, organisés depuis le réseau social Instagram. La récolte de données a été faite à travers les méthodes du témoignage personnel et des entrevues semi-structurées. Sept personnes ayant une pratique régulière d'écriture intime (y consacrer du temps au moins une fois par mois) et participant régulièrement à des ateliers d'écriture féministe (pratique d'au moins 5 ateliers dans la dernière année ?) ont participé à ces deux étapes de collecte de données. Les pratiques d'écriture observées sont des pratiques amatrices, c'est-à-dire qui ne sont pas portées par des personnes agissant en qualité d'expertes écrivaines.

CHAPITRE 1

ÉTAT DES CONNAISSANCES ET PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

Le premier chapitre de ce travail de recherche vise à présenter l'état des connaissances autour des thèmes clés de cette recherche, qui sont au nombre de trois : le politique, la politisation et le lien entre écriture intime et politisation. Nous commencerons par présenter l'état des connaissances quant à la question du politique. Dans un second temps, nous présenterons les écrits existants autour de la politisation, et ce en deux temps : tout d'abord en rapportant les écrits qui cherchent à définir le processus de politisation à l'échelle des individu-e-s, puis dans un second temps, en faisant une synthèse de la manière dont le concept de subjectivation politique est éclairé par les approches phénoménologiques de l'oppression. Enfin, nous aborderons les écrits traitant du lien entre écriture intime et politisation.

1.1 État des connaissances

1.1.1 Le politique

Historiquement, la politisation est regardée à travers le rapport à « l'État et au champ politique » (Rioufreyt, 2017, p.3). Cette conception de la politisation est directement liée à la théorie des sphères publique/privée, centrale dans la pensée politique occidentale, de Platon aux théoriciens modernes du contrat social et leurs prédécesseurs (voire Filmer, 1998, Locke, 1997, Rousseau, 1966, cités dans Pateman, 2004 [1989]). Selon cette théorie, il existe une dichotomie entre la sphère privée (entendre, la sphère domestique, des affects) et la sphère publique (qui se situe en dehors de l'espace domestique, et où se jouent les affaires de la cité, le politique).

Ce sont des théoriciennes féministes qui sont venues interroger cette dichotomie des sphères, selon deux modalités. Comme le rappellent Bereni et Revillard (2009), une première façon d'interroger cette dichotomie public/privé est de venir interroger l'indépendance supposée des deux sphères. Les autrices rappellent ainsi que « [...] l'assignation prioritaire des femmes au travail domestique (incluant le travail de care) dans la sphère privée a des conséquences sur leur citoyenneté politique et sociale » (p.13). En effet, cette assignation prioritaire a engendré une exclusion quasi totale des femmes de la sphère publique, empêchant ces dernières de jouer leur rôle de citoyennes au même titre que les hommes. Certaines théoriciennes féministes, comme Carol Pateman, ont poussé plus loin cette critique de la théorie des

sphères (Pateman, 2004 [1989]). Dans son texte « Le contrat social entre frères », Pateman éclaire la manière dont le contrat social, qui vante l'inclusion universelle des citoyen-ne-s à la société civile, reprend pourtant le même « droit sexuel et conjugal » (p.6) comme fondement du droit politique, de la même manière que les théoriciens paternalistes avant eux. Ainsi, Pateman souligne que la « [...] séparation entre « loi « paternelle » et loi « politique » » (p.35) présentée par les théoriciens du contrat social n'est qu'un leurre, et que, comme la séparation entre « sphère familiale » et « sphère politique », elle « [...] implique également la séparation des hommes et des femmes par le biais de la sujétion des femmes aux hommes » (p.36). Ainsi, la philosophe, en retraçant les origines de la dichotomie public/privé, démontre à la fois que cette dichotomie n'a rien de naturel et que les théoriciens du contrat social, en ayant faussement rompu avec les patriarcalistes, font eux aussi reposer le pouvoir politique sur le pouvoir sexuel et conjugal.

Par ailleurs, d'autres théoriciennes féministes ont interrogé cette dichotomie « public/privé », à travers une remise en cause totale de cette dernière, incitant ainsi à une redéfinition radicale du politique (Bereni et Revillard, 2009, p.16). Ces féministes ont en effet montré que le privé peut être qualifié de « politique » dans la mesure où se jouent et s'expriment dans la sphère « intime » des rapports de pouvoir structurels à l'échelle sociétale. On retrouve aussi cette idée sous l'expression « le personnel est politique ». Cette idée a pris son ampleur avec les groupes de conscientisation (ou « *consciousness raising* » (*CR*) *groups*), des groupes de partage d'expériences intimes entre femmes, mis en place par des féministes des années 70. Cependant, notons qu'en dehors des groupes de conscientisation des années 70, on retrouve dans le féminisme Noir et dans les féminismes décoloniaux cette même remise en question de la dichotomie public/privé. En effet, comme le rappelle Collins, les féministes Noires, écartées des instances majoritaires de production du savoir, ont interrogé la nature du « discours intellectuel » et dénoncé plus largement la « [...] fausse dichotomie entre le savoir et le militantisme, la pensée et l'action » (2017 [1990], p.56). Ce faisant, elles ont par-là affirmé la valeur des expériences vécues dans la production de savoir (p.392), les plaçant parmi les fondatrices des théories féministes situées (hooks, Crenshaw, Collins). Ainsi, en allant à l'encontre du mythe occidental de l'objectivité pure (Quesne, 2020) et en intégrant au contraire leur positionnalité et les émotions y étant associées dans le développement de leurs pensées, elles ont de ce fait affirmé que les émotions vécues étaient porteuses de savoirs sur la société, dépassant ainsi largement la sphère dite « privée » pour se relier au politique. C'est ce qu'exprime Audre Lorde dans son célèbre *Sisters Outsider : Essays and Speeches* (1984) :

The Whiter fathers told us : I think, there I am. The Black mother within each of us – the poet – whispers in our dreams : I feel, therefore I can be free. Poetry coins the language to express and charter this revolutionary demand, the implementation of that freedom (p.38)

Pour Lorde, puisque les émotions sont porteuses de savoir sur la société, et notamment sur des systèmes d'oppression qui la structurent, elles sont aussi une voie puissante d'émancipation. Une des traces de cette tradition de la pensée féministe Noire se retrouve dans la pluralité des supports investis par les féministes Noires pour développer leurs activités intellectuelles, comme la musique, les conversations et comportements quotidiens, ainsi que la littérature et la poésie, qui sont au cœur de cette recherche (Collins, 2017 [1990], p.384) (voir « Écriture intime et politisation » p.12).

Il est d'autant plus important de mentionner cette caractéristique de la pensée féministe Noire que l'on sait aujourd'hui que le mouvement féministe états-unien des années 70, malgré ses volontés initiales, parvenait difficilement à inclure les femmes Noires et/ou les plus marginalisées (hooks, 2017 [1984] ; Lorde, 1984, p.42). Ainsi, dans un article brossant le portrait des participantes aux groupes de conscientisation des années 70, basé sur une étude nationale, on apprend sur les 1669 femmes ayant répondu à l'enquête, la majorité d'entre elles étaient blanches et de classe moyenne et supérieure (Kravetz, 1978). Pourtant, on sait que les femmes Noires, malgré leur accès restreint à ces groupes, ont développé leurs propres groupes de conscientisation, comme nous le rappelle le groupe féministe Noir *Combahee River Collective*. Elles précisent même avoir pu « aller au-delà des révélations qu'ont eues les femmes blanches [...] », en s'intéressant aux implications de la race, de la classe et du sexe sur leur vécu propre, ce qui n'avait jamais été fait auparavant dans les milieux féministes de l'époque (2006 [1978], p.65). On parle à l'époque de « *consciousness raising* » (CR) ou conscientisation, comme d'un savoir militant pratique, théorique, et même éducatif (Fisher, 2018 [1981]). La CR présente deux traits caractéristiques : l'importance de « l'auto-éducation [*self-education*] comme outil pour la définition de soi [*self-definition*] » et l'importance accordée aux ressentis et expériences des femmes dans la conscientisation, considérés comme des indicateurs de sujets desquels le féminisme devrait s'emparer (Fisher, 2018 [1981], p.7). Les premiers groupes de CR sont mis en place à la fin des années 60 par l'organisation militante féministe *New York Radical Women* (un sous-groupe du groupe national *Women's Liberation Movement*) par des féministes comme Shulamith Firestone, Kathie Sarachild et Carol Hanish et se multiplient à New-York et dans tout le pays (Hanisch, 2006 [1969]). C'est à travers la collectivisation d'expériences intimes dans ces groupes que les femmes se rendent compte qu'il s'agit en réalité de questions politiques, qui reflètent des rapports de pouvoir à l'échelle sociétale (Hanisch, 2006 [1969]).

L'écoute des ressentis et des expériences « intimes » est un outil de conscientisation, qui sert aussi de guide aux organisations militantes :

We assume that our feelings are telling us something from which we can learn... that our feelings mean something worth analyzing... that our feelings are saying something political, something reflecting fear that something bad will happen to us or hope, desire, knowledge that something good will happen to us. ... In our groups, let's share our feelings and pool them. Let's let ourselves go and see where our feelings lead us. Our feelings will lead us to ideas and then to actions (Sarachild, 1968).

Ces pratiques se diffusent dans d'autres endroits du monde, notamment en France, dans les années 70, où l'on voit fleurir un nombre important de « groupes de parole » ou « groupe de conscience », impulsé par le Mouvement de libération des femmes (MLF) (Charpenel, 2016). Selon l'auteur, ces pratiques, qui existent encore aujourd'hui dans le mouvement féministe français, agissent à trois niveaux : à l'échelle individuelle (affirmation de soi comme sujet autonome et politique), à l'échelle du mouvement féministe (politisation d'évènements vécus isolément et création d'une identité collective féministe) et à l'échelle sociétale (redéfinition du dicible et de l'indicible) (2016, p. 29). À l'époque, ces groupes de conscientisation sont fortement critiqués, accusés d'être des « groupes de thérapie » (Hanisch, 2006 [1969], Sarachild, 1968, Fisher, 2018 [1981]) et d'évoquer des thèmes « insignifiants et apolitiques » [ma traduction] (Sarachild, 1968, p. 145).

1.1.2 La politisation

1.1.2.1 Définir la politisation à l'échelle des individu-e-s

Les travaux sur la politisation s'interrogent tout d'abord sur la manière de définir ce processus. Les critiques féministes de la dichotomie « public/privé » et de l'assignation du politique à la seule sphère publique ont ouvert la porte à toute une série de définitions de la politisation qui ne pensent pas seulement la politisation en rapport avec l'État et au champ politique spécialisé. C'est le cas de la définition de la politisation de Jacques Lagroye, une des définitions qui a le plus circulé en science politique (2003) :

La politisation est une requalification des activités sociales les plus diverses, requalification qui résulte d'un accord pratique entre des agents sociaux enclins, pour de multiples raisons, à transgresser ou à remettre en cause la différenciation des espaces d'activités (p.360-361)

Lagroye note en effet que la société repose sur une « sectorisation » (p.365) en différents espaces d'activités et qu'ainsi la politisation opère lorsqu'il y a transgression de ces espaces. Il cite par exemple des

responsables syndicaux qui se rendraient compte que leur action est en accord avec un projet socialiste, « (...) et que cette convergence, même partielle, justifie l'établissement de relations de tout ordre avec certains partis » (p.366). L'approche de Lagroye est pertinente dans la mesure où sa définition de la politisation visibilise les processus, mouvements et transformations qu'il y a derrière la qualification - souvent très subjective et interprétative - de « politique ». D'autres chercheur-euse-s se sont par ailleurs appliqué-e-s à penser la politisation des individus en dehors de tout rapport à la sphère politique spécialisée, en s'attachant à repérer la politisation dans « registres d'énonciations » (Rioufreyt, 2017). Citons à cet effet l'approche de Camille Hamidi, retenant deux critères pour repérer la politisation des discours : la montée en généralité et la dimension conflictuelle (2019). Celle de William Gamson propose de retenir trois indicateurs pour repérer les processus de politisation : « L'indignation morale face à l'injustice (*injustice frame*), l'identification à un « nous » par opposition à un « eux » (*identity frame*) et le sentiment de pouvoir remédier à la situation et de changer les conditions qui créent l'injustice (*agency frame*) » (Gamson, 1992, cité dans Aït-Aoudia, Bennani-Chraïbi et Contamin, 2011, p.14). Enfin, Hannah Pitkin caractérise la politisation par le passage d'un « Je » à un « Nous avons droit à » (Pitkin, 1981).

Les approches de la politisation citées plus haut s'attachent à réfléchir au repérage et à la définition de la politisation mais elles sont en décalage avec cette recherche qui s'intéresse aux processus de politisation à l'échelle des individu-e-s et des subjectivités, ce que l'on pourrait nommer la « politisation de soi » (Achin et Naudier, 2010). Les écrits se penchant sur ces processus en sociologie ou en science politique sont plus rares. Notons l'existence de la sociologie de la réception, ou socio-histoire de la réception, qui, comme son nom l'indique, se penche sur la manière dont les individu-e-s reçoivent les idées, les œuvres, les discours. Une notion centrale à ce courant est la notion d'appropriation, développée par Roger Chartier (Chartier, 1988, cité dans Albenga et Bachmann, 2015) dont l'apport est de postuler le rôle actif des individu-e-s dans la réception des œuvres et idées et « [...] l'invention créatrice au cœur même des processus de réception » (Chartier, 1988, cité dans Albenga et Bachmann, 2015, p.70). Si la sociologie de la réception s'intéresse particulièrement à la réception des œuvres par le public plutôt qu'à la réception de discours, certain-e-s chercheur-e-s ont néanmoins mobilisés son cadre pour explorer la manière dont les individu-e-s reçoivent des idées politiques et se les approprient. Dans un article datant de 2015, Albenga et Jacquemart s'inscrivent dans ce domaine pour interroger les conditions propices à l'appropriation ordinaire des idées féministes. Les auteur-e-s s notent « trois principales régularités » dans cette appropriation : les « possibilités socialement situées des appropriations », « l'importance des contextes » (contexte historique, contexte organisationnel) ainsi que « l'existence d'un continuum d'appropriations »

(p. 12). Cette application reste minoritaire dans le champ de la sociologie de la réception et ainsi n'offre pas d'outil conceptuel précis afin d'étudier les processus de « politisation de soi » dans cette recherche (Achin et Naudier, 2010).

Le concept qui sied aux intérêts de la présente recherche est celui de subjectivation politique. Issu de la philosophie politique (entre autres Hannah Arendt, Michel Foucault, Judith Butler, Jacques Rancière et Étienne Balibar), il désigne communément chez ces dernier-ère-s et selon le sociologue italien Federico Tarragoni « la production d'un sujet » au contact d'activités et de sphères diverses (« le travail, l'engagement, [...], la participation locale, les pratiques culturelles, etc ») et à travers la naissance d'un conflit au cœur de ces activités qui transforme alors le sujet en sujet politique, intégrant cette transformation dans son rapport à lui-même (2016, p.115). Selon Tarragoni, les philosophes maniant ce concept ont reproduit un écueil commun. Si ces dernier-ère-s initient la transformation des sujets dans et par le monde social, iels projettent les sujets, à l'issue du processus de subjectivation social, en dehors de ce monde social, dans une sorte d'au-delà où ces derniers ne sont plus affectés par les normes et les institutions qui régissaient jusqu'alors leur existence (p.166). Par ailleurs, Tarragoni aborde l'inadéquation posée par certain-e-s philosophes, comme Jacques Rancière, entre l'étude des processus de subjectivation politique et la sociologie. En effet, dans ses écueils positivistes, dans sa volonté d'établir « des lois « générales » sur le fonctionnement de la machine sociale » (p.116), la sociologie passerait à côté de l'étude des phénomènes de subjectivation politique se jouant au niveau de l'individu-e, selon des formes qui viennent parfois contredire ou nuancer les règles des déterminismes sociaux (p.120). Selon Rancière, le cadre méthodologique nécessaire pour l'étude de processus de subjectivation politique, c'est-à-dire le besoin, afin « d'être à la hauteur du politique "en train de se faire" » (p.121) de se concentrer sur des cas particuliers de sujets politiques, rentre en contradiction avec « [le] protocole épistémologique [sociologique], par définition généralisant » (p.121). Bien que Tarragoni précise qu'il s'agisse là d'une approche réductionniste de la pratique sociologique, il souligne cependant qu'une partie des travaux sociologiques ancrés dans la tradition durkheimienne ont effectivement pu passer à côté d'une certaine « créativité politique » des individu-e-s (p.121) et ainsi peiner à penser les voies d'émancipation de ces derniers.

Enfin, Tarragoni rappelle que le concept de subjectivation politique a été forgé par un éloignement de la « théorie philosophique *strico sensu* » (p.123) opérée par des philosophes ayant « codifié » (p.123) ce concept grâce à différentes enquêtes historiques s'intéressant de près aux pratiques d'émancipation

individuelles et collectives (chez les féministes et les personnes LGBTQIA2+ pour Butler, chez les ouvriers saint-simoniens à travers l'étude de leurs écrits entre 1830 et 1850 chez Rancière, par exemple) (p.123). Ainsi, il avance que la philosophie politique a su déployer une « sociologie de la subjectivation politique » (p.123), qui évite à la fois les écueils de la « théorie philosophique stricto sensu » et les freins méthodologiques propres à la sociologie cités plus haut. La « sociologie de la subjectivation politique » évoquée par Tarragoni étudie la formation de subjectivités politiques sans procéder à la négation des déterminismes sociaux ; mais en analysant au contraire les négociations quotidiennes que les individus entretiennent avec ces derniers, les liens que cela peut engendrer et finalement l'impact que cela a sur le rapport à elleux même.

L'auteur propose ainsi, pour tracer la voie à cette « sociologie des processus de subjectivation politique », de retenir deux critères communs à toutes les conceptualisations de la subjectivation politique offertes par la philosophie politique, que sont les suivants (p. 127) :

- 1) La dialectique entre le sujet et le commun, l'individuel et le collectif dans la formation de cette nouvelle subjectivité
- 2) La formation d'un conflit dans cette entreprise qui vienne fissurer le sujet et amène à repenser le contrat démocratique

Il livre alors une définition « synthétique (et interdisciplinaire) » du concept de subjectivation politique : un « processus de reconfiguration du rapport à soi qui engage une liberté ou une autonomie vis-à-vis des normes, des assignations, des ancrages sociaux, et qui suppose la genèse d'un collectif porteur d'un conflit » (p.127).

Pour finir, soulignons que Tarragoni insiste particulièrement sur la dialectique entre le sujet et le commun, puisque selon lui, elle est non seulement essentielle pour penser le processus de subjectivation politique mais elle permet aussi de le faire coïncider avec autre concept, celui d'émancipation. Selon Tarragoni, le sujet est toujours pris dans une dialectique entre individuel et collectif, c'est-à-dire qu'il ne se situe jamais totalement en dehors du collectif (du sociétal) et des normes, puisqu'elles construisent son identité et impactent son corps. En reconnaissant cela, on rejette alors l'acception courante qui pense l'émancipation comme « une libération totale des contraintes de la vie sociale : émancipé, donc libre » (p.128). Selon le sociologue, l'émancipation, s'émanciper, c'est plutôt « [remettre] en question les certitudes

phénoménologiques ancrées dans un certain rapport au monde, socialement produit et engageant des corps, des identités, des découpages de lieux et de temps » (p.128). C'est donc aussi se construire en sujet politique - c'est ici qu'émancipation devient synonyme de subjectivation politique. Il propose par là une définition de l'émancipation qui soit « opérationnelle » (p.129) en sociologie et propose de parler d'*émancipation*, de *s'émanciper* comme un processus en mouvement mais bien concret, plutôt que de personnes « émancipées » qui refererait à un état T, figé, définitif.

1.1.2.2 Subjectivation politique et approche phénoménologique de l'oppression

Une fois une définition claire du concept de subjectivité politique posée, la question du *comment* peut être posée. Il s'agit là de comprendre quelles sont les conditions, selon quelles modalités, quels sont les enjeux qui entravent ou favorisent les processus de subjectivation politique. C'est cette question, au cœur de cette recherche, qui nous a amenés à explorer la littérature sur la « conscience des opprimé-e-s » ou des textes portant une approche phénoménologique de l'oppression.

La phénoménologie, dont l'un des concepts clés est l'*intentionnalité* (Husserl), postule que tous les objets du monde nous arrivent par voie *intentionnelle*, via notre conscience, et réfute donc une étude des phénomènes qui nous parviendraient par « représentation », détachés de notre conscience. Ainsi, l'étude des phénomènes est l'étude des intentionnalités des sujets visant les objets. Ou pour le dire plus autrement, la phénoménologie propose d'étudier les phénomènes depuis les expériences subjectives qui en sont faites par les sujets⁶.

Commençons par dire que le concept d'oppression *en soi*, tel qu'il est défini en philosophie politique, contient des éléments de compréhension et de réponse à l'appréhension des processus de subjectivation politique⁷. Une caractéristique clé de l'oppression, que Mickaëlle Provost développe dès les premières pages de son livre *L'expérience de l'oppression. Une phénoménologie du sexisme et du racisme* (2023), est que l'oppression est « à la fois une situation objective et une réalité subjectivement éprouvée » (p.10). On comprend alors, et Provost le pose aussi dès le début de son ouvrage, que la partie d'« expérience vécue »

⁶ Pour de plus amples explications de l'utilisation d'un cadre théorique et méthodologique phénoménologique au sein de cette recherche, voir « Cadre théorique – Féminisme phénoménologique et critique » p.21 et « Méthodologie » p.31.

⁷ Pour une description plus détaillée du concept d'oppression ainsi que de son lien avec celui de subjectivisation politique, voir « Cadre théorique – Oppression et subjectivation politique » p. 26

de l'oppression varie au gré des subjectivités. Ainsi, l'oppression, si elle est une situation objective, ne promet cependant aucune forme d'homogénéité dans son ressenti subjectif chez les individu-e-s (p.10). Le concept d'oppression permet ainsi d'envisager la possibilité d'un ensemble de discontinuités entre une situation objective d'oppression et son ressenti subjectif par une personne. C'est ce que Provost se propose d'appeler « le paradoxe de l'oppression » (p. 22), qu'elle décrit dans ces mots :

Vivre une oppression ne signifie pas nécessairement *faire* l'expérience de l'oppression (dimension consciente ou attentive) et ne s'accompagne pas non plus, nécessairement, d'un sentiment éprouvé d'oppression et des émotions que ce sentiment suscite (dimensions affective) (p.22-23)

Elle s'inscrit ainsi dans une série d'auteur-e-s ayant développé une approche phénoménologique de l'oppression, comme ont pu le faire Simone de Beauvoir ou Frantz Fanon⁸, ou, plus récemment, la philosophe féministe Elsa Dorlin. Dans son livre *Se défendre, une philosophie de la violence* (2019), qui porte plus largement sur la notion d'autodéfense face aux violences politiques (racistes, patriarcales, etc), la philosophe interroge à la fois le vécu de l'oppression chez les personnes minorisées et son impact sur leur capacité à se constituer en sujet politique, pour se défendre. Dorlin livre ainsi une analyse phénoménologique de l'oppression (raciste, sexiste) qui fonde en retour l'approche phénoménologique de la résistance qu'elle expose notamment dans le chapitre « Répliquer » (p.190).

Dorlin déploie une analyse phénoménologique de l'oppression dans la section intitulée « Phénoménologie de la proie » (p.190), en s'appuyant sur le roman *Dirty Week* d'Helen Zahavi et de son personnage principal Bella qui tente de résister à un ensemble de violences patriarcales. Dorlin avance que les expériences de violence vécues par les individu-e-s, leur vécu de l'oppression, les poussent à développer des stratégies « d'auto-défense malheureuse » (2021). En effet, pour survivre aux violences, les victimes développent un ensemble de stratégies leur permettant de « supporter, de normaliser » des expériences de violence au caractère « invivable, insupportable » (p.193). Le propre de ces stratégies d' « autodéfense malheureuse » est le déni, et l'une de ses conséquences, la déréalisation « [de] sa propre appréhension de la réalité » (p.193). En effet, pour éviter de se confronter à l'intenable des violences, les victimes se protègent en

⁸ Provost, qui déploie une analyse des écrits Fanon et De Beauvoir quant à la question de l'oppression, précise cependant qu'aucun-e des deux auteur-e-s ne se réclamaient de la phénoménologie comme « méthode unifiée », leurs travaux s'ancrant davantage dans la pluridisciplinarité propre aux années 1945-1950 (Provost, 2021, p.87).

adoptant une posture de scepticisme, de rejet de leur propre perception des événements, de leurs propres intuitions et émotions, qui se traduit éventuellement par un rejet de leur propre personne :

Précisément, l'expérience de Bella est une somme de bribes d'expériences communément partagées mais aussi la description minutieuse de toutes ces tactiques prosaïques, de tout ce travail phénoménal (perceptif, affectif, cognitif, gnoséologique, herméneutique) que nous effectuons chaque jour pour vivre "normalement", qui relève du déni, du scepticisme, et rend indigne tout ce qui relève de soi. [...] Bella prend donc conscience que, jusqu'ici, elle s'est défendue mais qu'elle s'est épuisée à prendre sur elle, qu'elle a raboté son monde, coupé dans le vif de son être. (p.194-195 et p.197)

Dorlin explique que cette posture de déni et de déréalisation est accentuée par le fait que la violence subie pousse les individu-e-s à devenir les expert-e-s des autres, des oppresseur-e-s, dans une posture de qui-vive permanente qui leur permet d'esquiver, d'appréhender, de dévier, de se protéger des coups et de la violence. Elle complète ainsi les analyses féministes du *care*, pour souligner l'existence d'un « *dirty care* » (*care* négatif) :

Notre hypothèse est la suivante : le souci des autres advient par et dans la violence et génère un positionnement éthique bien différent de la seule proximité affective, de l'amour, de l'attention compatissante, de la sollicitude affectueuse [...]. La violence endurée génère une posture cognitive et émotionnelle négative qui détermine les individu.es qui la subissent à être constamment à l'affût, à l'écoute du monde et des autres ; à vivre dans une "inquiétude radicale", épuisante, pour nier, minimiser, désamorcer, encaisser, amoindrir ou éviter la violence, pour se mettre à l'abri, pour se protéger, pour se défendre. [...] Il n'est plus question ci de « se soucier des autres » pour *faire* quelque chose qui les aide [...], mais bien de se soucier des autres pour anticiper ce qu'ils veulent, vont ou peuvent *faire de nous* – quelque chose qui potentiellement nous dévalorise, nous inquiète, nous nie, nous effraye, nous déréalise (p.204-205)

Cette posture de défense créée selon l'autrice des sujets expert-e-s, mais dont l'objet d'expertise, les dominant-e-s, finit par se confondre « avec la réalité objective » (p.205). C'est dans cette dynamique que se joue l'effacement des sujets dominé-e-s, de leur réalité, effacement qui est redoublé par l'épuisement éprouvé par ces derniers pour maintenir quotidiennement cette position de défense, qui rend l'attention à soi et à son monde intérieur doublement difficile, voire impossible (p. 205-206). Elle écrit : « [d]ans ce sens, négatif, le *dirty care* désigne le sale soin que l'on se porte à soi-même, ou plutôt à sa puissance d'agir, en devenant, pour sauver sa peau, les expert-e-s des autres » (p.206).

C'est ici que la « phénoménologie de la proie », qui est une phénoménologie de l'oppression (raciste, sexiste, entre autres systèmes d'oppression) permet à l'autrice de déployer une analyse

phénoménologique de la résistance, c'est-à-dire de la manière dont est vécue et se déploie l'expérience de résistance chez les individu-e-s. Dorlin écrit :

Dans le cas de Bella, la subjectivation politique passe par un processus singulier, intime, phénoménal : Bella ne prend pas part à un mouvement collectif, ni même à un *sujet politique* (un "*Nous, les femmes...*"), elle produit du chaos au cœur d'un schème dominant. [...] Il faut admettre alors que la conscientisation ne peut pas toujours relever de la responsabilité collective des violenté-e-s, parce qu'il se peut que, pour la plupart d'entre elles/eux, il n'y ait pas de collectif possible ou que le collectif ne les accompagne pas jusqu'à la porte de chez elle/eux [...]. En d'autres termes, il y a des types de domination qui déréalisent à proprement parler des vécus, des existences, des corps, qui désaffilient à proprement parler les individu-e-s de la possibilité même de construire un monde commun avec d'autres ou qui ne créent des mondes communs que par intermittence. (p. 202)

Ainsi, comprendre l'expérience vécue de l'oppression chez les individu-e-s, le lot de déréalisation qu'elle peut engendrer chez ces dernier-ère-s (comme conséquence du besoin de se protéger, survivre), c'est dans le même temps se donner l'occasion de comprendre comment ce vécu d'oppression informe à son tour leur vécu de résistance, de subjectivation politique. Ce travail de recherche, en mobilisant le concept de subjectivation politique, appréhende la part intime, subjective que charrie les processus de subjectivation politique (la « reconfiguration du rapport à soi », pour reprendre les termes de la définition de Tarragoni, 2016, p. 127). Ainsi, la spécificité des réflexions de Dorlin n'est pas d'envisager la politisation comme la modification d'un rapport à soi (déjà entendu dans la définition de la subjectivation politique). Davantage, l'hypothèse innovante logée au cœur des réflexions de l'autrice et éclairée par sa « phénoménologie de la proie » (p.192) est que ces processus de subjectivation politique n'adviennent pas toujours dans un cadre collectif⁹ (« Bella ne prend pas part à un mouvement collectif, ni même à un sujet politique (un "*Nous, les femmes...*") » 2019, p.202), parce que le vécu d'oppression, isolant parfois et sur un certain temps les individu-e-s d'eux-mêmes (par des mécanismes de déni, de déréalisation), les prive alors de la possibilité de faire « monde commun » avec d'autres (p.202). Par-là, Dorlin, grâce à l'exemple du personnage de Bella, pour qui la subjectivation politique advient grâce à un mouvement de retour vers soi, qui lui est non seulement nécessaire mais *suffisant*, remet au centre la part que peuvent jouer les

⁹ L'idée que la subjectivation politique ne se fasse pas systématiquement dans un cadre collectif ne vient pas contredire la seconde caractéristique de la définition de la subjectivation politique donnée par Tarragoni ; « la genèse d'un collectif porteur d'un conflit » (2016, p.127). Si l'existence du collectif n'est pas « physique », palpable dans la vie du personnage de Bella, sa subjectivation politique passe bien par la « genèse d'un collectif porteur d'un conflit » puisque Bella conscientise un « rapport de pouvoir » (2016, p.201), et dès lors, reconnaît l'existence de dominé-e-s et de dominant-e-s. Tarragoni parle d'ailleurs de production d'un collectif « virtuel, latent ou réel » (p.127).

« processus intime[s], singulier[s], phénomén[aux] » (2019, p.202) dans la subjectivation politique. L'exemple de Bella est un exemple « limite » : le personnage de Bella est particulièrement seul, isolé, il est un personnage de fiction, que l'on retrouve plus rarement dans la réalité. Limite, aussi, parce que l'on peut dire que, même dans les processus les plus intimes et singuliers, ne disparaît jamais complètement l'influence du monde social, des autres¹⁰ (peu importe la forme que cette influence peut prendre : un souvenir, une lecture, une image). Cela étant dit, tout en reconnaissant l'aspect limite/ fictionnel du personnage de Bella, nous repartons des réflexions de Dorlin et de son invitation à analyser la part des processus singuliers et phénoménaux dans la subjectivation politique. Nous reprenons l'hypothèse selon laquelle le vécu d'oppression entraîne effectivement des mécanismes d'oppression internalisée ou des « schémas oppressifs ancrés au plus profond de nous » (Lorde, 2003, citée dans Provost, 2023, p.10) tels que la dissociation, la déréalisation, caractérisant une distanciation et un mépris de soi, et porterons ainsi attention à l'importance que peuvent avoir des expériences singulières de reconnexion à soi dans les processus de subjectivation politique, tout en reconnaissant que ces expériences peuvent être traversées par le collectif, voire quelles entretiennent un rapport dialectique avec ce dernier (sans que cela ne leur retire leur caractère singulier, intime, phénoménal). Nous nous pencherons dans ce travail de recherche sur les pratiques d'écriture comme vecteur de subjectivation politique, ces dernières amenant très précisément à vivre des processus intimes, singuliers, systématiquement traversés par le social, le collectif.

1.1.3 Écriture intime et politisation

La troisième partie de cette revue de littérature concerne le lien entre écriture intime et subjectivation politique.

Commençons par dire qu'historiquement, il existe un lien fort entre la poésie (l'écriture plus largement) et les mouvements féministes. L'ouvrage *Je transporte des explosifs et on les appelle des mots*, qui offre la traduction de l'essai de Jan Clausen intitulé « Un mouvement de poétesses : pensées sur la poésie et le féminisme » (1982), en fait le rappel salutaire. Si l'essai de Clausen se centre sur la poésie féministe des années 70 aux États-Unis, la préface de l'ouvrage rappelle que le lien entre poésie (écriture) et

¹⁰ Comme mentionné plus haut, cette relation dialectique entre individuel et collectif est au cœur du concept de subjectivation politique retenu pour cette recherche. Tarragoni écrit à ce sujet : « [l']individuel et le collectif, le subjectif et le social, sont les pôles de ce sensible, les forces qui le traversent en tant que champ magnétique. Par conséquent, ils ne sont pas dissociables. De même la domination peut-elle être analysée comme la résultante du social (les positionnements différentiels des individus dans l'échelle sociale) et de l'individuel (l'incorporation des hiérarchies symboliques résultant des hiérarchies sociales) » (2016, p.129).

mouvements féministes des années 70 peut être étendu à bien d'autres aires géographiques (« Antilles françaises », Guyane, Haïti, Algérie, Québec, etc.) (p 11-12). L'essai de Jan Clausen s'attache davantage à une théorisation, à une analyse plus large du mouvement de la « poésie féministe », en analysant particulièrement ce que l'imbrication de la poésie et du militantisme logé au cœur de cette poésie a comme impact sur ce mouvement littéraire. Ainsi, si elle aborde moins en profondeur la question de l'impact de la poésie et de l'écriture dans le mouvement féministe, sur la subjectivation politique de ses membres, qui est une question centrale à cette recherche, son analyse de la place de la poésie dans les mouvements féministes des années 70 atteste cependant de l'importance de cette pratique dans le mouvement féministe, et notamment sur la conscientisation politique de ses membres. Elle écrit en ce sens :

Sans aucun doute figurent parmi les plus influentes activistes, théoriciennes et porte-paroles du féminisme de nombreuses poétesses ; dans un même temps, pour un très grand nombre de femmes qui ne sont pas connues publiquement en tant que poétesses, la poésie est devenue un des moyens favoris pour la libre expression, la prise de conscience et la communication (p. 17-18).

Elle complète plus loin :

Je pense que, pour de nombreuses féministes comme pour moi, la poésie est apparue comme l'opportunité la plus évidente pour rendre compte directement de l'expérience des femmes ; elle a été l'équivalent littéraire des groupes de consciences qui tentaient au départ d'abolir la séparation entre le personnel et le politique (p.27)

On retrouve dans l'histoire des luttes écoféministes à travers le monde un autre exemple durant lequel l'écriture et la poésie ont pris une place centrale. Comme le rappelle Émilie Hache dans la préface du livre *Reclaim. Recueil de textes écoféministes* (2016), les textes produits dans le cadre de ces luttes n'ont pas seulement une visée « utilitaire » (faire archive, par exemple) et ne sont d'ailleurs pas approchés de la sorte (selon une optique qui ferait de ces écrits des objets annexes à la lutte). Au contraire, Hache souligne que les textes écrits dans les luttes écoféministes souhaitent agir à proprement parler le réel, et sont déjà des manifestations actives d'un monde écoféministe. Selon elle, ces textes qui articulent différentes disciplines (le politique, le spirituel, le scientifique, etc) et s'émancipent ainsi de l'« épistémè moderne » (p.16) représentent « de véritables ovnis partageant tous l'exigence d'un rapport actif à la vérité, ne se sentant pas tenus d'être fidèles à une réalité qui les détruit mais appelant au contraire à la modifier. » (p.16). Elle explique :

Ce sont des textes politiques d'abord en ce sens-là, des textes théoriques visant à participer à la transformation du monde, très éloignés d'objectifs académiques. Cette dimension pragmatique explique à mon sens l'importance de la place du récit dans ces textes. Celui tout d'abord des mobilisations auxquelles leurs auteures ont participé, constituant ainsi leurs propres archives [...]. Mais c'est aussi un choix épistémologique, préférant un mode de pensée et de connaître sensible, qui ne coupe pas les idées de leur milieu ni ne dépolitise l'écoféminisme du fait de le garder connecté à ces luttes. Loin de s'opposer à de la théorie ou à un effort de conceptualisation – ou alors à une théorie abstraite détachée de l'expérience –, la forme du récit engage une (autre) pratique de la pensée ne s'élaborant au contraire qu'à son contact » (p.16-17).

Plusieurs grandes poètes et théoriciennes du mouvement féministe ont écrit sur leur pratique d'écriture et le lien qu'elle entretient avec leur lutte pour la libération féministe. Bien qu'elles ne fassent pas mention explicite du concept de « subjectivation politique » (ou politisation), ces écrits abordent largement la question de l'émancipation, qui, comme nous l'avons détaillé plus haut, peut être considérée comme un synonyme de subjectivation politique. Audre Lorde, poète afro-américaine, lesbienne et Gloria Anzaldúa, poète chicana, lesbienne, livrent à la même époque des réflexions proches sur la place de l'écriture dans les luttes de libération féministe. Si les deux poètes abordent le rôle de l'écriture et de la poésie dans les luttes de libération féministe en général, elles insistent sur l'importance particulière que peut prendre cet outil chez les femmes à l'intersection de plusieurs oppressions (de genre, de classe, de race)¹¹. Le thème de la rupture à soi est récurrent dans les écrits d'Audre Lorde et de Gloria Anzaldúa. Selon elles, c'est le rôle de l'écriture, de la poésie de déjouer cette rupture à soi, à ses émotions, qu'elles identifient comme une conséquence des oppressions vécues, similairement à l'analyse livrée par Dorlin (2019).

Dans sa lettre intitulée *Speaking in Tongues : A Letter to 3rd World Women Writers* (1980), Anzaldúa insiste sur l'aliénation, les mécanismes d'oppression internalisés qui peuvent être particulièrement fort pour les femmes racialisées et/ou de classe populaire, et du rôle de l'écriture pour lutter contre cette déterritorialisation et articuler son émancipation :

Why am I compelled to write? Because the writing saves me from this complacency I fear. Because I have no choice. Because I must keep the spirit of my revolt and myself alive [...] To become more intimate with myself and you. To discover myself, to preserve myself, to make myself, to achieve self-autonomy. [the act of writing] [...] is the quest for the self, for the center of the self, which we women of color have come to think as "other"-the dark, the feminine. [...] And as we internalized this exile, we came to see the alien within us and too often, as a result, we split apart from ourselves and each other. Forever after we have been

¹¹ Pour un portrait sensible et politique d'Audre Lorde, qui aborde, entre autres, ses réflexions sur l'écriture et la poésie dans la lutte pour la survie des femmes Noires, voir Bentouhami-Molino, 2017.

in search of that self, that "other" and each other. The writing is a tool for piercing that mystery but it also shields us, gives a margin of distance, helps us survive. (p.169)

Pour Audre Lorde, également, l'écriture, la poésie en particulier, sont non seulement des lieux pour se redonner naissance (en interrogeant les normes qui nous ont formés comme « autre »), mais ce sont aussi des lieux de dévoilement des émotions liées aux « expériences continuées de la violence » (Dorlin, 2019, p.194). C'est depuis cet espace de révélation et de prise de conscience que naît la possibilité d'une action pour changer ces conditions d'oppression, travailler à leur démantèlement. C'est ce qu'elle exprime dès les premières lignes de l'essai *Poetry is not a luxury* (1984) :

The quality of light by which we scrutinize our lives has direct bearing upon the product which we live, and upon the changes which we hope to bring about through those lives. It is within this light that we form those ideas by which we pursue our magic and make it realized. (p.36)

Elle poursuit :

For women, then, poetry is not a luxury. It is a vital necessity of our existence. It forms the quality of the light within which we predicate our hopes and dreams toward survival and change, first made into language, then into idea, then into more tangible action. Poetry is the way we help give name to the nameless so it can be thought. The farthest horizons of our hopes and fears are cobbled by our poems, carved from the rock experiences of our daily lives. (p.37)

Les réflexions d'Audre Lorde et de Gloria Anzaldúa, qui positionnent la pratique de l'écriture comme une pratique centrale au processus d'émancipation (et donc de subjectivation politique) des femmes et des personnes sexisées¹² sont centrales pour ce travail de recherche.

Un autre groupe d'auteur-riche-s abordent le lien entre pratique d'écriture et agentivité. Ils-iels-elles s'inscrivent dans les théories post-modernes et le concept de performativité. Il s'agit notamment du philosophe Butler qui, dans la lignée de Foucault, assume le caractère relationnel du pouvoir et reconnaît qu'à la fois ce dernier contraint et forme les individu-e-s (Foucault, 1976 ; Butler (2006[1990])). C'est cet ancrage dans une théorie relationnelle du pouvoir qui permet de faire dire à Butler qu'on ne se situe jamais vraiment en dehors des normes mais que certains de nos actes peuvent cependant les subvertir. Ainsi,

¹² Selon Juliet Drouar, ce terme englobe toutes les personnes victimes du patriarcat (il inclut les femmes cis, les personnes trans et les personnes non binaires) (Drouar, 2020).

pour le philosophe, les discours sont performatifs car dans les mots, on peut décider de ne pas rejouer les normes. Je l'y identifie ainsi une « puissance d'agir discursive » (2007). Dans cet ancrage théorique post-moderne, notons le développement du champ d'étude des « *personal narratives* » qui s'intéresse tout particulièrement à la force des performances (« *performances* ») comme outil d'émancipation pour les groupes minorisés (voir Dailey et Langellier, 1998 ; Dailey et Madison, 1998). A titre d'exemple, le travail de Kristin Langellier qui définit les « *performances* » comme des mises en scène de récits personnels et qui, dans la lignée de Butler, attribue un caractère performatif et potentiellement transformateur aux récits personnels : « *Here, personal narrative is a site where the social is articulated, structured, and struggled over* (Butler, Twigg) » (1999, p. 128).

Citons aussi la chercheuse Barbara Havercraft qui travaille sur l'idée d' « agentivité littéraire » dans les récits autobiographiques québécois au féminin : « Le texte autobiographique au féminin, centré comme il l'est sur la vie, la pensée et la subjectivité, sur le devenir-sujet de la femme, se prête bien à une réflexion sur les normes et à leur contestation - bref, à l'inscription de l'agentivité » (1999, p.97). De l'ancrage post-moderniste de ces autrices découle un angle particulier depuis lequel est réfléchi l'impact de l'écriture intime, qui est celui de l'ontologie de soi. Comme le rappelle Monique Haicault (2012), dans la perspective butlérienne, « agir c'est faire, c'est faire être et c'est aussi se produire soi-même » (p.5). Ainsi, la question centrale qui revient lorsque ces autrices articulent ces théories de l'agentivité et de la performativité est une interrogation sur la définition du soi, c'est-à-dire : est ce que l'écriture (intime) nous permet de rétablir une version authentique de nous, en s'extrayant des normes sociales qui à la fois nous oppriment et nous façonnent ? La majorité des autrices citées répondent à la négative à cette question. Butler le-a première avance l'idée que l' « [o]n ne peut pas rendre compte de soi en dehors des structures de l'interpellation » (2007, p.35). Selon l'auteur-ice, on rend toujours compte de soi à travers des normes qui nous sont étrangères et ainsi, le sujet écrivant au Je est un « sujet interpellé » (2007) et toujours, au moins en partie, dépossédé de son histoire. Je n'évacue cependant pas toute force subversive à ces récits, mais la situe davantage dans les « ratés » de la répétition de ces récits de soi, les incohérences, les pas de côté qui nous font subvertir les normes et entravent leur réitération.

Un premier décalage existe entre les réflexions exposées ci-dessus qui travaillent depuis le concept d'*agency* (agentivité) et les questions de cette recherche centrées autour de la subjectivation politique, bien que le concept de subjectivation politique partage avec celui d'*agency* au moins la première partie de sa définition : « processus de reconfiguration du rapport à soi qui engage une liberté ou une autonomie

vis-à-vis des normes, des assignations, des ancrages sociaux [...] » (Tarragoni, 2016, p.127)¹³. On peut ainsi imaginer comment le déploiement d'une puissance d'agir peut participer au processus de subjectivation politique. Le deuxième décalage est que le cadre théorique entourant les réflexions de Butler et le champ d'étude des « *personal narratives* » cloisonnent presque exclusivement le déploiement d'une agentivité au langage¹⁴. Cela implique de réduire la capacité d'émancipation de la pratique d'écriture à la seule « créativité langagière » déployée dans cette pratique, ce qui constitue le second décalage avec cette recherche. En effet, cette recherche envisage l'impact de l'écriture au-delà de celui rattaché au travail des mots, pour s'attacher davantage aux impacts de la *pratique* d'écriture en tant que telle (en se demandant par exemple : quel espace intime de reconnexion à soi et à ses expériences vécues permet l'écriture, quelle connexion aux autres permet-elle ? etc).

Enfin, certaines recherches historiques se penchent également sur l'écriture intime et apportent d'autres éléments de réflexion. C'est le cas de l'ouvrage collectif *Écriture, récit, trouble(s) de soi : Perspectives historiques. France XVIe-XXe siècles* dirigé par Isabelle Luciani et Valérie Piétri (2020). On y parle d'« attestation de soi » (p.11) : « l'écrit quotidien consigne des instants et des émotions fugitives, prolongeant l'évidence pré-réflexive d'un sentiment d'existence antérieur à tout découpage artificiel de l'expérience dans les catégories de la pensée » (p.11). L'autrice évoque par ailleurs le lien entre écriture de soi et « conscience de sa dignité » (p.14), écriture de soi et « objectivation des possibles » (p.32). Elle avance l'idée selon laquelle l'écriture de soi « réouvre l'espace des possibles que le trouble ou la souffrance ont pu clore » (p.12). Elle repart en effet d'une définition de la souffrance du sociologue Jean Foucart, qu'il associe au sentiment d'impuissance, « au-delà même du sentiment d'injustice, qui autorise déjà à penser des formes d'action ». En repartant de cette définition, Luciani est ainsi tentée d'écrire que l'écriture de soi « peut constituer une forme de résistance à ce renoncement de soi » (p.32).

¹³ Monique Haicault, qui traduit le concept d'*agency* par « capacité d'agir », isole deux aspects dans ce concept : l'agir (avec l'idée que dans l'action, en disant, mais aussi dans les « actes corporels » (p.14)), on peut *faire* ou *défaire* – notamment, les normes) et l' « Agentivité (p.14) (qui est la « conscience de soi d'un sujet » (p.14), donc sa conscience d'agir) (2012).

¹⁴ Cette tendance à territorialiser la puissance d'agir des individu-e-s au langage est également relevée dans l'article de Tarragoni, qui y voit une des deux voies par laquelle la philosophie a eu tendance à éjecter la question du « comment » de la subjectivation politique. Il écrit : « Alors même que la vie sociale est traversée de multiples relations de domination, de subordination et d'assujettissement, l'individu s'y soustrait via la créativité du langage. Autant donc la sociologie, en tant que science des pratiques sociales, insiste sur les relations de domination, autant la philosophie confère une intelligence à des pratiques discursives qui instaurent une distance vis-à-vis de la domination. » (2016, p.118)

Ainsi, la littérature traitant du lien entre écriture intime et politisation est diversifiée. Si certains écrits interrogent davantage le lien entre écriture intime et agentivité, ou depuis la perspective historique d'étude de textes littéraires, il est aussi possible de retrouver dans les textes de grandes poètes et féministes comme Audre Lorde, Gloria Anzaldúa des réflexions qualifiant précisément ce lien entre écriture intime et politisation. L'impact de la pratique de l'écriture sur la politisation des individu-e-s, sa place dans la lutte pour la libération féministe sont aussi rappelés dans des textes s'apparentant à un bilan historique de certains courants ou époques des mouvements féministes. C'est ce qu'on retrouve par exemple dans le texte de Jan Clausen s'intéressant au mouvement féministe états-unien des années 70 ou dans celui d'Émilie Hache sur les luttes éco-féministes.

1.2 Problématique

L'adhésion au mouvement féministe chez les femmes est en nette hausse depuis deux décennies ; 57% des Canadiennes se considérant comme féministes (contre 32 à 35% en 2001) (Parkin, 2022). En France, la tendance est similaire, puisque l'on relève que 66% des Françaises se déclarent féministes contre 50% en 2014 et 60% en 2016 (Lancrey-Javal, Lévy J-D, 2018). Ces chiffres nous indiquent cependant que presque une moitié des femmes dans le cas du Canada - une petite moitié dans le cas de la France - ne se considèrent pas féministes. Ce constat nous a poussé à nous interroger sur les freins à la politisation féministe à l'échelle des individu-e-s. Des éléments de réponse se trouvent dans les approches phénoménologiques de l'oppression, qui s'intéresse à qualifier les oppressions et leurs conséquences depuis les expériences qui en sont faites par les individu-e-s. À ce titre, les travaux de Mickaëlle Provost (2023) et d'Elsa Dorlin (2019), adoptant toutes deux une approche phénoménologique de l'oppression, éclairent la manière dont un vécu d'oppression chez une personne peut paradoxalement couper cette personne de sa conscience (réflexive ou affective) du vécu de cette oppression. C'est précisément ce que Provost nomme le « paradoxe de l'oppression » (p.22) : « vivre une oppression ne signifie pas nécessairement *faire* l'expérience de l'oppression (dimension consciente ou attentive) et ne s'accompagne pas non plus, nécessairement, d'un sentiment éprouvé d'oppression et des émotions ce que sentiment suscite (dimensions affective) » (p.22-23). Dorlin appose une visée plus intentionnelle dans ce qu'elle nomme des mécanismes « d'autodéfense malheureuse » (2021), des tactiques pour survivre à proprement parler aux « expériences continuées de la violence » (2019, p.194) : le déni, l'euphémisation la déréalisation (de ses émotions, de sa propre personne), l'attention constante des dominé-e-s portées aux dominant-e-s (qu'elle théorise dans le concept de *care négatif*). On comprend ici comment ces approches phénoménologiques de l'oppression informent des approches phénoménologiques de la

résistance et de l'émancipation, puisqu'on devine comment ces mécanismes d' autodéfense malheureuse et de déréalisation explicités dans le « paradoxe de l'oppression » peuvent gêner les individu-e-s dans leur capacité à s'émanciper de ces vécus oppressifs. Particulièrement, si la possibilité d'une émancipation est celle d'une subjectivation politique, qui implique à la fois la reconfiguration d'un rapport à soi (qui engage une liberté vis-à-vis des normes/assignations) et la genèse d'un collectif porteur d'un conflit (Tarragoni, 2016), on attend logiquement que les processus de subjectivation politique, d'émancipation, se fasse au contact du collectif, puisqu'au cœur de l'émancipation se trouve la genèse d'un conflit collectif. Or, et c'est aussi un apport des réflexions phénoménologiques de Dorlin, les mécanismes de survie aux vécus d'oppression entraînent non seulement une désaffiliation (plus ou moins étendue) de l'individu à soi-même, mais aussi, fragilise son lien aux autres, les possibilités de monde commun et donc, de conscientisation collective (2019, p.202). Ainsi, ces travaux nous enjoignent à analyser le rôle des expériences intimes et phénoménales dans les processus de subjectivation politique. C'est à la lumière de ces hypothèses que nous interrogeons dans ce travail de recherche la pratique d'écriture intime comme un espace de subjectivation politique, allant à l'encontre des dynamiques d'aliénation propres aux vécus d'oppression.

Par ailleurs, comme nous l'avons vu, les travaux autour de l'impact de l'écriture et des récits de soi s'ancrent majoritairement autour du concept d'agentivité et de créativité langagière (Dailey et Langellier, 1998 ; Dailey et Madison, 1998; Havercraft, 1999, Butler, 2007). Par ailleurs, certaines autrices abordent la question dans une perspective historique et selon une problématique bien plus large que celle de la subjectivation politique (Luciani, 2020). Ainsi, nous nous ancrerons dans la continuité des réflexions de théoriciennes et poètes comme Audre Lorde (1984) ou Gloria Anzaldúa (1980) afin d'enrichir la littérature portant sur le rôle joué par la pratique d'écriture dans les processus de subjectivation politique.

Ainsi, nous nous demanderons : **comment les pratiques d'écriture intime peuvent-elles représenter des pratiques d'autodéfense féministe au cœur de processus de subjectivation politique ?**

Les sous-questions se déclineront comme suit : comment l'expérience de l'écriture intime peut-elle permettre aux personnes sexisées de se distancier des stratégies « d'autodéfense malheureuse » (Dorlin, 2021) développées au contact des violences politiques ? Dans quelle mesure peut-on qualifier ces pratiques d'autodéfense féministe ? Comment ces dernières peuvent-elles alimenter des processus de subjectivation politique ?

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE

2.1 Féminisme phénoménologique et critique

Ce travail s'inscrit dans le cadre théorique d'un féminisme phénoménologique. Plusieurs théoriciennes féministes ont réfléchi aux apports que présente la phénoménologie pour les réflexions féministes, tout en mettant en garde sur la distance que devrait prendre toute réflexion féministe souhaitant investir cette approche. Des lectures ont permis de préciser l'approche souhaitée quant à la phénoménologie pour ce travail de recherche.

Les théoriciennes féministes qui se sont emparées de la méthode phénoménologique y ont vu un outil particulièrement pertinent afin de pouvoir décrire au plus juste l'expérience vécue par les personnes sexisées *depuis* leur point de vue situé. On retrouve parmi les théoriciennes à avoir investi cette approche les philosophes Simone de Beauvoir, Iris Marion Young ou encore Sandra Bartky. Dans un article dédié au sujet, Marie Garrau détaille les intérêts perçus par ses théoriciennes, poussées à investir cette approche (2018). Elle souligne d'abord qu'un des apports de la phénoménologie se trouve dans la « [...] conception novatrice de la subjectivité [...] » (p.521) développée par certains phénoménologues comme Merleau-Ponty. Dans « Phénoménologie de la Perception » (1945), ce dernier a développé l'idée d'un sujet « [...] non seulement situé, mais aussi incarné, dont le rapport au monde naturel et social s'opère par « l'entremise du corps » (2018, p.522). Son concept de « corps vécu » a été utilisé par la philosophe féministe Iris Marion Young, qui y a vu une posture mitoyenne entre les théories féministes poststructuralistes qui tendent vers la suppression de la matérialité du corps et le traditionnel réductionnisme biologique dénoncé par les féminismes (p.522). Garrau rajoute que ce même concept permet une restitution singulière de l'expérience de sujet *depuis leur point de vue*, permettant d'éviter tout « [...] déterminisme – qu'il soit biologique ou sociologique », « [...] un geste qui en retour ne peut conduire qu'à déstabiliser plus encore les catégories de genre et la réduction des individus à leur sexe » (p.524). L'auteurice compte au nombre de trois les fonctions que peut remplir une approche phénoménologique pour les théoriciennes féministes. Elle cite 1) une fonction expressive (donner à voir et entendre ce qui n'a pas le droit de parole), 2) une fonction de critique sociale et théorique (mise à nue des mécanismes d'oppression et des formes de résistance et de subversion contre ces derniers) et, enfin, 3) un processus de transformation (en permettant aux individu-e-s de s'identifier aux récits d'autres et d'ainsi relever le caractère politique de leur expérience individuelle) (p.525-526).

Dans ce même article, Garrau souligne les risques inhérents à l'approche phénoménologique, dont les deux principaux sont le subjectivisme et un certain essentialisme qui en découle. La phénoménologie, en parlant *depuis* les expériences vécues des individu-e-s, prend en effet le risque d'invisibiliser ce qui en amont a construit ces expériences, soit les structures sociales, et ainsi de renforcer des visions stéréotypées et dominantes des personnes minorisées (p.530). Cependant, c'est une troisième voie qui a été tracée par plusieurs théoriciennes féministes phénoménologues, comme c'est le cas d'Iris Marion Young. Afin d'éviter de tomber dans ces écueils, Young articule à son approche phénoménologique une approche sociologique qui vise à toujours éclairer les structures sociales qui conditionnent et influencent toutes expériences décrites dans le cadre d'une approche phénoménologique (p.532). Pour ce faire, Young définit les structures sociales avec les quatre caractéristiques suivantes : « : (1) elles désignent des faits sociaux objectifs que les individus expérimentent à la fois comme des contraintes et des opportunités ; (2) elles renvoient au niveau macro de l'espace social, et à la manière dont les positions sociales sont liées entre elles ; (3) elles n'existent cependant que dans les actions des individus ; (4) elles engagent généralement les conséquences non intentionnelles des actions de nombreux agents » (Young, 2011, p. 53, citée dans Garrau, 2018, p.535).

Ce positionnement théorique est particulièrement opportun pour ce projet de recherche. Nous suivons ici la philosophe française Camille Froidevaux-Metterie qui parle pour qualifier ce positionnement de « féminisme phénoménologique » plutôt que de « phénoménologie féministe », réaffirmant par là même la primauté d'une analyse sociologique des dynamiques d'oppressions genrées sur l'approche phénoménologique (Froidevaux-Metterie, 2018). Tout d'abord, ce travail s'inscrit dans le cadre théorique d'un féminisme phénoménologique parce que la question de recherche à laquelle il souhaite répondre demande impérativement de se placer *depuis le point de vue* de l'expérience subjective des personnes sexisées. Par ailleurs, comme le rappellent Garrau et Froidevaux-Metterie, le choix de l'approche phénoménologique est aussi celui qui, faisant gage de garde-fou à tout déterminisme biologique ou sociologique, assure d'être davantage sensible aux dynamiques de résistance et de subjectivation politique, y compris les plus intimes, qui sont celles au cœur de ce sujet de mémoire. Enfin, nous considérons le choix de ce cadre théorique comme un aspect innovant de ce travail, puisque, comme le rappelle la philosophe Camille Froidevaux-Metterie, il s'agit d'un cadre théorique peu mobilisé par des théoriciennes françaises (davantage par des chercheuses nord-américaines et anglaises) (voire Froidevaux-Metterie, 2018). Ce

travail de recherche s'inscrivant majoritairement dans un contexte français, nous trouvons intéressant d'y annexer cette perspective théorique. Ainsi, tout en reconnaissant les intérêts qui sont ceux de l'approche phénoménologique pour ce travail, l'approche retenue est celle d'un « féminisme phénoménologique » (Froidevaux-Matterie) puisque nous souhaitons affirmer la primauté d'une approche critique et féministe sur une approche phénoménologique. Nous reconnaissons ainsi que les structures sociales habitent et conditionnent les expériences intimes que nous souhaitons observer et analyser. Ce positionnement phénoménologique implique un choix méthodologique qui sera détaillé ultérieurement dans la section dédiée.

2.2 Définition de l'autodéfense féministe

Une des questions de recherche de ce travail est de s'interroger dans quelle mesure les pratiques d'écriture intime peuvent représenter des pratiques d'autodéfense féministe. Afin de pouvoir répondre à cette question, il est nécessaire de définir ce qui est entendu par autodéfense féministe. La définition retenue de l'autodéfense féministe découle de l'acceptation du pouvoir qui a été retenue pour ce travail de recherche. En effet, ce travail s'inscrit dans une acception foucauldienne du pouvoir¹⁵, qui stipule que le pouvoir ne se situe pas uniquement dans les lieux d'autorité et selon une forme verticale, mais qu'au contraire qu'il faut penser le pouvoir dans sa banalité, c'est-à-dire dans les rapports quotidiens dans toutes les sphères de la vie. Le travail de conceptualisation du pouvoir de Foucault permet par ailleurs de penser un pouvoir qui non seulement contraint les individu-e-s mais aussi, les forme, c'est-à-dire qui module leur subjectivité (Foucault, 1976). C'est cette acception foucauldienne du pouvoir, permettant de le penser à la fois dans son aspect routinier, ordinaire et dans ses matérialisations subjectives, qui permet en retour de penser une résistance au pouvoir qui se joue au niveau de l'individu, et plus précisément dans son rapport à lui-même. L'autodéfense féministe est un exemple de résistance au pouvoir qui se joue à un niveau subjectif, se jouant dans le rapport à soi – non exclusivement, puisqu'elle implique aussi le rapport aux autres.

La chercheuse Anne-Charlotte Millepied, ayant réalisé un mémoire sur des groupes d'autodéfense féministe français qu'elle a observé entre 2014 et 2016, écrit : « [...] l'autodéfense féministe a pour objectif de donner aux femmes les moyens – physiques, émotionnels, mentaux – de se défendre » (2019, p.51). Sa définition permet tout d'abord de penser l'autodéfense féministe au-delà de sa seule composante

¹⁵ Pour un approfondissement des réflexions de Foucault sur le pouvoir, voir Olivier, L. (1988). La question du pouvoir chez Foucault : espace, stratégie et dispositif. *Revue canadienne de science politique*, Vol. 21, No. 1, 83-98 .

physique. Elle note qu'on tente d'y impulser « [...] une nouvelle manière d'être au monde » (p.55), qui permette aux femmes et aux personnes sexisées de se sentir armées devant le continuum de violences quotidiennes.

Millepied inscrit dans sa définition de l'autodéfense féministe la modification de rapport à soi, en écho au lien entre résistance et rapport à soi évoqué plus haut. Par exemple, elle souligne l'importance que prend l'intuition dans ces stages d'autodéfense : « [...] pousser les femmes à écouter leur ressenti s'inscrit dans une logique qui consiste à leur faire prendre confiance en leur propre jugement. » (p. 54). Elle établit clairement le lien qu'il peut y avoir entre autodéfense et rapport à soi en qualifiant les pratiques d'autodéfense de « techniques de soi », qui, selon Foucault, sont des « pratiques réfléchies et volontaires par lesquelles les hommes, non seulement se fixent des règles de conduite, mais cherchent à se transformer eux-mêmes, à se modifier dans leur être singulier » (Foucault, 1984: 16, cité dans Millepied, 2017, p.55). Dans une perspective phénoménologique, Millepied qualifie ainsi l'autodéfense de « technique de soi féministe » (p.59) qui permet de « [...] développer de nouvelles manières de voir, de penser, de se comporter, qui vont dans le sens des idéaux et des valeurs féministes [...] » (p.59), façonne « [...] une nouvelle manière d'être au monde » (p.55). Elle expose ainsi la manière dont l'autodéfense féministe implique conjointement une modification du rapport à soi et une modification du rapport au monde.

Dorlin, qui traite également de l'autodéfense dans son ouvrage *Se défendre : une philosophie de la violence*, insiste aussi sur l'aspect de modification du rapport à soi que comporte l'autodéfense féministe (2019). Dans un premier temps, elle avance qu'il y a beaucoup de formes de résistances quotidiennes, « [é]vitement, déni, ruse, mots, arguments, explication, sourire, regard, geste, fuite, esquive » qui sont en réalité des techniques d'autodéfense, bien que « [...] pas reconnues comme telles » (p.197). C'est ce qu'elle nomme des techniques d'autodéfense malheureuse. C'est en opposition à ces stratégies, coupent les individu-e-s de leur propre puissance d'agir et gênent leur subjectivation politique que Dorlin définit une « autodéfense féministe », qui qualifie au contraire une autodéfense qui rompt avec ces formes de déni et déréalisation et permet au sujet de déployer sa puissance d'agir. C'est ce qui lui faisait dire dans une conférence en 2021 : « [s]'autodéfendre, c'est refaire corps avec soi-même ». Ainsi, l'autrice inscrit à son tour l'autodéfense féministe comme un ensemble de pratiques engageant très nettement le rapport à soi ; dans le sens d'une auto-validation et légitimation de sa personne et de son droit à se défendre. Si les réflexions de Dorlin permettent de complexifier et d'élargir la gamme de ce que l'on considère comme

des techniques d'autodéfense, en y incluant un ensemble de « [...] résistances imperceptibles [...] déployées pour traverser et vivre dans ces violences » (p.197), elles permettent aussi de penser la cohabitation de ces deux types d'autodéfense. Selon elle, les stratégies d'autodéfense malheureuse ainsi que les stratégies d'autodéfense féministe se côtoient dans le quotidien des individu-e-s. En cela, Dorlin rejoint Provost sur le rejet d'un « paradigme linéaire et binaire, opposant l'oppression à la libération ou la subversion » (2023, p.26)

Ainsi, la définition de l'autodéfense féministe retenue pour ce travail de recherche est formée par une approche foucauldienne du pouvoir et s'appuie sur des travaux comme ceux de Millepied (2017) et Dorlin (2019, 2021). Elle reconnaît que l'autodéfense féministe implique à la fois la modification du rapport à soi et la modification du rapport au monde pour les personnes opprimé-e-s. Nous retiendrons le même critère que Dorlin pour qualifier l'autodéfense féministe, soit une autodéfense dans laquelle le sujet se « prête à [lui] même une puissance d'agir » (Dorlin, 2021), contrairement à une autodéfense malheureuse où le sujet se fait violence pour se protéger (comme l'autrice l'exprime ici : « [...] elle s'est défendue mais [elle] s'est épuisée à prendre sur elle, qu'elle a raboté son monde, coupé dans le vif de son être » (2019, p.197)). La seule nuance que nous apporterons par rapport aux réflexions de Dorlin est que nous considérerons que l'esquive, le fait d'« encaisser les violences », bien que cela puisse sembler en apparence relever de l'autodéfense malheureuse telle que définie par Dorlin, peut aussi être une stratégie - encaisser, attendre, pour rendre le coup au bon moment - et donc, dans certains cas, être qualifié d'autodéfense féministe.

La modification du rapport à soi impliquée par la pratique de l'autodéfense féministe pour les personnes opprimé-e-s se caractérise, par exemple, par la reconnaissance de soi à soi des violences vécues, la légitimation intime des émotions liées aux violences subies (tristesse, colère, rage, indignation, etc ; se substituant à des émotions de culpabilité, de déni), une prise de confiance dans son propre jugement, intuition, etc. Pour ce qui est du rapport au monde, l'autodéfense féministe se caractérisera, dans le cadre de rapports quotidiens marqués par le pouvoir, par une défense de sa personne caractérisée par le fait de ne pas prendre la violence, provenant de l'extérieur, *sur soi, en soi*. En l'esquivant pour qu'elle ne nous touche pas, en répliquant, ou éventuellement en l'encaissant jusqu'à atteindre le bon moment pour répliquer. Enfin, nous nous concentrerons pour cette recherche sur l'observation d'une autodéfense psychique et émotionnelle, bien que cette dernière puisse aussi engendrer une autodéfense physique impliquant le corps.

2.3 Le politique, l'oppression et la subjectivation politique

2.3.1 Le politique

« Le politique se situe à un autre niveau : au cœur justement de cette intimité vécue, introspective, vaincue et désespérée, et, en même temps, de cette expérience charnelle d'une patiente à bout. [...] « Politique », donc, au sens le plus féministe du terme, au sens où le personnel peut l'être » (Dorlin, 2019, p.191-192)

L'acception du politique, dont découle l'approche retenue de la politisation, provient initialement du positionnement théorique féministe de ce travail de recherche. Tout d'abord, ce travail s'inscrit dans les critiques féministes de la dichotomie public/privé, présentées en amont, qui interrogent l'indépendance supposée de ces deux sphères (voire Pateman (2004 [1989] ; Lamoureux, 2004 ; Bereni et Revillard, 2009). Cela implique que l'approche retenue de la politisation reconnaisse l'interdépendance de ces sphères et n'assigne pas le politique à la seule sphère publique. Plus précisément, cette recherche s'inscrit dans la critique plus radicale qui participe à une « redéfinition du politique » (Bereni et Revillard, p.16, 2009), critique qui a été initiée, notamment, par la tradition féministe Noire, puis qui s'est répandue grâce aux groupes de conscientisation des années 60, pour donner corps à la devise « le personnel est politique ». La définition théorique du politique qui découle de cette critique et de cet héritage et qui a été retenue pour ce travail est la suivante : est politique ce qui engage de rapports de pouvoir (Bereni et Revillard, p.16).

2.3.1 Oppression et subjectivation politique

Pour décrire l'approche retenue de la politisation, soit le concept de subjectivation politique, nous allons aborder le concept d'oppression, fonctionnant de pair avec celui de subjectivation politique. Nous nous appuyerons sur le travail de conceptualisation du concept d'oppression déployé par Mickaëlle Provost dans son livre *L'expérience de l'oppression. Une phénoménologie du sexisme et du racisme* (2023). Comme nous l'évoquions dans la revue de littérature, la caractéristique clé du concept d'oppression tel que défini par Provost est que l'oppression est « [...] à la fois une situation objective et une réalité subjectivement éprouvée » (p.10). C'est contre un certain réductionnisme marxiste, ayant centré son analyse sur le

concept d'exploitation économique que le concept d'oppression est mobilisé à nouveau dans les mouvements sociaux et théories sociales pendant les années 60-70 (p.13-14). Les définitions divergent selon les mouvements sociaux qui mobilisent le concept mais on y relève un point commun : l'oppression n'est pas analysée depuis son « lieu d'exercice (l'État et ses institutions juridiques ou policières, son armée, l'administration, le pouvoir médiatique) » (p.15) mais souhaite transcrire, depuis l'expérience vécue des concerné-e-s et leurs récits, cette situation « d'empêchement, d'étouffement (...) » (p.15). Un point central dans la conceptualisation de l'oppression, dont la caractéristique est d' « inhib[er] la puissance d'agir », est qu'elle est une « dynamique, [une] pression exercée continument sur les corps » (p.16). Elle n'est pas une situation qui s'imposerait ponctuellement à l'individu-e, saisissable à un moment « T ». Au contraire, elle est vécue continument à un niveau subjectif, et modifie ainsi le rapport à soi et aux autres. Le concept d'oppression charrie ainsi une certaine acception du pouvoir, qui est une acception foucauldienne du pouvoir, qui postule que le pouvoir ne peut être pensé uniquement comme ce qui contraindrait extérieurement les sujets mais aussi comme ce qui les fait, les module, selon une dynamique dans laquelle le sujet a sa part d'agentivité, donc. Ainsi, le concept d'oppression, en même temps qu'il ouvre la possibilité de penser les formes d'aliénation (la situation objective d'oppression d'une personne et son absence de réalité consciente et/ou affective chez cette dernière), ouvre également à la possibilité de penser l'ensemble des configurations et dynamiques qui relie le sujet à son vécu d'oppression, l'ensemble des résistances protéiformes (p.26). C'est ici que le concept de subjectivation politique rejoint celui d'oppression, et inversement. Le concept de subjectivation politique, dont nous rappelons la définition ; « [...] processus de reconfiguration du rapport à soi qui engage une liberté ou une autonomie vis-à-vis des normes, des assignations, des ancrages sociaux, et qui suppose la genèse d'un collectif porteur d'un conflit » (Tarragoni, 2016, p.127), reflète l'idée de situations d'oppression qui s'inscrivent dans les subjectivités en soulignant la nécessité d'une « reconfiguration du rapport à soi ». Par ailleurs, le concept de subjectivation politique s'inscrit dans la même acception foucauldienne du pouvoir, en rejetant l'idée du pouvoir qui assujettirait entièrement et sans possibilité de résistance aucune l'individu-e (causée par une incapacité à percevoir cette domination, par une aliénation totale) (Tarragoni, p.128 ; Provost, p.17). Davantage, le concept de subjectivation politique invite à « faire état des affects qui accroissent la subjectivité, qui portent l'individu à se créer un "supplément d'être" potentiellement politique » (2016, p.119) et, comme le concept d'oppression, à analyser la manière dont le pouvoir traverse les individu-e-s et leur subjectivité, les dynamiques intersubjectives que cela crée, etc. Il invite à penser la « créativité politique » du sujet (2016, p.120).

Enfin, le paradigme qui accompagne le concept de subjectivation politique porte une conceptualisation de l'émancipation en accord avec le concept d'oppression. Puisque le concept de subjectivation politique s'inscrit dans une conception foucauldienne du pouvoir, qui pense ce dernier en relation dialectique avec les sujets, tout comme l'oppression « s'inscrit dans une relation à soi étirée sur un temps long » (Provost, 2023, p.17), cela implique qu'il n'existe pas de sujet « émancipé », qui serait hors du mondial social, dégagé de ses normes oppressives (2016, p. 128). Ainsi, si l'on suit cette logique, l'émancipation n'étant pas un état mais un processus, émancipation et subjectivation sont deux synonymes, comme le souligne Tarragoni : « On devient sujet politique et l'on s'émancipe dès lors que l'on remet en question les certitudes phénoménologiques ancrées dans un certain rapport au monde, socialement produit et engageant des corps, des identités, des découpages de lieux et de temps » (p.128). Cette manière de penser l'émancipation est en accord avec le concept d'oppression dont la conceptualisation implique de ne pas poser d' « extériorité entre les termes » (2023, p.25) (le sujet et l'oppression vécue), qui véhiculerait une « conception téléologique de la temporalité des résistances politiques » (p.25), c'est-à-dire l'idée du passage d'un état « opprimé » à un état « émancipé ». Au contraire, la conceptualisation de l'oppression comme celle de la subjectivation politique reconnaissent la « coïncidence possible entre oppression et puissance d'agir (*agency*) » (Provost, 2023, p.26), « que l'élan vers l'émancipation peut coexister avec le maintien de relations de domination extrêmement prégnantes » (Tarragoni, 2016, p.122). C'est en se « délést[ant] tant du principe téléologique d'une "émancipation à faire", que de l'image d'Épinal d'un groupe d'acteurs "éclairés" émancipant un groupe d'acteurs "aliénés" » que les principes de subjectivation politique et d'émancipation perdent leur statut d' « abstraction » en sociologie et deviennent opérationnels pour un terrain de recherche (2016, p.129).

Ainsi, le concept retenu de subjectivation politique pour aborder la politisation reflète l'ancrage théorique de ce travail dans l'acceptation féministe du politique cité plus haut. Notamment, le concept de subjectivation politique permet de refuser la « territorialisation du politique » (Tarragoni, 2016, p.127) qui canaliserait la subjectivation politique à la seule sphère publique, pour au contraire ouvrir le champ au repérage du politique « dans la vie sociale » (p.127), en accord avec l'acceptation féministe du politique. Il permet par ailleurs de reconnaître le vécu éminemment subjectif de l'oppression, en proposant d'observer les « reconfiguration[s] du rapport à soi », permettant d'inclure les questionnements autour de la conscience vécue de l'oppression (Provost, 2023, p.9), l'importance pour cela de l'écoute des émotions dans les expériences vécues, en accord avec l'héritage des féministes Noires et de leurs réflexions sur l'émancipation dans lequel ce travail de recherche souhaite s'inscrire. Enfin, nous garderons les

caractéristiques suivantes en tête lorsque nous manierons le concept de subjectivation politique : l'idée de *processus*, ainsi que l'importance des deux « pôles » de la subjectivation politique (Tarragoni, 2016, p.127) : le « sujet et [le] peuple » (p.217), l'individuel et le collectif.

2.4 Penser théoriquement les ateliers d'écriture féministe

La dernière partie de ce cadre théorique a pour but de positionner théoriquement les ateliers d'écriture féministe. Pour ce faire, je m'appuierai sur article de Bereni et Revillard qui traitent de l'historiographie des mouvements des femmes/ féministes et particulièrement de ses apports à la sociologie des mouvements sociaux (2012).

La difficulté rencontrée consiste à positionner théoriquement ces ateliers d'écriture avec les outils offerts par la sociologie des mouvements sociaux. En effet, si l'on suit la « théorie de la mobilisation des ressources » fournie par la sociologie des mouvements sociaux, pour être considérés comme une entité du mouvement féministe, les ateliers d'écriture devraient être des « entité[s] structurée[s] et hiérarchisée[s], comprenant un certain nombre de « militants » (distincts des « soutiens » extérieurs) et se dotant de buts politiques explicites et cohérents » (McCarthy et Zald, 1977) » (Bereni et Revillard, 2012, p.26). Pour échapper à ce « biais organisationnel » (p.26), les autrices convoquent le concept de « communauté de mouvement social » développé par le chercheur Steven Buchler. Elles relatent de son utilisation particulière par des chercheuses comme Suzanne Staggenborg, Nancy Whittier et Verta Taylor (p.27) : si initialement, Buchler avait développé cette notion pour rendre compte de la pluralité des types d'organisation et de leurs formes, son utilisation par les sociologues citées a permis

[...] d'ouvrir la voie à l'inclusion, dans le champ d'analyse des mouvements sociaux, de groupes, lieux ou réseaux sociaux qui n'avaient jusqu'alors pas ou peu – été envisagés comme de possibles « structures de mobilisation », du fait de logiques d'action s'écartant du modèle habituel de l'action collective orientée vers des objectifs politiques extérieurs (2012, p. 27)

Selon Bereni et Revillard, « [l]a communauté de mouvement social englobe une multiplicité de groupes et d'individus reliés par une commune identification (qui prend des formes variables) au féminisme » (p.28). Elles citent parmi les entités qui peuvent participer à une « communauté féministe » des centres de santé pour femmes, des festivals de musique féministe, des galeries d'art féministe (...). Les ateliers d'écriture féministe sont d'autres exemples d'espaces plus ou moins organisés, plus ou moins éphémères, qui contribuent et alimentent la nébuleuse féministe. Ainsi, cette recherche s'inscrit dans le sillon de la notion de « communauté de mouvement social » pour positionner les ateliers d'écriture féministe comme faisant

partie à part entière de la communauté du mouvement social féministe. Le concept de communauté de mouvement social invite par ailleurs à repenser la définition d'un mouvement social en priorisant les variables d'identité collective et de sentiment d'appartenance plutôt que celles d'organisations aux d'objectifs politiques et militants précis (Bereni et Revillard, p. 29). Il semble à nouveau que les apports du concept de communauté de mouvement social soient utiles pour théoriser les espaces d'ateliers d'écriture féministe dans lesquels se développent une identité collective et un fort sentiment d'appartenance.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE

Dans le présent chapitre, nous présenterons les différents choix méthodologiques qui ont été faits pour mener à bien cette recherche. Nous présenterons ainsi les éléments suivants : choix méthodologique de *l'Interpretative phenomenological analysis*, méthode de recrutement des participant-e-s, de récolte et d'analyse des données, présentation de notre posture épistémique, de l'éthique de la recherche et enfin des limites de ce travail de recherche.

3.1 Cadre méthodologique : démarche de recherche phénoménologique

La cadre méthodologique retenu pour cette recherche est celui d'une démarche de recherche phénoménologique, en concordance avec le cadre théorique du féminisme phénoménologique présenté plus haut.

3.1.1 Fondements de la phénoménologie

Seront détaillés ici, bien que de manières succinctes, les bases historiques et philosophiques de la phénoménologie afin de pouvoir cerner les particularités d'une démarche de recherche phénoménologique. La phénoménologie a pris son essor notamment grâce aux travaux d'Edmund Husserl au début du XXe siècle, et représente, à l'époque, une alternative radicale aux théories « de la science » qui monopolisaient le paysage philosophique du XIXe siècle (Deschamps, p.11). Toutes les théories de la science postulaient alors une rupture ferme entre « "le sujet" et "le monde", entre "la conscience qui perçoit" et "l'objet perçu", comme si le monde n'existait pour une conscience qu'en tant que "représentation" (Deschamps, 1993, p.12). C'est ce lourd postulat qu'Husserl vient démentir avec le concept clé d'intentionnalité. Pour Husserl, « la conscience est lié au monde » (Husserl, 1962, cité dans Deschamps, 1993, p.12), et ce par son caractère inéluctablement *intentionnel*. Il réfute ainsi que notre conscience connaisse le monde et ses objets par « voie de représentation » (p.12). Il propose plutôt de postuler que « la conscience est toujours visée intentionnelle d'un objet » (p.12) et qu'ainsi ce qu'il y a découvrir est la signification de cette intentionnalité pour chaque objet visé, qui peut se manifester au/à la chercheur-e dans une recherche phénoménologique.

Il existe quelques principes directeurs de la phénoménologie. Parmi ceux-ci, on compte la *lebenswelt* et *l'épochè* (Deschamps, 1993, p.15). La *lebenswelt*, terme husserlien, signifie littéralement, lorsque traduit

de l'allemand, « monde-de-la-vie » (p. 15), c'est le monde de l'expérience vécue, intuitif, qui n'a pas encore la forme d'un savoir objectif. L'*epochè*, quant à lui, signifie « suspension du jugement » (p.15), qui doit permettre d'approcher un phénomène en faisant fi, au maximum et temporairement, durant le temps d'exploration du phénomène, de nos connaissances théoriques sur ce dernier. La sphère de la *lebenswelt* tout comme l'épreuve de l'*epochè* doivent être envisagées comme des perspectives, en reconnaissant qu'elles ne sont que partiellement atteignables (p.16). Un autre principe directeur de la phénoménologie est celui d'intersubjectivité (p.18, p.32). C'est un rapport intersubjectif qui fonde et nourrit la compréhension du phénomène étudié :

Le monde phénoménologique, c'est, non pas de l'être pur, mais le sens qui transparait à l'intersection de mes expériences et de celles d'autrui, par l'engrenage des unes sur les autres ; il est donc inséparable de la subjectivité et de l'intersubjectivité qui font leur unité par la reprise de mes expériences passées dans mes expériences présentes, de l'expérience d'autrui dans la mienne (Merleau-Ponty, 1945, cité dans Deschamps, 1993, p.19)

Ainsi, la démarche phénoménologique n'a pas pour prétention la *définition*, à visée universelle, d'un phénomène mais n'implique pas pour autant un enfermement du phénomène dans une appréhension uniquement subjective. La phénoménologie pose comme prémisse que la conscience accède aux objets du monde par voie intentionnelle, et donc éminemment subjective, et incite par là à appréhender les phénomènes depuis leur expérience vécue par les sujets. Cela étant dit, l'approche phénoménologique ne se prive pas par la suite de faire sens de manière plus général d'un phénomène, en mettant en perspectives les différents vécus de l'expérience d'un concept, afin de tirer la « structure typique » (signification) (p.19) du phénomène dans un « [...] mouvement qui évolue du vécu au concept » (p.20).

3.1.2 Présentation de l'Interpretative phenomenological analysis (IPA)

Cette recherche est une démarche phénoménologique et plus précisément, la méthode retenue est celle d'une analyse phénoménologique interprétative (*interpretative phenomenological analysis (IPA)*) (Smith et Osborn, 2003). L'*IPA* tire ses fondements de la phénoménologie et s'applique ainsi à analyser le sens que donnent des personnes à une expérience vécue (Smith et Osborn, 2003, p. 53). Cependant, elle se distancie d'une démarche de recherche phénoménologique « pure » puis qu'elle admet que la personne chercheuse s'outille d'un cadre théorique clair dans son approche (Smith et Osborn, 2003 ; Lionet, 2021).

L'*IPA* est utilisée de façon croissante dans les sciences humaines, particulièrement dans le champ de la psychologie, depuis sa conception dans les années 90 par le chercheur Jonathan Smith. Elle repose sur la

double herméneutique qui est celle de l'interprétation par le-a chercheur-e de l'expérience vécue par une personne (Smith et Osborn, 2003 ; Lionet, 2021) : « [l']objectif de l'*IPA* n'est pas de théoriser une expérience singulière et de la généraliser mais d'ouvrir la compréhension de la complexité d'un phénomène à partir de plusieurs vécus individuels » (Lionet, 2021, p.2). L'*IPA* s'applique sur un petit échantillon de participant-e-s qui facilite l'approfondissement de la compréhension de chaque expérience et utilise majoritairement comme méthode de collecte des données des entretiens semi-dirigés. Ainsi, la méthodologie de recherche adoptée dans ce travail de recherche s'inspirera fortement de la méthode décrite par Smith et Osborn dans un article datant de 2003. L'objectif de cette recherche étant d'approcher l'expérience vécue d'un phénomène (l'écriture intime) *depuis* l'expérience vécue de ce phénomène par des personnes, c'est la raison pour laquelle a été choisie l'analyse phénoménologique interprétative comme méthode de recherche.

Par ailleurs, si par bien des aspects l'*IPA* reste ancrée dans une démarche de recherche phénoménologique, elle en offre une application plus souple en se distanciant notamment de son principe d'*epochè*, « suspension du jugement ». Elle permet ainsi d'assurer une cohérence entre le cadre théorique choisi, qui est celui d'un féminisme phénoménologique, et la méthode de recherche, c'est-à-dire de venir ancrer ce travail dans des références théoriques féministes sans venir contrarier la méthodologie de recherche. En outre, le fait que l'*IPA* rende moins centrale la position d'*epochè* permet à la recherche d'exister sur un temps plus court, ce qui est aussi cohérent avec la temporalité d'un projet de recherche de maîtrise. L'analyse phénoménologique interprétative a certaines limites en tant que méthode de recherche. Le fait qu'elle prescrive de ne travailler que sur des échantillons de petite taille peut rendre la montée en généralité plus difficile. En outre, le recrutement d'une cohorte relativement homogène comme suggéré par Smith et Osborn (2003), qui est conseillé considérant le petit nombre de participant-e-s, est un enjeu pratique difficilement contrôlable et limite de fait la richesse des points de vue qui pourraient s'exprimer dans une cohorte plus hétérogène.

3.2 Recrutement des participant-e-s

Le recrutement des participant-e-s s'est fait au sein d'ateliers d'écriture féministe ayant lieu en ligne, qui s'organisent à travers le média social Instagram et ont lieu sur la plateforme Zoom, et auxquels je participe moi-même depuis l'automne 2022, à raison d'un à deux ateliers par mois. Ces ateliers d'écriture sont initiés par des personnes vivant en France. Les ateliers sont en non-mixité (sans homme cis-genre) et abordent avec une perspective féministe des thèmes très divers (le désir, la parentalité, la liberté, la

résilience, la solitude, etc.). La durée moyenne d'un atelier est de deux à trois heures et se tient en petit comité (pour une moyenne de 7 personnes). Les ateliers laissent une grande liberté aux participant-e-s et, mis à part quelques ateliers existant sous forme de cycles (qui nécessitent de s'engager à participer à deux dates consécutives précisées en amont), les personnes participent aux ateliers selon une temporalité qui est la leur, en s'inscrivant simplement aux ateliers qui les intéressent grâce au planning du mois fourni par chaque organisatrice. Les ateliers sont payants, pour un coût par atelier de 20€.

Les critères de recrutement étaient au nombre de trois :

- Être une personne sexisée (une femme (cisgenre, transgenre), un homme transgenre ou une personne non-binaire)
- Avoir une pratique régulière d'écriture (prendre du temps pour l'écriture à minima, une fois par mois) et avoir expérimenté à plusieurs reprises (à minima cinq fois) une collectivisation de ces écrits en non-mixité (à travers des ateliers d'écriture ou d'autres formats similaires)
- Se déclarer féministe (selon ses propres critères).

L'étape du recrutement a été très rapide. Faisant nous-mêmes partie du réseau des ateliers d'écriture en ligne, une publication de recrutement (voir Annexe A) a été envoyée aux personnes dont nous connaissions la participation régulière aux ateliers d'écriture et avec qui nous avons pu partager ces espaces. En l'espace de quelques jours seulement, sept personnes avaient répondu favorablement à la proposition de participation à cette recherche. Selon les critères de recherche indiqués dans la publication de recrutement, les sept personnes étaient toutes des personnes sexisées, qui se déclaraient féministes, avaient une pratique régulière d'écriture et avaient expérimenté à minima 5 fois une collectivisation de leurs écrits en non-mixité (à travers des ateliers d'écriture ou d'autres formats similaires). Un mail (voir Annexe B) leur a été adressé qui rappelait l'objet de la recherche, son cadre éthique, joignait le formulaire de consentement (voir Annexe E) à signer et transmettait le lien pour accéder à l'atelier d'écriture-vidéo.

3.3 Collecte des données

La collecte de données s'est faite à travers deux méthodes. La méthode du témoignage personnel et la méthode de l'entrevue semi-dirigée.

Premièrement, la méthode du témoignage personnel (ou *self report*), qui est couramment utilisée dans les démarches de recherche phénoménologique. Elle consiste à « poser une question qui incite le collaborateur à décrire, par écrit, un phénomène qu'il éprouve » (Deschamps, 1993, p.56). Dans le cadre de ce travail de recherche, la méthode du témoignage personnel a pris la forme d'un court atelier d'écriture, qui a été envoyé aux participantes par vidéo. Le but de cet atelier était de faire écrire les participant-e-s un court texte en prose, poésie ou sous toute autre forme sur leur rapport à l'expérience de la pratique d'écriture en tant que personne sexuée « et ce sous tous les rapports immanents à [leur] être (émotif, intellectuel, physique, social) (Deschamps, 1993, p.56). Plusieurs consignes d'écriture ont été proposées (iels pouvaient en choisir une, ou en mixer plusieurs). Cette méthode souhaitait amener la personne participante à se projeter dans une posture d'introspection quant au vécu phénomène, tout comme elle se voulait être une première introduction au monde intérieur de la personne participante pour la chercheuse. Les données récoltées par cette méthode n'ont (volontairement) pas fait l'objet d'analyses.

Cette première méthode a été complétée par la méthode des entretiens semi-dirigés. Ce type d'entretien a été choisi parce qu'il permet de mettre en avant des questions relatives au sujet tout en laissant la liberté de modifier les questions à mesure que le dialogue s'engage, et en prenant compte des réponses de la personne participante (Smith et Osborn, 2003, p.57). Un canevas d'entretien a été édité en s'appuyant sur le guide pratique de mise en application de l'*IPA* de Smith et Osborn (2003) (voir annexe D). Ce guide a été pensé dans un processus itératif. Le guide est organisé selon quatre sujets majeurs qui ont orienté les entretiens en lien avec les questions de recherche. Ces quatre thèmes sont : « La pratique d'écriture intime », « L'écriture intime et le rapport à soi » et « L'écriture intime et le rapport au monde », « La collectivisation de nos écritures féministes et intimes ». Il a été écrit en adoptant la méthode de l'entonnoir (*funneling*) (p.62) qui consiste à commencer l'entretien avec des questions plus générales sur le sujet, pour donner l'espace à la personne interviewée d'exprimer ses opinions et ressentis sur le thème, et ce avant de l'orienter vers des questions plus spécifiques aux intérêts de recherche. Par ailleurs, des répliques (*prompt*) ont été rédigées afin d'orienter l'interviewé-e en cas de difficulté à répondre. Enfin, ont été suivis des conseils plus généraux donnés par les auteurs : éviter les questions comportant un jugement de valeur et maintenir des questions neutres, éviter l'utilisation de jargons techniques et scientifiques, prioriser les questions ouvertes (pour permettre aux personnes de s'ouvrir sur leur monde intérieur) (p.63). Nous avons souhaité rencontrer les sept participant-e une fois, pour une entrevue d'une durée maximale de deux heures.

Les entretiens ont été réalisés entre juin et juillet 2023. Une entrevue a été menée en présentiel, en France, et les six autres ont été réalisées par Zoom. Elles ont toutes été d'une durée d'une heure trente à deux heures maximum. Trois participant-e-s ont pu effectuer l'atelier d'écriture proposé en amont de la discussion et une personne participante a lu son texte écrit dans l'atelier au début de la discussion. Une autre personne nous l'a transmis à la suite de la discussion et enfin une dernière a évoqué ce texte pour appuyer ses propos lors de la discussion. Chacune des sept entretiens s'est déroulée selon l'ordre des questions présenté dans le canevas d'entretiens. Il est arrivé plusieurs fois que des éléments de réponse aux questions listées dans la dernière partie du canevas d'entretien, comme « la collectivisation de nos écritures intimes et féministes, » soient évoqués en amont, ce qui n'a pas posé problème puisque arrivé à cette partie du canevas d'entretien, il s'agissait alors de faire une synthèse en s'assurant que toutes les questions avaient bien été passées en revue.

3.4 Analyse des données

La méthode d'analyse des données retenue était celle prescrite dans les recherches utilisant l'analyse phénoménologique interprétative (*IPA*) (voire Smith et Osborn, 2003 ; Lionet, 2021). La première étape consiste en la retranscription des données en *verbatim*. L'analyse est ensuite sensée se faire à travers deux étapes de codage. La première est le repérage des unités de sens. Il s'agit d'un codage assez large, où sont isolées toutes les unités de sens qui semblent pertinentes en fonction de la question de recherche et qu'on s'attend à retrouver dans les autres entretiens. La deuxième étape de codage consiste à définir des thèmes, construits à partir des unités de sens, « dont ils sont la mise en forme interprétative » (Lionet, 2021, p.19). Un thème peut être déterminé directement à partir d'une unité de sens, selon un regroupement d'unités de sens ou selon une unité de sens retravaillée. Sont ensuite dégagés des thèmes majeurs, présents pour toutes les participant-e-s de l'étude et des thèmes dits mineurs, présents pour au moins la moitié des participant-e-s (2021, p.21). Ce travail se veut être un travail d'analyse et d'interprétation, et non de simple synthèse, sensible à « l'économie d'ensemble » (Lionet, 2021, p.24). Il s'agit, à nouveau, d'un processus itératif. La dernière étape de l'*IPA* consiste à organiser les thèmes de manière cohérente dans un document de synthèse, appelé « document maître » (2021, p.26). Généralement cette organisation répond à une logique thématique qui prendra la forme d'une arborescence, dans laquelle chaque thème majeur est rattaché à plusieurs thèmes mineurs qui le précisent et l'éclairent (p.27).

La transcription des données a été réalisée entre mi-juillet 2023 et début août 2023. Pendant le travail de transcription des entretiens, des notes étaient prises pour commencer à alimenter le travail d'analyse, afin

de commencer à construire un arbre de codage. Nous avons déjà en tête les différents codes parents qui découlaient logiquement des questions de recherche ce qui a facilité cette lecture « analytique » des données.

Si la méthode de récolte des données a été construite en s'appuyant sur la méthode *IPA*, pour le codage des données en tant que tel, nous nous sommes distancées des étapes de codage prescrites par l'*IPA* et rapportées plus haut. En effet, la méthode d'analyse des données selon l'*IPA* nous a semblé trop peu détaillée et précise pour une mise en application dans le cadre concret d'une recherche. Par ailleurs, cette méthode nous paraissant très proche d'une méthode d'analyse qualitative « classique » des données que nous maîtrisons, nous avons donc appliqué la méthode d'analyse connue. Ainsi, les entretiens retranscrits ont été ajoutés sur le logiciel d'analyse qualitative NVivo et a été construit un arbre de codage à partir des trois codes parents qui découlaient des questions de recherche, soit 1) Éloignement des stratégies d'autodéfense malheureuse 2) Écriture et autodéfense et 3) Écriture et subjectivation politique. La construction initiale de l'arbre de codage comportait donc une part déductive, instruite par le cadre théorique retenu, mais la suite de sa construction, le choix des « sous-codes », s'est faite de manière inductive au fil des données rencontrées dans les différentes entretiens. Une fois l'arbre de codage stabilisé, nous avons terminé le codage et débuté la rédaction des analyses présentées dans les trois chapitres ci-après.

3.5 Position sociale de la chercheuse

Ce travail de recherche a été mené par une femme cisgenre, française, blanche, dont la famille appartient à la classe moyenne supérieure et qui a donc profité et profite encore du capital financier, social et culturel lié à sa famille biologique, bien que son statut d'étudiante à la maîtrise lui ait fait connaître un état de précarité financière (qui peut être relativisé par le soutien financier de sa mère et de sa grand-mère, notamment en temps de précarité élevée). Cela implique que le présent travail de recherche et ses résultats sont teintés et informés par ce positionnement social qui fonde une certaine subjectivité propre à la chercheuse et définie, en partie, par son positionnement social.

Il nous semble important avant de commencer la restitution des résultats de la présente recherche d'évoquer ce positionnement social et de reconnaître son impact sur ce travail, et ce en accord avec les féministes du point de vue situé (*standpoint feminism*) dont l'un des apports majeurs est l'abandon de la supposée « neutralité » et/ou « universalité » (voir Juteau-Lee, 1981) pour réhabiliter au contraire la

subjectivité de toute recherche scientifique et son aspect inévitablement « partiel et partial ». Nous considérons essentiel cet ancrage dans les théories féministes du point de vue situé pour éviter ou réduire la reproduction de rapports d'oppression qu'accompagne la prétention à l' « universalité » (Juteau-Lee, 1981, hooks, 1984 [2017], Alcoff, 1981, Behl, 2019) et pouvoir atteindre une forme d' « objectivité forte » (Harding, 2003) en profitant du « privilège épistémique » découlant de notre positionnement social pour aborder ce sujet de recherche.

En ce sens, nous avons conscience que de notre statut de femme (d'avoir été assignée femme à la naissance et de se reconnaître dans ce genre) nous donne un certain « avantage épistémique » dans la tenue de cette recherche, puisque de cette assignation découle un certain rapport au monde. Par exemple, le fait d'être une femme nous a exposés à une expérience continuée de la violence patriarcale. C'est ce rapport au monde, chargé de cette violence et de la nécessité de s'en défendre, qui nous a permis non seulement d'investir ce sujet de recherche, mais aussi, d'avoir une compréhension fine et ancrée des écrits sur ce sujet et des témoignages que nous avons pu recevoir de la part des personnes interviewées. De ressentir, par exemple, très profondément en nous résonner les écrits de Dorlin sur les stratégies d'autodéfense malheureuse. Mais d'autres caractéristiques de notre positionnement social, comme le fait d'être une femme qui ne se situe pas à l'intersection de plusieurs oppressions, informe aussi notre rapport au monde et donc à cette recherche. Cela implique, par exemple, que le thème de l'exil à soi qui peut être déployé comme stratégie de survie à la domination blanche (dont parle Lorde ou Anzaldúa notamment), cette expérience précise là nous est inconnue, ou du moins connue théoriquement mais pas sensiblement, ce qui, évidemment, module la façon dont nous pouvons recevoir et analyser le témoignage d'une telle expérience. Ce qui ne veut pas dire que nous ne devrions pas tenter de faire politiquement sens de cette expérience, mais simplement que notre regard sur cette dernière est singulier, informé par notre positionnement social et qu'il est important de le souligner.

3.6 Éthique de la recherche

Tout d'abord, soulignons qu'un certificat d'approbation éthique auprès du Comité d'Éthique de la Recherche pour les Projets Étudiants impliquant des êtres humains (CERPÉ plurifacultaire) a été obtenu pour ce travail de recherche (voir Annexe F), assurant qu'en amont du terrain de recherche soit déjà pensé un ensemble d'enjeux éthiques afin de ne pas porter atteinte à la dignité des personnes participantes.

Les données des participant-e-s à la recherche ont été anonymisées. Tout au long du processus de recrutement comme de récolte des données, nous avons fait particulièrement attention à ce que les personnes participantes soient à l'aise, ne se sentent jamais contraintes d'exposer ou d'évoquer quelque chose dont elle n'aurait pas envie. Les entrevues débutaient par un rappel que la personne participante pouvait rompre avec sa participation à la recherche à tout moment et ce sans donner d'explication. Il a aussi été rappelé aux personnes participantes qu'elles n'étaient jamais obligées de rentrer dans le détail des expériences vécues d'oppression quand bien même elles les évoquaient.

Cette recherche, du fait de son sujet et son approche théorique et méthodologique, impliquait la tenue de conversations intimes, abordant les émotions, le monde intérieur des participant-e-s, leurs stratégies de survie face à des vécus oppressifs. Si de tels sujets ont pu être discutés tout en maintenant une éthique de la recherche, c'est aussi parce que les relations avec les participant-e-s ne se limitaient pas à cette recherche et que nous avons, pour beaucoup, partagé également les espaces des ateliers d'écriture, que nous avons des interactions annexes et en dehors du cadre de la recherche, via Instagram. En particulier, le fait que les participant-e-s aient pu accéder à une partie de notre intimité, monde intérieur dans des ateliers d'écriture partagés précédemment a permis de réduire un certain rapport de pouvoir existant entre « chercheur » et « participant ». Le fait que nous ayons déjà noué des liens avec l'ensemble des participant-e-s à cette recherche et que ces liens perdurent en aval de cette recherche a aussi pu limiter une certaine dynamique « extractiviste ».

3.7 Limites

Plusieurs limites peuvent être soulignées. Premièrement, le nombre de participant-e-s à la recherche, sept personnes, est assez restreint, ce qui a pu rendre la montée en généralité dans les analyses plus difficiles. Par ailleurs, le recrutement s'est fait exclusivement au sein du milieu des ateliers d'écriture sur Instagram, qui est un milieu relativement homogène, fréquenté par une majorité de personnes blanches et de personnes de classes moyennes (d'après notre expérience à ces ateliers)¹⁶. Ainsi, les analyses présentées

¹⁶ Le milieu des ateliers d'écriture sur Instagram étant relativement nouveau, à ce jour, aucune étude n'a été menée qui dresserait un portrait socio-démographique des participant-e-s aux ateliers d'écriture sur Instagram. Il s'agit d'un constat basé sur notre propre participation aux ateliers d'écriture. Le fait que ces ateliers soient payants (avec une moyenne de 20€/atelier) et que leur découverte passe par la connaissance du réseau social Instagram peut sans doute expliquer l'accès restreint à ces ateliers pour certaines personnes. Dans la présentation des premiers résultats de son enquête intitulée « Poésie & Instagram : profils, pratiques et productions » à laquelle nous avons pu assister, Camille Bloomfield souligne néanmoins que le champ de la poésie sur Instagram est

dans ce travail de recherche ne peuvent être généralisables à tous les types d'écriture pour toutes les personnes, elles sont ancrées dans le contexte spécifique des ateliers d'écriture féministes sur Instagram et ne prétendent pas pouvoir s'appliquer au-delà de ce contexte.

Une autre limite présente dans ce travail de recherche est le temps court de la recherche, qui a pu gêner l'application d'une approche phénoménologique. En effet, le temps court alloué pour un projet de mémoire de maîtrise rentre en contradiction avec ce que serait l'application « stricte » d'une approche phénoménologique, qui chercherait à saisir le *lebenswelt* (« monde de la vie », monde de l'expérience vécue, intuitif) grâce au principe d'*epochè* (« suspension du jugement ») qui doit permettre d'approcher un phénomène en faisant fi de ses propres connaissances théoriques sur ce dernier. Dans le cadre d'une recherche, l'application du principe d'*epochè* passerait par la conduite d'une recherche totalement inductive, et qui suppose un temps long pour faire émerger et saisir, sans interférence théorique, les consciences qui se rapportent au phénomène (voir Deschamps, 1993). La durée allouée à un mémoire de maîtrise ne permettant pas ou difficilement d'adopter une telle méthodologie de recherche, nous avons opté pour une méthode abductive, avec un cadre théorique guidant nos questions de recherches tout en laissant l'espace nécessaire à l'émergence des subjectivités des participant-e-s, notamment grâce à des entretiens semi-dirigés. Cela constitue néanmoins un décalage par rapport au cadre prescrit pour la tenue d'une analyse phénoménologique. Il est donc important de noter cette limite qui a influencé la manière dont nous a été rapporté le phénomène d'écriture et son lien avec la subjectivation politique.

Enfin, bien que cela ait aussi été comme étant un avantage éthique, le fait que nous connaissions en amont de la recherche les participant-e-s, que nous ayons notamment assisté ensemble à des ateliers d'écriture dans lesquels nous avons livré une part de notre intimité, de nos préoccupations, etc, peut aussi être perçu comme une limite à cette recherche. En effet, si cela a sans doute permis aux participant-e-s de se sentir à l'aise, confiant-e de livrer leurs réflexions, leurs vécus, le fait de nous connaître et d'avoir une certaine image de la chercheuse, a peut être aussi influencé leur manière de répondre aux questions, même inconsciemment, en les incitant par exemple à aller « dans le sens » de la chercheuse dans les réponses livrées.

composé par un public moins blanc, bourgeois, masculin qu'il ne l'est ailleurs dans le champ poétique (Bloomfield, 2024).

CHAPITRE 4

L'ÉLOIGNEMENT DES STRATÉGIES D'AUTODÉFENSE MALHEUREUSE PAR LA PRATIQUE DE L'ÉCRITURE INTIME EN COLLECTIF

4.1 Actes de violence et « expériences continuées de la violence » (Dorlin, 2019, p.194)

Dans les entretiens menés pour cette recherche, différents épisodes vécus de violence ont été évoqués par les participant-e-s. Ces dernier-ère-s ont pu mentionner des violences d'ordre sexiste, sexuel¹⁷, racial et colonial¹⁸. Certaines personnes ont mentionné subir plusieurs de ces violences simultanément¹⁹. Les violences vécues ont eu lieu dans différentes sphères de la vie des participant-e-s. En effet, trois participantes évoquent des violences vécues dans la sphère du travail et trois évoquent des violences vécues au sein du couple. Deux participantes mentionnent des violences intrafamiliales qui découlent de violences coloniales et raciales subies par leurs propres parents ou grands-parents. Enfin, une participante évoque avoir vécu des violences dans le milieu médical.

S'il nous semble important de mentionner la pluralité des violences et des sphères dans lesquelles celles-ci peuvent se vivre, nous ne voulons pas pour autant réduire le vécu d'oppression des participant-e-s aux épisodes qu'ils ont abordé pendant les entretiens. C'est le sens donné au cadre théorique retenu pour cette recherche, qui s'intéresse aux vécus d'*oppression*. Travailler depuis le concept d'oppression, comme

¹⁷ « [...] [L]es violences sexistes sont des actes de discrimination perpétrés en raison du sexe biologique de la personne, en l'occurrence le sexe féminin. Ces violences sexistes peuvent se manifester sous forme d'agressions verbales, psychologiques, physiques ou sexuelles. Les violences sexuelles sont des agressions en rapport avec la sexualité de l'agresseur et de l'agressé ; concernant les femmes, elles peuvent être sexistes ou/et homophobes lorsqu'elles sont commises pour stigmatiser une femme homosexuelle. Ce sont quelquefois des mots – des attitudes dans le cas du harcèlement sexuel –, mais surtout des actes, des pratiques sexuelles, infligés à une personne qui les refuse. » (Jaspard, 2011 p. 63)

¹⁸ Le Haut-Commissariat des Nations unies aux droits de l'homme reconnaît le lien intrinsèque entre « [...] les formes contemporaines de racisme, de discrimination raciale, de xénophobie et d'intolérance auxquelles sont confrontés les Africains, les personnes d'ascendance africaine, les personnes d'ascendance asiatique et les peuples autochtones » et le colonialisme. (HCDH, 2022).

¹⁹ Non seulement il est possible de vivre ces différents types de violence simultanément, mais dans les cas de vécus à l'intersection de plusieurs systèmes d'oppression, il importe de comprendre leur imbrication. Pour une introduction à l'approche intersectionnelle, voir Kergoat, 2009 ou Bilge, 2009.

nous l'avons décrit dans le cadre théorique, implique de penser des pressions, des empêchements qui se vivent continument, s'inscrivent « dans une relation à soi étirée sur un temps long » (Provost, 2023, p.9). Le paradigme induit par le concept d'oppression n'empêche pas de penser des actes plus épisodiques de violence et d'agressions, comme ceux évoqués plus haut, mais ne *réduit pas* les vécus d'oppression à ces derniers. C'est le sens des réflexions de Provost sur l'enjeu de la temporalité de l'oppression : « L'oppression n'est pas réductible à des actes oppressifs épisodiques mais peut être une présente constante et diffuse. [...] [L]'oppression peut être routinisée et non se manifester comme l'interruption brutale d'une quotidienneté » (2023, p.26)

Dorlin conduit des réflexions très similaires à ce propos lorsqu'elle analyse le vécu de Bella, héroïne du roman d'Helen Zahavi :

Aussi, l'agression, loin de marquer un point de rupture dans l'itinéraire d'une vie sans histoires, n'est en fait que le révélateur de ce que les expériences continuées de la violence ont déjà abimé, marqué dans les corps de Bella. Elles ont constitué son corps propre, son rapport au monde, ont charpenté la façon dont même dont ce monde *lui* apparaît, *la* touche ; elles ont modelé la façon dont son corps habite, affecte ce monde et s'y déploie. Il n'y a donc pas de retour possible à une vie *ante*-agression. Il n'y a pas de possibilité de « revenir » en arrière car, de fait, il n'y a pas de point d'accroche pour retrouver une féminité épargnée, qu'il faudrait restaurer ou déviolenter (2019, p. 193-194).

On retrouve l'idée d'une « féminité violentée » comme statut partagé par toutes les personnes sexisées (Dorlin poursuit plus loin : « Et, si nous sommes toutes un peu Bella, c'est aussi parce que, comme Bella, nous avons commencé à ne plus sortir à certaines heures, dans certaines rues, à sourire quand un inconnu nous interpellait [...] ») chez l'autrice québécoise Marie-Pier Lafontaine dans son livre *Armer la rage. Pour une littérature de combat* (2022). Comme Dorlin, Lafontaine situe les agressions dans une expérience continuée de la violence : « Il y a résolument autre chose qui se joue dans nos paralysies. Une violence qui dépasse le trauma individuel. Qui nous prédit une fin certaine. Elle se trame en nous depuis longtemps *avant le moment de la sidération traumatique* (je souligne). [...] C'est un peu ça, la puissance mythique du mâle, un pouvoir qui exerce une pression sur les corps féminins avant même la contrainte physique » (p.46). Et si les deux autrices qualifient cette expérience continuée de la violence comme une expérience communément partagée par les personnes sexisées, c'est parce qu'il en va d'une perception de dominant-e-s, du droit à violenter, imposée aux dominé-e-s et reprise par tout un corps social, comme le signifie la notion de « culture du viol » : « Or, cette normalité renvoie de fait à un critère de l'acceptable (et donc aussi à un critère de l'inacceptable, du révoltant), défini par la perspective imposée par cet homme à la

fenêtre : c'est « d'après "son monde à lui", que nous jugeons qu'il est "normal" de subir ce qu'il *fait* puisque c'est lui qui juge "normal" d'agir comme *il le fait* » (Dorlin, 2019, p.195) ; ou comme le formule Lafontaine : « La culture du viol est une culture qui demande aux femmes d'incorporer à répétition et en silence l'image de leur propre cadavre. En d'autres mots, la culture du viol distille une sorte diffuse de trauma, qui se produit tout au long d'une vie, et dont toute personne s'identifiant comme femme peut souffrir. Manifester des symptômes de stress post-traumatique sans avoir directement vécu d'agression sexuelle ni de tentative de meurtre est commun dans les sociétés patriarcales. Maria P.P.Root appelle cela le *trauma insidieux* » (p.38).

4.2 Repérer les stratégies d' « autodéfense malheureuse » (Dorlin, 2021)

Comme nous l'évoquions dans la problématique, nous repartons des approches phénoménologiques de l'oppression, notamment celles de Mickaëlle Provost (2023) et d'Elsa Dorlin (2019). Nous nous appuyons sur le paradoxe de l'oppression développée par Provost, qu'elle décrit ainsi : « [...] vivre une oppression ne signifie pas nécessairement *faire* l'expérience de l'oppression (dimension consciente ou attentive) et ne s'accompagne pas non plus, nécessairement, d'un sentiment éprouvé d'oppression et des émotions ce que sentiment suscite (dimensions affective) » (p.22-23). Le paradoxe de l'oppression fait écho à ce que Dorlin nomme des stratégies d'autodéfense malheureuse, développées au contact de la violence et mises en place pour se protéger. Pour rappel, Dorlin avance qu'en rejetant leur propre perception des événements, leurs propres intuitions et émotions par rapport à ces derniers, les personnes affectées par la violence peuvent avoir l'impression de continuer à « vivre "normalement" » (p.194). Lorde, dans son essai « Poetry is not a luxury » (1984) évoque aussi ces émotions, ces idées qui ont été enfouies pour survivre :

For each of us as a women, there is a dark place within, where hidden and growing our true spirits rises [...]. These places of possibility within ourselves are dark because they are ancient and hidden ; they have survived and grown strong through the darkness. Within these deep places, each one of us holds an incredible reserve of creativity and power, of unexamined and unrecorded emotion and feeling. The woman's place of power is dark, it is ancient and it is deep (p.37)

Par ailleurs, rappelons qu'un des marqueurs des stratégies d'autodéfense malheureuse décrites par Dorlin est, comme conséquence de la déconnexion à soi, la déconnexion aux autres, ou plus précisément l'impossibilité d'identifier un vécu commun avec ces derniers. Cette thématique de la déconnexion à soi et aux autres est abordée de manière très proche par la poétesse lesbienne chicana Gloria Anzaldúa,

qu'elle analyse comme un des motifs de son écriture dans sa lettre *Speaking in Tongues : A Letter to 3rd World Women Writers* (1980) :

The act of writing [...] is the quest for the self, for the center of the self, which we women of color have come to think as "other"-the dark, the feminine. [...] And as we internalized this exile, we came to see the alien within us and too often, as a result, we split apart from ourselves and each other. (p.169)

Enfin, ces mécanismes d'autodéfense malheureuse impliquent aussi une distorsion négative du rapport à soi, dans le sens d'un « [...] scepticisme existentielle de la victime [qui] relève d'une perte de confiance généralisée qui touche tout ce qui est vécu, perçu au " Je " » (p.193) et qui peut aussi s'accompagner d'un fort sentiment de honte (p.196).

Quatre participantes sur sept mentionnent un réflexe à évacuer, nier, minimiser ou enfouir certaines expériences de violences vécues et les émotions qui y sont associées.

C'est le cas d'Aurore, qui raconte comment le mot « race », présent dans un texte d'un atelier d'écriture, a réveillé en elle des émotions associées à ce mot, qu'elle avait enfouies pour se protéger :

C'était le premier texte, le premier texte qu'elles ont lu. Je suis restée bloquée sur race. Incroyable. Incroyable parce que tout le reste [...] Je ne me souviens même pas de ce qui a été lu. Le mot a fait « boum ». Alors que le truc qui est resté bloqué, enfoui, mis de côté, pour me protéger je pense. Parce que marre de me justifier, marre de polémiquer, marre de dire au mec, enfin aux gens, en fait non c'est débile ce que tu dis. En fait, voilà, dis moi « Bonjour » en fait, je suis quelqu'un. Et j'ai écrit tout un truc fleuve.

Louise, à la fois animatrice d'ateliers d'écriture et participante à des ateliers, rapporte aussi une tendance à enfouir ses émotions, à les cacher, à elle-même et aux autres :

Mais du coup, c'est dans le cadre du travail. Mais quand je suis dans un cercle familial, familial disons, pas avec mes ami-e-s, parce que j'ai un autre rapport, mais je sais que les émotions des autres peuvent être hyper dures pour moi à accepter, mais parce que moi, je les cache mes émotions, tu vois, j'ai vraiment... Et donc quand les autres expriment quelque chose qui les dérange ou qui les attriste... En fait, c'est pas que ça me dérange, c'est que y a presque un truc de peur, quoi... De me dire : Ah oui, donc on peut exprimer - bah presque hors de l'écriture des choses de manière aussi cash. En le disant clairement.

Elle évoque que cela a d'ailleurs été son premier réflexe lors d'une agression subie récemment :

J'ai tout de suite vu les mécanismes qui s'engendraient chez moi, tu vois, j'ai tout de suite, y a une espèce d'analyse de la situation, c'est à dire que, j'ai commencé par pas en parler. Mais c'est en fait ça a duré très peu de temps, c'est à dire que je me suis d'abord dit, bon je ne vais pas en parler parce que quand même c'est pas si grave, je vais pas en parler parce qu'en plus on va peut-être m'accuser de, ben quand même, t'as un peu cherché, t'aurais pas dû t'habiller comme ça, t'aurais pas dû.... Peut-être que t'as lancé des signaux, machin.

Édouard, ayant vécu des violences conjugales lorsqu'il était enceint, raconte ces mêmes mécanismes de déni et d'euphémisation de l'expérience de violence vécue :

Ouais, je pense que déjà pendant longtemps, je me disais que ça n'allait pas, mais que ça allait s'arranger parce que bah j'étais enceint et que je voulais que ça s'arrange, tu vois. Et qu'en fait on était pas ensemble, c'était beaucoup à distance. Et je me disais d'abord que quand il arriverait ça, s'arrangerait parce qu'il se rendrait compte à quel point j'étais enceinte... Tu sais on dit souvent que comme les hommes ils le vivent pas dans leur corps, ils réalisent moins vite. Donc je me disais bah quand il va me voir et qu'il va voir ce que j'ai, il va comprendre. Puis après je me dis, bah, quand le bébé sera là, il réalisera. Puis quand le bébé est né et rien n'a changé, là je me suis dit, ben je me disais que ça n'allait pas, mais... Je ne sais pas, j'avais du mal vraiment à me dire que ça n'allait pas.

Ultérieurement dans la discussion, celui-ci évoque une période de sa vie dans laquelle il travaillait dans un milieu majoritairement masculin, ce qui le poussa à adopter les « codes » des hommes autour de lui, notamment rire de propos sexistes ou se mettre à en dire lui aussi. Nous pouvons rapprocher cette stratégie du « *dirty care* » développé par Dorlin (2019), comme une tentative d'adopter les codes des dominant-e-s pour se mettre à l'abri de leur critique, de leur violence.

Enfin, Joy est celle qui évoque avec le plus de détails ces stratégies de protection qui passent par le déni. Elle décrit avec précision une déréalisation de sa propre expérience et ses propres ressentis mise en place inconsciemment pour se protéger, ses mots faisant très fortement écho à ceux de Dorlin (2019) :

En fait, ça, ça remet en circulation des choses qui avaient été soit anéanties, soit bah, l'image de la cagoule que t'as évoquée pour ton atelier d'écriture, pour moi, elle était hyper forte, c'est-à-dire, ouais, en fait, t'enlèves la cagoule, tu ne sais pas le visage qui a dessous parce ce que tu ne l'as jamais vu puisque tu n'as pas écouté ce que t'avais à te dire en fait. [...]. Et donc voilà du coup y a ce côté aussi altérité profonde, c'est-à-dire que moi-même je suis une autre pour moi-même, je ne sais pas qui je suis en fait et donc j'apprends.

Elle nomme très précisément ce mécanisme d'annihilation à l'œuvre, en évoquant des « [...] voix dominantes, [...] celles de l'assimilation de l'ordre des choses » (Joy) qui font taire et étouffe des « voix qui demandent à dire » (Joy), qui portent les traces des expériences de violence vécues.

Ainsi, chez quatre des participant-e-s à cette recherche, on retrouve très clairement des traces d'autodéfense malheureuse, mise en place en réaction à des situations de violence vécues.

Ces stratégies peuvent être placées sur un continuum. En effet, elles vont de l'euphémisation, au « simple » déni temporaire de l'évènement, comme le racontent par exemple Édouard et Louise, à déni plus ancré, une déréalisation plus importante qui enfouit toute une partie de l'être, comme celle qu'évoquait Joy en parlant d'une « altérité profonde » pour qualifier son rapport à elle-même. Enfin, il existe évidemment un impact de ces stratégies d'autodéfense malheureuse sur le rapport à soi, qui semble être d'autant plus important que le niveau de déni et d'euphémisation le sont. À cet effet, si Louise évoque une culpabilité qui fut passagère après son agression, Joy évoque pour sa part une « honte d'exister », dont il est plus difficile de s'extraire.

4.3 Sortir des stratégies d'autodéfense malheureuse par la pratique de l'écriture intime en collectif

Dans cette sous-partie, nous souhaitons répondre à la première sous-question de recherche suivante : **comment l'expérience de l'écriture intime peut-elle permettre aux personnes sexisées de se distancier des stratégies d'autodéfense malheureuse développées au contact des violences ?**

Comme mentionné plus haut, les stratégies d'autodéfense malheureuse se caractérisent par un niveau plus ou moins élevé de déni et d'euphémisation des émotions et ressentis en lien avec des expériences de violence, mais peuvent aussi s'accompagner d'une désaffiliation du monde commun. Ainsi, un éloignement de ces stratégies est à l'œuvre lorsqu'on constate à l'inverse un mouvement de sortie du déni, une reconnexion à ses émotions liées à ces expériences, voire une reconnexion à soi dans le cas d'une déréalisation à soi plus large et systémique.

En ce sens, Édouard parle de « reconnaître » les violences, « légitimer [son] vécu », Joy évoque aussi le fait de « reconnaître la violence », « remet[tre] en circulation des choses qui avaient été [...] anéanties [...] » et Louise évoque le fait de « [se] rendre compte de [ses] émotions ». Les quatre participant-e-s qui mentionnaient des mécanismes de l'ordre de l'autodéfense malheureuse témoignent de la manière dont la pratique de l'écriture intime leur a permis de se distancier de ces dits mécanismes. De plus, Iris livre un

témoignage allant dans ce sens bien qu'elle n'ait pas mentionné précisément auparavant de mécanismes d'autodéfense malheureuse.

Tout d'abord, Édouard évoque le rôle joué par la pratique de l'écriture intime dans l'éloignement de ces mécanismes, tout en soulignant le rôle joué par l'écoute du groupe :

[Intervieweuse : Tu dis, « je commençais à me rendre compte des violences que j'avais subies », est-ce que c'est l'écriture qui a fait ce déclic là en partie, tu penses ? Où c'est le recul ? Enfin, j'imagine que c'est un ensemble de choses.] Je pense que ça en fait partie, ouais. Parce que de le dire et surtout de le dire dans un groupe, c'est comme si quelque part, tu l'actes, tu dis : "Oui, j'ai vécu ça en fait", alors que tant que c'est pour toi... Alors déjà, si tu ne l'écris pas, c'est clairement, tu peux clairement le mettre sous le tapis un peu tu vois, enfin, voilà. Ensuite quand tu l'écris déjà, toi t'es obligé de le reconnaître, tu vois, et ensuite quand tu le dis à des personnes, et que des personnes te reconnaissent, comme ça... Je pense que ça, tu peux plus nier en fait, tu vois ?

À un autre moment dans la discussion, Édouard évoque qu'avant de livrer son vécu en ateliers d'écriture, il en avait parlé à sa doula²⁰ qui lui avait fait remarquer le caractère violent de ce qu'il vivait. Selon lui, cependant, « [...] ses paroles ne résonnaient pas autant que dans un groupe » (Édouard).

Comme mentionné plus haut, pour Aurore, c'est l'écoute d'un texte qui contenait le mot « race » dans un atelier d'écriture qui a entraîné une remontée d'émotions liées à des vécus de violence et d'oppression. Elle évoque « [...] un petit grain de sable qui s'[est] réveill[é] au fond d'[elle] » et la manière dont le « processus du mot » lui a permis de déployer un « éventail » de ressentis et signifiants :

Et ça découle, tu sais, en mode c'est, je tombe dans un tombeau. Et je tombe en Afrique et je tombe aux Antilles et je tombe après l'abolition et je tombe en métropole avec mes parents. [...] Tu vois je dis : "race, racisée, ras-le-bol de raser les murs."

Louise et Joy mentionnent pour leur part un phénomène similaire : l'écriture qui agit dans le sens d'un dévoilement d'émotions liées à des expériences de violence. L'écriture se fait voie de courroie et révèle des émotions et ressentis dont elles ne suspectaient pas forcément l'existence. Les deux participantes

²⁰ "Personne qui, en complément du suivi médical, accompagne une femme, des futurs parents durant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale." (Association Doulas de France). Voir <https://doulas.info/une-doula-cest-quoi/>

mobilisent ainsi le lexique du dévoilement : « se rendre compte » (Louise), « se laisser traverser » (Joy), « ce qui émerge » (Joy).

Mais je sais que pour moi, l'écriture, il y a vraiment ce... Je sais que dans la vie j'ai du mal à conscientiser mes émotions. [...] Je peux très vite les enfouir quoi. Me dire "Ah bah ça c'est pas grave, ah ben j'ai pas dit ça, mais pfff ça va ça, ça, ça va partir quoi..."

[Intervieweuse : Ça se *proccesse* pas directement, quoi]. Ouais, il y a un truc qui ne s'ancre pas alors qu'en fait, enfin alors qu'en fait ça m'habite et je pense que je m'en rends vraiment compte avec l'écriture. [...] Il y a vraiment des moments où j'écris, où je me dis, ah oui, en fait, ça me préoccupe quand même beaucoup. (Louise)

On retrouve un témoignage similaire chez Iris :

De pouvoir dire les choses et du coup de les nommer et de les poser sur le papier parce que parfois, en écrivant dans le processus d'écriture, je prends conscience de ce que j'ai vécu ou de ce que ça m'a fait [...]

Joy est celle qui témoigne le plus en détail de ce mécanisme :

En fait, comme je te disais, un peu, comme je ne me rends pas compte que j'écris, y a des fois j'écrivais sans me rendre compte que j'écrivais parce que, je ne disais pas : là j'écris quoi. En fait, c'est simplement d'un coup il y a un truc, je veux le noter dans mon téléphone, ou j'écris, des fois je me souviens même plus que j'écris, en fait [...] « [Intervieweuse : Ok, mais donc ça vient de profond »]. Et ça demande à exister, donc du coup, je dis ok, je te reconnais. Qu'est-ce que tu veux me dire ?

Il est troublant comme le rôle pris par l'écriture dans les récits des participantes vient embrasser les réflexions d'Audre Lorde sur l'écriture, et plus particulièrement sur la poésie. Dans son texte « *Poems Are Not Luxuries* » (1977), elle qualifie la poésie de « sublimation révélatrice de l'expérience » (Lorde, 1977 [2003]). Si les participantes mobilisent le lexique du dévoilement, Lorde parle « d'illumination » [ma traduction], de « donner naissance à » nos idées [ma traduction] (1984, p.36). Elle écrit : « *Poetry is the way we help give name to the nameless so it can be thought* » (p.37).

Louise et Joy précisent cependant que l'exposition à ces émotions, permise par l'écriture, n'advient pas cependant sans effort. Elle est au contraire un « apprentissage » (Louise), une « lutte intérieure » (Joy), fragile, « jamais gagné[e] » (Joy). C'est par ce que Joy appelle l'« écriture automatique ou proprioceptive » ou par un rituel consciemment orchestré que les mots et les émotions qui y sont liées parviennent dans

son cas à remonter à la surface. Elle témoigne cependant d'un processus fragile et d'une justesse « [...] [qu'elle] perd à l'instant où [elle] arrête d'écrire ».

La déshumanisation engendrée par les violences est le nœud qui empêche ces « voix minoritaires » (Joy) de s'exprimer :

Parce que quand tu dis les luttes, pour moi, tu demandais le rapport à soi, c'est clairement la honte, la honte d'exister qui est très agissante en fait et qui sans arrêt revient, et qui, parfois gagne hein, mais qui sans arrêt vient me faire arrêter, regretter, par en arrière.

Joy explique par ailleurs que l'écriture sous pseudonyme est une des stratégies qui lui permet de dépasser ces mécanismes qui peuvent la réduire au silence. Son pseudonyme lui fournit une « forme de protection » qui permet à « ce qui veut se dire » d'être dit.

Le dépassement de cet interdit internalisé s'accompagne de « peur », de « terreur » (Joy). À nouveau, les parallèles avec les écrits d'Audre Lorde sur la poésie sont édifiants. Lorde avance également que nous avons été socialisé-e-s à craindre cette visibilité, « [...] sans laquelle nous ne pouvons pas vivre complètement » [ma traduction] (1984, p.42) mais pense aussi qu'il est possible d'apprendre à contre ces mécanismes qui réduisent au silence :

We can learn to work and speak when we are afraid in the same way we have learned to work and speak when we are tired. For we have been socialized to respect fear more than our own needs for language and definition, and while we wait in silence for that final luxury of fearlessness, the weight of that silence will choke us. (p.44)

Ainsi, dans son célèbre texte « The Transformation of Silence into Language and Action » (1984), Lorde analyse les « tyrannies du silence » [ma traduction] (p.41) comme celles que l'on développe au contact des oppressions vécues, que l'on internalise. Ainsi, c'est en opposition à ces silences qu'elle analyse les actes de parler et d'embrasser ce besoin d'autodéfinition et de visibilité comme autant d'actes de résistance politique. C'est très précisément ce qu'exprime à son tour Joy dans le témoignage suivant :

Surtout en tant que femme, je pense beaucoup, quoique bon, ça se trouve ça, ce sont des choses quand même qu'on... Des voix qui réinstaurant l'ordre sans arrêt. Et le fait de me dire que quand je quitte la justesse dans ma relation avec tous, tous ces peuples que l'on porte, j'ai décidé, et c'est comme une décision politique en fait, de prendre soin aussi des voix qui ont du mal à parler en disant OK, là il y a quelque chose qui se passe que je veux accueillir en fait, en me disant là je ne peux pas faire comme si elles n'étaient jamais là. Elles arrivent, elles

demandent quelque chose et l'autre, l'autre partie de moi qui est plutôt aux ordres, elle a comme responsabilité de pas être une courroie de transmission de la violence en fait, et de ne pas rejouer la silencieuse.

Enfin, plusieurs des participant-e-s témoignant d'une distanciation quant à ces stratégies d'autodéfense malheureuse soulignent néanmoins l'importance de prendre en compte deux enjeux : celui de la temporalité de l'émancipation, qui est aussi lié au deuxième, l'enjeu matériel du temps disponible au quotidien.

Par exemple, Édouard évoque à plusieurs reprises que si la pratique de l'écriture intime en groupe lui a permis de reconnaître les violences vécues, cela n'a été possible que lorsque les violences ont cessé d'être exercées au quotidien, c'est-à-dire lorsqu'il a quitté le foyer :

Mais il y avait encore ce côté un peu de mise à distance émotionnelle, en tout cas parce que... Parce que par exemple, à ce moment-là, je n'étais pas rentré, parce qu'enfin voilà, je savais pas ce qui allait se passer, qu'il fallait que je reste sur le mode "action", tu vois ? Donc je pense que les ateliers ça m'a offert une respiration pour, ouais, pour réaliser ce qui s'était passé et pour avoir du soutien dans ces moments-là parce que tu vois, je pense que beaucoup mes proches, ils étaient en mode : « c'est bon maintenant t'es rentré, il n'est plus là donc ça va », tu vois. Alors qu'en fait c'est tout l'inverse. Enfin, moi je trouve que c'est tout l'inverse, c'est en mode maintenant je réalise vraiment ce qui s'est passé.

Ainsi, à l'urgence qui vient avec la violence (le « mode "action" » (Édouard)), et qui empêche de réaliser ce qui se passe, il oppose ici une temporalité plus longue nécessaire à cette prise de conscience et au début de l'émancipation. Joy évoque aussi cet enjeu de temporalité de l'émancipation, mentionnant le fait d'avoir « refus[é] pendant des années » d'engager cette prise de conscience et la nécessité d'être « prête », selon une temporalité qui est propre au corps-esprit impacté par les violences.

À l'enjeu de temporalité de l'émancipation se lie l'enjeu matériel du temps quotidien disponible. En effet, non seulement le processus d'émancipation suit une temporalité qui lui est propre et peut nécessiter que certains actes de violence répétitifs cessent, mais ce dernier nécessite aussi, tout simplement, d'avoir du temps au quotidien. Les participant-e-s, femmes ou personnes sexisées, toutes parent, évoquent un quotidien où la place du travail du care²¹ est écrasante et laisse peu de place à de tel temps d'introspection

²¹ Joan Tronto définit ainsi le care : « une activité générique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre monde, de sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible. Ce monde comprend nos corps, nous-mêmes et notre environnement, tous éléments que nous cherchons à relier en un réseau complexe, en soutien à la vie » (Tronto, 2009 [1993] : 143).

ouvert par l'écriture, voire impose un rythme qui en est la contradiction, comme le rapporte ces témoignages de Mélanie et de Joy :

On m'a diagnostiqué un ptsd. À tel point que ce que j'avais vécu avec lui et précédemment avec d'autres hommes, c'était violent. Ça a été, ça a été extrêmement violent et donc il y a beaucoup de choses qui se sont déconstruites, mais en même temps, je ne pouvais pas trop tout déconstruire parce que en fait, j'étais maman, célibataire, je devais élever mon fils, donc je devais faire front psychologiquement sur tous les plans. Donc t'as pas la place à ce moment-là de t'arrêter et en quelque sorte de pleurer sur ton triste sort en disant "mon Dieu ça va pas", c'est pas possible, t'as pas la place de t'enfoncer, t'as pas cet espace là. (Mélanie)

Moi j'ai mis beaucoup de temps à comprendre que j'écrivais déjà. [...] Et du coup déjà pas me projeter dans ce mode là parce que rien que m'asseoir pour écrire ben moi je suis maman en plus, de 2 enfants et dans ma vie juste, j'ai pas, j'ai pas... [Intervieweuse : Le temps !] J'ai pas, tu vois le truc instauré de "allez je prends 3 h, hop je me pose", ça, ça n'existe pas. (Joy)

Dans ce sens, certaines répondantes expliquent mettre en place des stratégies pour soustraire à leur quotidien saturé ces temps introspectifs nécessaires à la guérison et à l'émancipation. C'est ce dont font part Joy et Aurore :

Ouais voilà, et donc du coup c'est là que je me suis dit oui, en fait, la relation à l'écriture, je peux en prendre soin beaucoup plus, beaucoup plus quotidiennement. Et j'ai commencé à hacker du temps, donc du temps perso et du temps de boulot donc je me suis dit tous les jours, j'écris 1 h au travail, je prends 1 h. (Joy)

Mais sinon, en fait, c'est quand ils sont couchés que je bosse. C'est ça ma chambre à moi, dans mon salon. [...] Tard le soir enfin, ou très tôt le matin. Ouais, je me réveille super tôt donc, en fait le matin, je vais dans la cuisine, je vais fumer une clope et puis j'écris, je dessine, je prévois mes posts. (Aurore)

Ainsi, plusieurs personnes participantes évoquent la mise en place de stratégies d'autodéfense malheureuse pour survivre aux expériences continuées de la violence comme à des événements plus ponctuels de violence. Ces stratégies se caractérisent par un niveau plus ou moins élevé de déni et d'euphémisation des émotions et ressentis en lien avec des expériences de violence chez les personnes interviewées, et s'accompagnent parfois d'une désaffiliation à un monde commun. Les quatre personnes participantes ayant évoqué ces mécanismes évoquent également la manière dont la pratique régulière de l'écriture, combinée à l'écoute du groupe, leur permet de se distancier de ces derniers. L'écriture permet de « reconnaître » (Édouard) la violence dans un vécu, elle est un espace de dévoilement d'émotions enfouies liées à des vécus de violence, comme en témoignent particulièrement Joy et Louise, bien que cela

n'advienne pas sans effort. En écho aux réflexions d'Audre Lorde sur les « tyrannies du silence » (ma traduction, 1984, p. 41) développées au contact des oppressions vécues les participantes, comme la poète, les participantes évoquent les difficultés et l'apprentissage nécessaire pour rejoindre ces émotions enfouies et ce besoin viscéral d'autodéfinition. Enfin, les personnes participantes soulignent qu'un éloignement de ces stratégies d'autodéfense malheureuse par l'écriture ne peut advenir que selon une certaine temporalité propre au corps-esprit impacté par la violence, qui dépend elle-même, en partie, du temps disponible dans le quotidien, souvent restreint par le travail du *care* déployé au quotidien par les personnes sexisées.

CHAPITRE 5

PRATIQUE DE L'ÉCRITURE INTIME EN COLLECIF ET DÉVELOPPEMENT D'UNE AUTO-DÉFENSE FÉMINISTE DU QUOTIDIEN

« Une question surgit alors : que peut-elle faire à présent, que lui est-il permis d'espérer ? Se défendre. Se défendre encore mais autrement : passer de la tactique à la stratégie » (Dorlin, 2019, p.197)

Le cinquième chapitre de la présente recherche s'intéresse à la manière dont la pratique régulière de l'écriture intime permet aux participant-e-s de cette recherche de développer une autodéfense féministe du quotidien. En ce sens, ce chapitre se place en continuité avec le précédent portant sur la pratique de l'écriture intime et l'éloignement des stratégies d'autodéfense malheureuse. Si dans le dernier chapitre nous nous intéressions uniquement aux mouvements d'éloignement et de sortie de stratégies dites « d'autodéfense malheureuse », le présent chapitre poursuit et élargit ces interrogations en observant de manière plus globale le développement de stratégies d'autodéfense féministe chez les participant-e-s, au-delà du seul « éloignement » des stratégies d'autodéfense malheureuse et donc sans se limiter aux personnes ayant mentionné ces stratégies.

Comme exposé dans la problématique de recherche, en s'inscrivant dans les approches phénoménologiques de l'oppression, comme celle développée par Dorlin, nous concevons que les processus de subjectivation politique soient entravés par un certain nombre de mécanismes d'autodéfense malheureuse, « d'oppressions internalisés » (Provost, 2023, p. 10) qui, en s'inscrivant dans un rapport à soi, modifient le rapport aux autres et gênent la possibilité de processus de conscientisation collectif. C'est dans cette optique que nous analyserons dans le présent chapitre la manière dont la pratique récurrente de l'écriture intime permet le développement d'une autodéfense féministe du quotidien en opposition aux stratégies d'autodéfense malheureuse, participant ainsi aux processus de subjectivation politique des individu-e-s. Comme indiqué dans le cadre théorique, nous entendons par autodéfense féministe une autodéfense dans laquelle le sujet se « prête à [lui] même une puissance d'agir » (Dorlin, 2021), et qui a des implications à la fois sur le rapport à soi et sur le rapport au monde.

Le présent chapitre cherchera donc à répondre à la question suivante : **comment les pratiques d'écriture intime peuvent-elles être qualifiées d'autodéfense féministe ?**

Dans un premier temps, seront analysées plus globalement la place et les fonctions tenues par l'écriture dans la vie des participant-e-s, puis nous étudierons son impact sur le rapport à soi dans une perspective d'autodéfense, pour enfin étudier son impact sur le rapport au monde dans une perspective d'autodéfense.

5.1 Place et rôle de la pratique d'écriture dans le quotidien des participant-e-s

Avant d'aborder le rôle de l'écriture intime pratiquée en collectif sur le rapport à soi des participant-e-s dans une visée auto défensive, il est judicieux de décrire plus globalement la place et le(s) rôle(s) occupés par l'écriture dans la vie des participant-e-s. Cette première sous-partie aborde des éléments connexes à la question d'autodéfense, et ce avec un double objectif : à la fois nourrir l'analyse de l'impact de la pratique d'écriture sur l'autodéfense en livrant une vision plus large du rôle de l'écriture dans la vie des participant-e-s, tout en s'assurant par-là d'établir des distinctions entre l'autodéfense et d'autres impacts que peut engendrer la pratique de l'écriture dans la vie des personnes participantes (connaissance de soi, estime de soi, guérison).

5.1.1 L'écriture comme une pratique structurante dans le quotidien des participant-e-s

Tout-e-s les participant-e-s à cette recherche mentionnent que l'écriture prend une très grande place dans leur vie, qu'elle les accompagne quotidiennement, voir qu'elle structure leur rapport à soi et au monde. L'écriture est souvent omniprésente, que ce soit en termes de fréquence ou d'impact sur leur vie.

Aurore, par exemple, évoque le fait qu'elle « écri[t] tout le temps », que cela « a tout changé ». En évoquant ces fins de journée de travail, elle déclare : « Je monte la rue du Faubourg-Poissonnière là, et je suis sur mon téléphone en train d'écrire, d'écrire, d'écrire, tout ce que j'ai vu ».

Édouard, qui a accepté de réaliser l'atelier d'écriture envoyé en amont de l'entrevue, dont le thème était « Le geste d'écriture », a livré un texte dont la dernière phrase est : « J'écris, donc je suis ». Il indique lors de l'entrevue : « Je pense que plus jamais l'écriture partira de ma vie ». Il parle de l'écriture comme de sa « respiration », que ce soit dans des moments d'exaltation et de joie ou de « tempêtes » durant lesquels

l'écriture lui permet de « repren[dre] [son] air ». Mélanie livre une réponse très similaire sur son rapport à l'écriture : « [L'écriture] est devenue une partie intégrante de ma vie. Je ne peux pas m'arrêter d'écrire en fait ».

Cassandra et Joy évoquent à leur tour une écriture à la place prégnante, parfois même malgré elles, puisque toutes deux mentionnent des difficultés entourant la pratique de l'écriture et/ou du partage de leurs écrits. Pour Joy, il s'agit d'une écriture qui s'impose quasiment à elle, puisqu'elle constate une grande place de l'écriture dans sa vie tout en mentionnant les difficultés qui peuvent venir avec la publication de ses écrits et donc la visibilité : « J'ai jamais prévu d'écrire, quoi, pour moi ou pour avoir une place dans le monde ? Je n'ai pas prévu d'écrire, quoi. Donc même c'est, du coup, c'est toujours un peu, ça reste toujours un peu étrange ».

Pour Cassandra, l'écriture est « un peu tout le temps là », à travers ses pensées, mais ne prend pas tout le temps forme à l'écrit, ne s'incarne pas forcément « jusqu'au geste » (Cassandra). Elle précise que pour cela, elle a besoin d'un cadre collectif.

Plus largement, l'ensemble des participant-e-s évoque l'importance du collectif pour motiver ou même permettre la pratique d'écriture. Cinq d'entre elleux sur sept rapportent la reprise d'une pratique régulière de l'écriture, qui pouvait dater de leur enfance ou de leur adolescence/vie de jeune adulte, grâce aux ateliers d'écriture (Édouard, Cassandra, Iris, Mélanie, Aurore). Notons que six sur sept des répondant-e-s font aussi coïncider la reprise d'une pratique récurrente de l'écriture avec leur maternité.

Ainsi, beaucoup de témoignages reflètent que si l'écriture prend une place aussi importante dans le quotidien, cela est permis et encouragé par le collectif, dont la pratique en ateliers d'écriture. Plusieurs participant-e-s évoquent le besoin d'un cadre précis et d'un temps dédié à l'écriture dans un quotidien chargé où pèse particulièrement le travail du *care* et la charge mentale²² qui lui est associée, comme le rappelaient par exemple Iris et Mélanie :

²² La sociologue Monique Haicault définit ainsi la charge mentale : « La part ou la dimension mentale ou psychologique d'un travail de gestion, d'organisation, d'ajustement des espaces-temps et des activités imbriqués, effectué par les femmes mariées, mères de famille, en activité ». Voir Patron, S. (dir.). (2022). *Récits de la charge mentale des femmes. Small stories*. Paris : Hermann.

Bah en fait je continue à écrire du coup régulièrement parce que je pratique pas mal les ateliers d'écriture en tant que participante avec Noémie ou avec d'autres personnes. [...] Enfin voilà, c'est toujours par Instagram et ensuite... Enfin du coup, vraiment sur des ateliers réservés aux femmes ou aux minorités de genre. Et donc en fait je pratique assez peu l'écriture, moi dans mon quotidien, alors peut-être parce qu'il est déjà bien rempli, mais du coup, le cadre d'un atelier d'écriture, ça me permet justement de m'offrir ces espaces-là. (Iris)

Et puis, et puis de temps en temps, j'écris, mais en fait, l'intérêt de l'atelier d'écriture pour moi, c'est que à l'avance, je réserve un vrai temps à l'écriture, ce dont j'ai besoin. Chose que, je ne fais pas forcément au quotidien dans le, voilà, dans le rythme. (Mélanie)

Les participant-e-s évoquent que le collectif est aussi nécessaire pour fluidifier l'exercice de l'écriture, en donnant un « élan supplémentaire » (Aurore), en offrant un « accompagnement » (Joy) qui nous encourage, qui « rappelle que c'est important » (Joy). Pour Cassandra, l'écriture en collectif lui permet d'éviter la critique interne, « la petite voix qui dit 'ouais, bof' », qui peut être présente lorsqu'elle écrit seule.

Souvent, le besoin de collectif pour permettre et encourager l'écriture se poursuit dans le partage des textes sur les réseaux sociaux, principalement sur Instagram. A ce sujet, Joy et Cassandra évoquent par exemple la réceptivité par d'autres sur les réseaux sociaux comme un incitatif à dépasser leur critique interne et à partager leurs écrits :

En général, [les textes], je les aime bien. Et je les partage, mais parce que c'est pareil, j'ai envie de le partager parce ce que je me dis ****, c'est, j'aime bien ce à quoi j'ai pensé, j'aime bien quand je l'ai dit. Et j'ai envie que quelqu'un me lise quoi. Et même si c'est une personne. Alors que quand j'ai un peu le truc où je me pose et je me dis tiens, si j'écrivais et que je cherche un peu le truc et que je suis devant mon cahier et que comme tu dis, c'est périlleux. (Cassandra)

Le partage sur les réseaux. Ouais, le fait de lire d'autres régulièrement, de partager aussi, même si je sais pas du tout ce que je viens de faire, mais, pendant que je suis dans la justesse, je lance et après peut-être je récupère. Mais au début je, voilà, et puis ça peut peut-être raisonner. Et puis ça crée du lien. Enfin dans tous les cas, ça crée clairement du lien. (Joy)

Ainsi, l'écriture est omniprésente et a un rôle central pour l'ensemble des personnes participantes à cette recherche, allant parfois jusqu'à s'« imposer » à elles sans qu'elles aient l'impression de l'avoir décidé réellement et alors même que la pratique de l'écriture peut être source de difficultés, comme en témoignaient Joy et Cassandra. Par ailleurs, l'ensemble des personnes participantes évoquent le rôle du collectif pour encourager voire permettre cette pratique récurrente d'écriture, que cela passe par les

ateliers d'écriture qui leur permettent d'y dédier un temps réservé dans un quotidien saturé, d'y puiser inspiration et élan grâce aux échanges, ou à la prolongation de cet aspect collectif via la publication et les échanges permis par Instagram.

5.1.2 Écriture, connaissance de soi, estime de soi et guérison

Pour les participant-e-s, cette pratique de l'écriture, structurante dans leur quotidien, s'accompagne d'effets positifs sur leurs rapports à elleux-mêmes que nous évoquons dans cette seconde sous-partie.

5.1.2.1 Écriture et connaissance de soi

Beaucoup de participant-e-s évoquent une pratique de l'écriture qui leur permet de se connecter à la part intime d'elleux mêmes, comme le rapportent les témoignages proches d'Iris et Louise. Iris déclare : « J'ai une écriture assez brute. Enfin assez, pour le coup, je vais très vite dans l'intime et dans, et dans le vécu personnel très spécifique ». Quant à Louise, elle explique : « Et c'est là que je me suis rendu compte à quel point, l'écriture, ça pouvait être... Je ne pensais pas écrire, je ne pensais pas écrire si intime, si vite en fait. »

Certaines pratiques d'écriture, comme la tenue d'un journal, pratiquée par Louise, permet par ailleurs de régulariser cette connexion à soi et connaissance de soi, d'ancrer des éléments de vie que l'on veut « retenir à [la] mémoire » (Louise).

Cassandra évoque la manière dont l'écriture peut permettre la connaissance de soi, en plongeant dans un certain « état de corps » (Cassandra) :

C'est plus que, quand j'écris, c'est un peu, il y a un truc assez paradoxal, c'est-à-dire qu'à la fois c'est comme si j'avais plus de corps, c'est à dire que je suis dans le cahier quoi, je sais pas, je suis dedans et je suis très bah, dans ma tête et tout ça, ouais. Et en même temps, et ben et en même temps, c'est pour ça que je dis que c'est paradoxal parce que c'est vraiment en même temps, j'ai l'impression de plus du tout réfléchir, c'est à dire que c'est très, c'est comme j'avais trouvé une espèce de - j'ai juste, il faut le temps, je trouve ma bobine et après le fil... Comme si je dois me dire OK, elle est où la bobine, dans quel tiroir je prends, laquelle je prends quelle couleur na na na, et une fois que je l'ai bah, je fais juste un peu mécanique et du coup c'est le corps qui est là, qui tient le fil quoi, y'a plus besoin de penser à cette putain de bobine, elle est là de toute façon.

Ainsi, pour les personnes participantes, l'écriture les plonge dans un état d'être et parfois même de corps qui accompagne une exploration et une meilleure connaissance d'elleux-mêmes.

5.1.2.2 Écriture, gestion de ses émotions et guérison

Pour les participant-e-s, l'écriture a aussi une fonction thérapeutique, et participe à la guérison de certaines blessures, de certains traumatismes qui peuvent être liés aux expériences vécues d'oppression.

L'écriture peut « soigner » de différentes manières. Plusieurs participant-e-s, dont Louise et Mélanie, évoquent le fait de recourir à l'écriture quand surgissent des émotions trop fortes, qui les débordent :

Je pense que j'ai une pratique de l'écriture qui découle vraiment de, je sais pas si c'est de la colère, mais en tout cas qui vraiment, tu vois, genre je ressens un truc fort que ce soit de la tristesse, de la honte, de la colère et du coup, j'ai besoin de l'écrire un peu rapidement. Euh, et ça sort comme ça. (Louise)

L'écriture, elle peut arriver dans deux temps. Le premier temps, c'est le temps, on va appeler ça réflexe, c'est-à-dire qu'il à un instant T, il y a quelque chose de trop lourd, trop dur, trop trop compliqué à digérer et j'ai besoin pour pouvoir gérer mes émotions, c'est un des moyens que j'ai trouvés, un des moyens thérapeutiques que j'ai trouvé de ne pas me laisser complètement envahir. (Mélanie)

Édouard évoque que l'écriture a été sa « thérapie » (Édouard) lorsqu'il a quitté son partenaire violent et que le « contre coup » (Édouard) des violences vécues s'est fait sentir. L'écriture, « pratique libératrice » et de « réparation » pour Iris, l'a aussi été pour Aurore. Lors de la discussion, Aurore évoque qu'elle a tout d'abord pratiqué l'écriture comme exutoire, comme le mentionnaient Louise et Mélanie, en écrivant « tout ce qui [lui] passait par la tête » (Aurore) lorsqu'a débuté sa dépression. Sa pratique de l'écriture s'est transformée au fil de son processus de guérison. Il y a eu ensuite « [...] l'écriture, pour s'accrocher. C'était l'écriture un peu rêvée, enfin le... Plus, puiser dans l'imaginaire et des choses comme ça pour trouver des ressources... ». Cette « écriture rêvée » s'est accompagnée du dessin et ces deux outils ont encouragé chez elle un « changement de prisme » (Aurore). Aurore explique que cela l'a amené à se concentrer à nouveau sur les petits plaisirs de la vie, ceux « qui font presque tout, finalement » (Aurore) et que cela a joué un rôle majeur dans son processus de guérison, d'apaisement.

Enfin, pour plusieurs participant-e-s, l'écriture leur permet d'accepter, et en ce sens, de « normaliser » les parties les plus vulnérables d'eux-mêmes, comme en témoigne par exemple Iris : « [...] donc ce qu'a fait l'écriture, c'est que ça m'a permis quand même de relier pas mal mes vulnérabilités à ma personne quoi. Et à en entre guillemets, à en prendre une partie, genre de plus les rejeter et de se dire bah, ça aussi ça fait partie de moi. »

Pour Aurore et Mélanie, la normalisation de leurs vulnérabilités et plus particulièrement d'enjeux de santé mentale est passée par l'écriture mais aussi par le partage sur les réseaux sociaux, via la création de comptes Instagram, comme en témoigne Aurore :

Et puis ce côté écrire et le mettre sur les réseaux notamment, c'est aussi dire aux gens, bon en fait, tu vois, t'es pas tout seul, quoi. Et t'es pas tout seul, et... Parce que moi, mon grand truc qui a été, enfin le truc qui a été super difficile, c'est : puré, j'ai tout quoi, pourquoi je sombre, pourquoi je sombre ? [...] et pourquoi moi ? Tu vois, je me dis bah, ouais, faut le dire, qu'en fait ça arrive.

Ainsi, pour de nombreuses personnes participantes, la pratique de l'écriture est au cœur de leur processus d'appréhension de leurs émotions, de guérison de leurs blessures et traumatismes qui peuvent être en lien avec les expériences continuées de la violence.

5.1.2.3 Écriture et estime de soi

Pour finir, plusieurs participant-e-s évoquent que la pratique régulière de l'écriture s'est accompagnée d'une meilleure estime d'elleux-même, comme en témoigne Iris :

Je crois que ce que ça fait aussi, c'est que bah ça me rend créative alors que moi je croyais, je croyais être plutôt quelqu'un de curieuse et de consommatrice d'art et du coup là, en fait, je suis une meuf qui écrit. Et ça, je pense que ça soigne quand même aussi un truc de mon estime de moi et du coup de ma perception de moi-même, d'être en fait aussi créative quoi.

Cassandra mentionne le sentiment d'« auto-valorisation » (Cassandra) que lui permet d'atteindre l'écriture, qu'elle lie beaucoup au plaisir qu'elle prend dans cette pratique :

Il y a, je l'ai dit, je pense que ce premier moment-là où je me suis sentie fière, ça continue d'être là, genre il y a un truc de, ça vient caresser l'estime de moi quoi tu vois, quand j'écris, il y a un espèce de [...] Même si j'écris 3 phrases. Il va y avoir quand même ces micro secondes, je vais me dire si c'est bien ce que t'as fait, c'est bien, enfin. Alors que pour d'autres trucs, [...], je vais pas le voir ou je vais pas m'auto valoriser sur des trucs. L'écriture très vite je me sens, ça me valorise quoi, moi toute seule. [...] Et du coup ce que ça a changé dans mon rapport à moi, c'est que vraiment je pense que la valeur que je peux avoir, ce regard de, enfin, comment dire d'être dans l'auto valorisation, ça vraiment, vraiment. C'est-à-dire que tout d'un coup, comment je pourrais dire j'ai, il y a une forme d'admiration pour moi que j'ai jamais ressentie avant, et qui m'accompagne tout le temps, tous les jours.

Précisons cependant que pour Cassandra, c'est dans un cadre collectif, soit dans les ateliers d'écriture ainsi que grâce au partage sur les réseaux sociaux, que l'écriture s'accompagne de ce sentiment d'auto-valorisation.

Enfin, Édouard évoque également une amélioration de son estime de soi liée à des échanges avec d'autres permis par l'écriture, via le réseau social Instagram :

Et en en parallèle de ça du coup, vu que j'ai commencé à écrire et à découvrir plein de comptes féministes et tout ça, un jour, j'ai contacté une association qui travaille en périnatalité, [...], pour la dépression post-partum. Et je leur ai dit, bah, est-ce que ça vous dirait qu'on fasse une collab et tout ça, et j'étais vraiment genre dans mes petits souliers quoi. [...] Et ça aussi ça m'a vraiment fait du bien en fait de me dire que ce que je traversais, ça pouvait aider d'autres personnes. Ben moi ça m'a aidé à aller mieux tu vois. Au-delà du fait que, en plus c'est hyper, c'est quand même valorisant tu vois, tu dis que ce que tu fais ça fait du bien. Et donc à soi, ça fait du bien en premier lieu pour un côté un peu égotique.

Ainsi, pour l'ensemble des participant-e-s, l'écriture est une pratique qui structure leur quotidien et qui est encouragée, accompagnée par le collectif. Elle les accompagne dans la connaissance de soi, offre un cadre pour explorer des questions intimes. Par ailleurs, la fonction thérapeutique de l'écriture a été abordée par plusieurs participant-e-s. Iels mentionnent la manière dont l'écriture peut les aider à gérer leurs émotions (l'écriture exutoire), à soutenir dans des phases de dépression (« l'écriture rêvée » (Aurore)) et à accepter les parts vulnérables de soi. La pratique de l'écriture est aussi source d'estime de soi. En ce sens, il est important de comprendre la place et les effets d'une pratique régulière d'écriture dans la vie des participant-e-s pour entendre le rôle qu'elle peut jouer dans le développement d'une pratique d'autodéfense du quotidien. Comprendre que l'écriture peut faire pleine partie d'un quotidien (même si l'on n'écrit pas tous les jours), d'un rapport à soi, d'un rapport au monde, de la manière dont cette pratique peut améliorer la santé mentale, donne un premier indice de la manière dont cette pratique impacte l'autodéfense féministe du quotidien. La guérison de blessures traumatiques et la prise de confiance en soi sont bien à différencier de l'amélioration du rapport à soi servant une plus grande autodéfense féministe. Ces effets thérapeutiques n'alimentent pas toujours des processus politiques d'autodéfense féministe. La confiance en soi, par exemple, n'est pas une condition suffisante au développement d'une autodéfense féministe, comme la guérison de blessures traumatiques n'est pas nécessairement participante d'un processus de subjectivation politique. Cependant, ces mécanismes peuvent avoir un impact important sur un processus de subjectivation politique – on comprend facilement comment une meilleure estime de soi peut encourager une plus grande autodéfense féministe. C'est la raison pour

laquelle nous avons trouvé pertinent d'élargir l'analyse de la place occupée par l'écriture dans le quotidien des participant-e-s afin de concevoir l'ensemble de ses impacts plus ou moins directs sur le développement d'une autodéfense féministe du quotidien.

5.2 Écriture, rapport à soi et autodéfense féministe

« S'auto-défendre, c'est refaire corps avec soi-même »
(Dorlin, 2021)

Dans la première partie de ce chapitre, nous avons analysé de manière plus large la place prise par l'écriture dans le quotidien des participant-e-s et le rôle qu'elle y joue. Dans un second temps, nous étudions le lien existant entre cette pratique récurrente de l'écriture chez les participant-e-s et la modification de leur rapport à elleux dans le sens d'une autodéfense féministe. Comme indiqué dans le cadre théorique de cette recherche, la pratique d'une autodéfense féministe du quotidien est marquée par la modification du rapport à soi qui se caractérise par le fait de ne pas prendre la violence liée au vécu d'oppression *en soi, sur soi*. Cela peut prendre différents aspects, par exemple : la reconnaissance de soi à soi des violences vécues, la légitimation intime des émotions liées aux violences subies (tristesse, colère, rage, indignation, etc. ; se substituant à des émotions de culpabilité, de déni), une prise de confiance dans son propre jugement, une prise de confiance plus générale en sa personne, si cela permet de sentir davantage capable de résister aux violences, etc.

Comme pour l'ensemble de cette recherche, le rôle de la pratique de l'écriture intime est toujours à penser conjointement au rôle joué par le collectif dans cette pratique, à *fortiori* dans les ateliers d'écriture mais plus globalement car nous considérons que l'écriture n'est jamais pratiquée en total isolement (elle peut se donner à lire, elle est traversée par les autres récits, etc.). Ainsi, dans la présente sous-partie, c'est seulement dans une volonté de faciliter et de clarifier l'analyse qu'ont été distinguées les deux variables d'« écriture » et de « cadre collectif » d'écriture.

5.2.1 Pratique de l'écriture intime, rapport à soi et autodéfense féministe

Tout d'abord, plusieurs participant-e-s mentionnent le fait que l'écriture, en leur permettant de poser des mots sur des expériences vécues de violence, permet une montée en lucidité qui s'accompagne souvent d'un sentiment de légitimité. C'est ce que décrit Aurore : « Me légitime. M'aide à poser des mots sur tout ce qui se passe, à devenir peut-être un peu plus lucide, tu vois, c'est marrant parce même en te disant ça tu vois, parce que je le VIS au quotidien, c'est différent quand tu en parles ». Joy exprime aussi que la

pratique de l'écriture lui permet une plus grande lucidité : « Il peut y avoir d'autres moments où c'est, ça m'aide à démêler, par exemple j'ai une espèce de boule d'émotion, de trucs et d'un coup pareil, ça m'aide à démêler ou à savoir comment dire ce qui se passe, ce qui traverse. »

Par ailleurs, trois répondant-e-s qualifient l'écriture comme l'endroit depuis lequel iels appréhendent leur colère, en prenant soin, ce qui agit également dans le sens d'une légitimation des émotions, comme en témoigne Iris :

Ce que ça a légitimé par contre, c'est la colère, vraiment, genre les émotions, quoi. Parce que moi je suis plutôt quelqu'un qui avait l'habitude d'être triste et j'avais pas mal de colère mais que je ne savais pas trop manier et je crois que maintenant je la comprends un peu mieux. Et ça, clairement, c'est l'écriture qui m'a amenée à ça et le fait d'entendre d'autres personnes.

Pour Joy, l'écriture est aussi l'endroit où la colère liée aux injustices vécues peut prendre forme, ayant pour effet de rétablir son agentivité et de briser l'isolement que peuvent engendrer les violences :

Donc quand j'ai une colère qui ne trouve pas sa forme, c'est clair que l'écriture, [...], c'est pas que ça m'apaise, mais ça me rend ma puissance. Parce qu'avant la colère me détruisait en fait, de l'intérieur et du coup, quand t'écris que tu donnes forme, ça devient une puissance qui peut être aussi un lieu de rencontre avec d'autres en fait.

En réponse à une question de l'entrevue proposant d'associer la pratique de l'écriture à une couleur, la réponse d'Édouard dessine une fonction similaire pour l'écriture. Il perçoit l'écriture comme un canal pour exprimer sa colère mais plus largement entretenir sa révolte, son énergie de mobilisation :

Donc au niveau des couleurs, tu vois, ça serait du rouge, du noir. Et à la fois même quand je ne suis pas en colère, genre, viscéralement, tu vois, je pense que ça le reste le rouge, parce que pour moi, l'écriture c'est aussi vraiment... le feu tu vois, c'est ce qui me porte et c'est ce qui défend mes convictions, même quand c'est pas nécessairement dans la colère comme ça a pu être avec l'expression des violences, tu vois, mais c'est juste défendre ce que je pense ou... Je sais pas, rallumer l'énergie, la joie [...]

Il complète : « toute l'année dernière, je pense que tu prends 90% des textes que j'ai écrit et j'étais en colère, quoi. ». Comme pour Iris et Joy, Édouard indique que la pratique de l'écriture lui permet d'avoir « un espace où jeter [ses émotions], [...] au lieu qu'elles [l]'envahissent ».

Si Aurore témoigne d'un phénomène similaire, dans le sens d'une pratique d'écriture qui permet de déposer et de prendre soin de ses émotions, de le légitimer, son témoignage fait état d'une fonction encore plus étendue de l'écriture dans son quotidien. Chez Aurore, l'écriture est devenue un *lieu* de retrouvaille avec soi, dans lequel elle peut « refaire corps avec soi-même » pour reprendre l'expression de Dorlin (2021). Elle exprime en effet qu'en se consacrant quotidiennement à l'écriture, « tard le soir [...] ou très tôt le matin », elle fait de son salon « sa chambre à soi » (Aurore). Cette pratique d'écriture quotidienne dans laquelle elle développe différents projets est devenu un espace libre d'interférences lui permettant, en refaisant corps avec elle-même, d'atteindre un grand sentiment de légitimité : « [m]ais écrire, oui, ça apporte une légitimité à ce que je ressens, mais à ce que je suis aussi », permettant notamment de résister à certaines remarques et attitudes blessants de la part de son conjoint. Aurore évoque ainsi pour parler de sa pratique d'écriture d'un « territoire » qu'elle ne compte pas abandonner.

5.2.2 Pratiquer l'écriture intime en collectif, rapport à soi et autodéfense féministe

Si de nombreux-se-s participant-e-s évoquent le rôle joué par l'écriture dans cette inflexion du rapport à soi dans le sens d'une autodéfense féministe, comme rappelé plus haut, le rôle joué par l'écriture dans ce processus est toujours très lié, voire indissociable, du cadre collectif dans lequel s'opère cette pratique.

Pour beaucoup, les ateliers d'écriture féministes sont des lieux d'expérience de sororité/ d'adelphité²³. La sororité, qui désigne la solidarité politique entre les personnes sexisées, est un concept central aux mouvements féministes et aux théories féministes qui a fait l'objet de nombreuses critiques. En se basant sur l'idée d'oppression commune entre toutes les femmes, il a pu mener à ignorer les vécus différenciés des femmes en fonction de leur positionnement social de classe et de race, au-delà de la seule variable du genre. Il lui est reproché de postuler ainsi une solidarité de fait entre toutes les femmes qui empêche de penser de potentiels rapports de domination entre femmes (voir bell hooks, 1984 [2010], p.119-152). Contre cette « idéologie de la Sororité » (p.128) qui ferait fi des rapports de race et de classe et des potentiels rapports de pouvoir entre les femmes, hooks appelle à redéfinir le concept de sororité comme une solidarité qui se baserait non plus sur une oppression commune mais sur un « engagement politique dans un mouvement destiné à mettre fin à l'oppression sexiste » (p.125). L'écoule collective de textes à portée féministe, le temps d'écriture, individuel mais effectué dans un espace commun, selon un même rythme, et enfin, le partage des textes et les échanges qui en découlent sont autant de moments qui

²³ L'adelphité désigne la solidarité politique entre les personnes sexisées. Il vise à inclure les personnes trans et non-binaires dans la solidarité politique féministe.

constituent une sororité/adelphité en actes, qui se rapprochent de la définition proposée par hooks en laissant la positionnalité propre à chaque personne être reçue et entendue tout en s'alliant consciemment autour d'une volonté commune de combattre l'oppression sexiste.

On retrouve dans le vocabulaire utilisé par les participant-e-s pour mentionner les ateliers d'écriture ces notions de sororité, adelphité. Pour Aurore, l'écriture est le « girls hood », Édouard avance que les ateliers d'écriture lui ont donné des « liens de sororité », Cassandre évoque : « Et d'avoir écrit comme ça en collectif, c'est comme si ça me permettait d'éprouver dans le corps une forme de sororité et ses failles » et enfin, Mélanie témoigne : « Alors que quand je suis en atelier d'écriture au milieu de vous, j'ai cette force qui me porte, cette sororité, qui fait que, ben en fait, je peux tout dire ». Il est intéressant de rappeler ici l'analyse critique proposée par Dorlin des politiques de « sécurité » (*safe space*) portée historiquement par les espaces militants qui ont largement contribué à la reproduction de dynamiques racistes, notamment, au sein de ces espaces (par la racialisation de la « menace extérieure ») et qui, malgré l'aspect abolitionniste de leur genèse (faire sans « la police et la justice dominantes » (2019, p.171)), se transforment en espace qui en « autoris[ent] de fait des émanations qui colonisent les collectifs » (p.171). Ces collectifs deviennent le relai de pratiques punitives qu'ils souhaitaient défaire en s'interdisant d'accepter l'idée de la subsistance « [des] rapports de pouvoir, [de] la conflictualité, [des] antagonismes » (p. 171) en leur sein. Si cette analyse critique ne peut pas à proprement parler être utilisée pour les ateliers d'écriture qui ne sont pas des collectifs militants (il n'y a pas de composition fixe du collectif ni d'objectifs politiques définis), les propos recueillis par les personnes participantes et notre propre expérience font état d'espaces qui ne fonctionnent pas sur les logiques sécuritaires évoquées plus haut et où semble fonctionner le partage d'espace par des personnes sexisées aux positionnements sociaux différents. Deux points cependant. Premièrement, cela peut sans doute s'expliquer par l'objet des ateliers d'écriture, qui invite à l'expression d'un récit au « Je » pour chacune des personnes présentes, écartant le risque d'invisibilisation de certains vécus liés récurrents dans les collectifs militants (dans la reproduction de certains rapports de pouvoir). Cependant, ce contexte n'exclut pas la reproduction de rapports de pouvoir, bien qu'ils n'aient pas été spécialement évoqués par les personnes participantes. Un travail d'approfondissement de cette question auprès des participant-e-s serait à faire pour en écrire davantage sur cette question.

Pour les participant-e-s, ces expériences vécues entre femmes et adelphe engendrent des modifications du rapport à elleux-mêmes dans le sens d'une autodéfense féministe.

Pour Mélanie, ces moments emprunts de sororité, où elle peut exprimer « tout ce qu'[elle] ne peut pas forcément exprimer autrement [...], façon premier degré quand [elle] a envie de partir en bataille contre le monde [...] », lui permettent d'asseoir ses convictions féministes, de les ancrer, comme le relate son témoignage :

Ouais, oui parce que ça ré assoit ça ré-assoit mes convictions, ça réaffirme mes convictions à chaque fois en fait. Et à chaque fois, ça me sert de ça, ça fait grossir ce socle, ces fondations sur lesquelles je m'appuie. [...] C'est à double sens, c'est à double sens, c'est à dire que moi, ça m'a nourri, ça m'a solidifié quelque part, ça m'a réaffirmé, ça m'a conforté.

Cassandra témoigne de l'inscription d'une tendresse dans son rapport à elle-même et aux autres : « [e]t en même temps l'espèce de tendresse que ça génère de faire ça en atelier, bah ça me permet d'avoir, de pouvoir imprimer cette tendresse-là dans comment je vois mon histoire, comment je peux voir mon histoire et comment je peux écouter celle des autres. »

Souvent, cette inflexion du rapport à soi est induite par l'écoute active et bienveillante des autres participant-e-s lors du partage de son récit/témoignage. Iris insiste dans ce sens sur le « pouvoir de l'écoute » :

Elle [une animatrice d'ateliers d'écriture] en parle vraiment de l'écriture intime, mais aussi de l'écoute et du pouvoir de l'écoute. Et pour les ateliers d'écriture, pour moi, l'un ne va pas sans l'autre, quoi, t'as le processus d'écriture intime et t'as vraiment le processus de lecture à voix haute, donc de se dire à voix haute et du coup d'être entendue, écoutée et comprise par d'autres personnes. Enfin, c'est vraiment, c'est un des moments de l'atelier.

Plus précisément, Louise fait mention d'un exemple particulièrement fort dans lequel le rôle joué par l'écoute des autres a été très important :

Et moi, il m'est arrivé une fois d'écrire un texte dessus en atelier d'écriture féministe. En plus, c'est vraiment sorti, je savais pas du tout que j'allais écrire sur ça. Donc, donc c'était très bizarre. Et en fait le fait qu'il ait été entendu par d'autres personnes et qu'en fait ces personnes ne me psychanalysent pas ou ne me, voilà, ne disent pas, "oui, alors ça (...)", mais disent juste: "oui, c'était un viol et oui, je te crois", ça a complètement changé mon rapport. C'est à dire que maintenant je sais que ce n'était pas de ma faute, quoi. Enfin tu vois, y avait... En fait, je le savais. [...] Mais dans mon discours intérieur quand même, il y avait quand même

la petite voix qui me disait : Oui, enfin quand même. [Interlocutrice : Là, ça a disparu ?] Ouais, ouais, vraiment. »

Louise explique que c'est par l'écoute active des autres qu'un savoir féministe théorique a pu être davantage ressenti, s'ancrer chez elle :

Enfin, il faut vraiment que le discours intérieur soit très tenace pour que je me, pour que j'arrive encore à me dire c'était quand même un peu de ma faute. Presque comme si c'était objectif. Enfin, objectivement inscrit dans un discours féministe où on sait que c'est pas de notre faute, mais fallait que je l'entende par d'autres bouches et qui soient pas celles d'une psy, sans dire que... Enfin, je pense que c'est 2 endroits différents.

L'expérience livrée par Louise est un exemple très fort de la manière dont l'écoute active des autres dans la pratique en collectif de l'écriture peut jouer un rôle primordial dans le changement du rapport à soi dans le sens d'une autodéfense féministe. Ici, c'est le rapport intime de Louise à une expérience de violence vécue, le narratif subjectif qui l'entoure, qui se modifie grâce à l'écriture et à la réception de cette parole par d'autres. C'est une expérience d'autodéfense que celle que confie Louise, qui témoigne d'une légitimation de son vécu et des émotions qui y sont associées à l'inverse de mécanismes d'oppression internalisés qui l'auraient amené à ressentir de la culpabilité.

Une autre manière par laquelle les autres, dans le processus d'écriture collectif, jouent un rôle sur l'inflexion du rapport à soi dans le sens d'une autodéfense féministe réside dans le fait *d'écrire pour* les autres, ce qui se rapproche beaucoup du fait d'être *écouté par* les autres.

Édouard souligne qu'écrire *pour* les autres, ou du moins écrire en sachant que ses mots seront entendus par d'autres, peut modifier leurs impacts sur nous-mêmes :

Je pense que c'est pour ça que je dis que je considère que c'est mon premier atelier parce que l'atelier que j'ai fait quand Eliot avait un mois, c'est là où j'ai vraiment mis des mots sur... en fait ça va pas, quoi. Mais genre je les ai mis pas que pour moi, je les ai mis pour tout le monde et je dis en fait là, chez moi ça va pas, tu vois. Et je pense que ça a vraiment commencé à me faire cheminer.

Édouard rend ainsi compte de la manière dont la présence des autres transforme l'impact de ses propres mots. Joy à son tour témoigne du rôle du collectif, des autres dans les récits situés et intimes qui arment une autodéfense féministe. Elle témoigne tout d'abord de la manière dont les récits singuliers, situés, outillent l'autodéfense :

Et après par l'écriture, bah par exemple si je pense là je pense vraiment récit, c'est-à-dire pas fragment, mais quand ça fait vraiment récit qui se tient comme je dirais... Oui, je pense que ça me... Je me fais plus confiance, ouais, dans le ressenti de me dire là c'est sexiste ou là, la y a un souci, même si je n'ai pas encore très bien compris comment ça se noue et tout. Je me dis là, je sens qu'il y a un truc qui dissonne quoi, l'autre me perçoit pas comme une personne à part entière ou l'autre est en train de m'objectifier [...]

À travers cette notion de récit, Joy articule à la fois le geste d'écriture intime à la présence des autres, et notamment des autres récits. Selon elle, les récits situés s'appuient sur des trames communes, sont traversés par d'autres individualités, sans s'y confondre cependant :

Et puis le récit de chacune est différent et donc moi je trouve ça très intéressant d'avoir des trames de récits qui nous aident à comprendre, à nommer ce qui nous est arrivé. Mais ça reste une trame qui est pas singulière, qui vient pas non plus raconter une histoire située. C'est une trame qui m'aide, mais je, il y a encore des trucs qui résistent et je crois que moi, dans l'écriture, j'essaie aussi de comprendre, comment être juste pour nommer quelque chose que j'ai pas encore lu, quoi. Ou que j'ai, et que d'autres m'ont aidé à approcher, mais c'est jamais complètement la même chose. [...] Alors ça peut être aussi à l'oral quand dans les cercles non mixtes, etc., il y a des choses très importantes qui se passent parce que d'un coup, on dit : "moi aussi", mais autrement enfin, c'est à dire moi aussi, mais ça permet justement de prendre la parole en "Je" et de dire autre chose du moi aussi, mais singulier, et voilà. Et je trouve que y a une recherche là-dedans qui m'importe aussi dans le sens où ça permet de contribuer à un geste collectif, c'est-à-dire je rends ce qui m'a été donné aussi, c'est-à-dire grâce à vous, j'arrive à dire « Je » donc peut-être que mes mots permettront à d'autres de prendre la parole, mais l'idée c'est de joindre une voix au milieu d'une multitude de voix et pas de de prédominer avec une voix.

Elle ajoute par ailleurs qu'à minima, l'écriture a toujours une relation avec l'extérieur, les autres, puisqu'elle se donne à lire et entendre :

Mais d'ailleurs je ne pense pas qu'on puisse écrire sans entourage, non plus. Enfin pour moi, ça va ensemble, c'est à dire, ouais, même si l'entourage c'est 2-3 personnes hein ou même une c'est, mais chez moi l'écriture elle vient quand même de la possibilité d'être à un moment intelligible, quoi. Et donc ça passe par l'autre à un moment donné quand même. Je parle pas toute seule, je sais pas faire ça je crois.

Ainsi, pour Joy, le récit singulier n'est pas le résultat d'une construction isolée ; non seulement il s'inspire et se nourrit des autres « Je » pour former un « Je » singulier ; mais s'il peut exister c'est seulement ou aussi dans sa résonnance avec les autres.

D'ailleurs, un des effets particuliers en termes d'autodéfense que permet la construction d'un récit singulier est, selon cette dernière, le fait de « ré appartenir au monde » :

Dans le geste de l'écriture, il y a un double truc qui se passe. C'est à la fois se rendre compte de l'étendue des ruines en fait des dégâts et en même temps commencer à soigner, en même temps, commencer à rassembler les morceaux pour que ça fasse récit et justement rejoindre d'autres au sens large, c'est-à-dire accueillir d'autres regards dans le texte, que ça puisse faire sens à plusieurs. Parce que si le récit tient c'est que d'un coup, ce qui était insensé, ce qui était indicible, ce qui était absurde peut commencer à refaire partie du monde quoi.

Ainsi, alors que les violences vécues à un niveau subjectif individualisent et isolent ; les récits, dont la trame peut être profondément subjective mais qui révèlent des violences systémiques, et donc entendues et partagées par d'autres, permettent alors de rejoindre le commun, des mondes partagés. En ce sens, lorsque Joy évoque une puissance d'agir retrouvée, elle pense aussi cette dernière en lien avec les autres, c'est-à-dire comme le fait de pouvoir agir avec les « autres, l'environnement » et selon des « futurs désirables » (Joy), à *contrario* d'une puissance d'agir qui se jouerait uniquement à un niveau individuel. En expliquant comment les violences vécues peuvent éjecter du monde commun, elle s'inscrit directement dans l'hypothèse posée par Dorlin et reprise dans ce travail de recherche selon laquelle certains vécus d'oppression « désaffilient à proprement parler les individu-e-s de la possibilité même de construire un monde commun avec d'autres » (2019, p.202). Il est donc très parlant que Joy évoque que la pratique de l'écriture, le déploiement de récits, permettent au contraire de « ré appartenir au monde ».

Enfin, Joy évoque une dernière raison pour laquelle l'écriture, le récit, ne peut pas se penser et se pratiquer sans les autres. En effet, selon elle, l'écriture est un matériel vivant, qui, dans son déploiement, nous impacte nous-même et les autres :

Et c'est explosif, comme le texte de Cambourakis²⁴, avec les poèmes. Donc on travaille des explosifs, mais on en fait quoi ? C'est-à-dire, est ce que je suis capable moi ensuite de composer avec ce truc explosif ? Est-ce que ça va me péter à la gueule ? Est-ce que je vais survivre à ça ou est-ce qu'au contraire en disant, ça me détruit et ça détruit d'autres choses.

Ainsi, la pratique de l'écriture nécessite un « entourage » (Joy), qui permette un accueil collectif des mots :

²⁴ Voir Clausen, J (2019). Un mouvement de poétesses : pensées sur la poésie et le féminisme. Dans *Je transporte des explosifs on les appelle des mots : poésie & féminismes aux États-Unis* (O. Zuretti, trad.). Cambourakis. (Publication originale en 1982).

Si je commence à écouter ce qui me dit, ce que j'ai refusé de faire pendant des années, il se passe quoi, et en fait ça a été une espèce de, ouais, en fait, je crois que c'est ça qui s'est passé et j'avais besoin d'un terreau d'accueil, d'arriver quelque part, quoi. En faisant ça, parce que si je le faisais sans entourage, mais ne serait-ce que les livres, hein, je ne savais pas trop ce qui pouvait se passer.

Enfin, pour conclure sur les différents mécanismes qui, dans la pratique collective de l'écriture intime, permettent chez les participant-e-s la construction d'une autodéfense via la modification du rapport à soi, il faut évoquer le rôle joué par l'écoute portée aux autres et à leurs récits. Plusieurs participant-e-s évoquent que la légitimation de leur vécu et des émotions liées à ces vécus, a été encouragée par l'écoute des récits des autres, dans lesquels iels se sont reconnu-e-s. Iris évoque par exemple l'acceptation de sa colère grâce au fait « d'entendre d'autres personnes ». Louise confie à nouveau un exemple très fort qui illustre la manière dont l'écoute des récits des autres lui a permis de déployer une autodéfense psychique lors d'une agression sexuelle subie récemment :

Mais vraiment ça tout ça dans ma tête et en fait, il y avait tous les textes et tous les écrits, qui montent. Mais en l'espace de 24h00 où je me suis dit, mais ne pense pas comme ça parce que c'est pas ça et tu le sais. [...] du coup ça a été quand même très difficile à vivre, tu vois, il y a vraiment une journée où j'ai pas pu travailler et où j'étais vraiment mal, mais le fait de savoir que je pouvais l'écrire, que éventuellement je pourrais l'écrire peut-être dans un atelier et être entendue. Ça a complètement changé mon rapport avec ce qui s'est passé, ça, c'est à dire que si je l'avais vécu il y a 10 ans, j'aurais du tout réagi pareil.

Notons ici que Louise, en évoquant, « tous les textes et les écrits », fait aussi allusion à des textes publiés au-delà des seuls récits partagés par les participant-e-s lors des ateliers d'écriture. La pratique de lecture, bien qu'elle ne constitue pas l'objet de cette recherche, est un facteur évoqué par tous-te-s participant-e-s dans la construction de leur autodéfense féministe. Pour la grande majorité des participant-e-s, leur histoire avec l'écriture a commencé avec la lecture ; plusieurs d'entre eux livrent avoir été dans l'enfance et/ou être encore aujourd'hui de grand-e-s lecteur-ices et mentionnent la lecture comme occupant une place majeure, au côté de l'écriture, dans leur féminisme. Louise, qui mentionnait dans le témoignage rapporté plus haut l'importance qu'a eu la réception par des participant-e-s à un atelier d'écriture du récit du viol qu'elle a subi, indique que la lecture de textes féministes l'a aussi beaucoup aidé :

Mais je sais que c'est quand même quelque chose dont je savais pas trop quoi faire pour en parler parce que je pense que c'est un mécanisme très courant, c'est-à-dire que je me suis sentie super coupable, fautive : ah ouais mais si j'avais fait ça machin, si j'avais pas fait ça, mais quand même, c'est pas comme les autres. J'avais beaucoup de trucs, c'est pas comme les autres agressions, j'aurais pu l'éviter... Enfin voilà, il y avait plein de trucs comme ça. Et je

pense vraiment que c'est un truc qui s'est complètement débloqué en lisant des victimes d'agressions sexuelles et de viol, dans la littérature déjà, féministe.

Plusieurs autres témoignages de participant-e-s évoquent l'importance qu'a pris la lecture dans leur processus de subjectivation politique et d'autodéfense. Joy évoque un déclic où elle s'est rendue compte du caractère « subversif » de certains textes, œuvres, évoque avoir lu *Peau* de Dorothy Allison et ne plus jamais avoir arrêté de se nourrir de la puissance politique de lectures. Iris et Mélanie soulignent à leur tour l'importance que la lecture a pris dans leur processus de subjectivation politique :

Bah en fait je pense que j'avais des prémices du féminisme, déjà parce que j'ai jamais été quelqu'un de très... Enfin, j'ai toujours été quelqu'un d'assez revendicative on va dire ça comme ça. Par contre je m'enfilais pas du tout au féminisme avant d'être mère. Du coup, avant de me pencher sur le sujet. [...] Et avant de me rendre compte à quel point les rôles sociaux de femmes et de mères étaient genre construits et injustes. Je pense que c'était ça un peu le déclencheur. J'ai commencé par *Les sorcières* de Mona Chollet. [Intervieweuse : C'est drôle, c'est le premier ouvrage féministe théorique que j'ai lu aussi, moi aussi.] [...] Je crois que c'est Marina Spaak, je sais plus son [nom] mais je vais... C'est vraiment une BD qui parle du sexisme et des mécanismes du sexisme et c'est du coup c'est vulgarisé. Mais enfin du coup c'est hyper accessible en fait en le lisant j'étais là mais oui mais tout, enfin tu vois genre, ça tout, devenait très très clair. (Iris)

À lire beaucoup d'articles, des bouquins, etc. etc. J'ai lu du Mona Cholet, j'ai lu du Titou Lecoq, j'ai lu tout un tas de bouquins comme ça et... Et en fait, à chaque fois que j'avançais dans la lecture, je me disais "ah ouais, en fait, c'est-ce que je vis, c'est mon, ben ouais, c'est mon quotidien". Et tout ça, ça a fait qu'effectivement, comme tu le disais tout à l'heure, ça a renforcé mes convictions. (Mélanie)

Pour l'ensemble des personnes participantes, la lecture occupe donc une place majeure, au côté et souvent en amont de la pratique de l'écriture, dans le développement de leur subjectivation politique et la construction d'une autodéfense psychique du quotidien.

Ainsi, dans cette seconde partie du chapitre, nous avons explicité le rôle joué par la pratique de l'écriture intime dans la construction d'une autodéfense psychique entraînant la modification du rapport à soi. Les témoignages des participant-e-s permettent de dégager différents mécanismes par lesquels l'écriture intime, pratiquée dans un cadre collectif dans le cas de cette recherche, permet la construction de cette autodéfense chez les participant-e-s. Nous avons d'abord relevé ce que permet la pratique de l'écriture en soi pour les personnes participantes. À cet égard, la pratique de l'écriture permet une plus grande lucidité quant aux expériences de violences vécues, et elle offre par ailleurs un lieu depuis lequel appréhender, déposer et légitimer sa colère. Pour certain-e-s, comme Aurore, le lieu de l'écriture devient

plus largement un lieu de repli, un « lieu à soi » dans lequel prendre soin de sa personne et de sa résistance. Beaucoup de participant-e-s évoquent par ailleurs parmi les mécanismes les ayant aidés à construire une autodéfense psychique, des mécanismes permis par le cadre collectif dans lequel se déploie leur écriture, à travers les ateliers. Ainsi, pour plusieurs, ces ateliers d'écriture en collectif représentent des moments de sororité/d'adelphité vécus, dans lesquels la tendresse et l'écoute active des autres participant-e-s permet d'infléchir le rapport à soi. Les participant-e-s relèvent que cela est aussi vrai en sens inverse : iels mentionnent leur écoute des récits d'autres participant-e-s qui engendre souvent une identification et vient légitimer des vécus et les émotions qui y sont liées. Enfin, trois participant-e-s évoquent que le fait d'écrire dans un cadre collectif, cela supposant que leurs mots soient adressés ou du moins reçus par les autres, décuple l'impact qu'ont ces derniers, y compris sur le rapport à elleux-même. C'est ce qu'évoque aussi Joy en mentionnant la notion de « récit », ne pouvant être pensé qu'en dialogue avec les autres « Je » et dans un désir de leur être audible. Ainsi, les témoignages relatent le rôle important que peut jouer la pratique de l'écriture dans la construction d'une autodéfense psychique. Ces témoignages montrent aussi que la pratique de l'écriture peut difficilement être pensée comme une pratique en huit clos, dont on déchiffrerait la trajectoire de soi à soi. Ceci est particulièrement vrai dans le cadre d'une écriture pratiquée dans un cadre collectif comme dans le cas des ateliers étudiés ici mais ça l'est aussi plus largement, car toute écriture, bien qu'émanant d'une subjectivité, est aussi traversée par une société, par les autres et s'inscrit dans un dialogue, qui existe à partir du moment où elle se donne à lire ou à entendre.

Dans une troisième et dernière partie, nous nous interrogeons sur l'impact que peut avoir cette pratique d'écriture sur le rapport au monde, et comment cette inclinaison du rapport au monde chez les participant-e-s peut aller dans le sens d'une plus grande autodéfense féministe.

5.3 Autodéfense et rapport au monde

« Je peux même être isolée dans une situation, le seul fait d'avoir des espaces comme ça, ça va me permettre de me dire "ouais bon là je vois, il n'y a personne d'autre dans la pièce qui voit, mais c'est pas grave parce que si j'en parlais ça ferait sens pour d'autres personnes que moi, c'est assez

clair. Même si ça ne l'est pas pour les gens en présence” »
(Joy)

Dans cette sous-partie, nous nous interrogerons sur la manière dont la pratique de l'écriture intime dans le cadre des ateliers permet aux participant-e-s à cette recherche d'infléchir leur rapport au monde dans le sens d'une autodéfense féministe. Rappelons ici que la modification du rapport au monde impliquée par la pratique de l'autodéfense féministe se caractérise par le fait, dans le cadre d'une expérience continuée de l'oppression comme dans le cadre d'épisodes plus précis de violences, de ne pas prendre la violence extérieure *en soi, contre soi*. Ainsi, il est possible de répliquer à cette violence, de l'esquiver, ou encore de l'« encaisser » en attente du bon moment pour répliquer, autant de stratégies qui qualifient une autodéfense féministe.

L'ensemble des participant-e-s à cette recherche ont témoigné du rôle joué par la pratique de l'écriture intime en collectif dans la modification de leur rapport au monde dans le sens d'une autodéfense féministe.

Avant de rentrer dans les détails des mécanismes expliquant cette modification, relatons des témoignages de participant-e-s qui évoquent ce changement dans leurs rapports au monde. Édouard évoque par exemple qu'il travaillait auparavant avec des gens « misogynes ou sexistes » et laissait passer des remarques qui lui déplaisaient mais note « [qu'aujourd'hui], ça serait vraiment compliqué, [...], j'aurais vraiment du mal à fermer ma gueule ». Aurore et Louise livrent des témoignages similaires, qui témoignent du déploiement récent d'une autodéfense féministe dans leur rapport au monde :

Et bah vachement parce que finalement, bah, tu le mettras peut-être pas mais en gros ouais, le racisme c'est partout. [...] J'ai encore des gens qui ouvrent la porte de mon cabinet qui me demandent : “Ah, mais vous êtes la secrétaire ?” [...] Donc voilà, je suis sans cesse remise en question. Donc maintenant je leur dis mais non en fait, non. Et souvent ils sont un peu, mais comment ça elle ose me dire non. Donc il y a toujours ce côté, ah, ils y retournent pour... Et puis en fait, là j'en démords pas. J'en démords pas. [Intervieweuse : Mais ça, avant les ateliers, c'était, ben j'imagine, c'est plein de choses dans ta vie, hein ?] Oui, mais sur ces 3 dernières années, globalement, oui, c'est, tout a changé, tout a changé. Et je suis même du genre à aboyer un petit peu. (Aurore)

Il y avait vraiment un mec qui me fixait enfin tu vois genre qui me fixait, qui me dévisageait de haut en en bas et je me suis, mais j'ai l'impression que ça sort de moi sans que je réfléchisse, tu vois, mais j'ai vraiment, j'ai vraiment dit très fort : “Est-ce qu'il y a, est-ce que

tu as un problème ?“ Et du coup le mec, du coup tout le monde a regardé parce que je l'ai dit très fort. Et donc le mec m'a dit “bah non non” et voilà tu vois mais... Truc que j'aurais jamais fait. Mais y a parfois où j'arrive pas à le faire, il y a parfois t'es juste tétanisée en fait, t'as juste envie de sortir du métro et... (Louise)

Les participant-e-s évoquent différents mécanismes à travers lesquels la pratique de l'écriture leur a permis de déployer une plus grande autodéfense dans leur rapport au monde.

Pour certain-e-s, les ateliers d'écriture, « bulle de protection » (Cassandra) et lieu où iels s'empouvoient, leur permet d'établir un certain rapport de force face aux dynamiques oppressives vécues au quotidien. C'est dans ce sens que va le témoignage d'Aurore, qui exprime sentir certains rapports de domination dans sa relation conjugale :

On reparle de légitimité, mais auprès de lui, en fait, parce que il y a quelques mois, il me disait : “mais arrête, c'est bon, ça te fatigue”. Alors qu'en fait pas du tout, c'est plutôt un refuge, hein, c'est le truc qui me recharge les batteries, ça m'apaise et tout ça. En me disant que j'arrive, enfin, sous-entendu, j'arriverai à rien. Puis là, de voir que j'ai un des recueils qui est parti pour les éditeurs et que l'autre devrait être fini, probablement pour la rentrée. Bah, enfin, il se dit “ah ouais quand même, elle a réussi”. Mais en plus... [Intervieweuse : Ça le menace]. Je pense que ça le menace. Je pense que clairement ça le menace. Il le dit pas. [Intervieweuse : Tu le sens ?] Mais ouais, je le sens.

Cassandra relate un mécanisme similaire dans un témoignage plus court :

En fait c'est comme si maintenant de savoir que si un truc qui me fait chier j'ai juste à prendre mon téléphone, taper un texte et le lancer sur Instagram... Bah c'est une forme de, et encore une fois dans le plaisir parce que ça me fait trop plaisir de faire ça tu vois. Et bah j'ai une espèce de petite bulle de protection.

Aurore témoigne d'un autre mécanisme à travers lequel la pratique de l'écriture lui a permis de bâtir un rapport au monde soutenant une autodéfense féministe. Elle évoque que la pratique de l'écriture, qu'elle situe comme pratique d'exploration de soi/de révélation à soi, lui permet par la suite de transposer cette authenticité dans son rapport au monde, et notamment d'être transparente quant à son refus de certains traitements, paroles ou actes :

Oui ! Mais tu vois ça rejoint un peu tout ce qu'on disait un peu au début, c'est que j'ai plus peur de me montrer moi-même. En fait, tu vois, je suis super calme, je suis plutôt hyper posée et tout ça, mais en gros quand il y a un truc qui ne va pas, bah tu vas le savoir [...]. Parce que ouais, en fait c'est bon, on m'a suffisamment marché dessus quoi [...]. [J]e marche sur personne mais par contre ne marche pas sur moi.

Par ailleurs, tous-te-s les participant-e-s qui évoquent que la pratique de l'écriture intime en collectif leur a permis d'infléchir leur rapport au monde dans le sens d'une plus grande autodéfense féministe mentionnent ce même mécanisme : la prise de confiance dans leurs opinions féministes, leur permettant de « tenir tête », d'inviter ces opinions dans leur vécu et leurs relations quotidiennes. Dans les témoignages, ce mécanisme est encouragé par l'exercice de l'écriture en tant que tel et/ou par l'aspect collectif de cette pratique.

Édouard, par exemple, témoigne dans ce sens de la manière dont sa prise de conscience intellectuelle du caractère systémique des violences l'a encouragé à développer son autodéfense :

Clairement ça m'a donné envie de plus du tout laisser passer. Le fait, je pense de me rendre compte que, en fait c'était pas un taré par ci par là mais que c'était tout le monde, quoi et que c'est une culture en fait.

Il résumé ainsi le changement intervenu dans son rapport au monde : « [o]uais, voilà plus méfiant, beaucoup plus que je ne l'étais par rapport au monde. Mais aussi mieux armé pour faire face ». Il précise :

Je pense que prendre conscience de ça, ça m'a donné beaucoup plus confiance et envie d'agir et de plus me laisser faire et d'être plus méfiant quand même, on va pas se mentir, parce que jusque-là j'étais le premier à dire tu vois, je faisais beaucoup de stop tout seul, y compris en Amérique du Sud et j'étais le premier à dire en mode non mais genre faut pas voir le mal partout... Oui, ça va arriver, mais en fait tu peux aussi avoir un accident en traversant la route [...]. Alors du coup je fais moins confiance à mon instinct peut-être parce qu'à cette période-là, je faisais vraiment confiance à mon instinct et ça s'était toujours bien passé tu vois genre, j'ai dormi dans des camions quoi. [...] Et donc ça a un peu ébranlé ma confiance dans le monde. Mais ça a solidifié ma confiance et surtout ma volonté d'agir contre parce que je me disais que c'était pas possible avant, clairement, je faisais rien, je faisais rien. Tu vois enfin, la question ne se posait pas, mais maintenant que je sais... Ça m'a vraiment, ouais, ça m'a vraiment encouragé.

Plusieurs participant-e-s évoquent que ce changement dans leur rapport au monde, via la prise de confiance dans leurs opinions féministes, est aidé par l'exercice, la pratique de l'écriture en soi. L'exercice de l'écriture incite à développer ses propres opinions, positionnements, à les forger, comme l'exprime Aurore :

C'est que ça, l'écriture m'a aussi pas mal aidé à mettre des mots sur... parce qu'avant ça, j'étais quand même très introvertie et j'avais du mal à me défendre, à... Mais là, je vois que ça me porte sur comment répondre. Et il y a ce côté femme, mais y a aussi ce côté femme noire parce que j'ai aussi ça, en fait.

Cassandra livre un témoignage similaire :

A chaque fois, ça me met dans la capacité à prendre position, à écrire un truc et à dire : je suis cette personne, j'écris ça et je pense comme ça. Et en fait de le faire en atelier d'écriture, bah ça fait que... Ça fait deux choses. Ça fait que à la fois, je peux me permettre de le faire pour plein d'autres trucs puisque je suis capable de le faire et en même temps, donc, dans mon rapport au monde, ça, ça change.

Le témoignage de Mélanie va aussi dans ce sens, en explicitant comment la pratique de l'écriture « porte sur comment répondre » (Aurore). Mélanie explique que l'exercice de l'écriture lui permet de structurer sa pensée, d'analyser ses réactions, pour tirer des leçons et travailler sa répartie. C'est un travail qui dépasse le cadre des ateliers d'écriture :

Et ça me permet aussi de sortir des choses complètement décousues pour y revenir plus tard et structurer. Parce qu'en 25-30 min d'écriture, t'as pas forcément le temps de structurer correctement ta pensée, [...] en fait je pense que c'est après, c'est une question de démarche mais moi c'est comme ça que je le fais, je reviens après sur les textes. Je reviens sur ce que j'ai écrit. Et souvent, ça me sert de base de réflexion. Je me dis OK, alors là, pourquoi est-ce que j'ai écrit ça ? Pourquoi j'ai pensé ça ? Qu'est-ce qui s'est passé dans ma tête ? Tu vois et ça me permet de déconstruire un certain nombre de choses, de désamorcer des mécanismes. De trouver des parades pour la fois suivante, voilà et petit à petit, j'avance comme ça.

Par ailleurs, trois participant-e-s évoquent le rôle joué par le cadre collectif de l'écriture dans la prise de confiance dans leurs opinions féministe permettant une inflexion de leur rapport au monde dans le sens d'une plus grande autodéfense.

Joy, Mélanie, Cassandra et Iris évoquent le rôle joué par ces expériences vécues de sororité/adelphité que donne à vivre l'écriture (en atelier, mais plus largement dans les échanges desquels naît et qu'engendre l'écriture), dans lesquelles leurs récits de leurs expériences et surtout le sens qu'elles leur donnent est reçu avec bienveillance, légitimé, leur permettant ainsi une inflexion de leur rapport au monde.

C'est ce qu'explique Joy qui, si elle identifie la pratique de l'écriture comme un lieu du changement de son rapport au monde, ne manque pas de convoquer la notion de « récit », comme rapporté dans la précédente sous-partie, notion qui implique la place des autres « Je » dans la construction de son propre « Je ». Dans le témoignage de Joy, l'écriture ne devient un outil d'autodéfense que dans la mesure où elle implique un partage de récits et engendre ainsi échos et résonances, et confère un sentiment de légitimité :

Bah ça c'est, alors je dirais que c'est aussi, c'est peut-être l'écriture, mais c'est pour moi surtout les amitiés, c'est-à-dire les espaces où mes récits vont faire sens d'emblée. Et qu'on ne va pas me dire ouais mais non, c'était rien. Non, tout de suite, ça prend sens, dans une trame, donc ça a ses limites hein ? Ce qu'on disait tout à l'heure, mais il y a quand même en fait : ouais, je vois quand même des signes qui, même s'ils ne sont pas sûrs et certains, ils entrent bien dans la trame du problème quoi (...). Donc ça et du coup j'ai pas, je peux même être isolée dans une situation, le seul fait d'avoir des espaces comme ça, me permettre de me dire ouais bon là je vois, il y a personne d'autre dans la pièce qui voit, mais c'est pas grave parce que si j'en parlais ça ferait sens pour d'autres personnes que moi, c'est assez clair. Même si ça ne l'est pas pour les gens en présence.

Iris, qui a mené une lutte syndicale dans le cadre de son emploi contre des propos et des comportements sexistes, témoigne avoir puisé sa force de l'écoute des vécus d'oppression d'autres personnes, ce qui lui a permis d'affiner et de renforcer son analyse féministe et de la déployer dans un cadre quotidien comme son travail :

Ouais, du coup oui, je suis partie. Enfin je me suis mise en arrêt. J'ai dénoncé plein de choses. Finalement ça a pas mené à grand-chose au niveau de mon employeur. En tout cas pas à la vitesse dont moi j'ai besoin et du coup, j'ai arrêté. Mais ça je pense que c'est vraiment l'analyse féministe. Et bah le du coup l'écoute quoi de la multiplicité des récits des personnes et de comprendre vraiment ce que les gens subissent et ce qu'on devrait plus subir en fait, et du coup de plus l'accepter. [...] Des forces pour dire *fuck-off* aussi quoi.

Mélanie évoque similairement la manière dont le cadre collectif accompagnant sa pratique d'écriture lui a permis de se voir légitimée dans ses positionnements féministes :

Ouais, oui parce que ça ré-assoit ça rassoit mes convictions, ça réaffirme mes convictions à chaque fois en fait. Et à chaque fois, ça me sert de ça, ça fait grossir ce socle, ces fondations sur lesquelles je m'appuie. [...] Alors, c'est une action combinée. C'est-à-dire qu'il y a à la fois cet aspect de cercle hyper "sorore", hyper féministe, cet open *space*, cette *safe place* dans laquelle tu sais que tu peux vomir voilà et peu importe la forme demain que ça va prendre, peu importe le contenu que ça va revêtir, même si c'est difficile en face pour les gens de l'accueillir, ça sera toujours accueilli avec beaucoup de bienveillance.

Dans l'aspect collectif de l'écriture qui permet de prendre confiance en ses positionnements féministes et d'engendrer ainsi une modification du rapport au monde, Mélanie évoque non seulement la force tirée de la sensation que son discours ne soit plus individuel et atteigne une portée universelle mais aussi, en retour, la force tirée de la sensation de nourrir ce collectif :

Et puis il y a aussi cette espèce de caisse de résonance qui se crée où en fait quand tu partages ton récit, en face, t'as des : moi aussi. Et au-delà du moi aussi, t'as surtout des gens qui te

disent : merci d'avoir créé cet espace où tu as livré ça parce que moi jusqu'à maintenant je m'interdisais de le faire. [...] Merci d'avoir été ma voix. [...] À travers mon expérience personnelle, en fait, il y avait, il y avait cette espèce d'universalité qui résonnait. Et en fait c'est hyper fort ce genre de démarche parce que, dans un monde dominé justement par les hommes, dans un monde dans lequel bah t'as la moitié de la population mondiale qui est opprimée, hein, ben t'as une espèce de force qui se dégage de tout ça, un collectif comme tu le disais tout à l'heure, qui fait que ben petit à petit, tu ériges toi-même. Enfin toi-même, ensemble, on érige des barrières en fait. Et ensemble, on avance, on gagne du terrain. [...] Et donc, comme je te disais, c'est une espèce de double échange, c'est-à-dire que toi tu te nourris de ça, tu te confortes et tu grandis. Et en même temps, t'as le sentiment et quelque part, la preuve de faire grandir le collectif autour de toi.

En évoquant ce processus de requalification collective d'expériences vécues qui réajustent, replacent la vision des sujets opprimés et leurs ressentis au cœur des significations données à ces expériences, Mélanie fait écho au procédé d'autodéfense décrit par Dorlin : la « perspective imposée » (2019, p.195) n'est plus celle des hommes (des dominant-e-s de manière générale), leurs « vision[s] du monde », « cadre[s] d'intelligibilité » (p.206) ne sont plus omniprésents. Dans le processus décrit par Mélanie, ce sont au contraire ceux des opprimé-e-s qui à nouveau « gagn[ent] du terrain ».

Cassandra, enfin, dans un témoignage proche de celui de Joy ou de Mélanie, témoigne aussi du rôle joué par le cadre collectif dans lequel se déploie la pratique de l'écriture. Elle souligne à son tour que si l'exercice de l'écriture implique de prendre position, de situer un « Je », le collectif implique lui une exposition de ces positions, de ces « Je » à autrui, permettant alors de ressentir ou renforcer un sentiment de légitimité, qu'il est possible d'emporter avec soi par la suite dans son rapport au monde :

En fait, je pense que quand t'écris, tu ne peux pas écrire sans prendre une forme de position, t'es forcément obligée de prendre un angle, t'es forcé de dire bon ben je vais prendre le truc comme ça. Et pour le coup, t'es tout seul-e à le faire. L'écran il est éteint, c'est face à ton truc, tu as tes 4 consignes et y a que toi qui va choisir une consigne, y a que toi qui va tirer cette putain de bobine... Donc et même t'es obligé-e de prendre ta position et après ça, bah tu n'as pas besoin de la défendre, c'est ça qui est trop agréable dans les ateliers. Tout le monde te dit wow, trop cool. Bah du coup, c'est plus facile après à faire dans la vie, et donc tenir position, sans forcément être en quêtes, de résultats et de...

Cassandra insiste sur la manière dont les échanges, les partages permis par la dimension collective de l'écriture, particulièrement lors des ateliers, peut jouer un rôle d'antichambre dans l'affirmation de positionnements féministes :

Voilà en fait ce que, ce qui ne me dérange pas, enfin, le fait aussi d'avoir un peu lancé la machine à réfléchir et encore une fois, en sachant que c'est pas juste une roue qui tourne toute seule en ayant des ateliers et tout ça, et ben c'est plus facile pour moi maintenant d'avoir des discussions avec des gens. Parce qu'avant je ne me sentais pas, ni légitime, ni armée, même si je pensais très fort, je pouvais croire très fort en ce que je pensais, j'avais pas forcément la niaque de... Alors que maintenant je m'en bats les couilles. Je le dis.

Pour Cassandra et Mélanie, si le changement dans le rapport au monde dans le sens d'une plus grande autodéfense féministe intervient grâce à la prise de confiance dans leurs positionnements féministes, les deux participantes détaillent davantage encore la manière dont cela impacte leur autodéfense au quotidien.

Cassandra explique que dans la pratique de l'écriture intime, elle acquière à la fois « l'espèce de tranchant, de la capacité à pas forcément être douce, ou de [s]'affirmer dans des trucs » et à la fois cela lui permet de retrouver une certaine légèreté, une certaine douceur dans son engagement. Elle insiste beaucoup sur cet aspect de légèreté et de plaisir en expliquant comment, de différentes manières, cette prise de confiance dans ses positionnements obtenus dans la pratique collective de l'écriture lui a permis de moduler son autodéfense et son engagement selon ses propres besoins. À titre d'exemple, elle évoque la manière dont cette pratique a changé sa manière de vivre son féminisme au quotidien²⁵ :

Enfin voilà, du coup, il y a vraiment ce truc, en tout cas le plaisir que je prends à être en atelier. Bah en fait c'est un peu poreux, c'est un peu poreux de la même manière que... Par exemple, tu vois les gens avec qui je travaille, mes collègues et tout que j'aime encore une fois, tout le monde est très différent et je les aime toustes... Mais bon, clairement, moi j'ai du mal à cacher mes positions, donc j'ai été cataloguée féministe, *wokiste*, ce que tu veux assez vite. Et dans un autre cadre, je pourrais me sentir agressée, là, je m'en fous en fait, c'est de la vanne, ça me fait rire, alors que ça ne devrait pas. En vrai, une bonne militante, je leur dirais : Ouais, non, ça c'est non. Non, en fait, ça me fait rire, des fois, ils me sortent des vannes, j'ai envie de pleurer de rire de mais quand ça m'attaque moi, si tu veux, pas... Enfin, une fois ils ont sorti une blague raciste, je suis sortie de la cuisine en disant mais en fait moi ça - et ils l'ont fait exprès parce que j'arrivais tu vois - ça par contre ça me fait pas rire, c'est illégal tu fais pas ça, enfin voilà et du coup après on a des conversations tout ça.

²⁵ Pour une réflexion sur le vécu en féministe au quotidien, voir Ahmed, S. (2024). *Vivre une vie féministe*. Marseille : Hors d'atteinte.

Pour Cassandra, cette part de plaisir, de légèreté, est essentielle aux pratiques d'auto-défense, sans quoi ces pratiques risquent de ne pas être viables : « [J]e pense que de toute façon ça ne tient pas, déjà c'est pas faisable et surtout ça ne tient pas la durée. ».

Par ailleurs, elle décrit précisément la manière dont, non seulement, cela lui a permis de moduler son autodéfense de la manière la plus agréable à vivre pour elle, mais aussi comment cela constitue concrètement un renforcement de son autodéfense, par une esquivance des remarques qui, d'un coup, manquent leur cible :

Mais tout ça pour te dire que en fait, tout ça, comment dire, ce sont des *process* qui sont en parallèle mais qui sont liés. C'est à dire que je pense que d'avoir les ateliers d'écriture où je peux aussi être soutenue et parce que tout le monde ou presque pense à peu près la même chose que moi et que c'est complètement *safe* et tout ça... Et bah ça m'allège ailleurs, en fait, c'est à dire que du coup je m'en fous là de travailler avec des bouffons de 18 ans qui n'ont rien compris à la vie parce que ce sont des bouffons de 18 ans qu'y ont rien compris à la vie et quand même on arrive à en rire quoi.

Elle précise qu'en retour, cette façon de s'auto-défendre, permise par la sensation concrète de ne plus être seule, la valorise, l'empouvoire :

Et bah j'ai une espèce de petite bulle de protection. J'ai trouvé ma part et qui n'est pas, dans... tu vois, quand t'es une meuf et que tu penses à prendre quelques clés entre tes doigts quand tu rentres, toutes les petites stratégies qu'on met en place et qui sont en, je n'aime pas dire "positif négatif", mais on va qui sont dans le négatif, dans la prévention et la prévention d'un risque ou je sais pas quoi, là tout d'un coup c'est plus ça. [Comme si] j'avais trouvé pour la première fois une stratégie d'évitement qui n'est pas dans le pénible. Et qui ne me renvoie pas juste et qui ne me renvoie pas moi à je suis une petite proie fragile, mais je suis une meuf, je suis une badass, je kiffe ma vie, y'a quoi ? [...] Parce que d'une manière, un peu à la fois symbolique, à la fois concrète, je suis pas seule en fait et je pense que pendant très longtemps, je l'étais d'une manière ou d'une autre. Et donc t'es un peu dans le contre tout le temps, tu vois, et là... [...] J'ai rien besoin de... En fait, c'est ça, j'ai plus besoin de prouver à je sais pas qui.

Enfin, Cassandra souligne que ce nouveau rapport au monde, s'il a été aidé par le cadre collectif dans l'écriture, s'ancre en elle pour reposer de moins en moins sur le collectif :

Bah là c'est un peu pareil, c'est tout d'un coup se rendre compte que y a des choses qui s'automatisent un peu, qui se mettent en place tout doucement [...] C'est vraiment une espèce de stratégie, exactement comme celle de prendre une bombe lacrymo ou de penser à prendre un pantalon pour rentrer machin, tu sais où tu l'anticipes là, où t'as confiance en

toi, parce que tu sais que t'as fait les bonnes choses, que tu t'es bien préparée, enfin tu vois. Bah sauf que là ben là, ça me fait la même chose. Je sais que je peux entre guillemets, affronter la nuit parce que euh, j'ai une petite lampe de poche là, j'ai une petite lumière qui est là et que et que s'il y a des fois quand je les fais pas et tout ça [les ateliers d'écriture], c'est aussi parce que j'ai l'impression que je peux m'en passer, tu vois. En vrai, je peux, je peux faire sans.

Mélanie décrit à son tour la manière dont cette prise de confiance dans ses opinions féministes acquise et développée grâce à la pratique de l'écriture a impacté le déploiement de son auto-défense au quotidien. Si Cassandra exprime pouvoir, grâce à ce processus, réinjecter du plaisir, de la légèreté dans sa pratique quotidienne d'auto-défense, s'assurant ainsi de la durabilité de celle-ci, Mélanie constate également que cela impacte son auto-défense dans le sens d'un plus grand alignement avec sa personne et d'une plus grande pérennité.

Elle explique qu'elle a décidé d'adapter une stratégie « plus douce » de riposte :

Puis il y a aussi le fait d'arriver à prendre du recul, et d'arriver à avoir, alors, ça va probablement te faire sourire et te surprendre, mais d'avoir, d'arriver à avoir une certaine bienveillance [...] T'as 2 solutions, soit tu passes ton temps à te lever contre le monde et à te battre avec tout le monde, et de toute façon à la fin t'auras pas raison, tu seras l'hystérique parce que tu iras renforcer leurs convictions. Ou alors tu choisis de prendre le pas inverse et de te dire OK, ils en ont pas conscience, moi je vais leur montrer tout doucement, tranquillement, pas à pas pourquoi est-ce que ça pose problème.

Cassandra et Mélanie ont ainsi en commun de n'être plus systématiquement dans la « riposte », sans que cela veuille signifier un recul de leurs stratégies d'auto-défense. Comme Cassandra, Mélanie explique que cette nouvelle approche lui a permis de ne plus s'épuiser au quotidien pour la défense de ses positions :

Et donc c'est passé en deux phases. Y a eu la première phase, assez violente. Où j'étais du coup très en colère. Contre tout le monde. Et où j'avais envie de buter tous les hommes que je croisais ni plus ni moins. Et puis c'est une phrase qui est passée assez rapidement parce qu'en fait, je me suis aperçue que je ne pouvais pas être Don Quichotte et me battre contre des moulins à vent à longueur de journée. C'est très énergivore, forcément. Et j'ai adopté la démarche dont je te parlais tout à l'heure, qui est un peu plus nuancée [...].

Ainsi, non seulement Mélanie considère ce type d'autodéfense moins énergivore et plus pérenne, mais elle trouve aussi que cela est plus efficace et stratégique :

Alors je vais te prendre une analogie qui va te parler tout de suite. Imagine deux boxeurs sur un ring de boxe. Et t'en as un qui prend le pas sur l'autre et qui enchaîne les coups, les coups,

les coups. Et donc t'as l'autre qui se protège comme ça, qui évite, qui évite, qui évite, qui encaisse, qui encaisse, qui encaisse. T'as deux solutions, soit tu restes dans l'action et tu passes ton temps à, un coup après l'autre, à encaisser les coups. Soit en même temps que tu encaisses les coups, tu réfléchis à ces zones de faiblesse et à l'endroit où tu vas pouvoir en placer un. Et ça, c'est la stratégie que j'ai décidé d'adopter. C'est-à-dire que je vais prendre des coups et à un moment donné, quand tu t'y attends pas, quand tu as baissé ta garde, quand tu hop, je vais t'en coller un dans le flanc droit. Et donc il y a un côté quelque part extrêmement satisfaisant de se dire OK, vas-y, vas-y, allez, viens, viens, viens, viens, mets m'en plein la tronche, t'inquiète toi dans deux jours, je t'aligne.

Pour Mélanie, comme pour Cassandra, cette « prise de recul » (Mélanie) dans ses stratégies d'autodéfense est permise par le cadre qu'offre la pratique régulière de l'écriture :

Ça me permet d'exprimer ce que je ne peux pas forcément exprimer autrement, c'est à dire que tout ce que j'ai envie d'exprimer, façon premier degré quand j'ai envie de partir en bataille contre le monde quand j'ai envie d'être... Bah, je vais te renvoyer à l'atelier d'écriture qu'on avait fait avec Justine. Où vous m'avez toutes dit qu'à la fin de mon texte, vous aviez envie de partir en manif. Ben en fait, voilà typiquement, c'est un discours que tu ne m'entendras jamais tenir à haute voix. Ben oui parce qu'en fait... [Intervieweuse : Mais t'as pas l'espace en fait pour... ?] J'ai pas l'espace tout à fait, c'est ça, c'est une question d'espace. Alors que quand je suis en atelier d'écriture au milieu de vous, j'ai cette force qui me porte, cette sororité, qui fait que, ben en fait, je peux tout dire. [...] [M]ais ça n'est pas parce que j'ai un discours mesuré que le fond du discours n'est pas le même. (Mélanie)

Les témoignages rapportés de Cassandra et Mélanie illustrent la manière dont la pratique récurrente de l'écriture dans un cadre collectif, la prise de confiance dans ses positionnements féministes qui en découlent permet non seulement le déploiement d'un nouveau rapport au monde dans le sens d'une autodéfense féministe mais aussi l'ajustement quant à des stratégies d'autodéfense existantes. Cassandra et Mélanie témoignent de pratiques d'autodéfense psychique du quotidien qui leur convient mieux et qu'elle considère plus pérennes.

Tous les participant-e-s à cette recherche ont témoigné de la manière dont la pratique récurrente de l'écriture intime leur a permis d'infléchir leur rapport au monde dans le sens d'une plus grande autodéfense féministe (capacité à répliquer, esquiver, encaisser dans le but de se défendre). Les mécanismes qui opèrent derrière cette inflexion du rapport au monde sont pluriels. Pour certaines personnes, l'écriture est un lieu d'empouvoirement qui leur permet de gagner du pouvoir dans le rapport de force qui les oppose à ces forces oppressives quotidiennes. Pour d'autre, comme en témoigne Aurore, c'est la connaissance de soi et l'acceptation de tous les aspects de sa personne que permet l'écriture qui en retour modifie son rapport au monde dans le sens d'une plus grande authenticité qui se refuse de cacher

l'inconfort ou la colère lors d'injustices subies. Un autre mécanisme qui est abordé par l'ensemble des participant-e-s est la prise de confiance et la légitimation dans leurs positionnements féministes qui leur permet par la suite d'inviter ces positionnements dans leurs rapports quotidiens aux oppressions. Comme pour l'analyse du rôle de l'écriture dans l'inflexion du rapport à soi, il convient d'isoler deux variables au sein même de la pratique d'écriture pour expliquer ce phénomène de prise de confiance en ses positionnements féministes, que sont l'influence de la pratique de l'écriture en soi et celle du cadre collectif que charrie la pratique d'écriture, bien que dans la réalité ces deux variables soient difficilement dissociables. Certains aspects propres à la pratique de l'écriture, comme le fait de mettre dans la « capacité à prendre position » (Cassandra), à réfléchir sur « comment répondre » (Aurore), « trouver des parades pour la fois suivante » (Mélanie) sont évoqués par les participantes pour expliquer ce changement de leur rapport au monde. La dynamique collective de l'écriture est aussi plusieurs fois évoquée pour expliquer ce mécanisme. Les expériences vécues de légitimation, de résonances dans les ateliers d'écriture et par les partages qu'engendrent et qui nourrissent l'écriture sont des raisons avancées par les participant-e-s pour expliquer qu'iels soient capables davantage d'autodéfense féministe au quotidien. Deux participantes, Cassandra et Mélanie précisent que la prise de confiance dans leurs positionnements féministes permise par ces pratiques ne se traduit pas forcément par une multiplication de leurs actes de réplique au quotidien, mais plutôt leur a permis de moduler leur pratique d'autodéfense dans le sens d'une plus grande « douceur » (Cassandra), d'une « prise de recul » (Mélanie) qui leur assure que cette pratique soit alignée avec elles-mêmes et davantage pérenne.

Pour finir, évoquons plusieurs points de nuance abordés par les participant-e-s. Trois participant-e-s ont évoqué le caractère processuel de l'autodéfense, comme de l'émancipation, en concordance avec la définition de l'émancipation livrée par Tarragoni dans le cadre théorique de cette recherche, qui refuse de penser l'émancipation comme un état (« être émancipé »). L'oppression étant une expérience continuée, il invite à penser l'émancipation comme un processus. Cassandra évoque par exemple que sa pratique d'autodéfense peut changer tous les jours, bien qu'il y ait une « espèce de constante », en fonction de circonstances fluctuantes du quotidien : « ça va changer en fonction de si c'est le service du 12h00 ou du soir de comment, si moi je suis en SPM (syndrome pré-menstruel) ou si je suis en ovulation, ça va changer, non, ça change, ça change ». Joy, quant à elle, insiste pour dire que cette émancipation, cette pratique d'autodéfense n'est jamais complète, « terminée », que la légitimation apportée par le collectif dans le cadre de l'écriture ne peut pas tout faire ployer.

Enfin, trois participant-e-s évoquent un dernier aspect qu'il est important de prendre en compte lorsqu'on analyse les stratégies d'autodéfense, qui est le positionnement social des individu-e-s. Par exemple, Cassandra, en commentant le déploiement de ses nouvelles stratégies d'autodéfense dans lesquelles elle trouve plus de plaisir et moins de contraintes, évoque :

Et en fait, quand je suis avec eux, c'est toujours un peu sur le ton de la rigolade. Mais parce qu'en même temps, je ne suis pas une personne concernée, je suis pas noire, je suis pas *queer*, je suis pas, je sais pas quoi et quand, je suis plus une alliée qui va... mais donc c'est facile pour moi, je suis pas engagée émotionnellement et eux ils lâchent ces trucs là parce que y a personne concernée dans la pièce de ce cadre-là [...].

Ainsi, il est important de rappeler que la nature de l'autodéfense psychique déployée au quotidien est propre à chaque personne, dépend de différents facteurs, dont l'un d'entre eux est le positionnement social de la personne quant aux différents systèmes d'oppression qui caractérise la société.

CHAPITRE 6

IMPACT DE LA PRATIQUE D'ÉCRITURE INTIME DANS LES PROCESSUS DE SUBJECTIVATION POLITIQUE

Dans ce troisième et dernier chapitre, nous allons poursuivre la réflexion de l'impact de la pratique de l'écriture intime sur les processus de subjectivation politique. Comme il est inscrit au cœur du cadre théorique de ce travail de recherche, les processus de subjectivation politique, caractérisés par une « [...] reconfiguration du rapport à soi qui engage une liberté ou une autonomie vis-à-vis des normes, des assignations, des ancrages sociaux, et qui suppose la genèse d'un collectif porteur d'un conflit » (Tarragoni, 2016, p.127), sont entravés par un ensemble de facteurs, liés à la nature du phénomène d'oppression lui-même (voir Provost, 2023) qui peut entraîner ce que Dorlin a nommé des stratégies d' « autodéfense malheureuse » (distanciation, déréalisation des vécus d'oppression pour se protéger et survivre). Dans les deux premiers chapitres de cette recherche, nous avons montré qu'un des impacts de la pratique récurrente de l'écriture intime sur les processus de subjectivation politique est précisément l'éloignement de ces stratégies d' « autodéfense malheureuse » et le développement d'une autodéfense féministe au quotidien. Ainsi, dans ce troisième chapitre, nous nous décentrons de la question de l'autodéfense pour interroger plus largement l'impact de la pratique récurrente de l'écriture sur les processus de subjectivation politique. Le développement d'une pratique d'autodéfense féministe au quotidien étant considéré comme un marqueur du processus de subjectivation politique, certains mécanismes analysés dans le chapitre II pourront être retrouvés dans ce troisième chapitre bien que le présent chapitre soit décentré de la seule problématique d'autodéfense.

Nous répondrons ainsi à la sous-question de recherche suivante : **comment ces pratiques d'écriture intime alimentent-elle les processus de subjectivation politique des participant-e-s ?**

Pour plusieurs participant-e-s à cette recherche, le lieu de l'écriture, et notamment le cadre des ateliers d'écriture féministes, est le lieu où leur subjectivation politique féministe a pris racine, s'est développée, alors qu'ils sentaient en eux depuis longtemps un désir d'engagement et d'émancipation. La pratique de l'écriture est pour plusieurs participant-e-s l'endroit qui leur a permis de trouver leur place dans le féminisme. C'est ce qu'exprime par exemple Cassandra :

J'ai, enfin, j'ai toujours été une militante un peu timide. J'ai toujours fait un peu des trucs à droite à gauche, sans jamais vraiment m'engager vraiment et tout ça, mais j'ai toujours fait un peu de militantisme depuis, depuis, depuis que je peux quoi, depuis que j'ai 18 ans, je crois. [...] Et du coup, voilà, je pense que pour encore des ateliers là, ça a vraiment légitimé le fait que je pouvais être un être de conviction, être quelqu'un qui écoute, être quelqu'un qui parle enfin tout ça quoi. Et avoir, et encore une fois, et que ça puisse passer aussi dans la douceur.

Édouard exprime lui que les ateliers d'écriture ont été son entrée dans le féminisme :

Et parce que bah du coup ça m'a donné des liens d'autres assos, ça m'a donné.... Et je sais pas, ça m'a montré enfin, j'ai l'impression que les ateliers c'était aussi un peu au-delà de la pratique d'écriture en elle-même, ma porte d'entrée dans le féminisme, tu vois ? Ouais parce que c'est là que j'ai entendu des extraits de bell hooks, qu'après j'ai découvert Eve Simonet et ses documentaires et que j'ai vu qu'il avait l'association Nous toutes et que tu vois [...]

Comme Cassandra, il témoigne du fait que la pratique de l'écriture et le cadre des ateliers sont venus réveiller des convictions qui étaient déjà existantes mais qui n'avaient pas trouvé de lieu où se développer :

Ouais, alors je pense que c'est, c'est sûr que ça a développé mon féminisme. C'est sûr que je pense que ça a réveillé tous mes engagements au global, parce que tu vois quand j'étais plus jeune, j'étais quand même assez sensible genre j'étais celui dans ma famille qui disait non, papa, ça, ça se met dans le bac jaune, des trucs comme ça et assez féministe je pense dans le fond depuis un peu toujours tu vois, enfin, depuis que je suis enfant, quoi ? Je suis assez sensible. [...] Mais voilà, je dirais que finalement, le féminisme, ça... enfin les ateliers, ça a d'abord réveillé mon féminisme. Ça m'a fait entrer dans le monde du féminisme et ça m'a refait entrer en tout cas dans l'Insta, l'Insta du féminisme.

Iris, à son tour, livre que le cadre des ateliers d'écriture est ce qui lui a permis de poser un nouveau regard féministe sur la société :

C'est difficile de dire est-ce que c'est l'écriture intime, est-ce que, est-ce que l'écoute du collectif, si on en parle après ? Mais l'écoute intime aussi et l'écoute collective de récits d'autres personnes et du coup, la multiplicité comme ça, des récits, elle ouvre quand même un regard hyper important sur la société et comme là, en l'occurrence, on écrit qu'entre femmes ou minorité, on parle aussi de notre vécu et des dominations qu'on subit. Ça a un impact dans mon analyse, ça a un impact dans mon quotidien.

Pour plusieurs participant-e-s, si l'écriture est un des lieux principaux ou le lieu principal où se déploie leur féminisme, parce que c'est à cet endroit qu'ils ressentent leur colère liée aux injustices vécues. Dans un témoignage rapporté précédemment, Édouard expliquait par exemple rattacher l'écriture à la couleur rouge, puisque celle-ci lui est un lieu depuis lequel s'exprime sa colère et plus largement ses convictions. C'est

aussi ce dont relate Louise, qui évoque son début de vie de maman où le canal de l'écriture lui a permis de ressentir pleinement son indignation liée au traitement sociétal du rôle de mère :

Ouais, comme si c'était normal, et je me souviens, j'ai allongé Mathilde dans sa chambre parce qu'elle dormait et j'ai commencé à écrire mais genre vraiment trop fâchée. Et c'est là, c'est sorti quoi. Non mais je me suis dit, si en plus je peux même pas écrire pour dire ça, je sombre... En fait c'est en écrivant que je me suis rendu compte à quel point c'était aussi un problème lié aux femmes, qui sont malades, qu'on écoute pas, elles sont hystériques, elles sont.... on écoute pas leur douleur, ça rend ouf quoi.

La colère ressentie n'étant d'ailleurs pas uniquement lié aux injustices vécues soi, mais pouvant aussi se rapporter aux expériences d'injustice vécues par d'autres, comme il l'exprime : « Voilà, du coup, ça m'a vachement aidé parce qu'en plus de... Ça m'a mis en colère, ce que j'entendais aussi tu vois des autres. »

La prochaine section aborde la manière dont la pratique d'écriture impacte la subjectivation politique des individu-e-s. Nous verrons comment la pratique récurrente de l'écriture et le cadre collectif associé offert par les ateliers d'écriture permet de trouver sa place dans le féminisme et ce à deux niveaux. Premièrement sur la question du « fond », c'est-à-dire le fait de se construire une pensée féministe et de se sentir légitime par rapport à cette dernière. Deuxièmement sur la question de « forme », c'est-à-dire sur la manière de déployer son engagement féministe et de s'y rapporter.

6.1 « Trouver sa place dans le féminisme » : construction et légitimation d'une pensée féministe

Comme pour l'analyse du développement d'une autodéfense féministe du quotidien, les deux variables de la pratique de l'écriture en soi et de son aspect collectif peuvent être mobilisées pour expliquer les impacts sur la construction d'une pensée féministe. Si nous avons abordé dans le chapitre II la manière dont la pratique de l'écriture permet aux participant-e-s de développer leur capacité à prendre position sur des sujets féministes à donc à construire leur positionnement féministe (comme le détaillait par exemple Cassandra), les prochains témoignages évoquent davantage l'impact du collectif sur la construction d'une pensée féministe.

Trois participantes, tout d'abord, expliquent que les moments vécus d'exposition aux idées féministes, d'échanges et de partages en collectif autour de ces dernières, que ça soit par le biais des ateliers d'écriture ou plus largement par les échanges permis par l'écriture, permettent de leur faire ressentir à un niveau

corporel, sensible, émotionnel, des idées féministes qui n'étaient parfois qu'inscrit à un niveau intellectuel, théorique en elles. C'est ce dont témoigne par exemple Cassandra :

Et aussi, ben c'est plus encore une fois sur le rapport à soi, mais j'allais dire plus politiquement, ça m'a permis, je pense, de construire ma pensée sur ce que je pense du monde et du patriarcat et de tout ça. Et qu'en fait Maryse, les ateliers, ça a commencé en même temps que - j'avais déjà lu pas mal, enfin pleins de trucs féministes, enfin, je commençais déjà à avoir un bon bagage. Et d'avoir écrit comme ça en collectif, c'est comme si ça me permettait d'éprouver dans le corps une forme de sororité et ses failles. Enfin tu vois encore une fois, mais en même temps des concepts auxquels je suis attachée et l'ambivalence de chacun de ces concepts, parce que pour moi y'a rien qui est pur, qui est vrai, qui est je sais pas quoi. Et du coup ça fait deux ans que je chemine dans mes réflexions à moi, dans mon militantisme à moi dans je sais pas quoi et en fait ces ateliers de Maryse me suivent là-dedans, par la force des choses [...]

Elle rapporte que c'est en expérimentant ces concepts dans son corps, via leur partage avec autrui, qu'elle se sent à même d'affiner, de s'approprier pleinement ces positionnements féministes :

Donc tout ça pour dire qu'effectivement là, le fait d'avoir écrit en fait ça me permet... Je ne sais pas comment dire. C'est comme si j'avais jamais eu autant une pensée construite parce que régulièrement, il y a un truc qui vient qui fait que j'écris et des fois je vais pas forcément, enfin, tu vois, des fois j'écris sur des trucs qui ont rien à voir avec le politique, ni féministe, ni je sais pas quoi. Mais l'exercice physique, intellectuel que ça me demande, eh ben c'est stimulant, et surtout, c'est... Bah c'est ce qu'on a dit tout à l'heure, que ça me sort du truc de du hamster en fait où je suis dans mes pensées, où je suis perdue, je sais plus [...].

Dans un témoignage de Louise déjà rapporté dans le chapitre I, elle aborde cette même discontinuité possible entre une subjectivation politique d'ordre intellectuel, théorique, et une subjectivation politique d'ordre davantage émotionnel, sensible, passant par les ressentis logés dans le corps. Elle témoigne également de la manière dont les partages en atelier d'écriture lui permettent de résorber cette distance :

Enfin, il faut vraiment que le discours intérieur soit très tenace pour que je me, pour que j'arrive encore à me dire c'était quand même un peu de ma faute. Presque comme si c'était objectif. Enfin, objectivement inscrit dans un discours féministe où on sait que c'est pas de notre faute, mais fallait que je l'entende par d'autres bouches et qui soient pas celles d'une psy, sans dire que... Enfin, je pense que c'est deux endroits différents.

Enfin, Joy évoque aussi cet écart possible entre un positionnement théorique et un positionnement ressenti, davantage approprié par une individualité, qu'elle a vu se résorber grâce à la pratique de l'écriture et les liens que celle-ci crée :

Ouais mais en fait moi je suis chercheuse aussi et enseignante. Et les épistémologies féministes, c'est quelque chose qui m'intéressait depuis un moment. Enfin par les questions de réflexivité, de trucs comme ça. Mais les savoirs situés, donc, je suis arrivée par là et mais c'était très théorique, c'est-à-dire que je voyais bien qu'il avait quelque chose, et en même temps, ça ne faisait pas sens dans mon corps. Enfin, c'était resté à distance.

Par ailleurs, comme évoqué dans le deuxième chapitre, le collectif permet d'obtenir un sentiment de légitimité face à ses positionnements féministes, grâce à la confrontation d'idées dans le collectif, grâce aux échanges, comme en témoigne Cassandra :

Puis après bah tu vois, je crois que les premiers ateliers avec Maryse ça devait être l'hiver 2021, donc c'était la fin du COVID quoi et c'était un moment où par contre, ouais, je pense que j'avais beaucoup accumulé de merde quoi. Et donc à la fois mon féminisme, le féminisme de Maryse, celui d'autres meufs présentes et tout ça, bah ça a été les espèces de, tu prends du citron, du rhum et de la menthe, c'est 3 trucs cool séparées, tu les fous ensemble, ça fait un mojito. Ensemble, c'est cool. Ben là c'est un peu pareil, c'est que tout d'un coup ça m'a permis de mettre des ingrédients que j'avais un peu partout et tout. [...Avant, mon féminisme,] il était plus solitaire. Il était moins légitime.

Édouard témoigne également de la manière dont le collectif lui a permis de se légitimer dans son processus de subjectivation politique :

Ouais, encore une fois, je pense que c'est à la fois l'écriture et à la fois la dynamique du collectif. Mais je pense, ça m'a vraiment permis de m'affirmer, ça m'a permis de prendre conscience de certaines réalités dont jusque-là, j'avais été très protégée aussi et dont j'avais pas forcément conscience du genre, la systémie des violences quoi, tu vois ?

Cassandra évoque un autre aspect qui participe à expliquer la manière dont un cadre collectif comme celui des ateliers d'écriture peut participer à alimenter un processus de subjectivation politique via la construction d'une pensée et l'appropriation d'idées féministes. Dans le témoignage suivant, elle explique que les ateliers permettent d'accéder à une diversité d'idées et de réflexions féministes, selon une temporalité courte et dans un dynamique de partage :

Je pense vraiment, parce que je fais, les ateliers de Maryse, tout en ayant une pensée qui continue de se construire, parce que je continue de lire, parce que machin. Mais en fait d'entendre, tu vois des fois, [...], il y a des nanas dans les ateliers que je trouve hyper, enfin tu vois d'entendre ce qu'elles vont avoir à dire, ça me stimule puissance mille. Parce que c'est, parce que c'est à mon rythme, parce que c'est un texte qui va durer deux minutes, parce que je suis concentrée et que moi j'ai du mal à tenir [...]. Et en fait dans les ateliers de Maryse, dans cette écoute là encore une fois, y a des trucs où je vais capter un truc, je vais faire "ah putain" mais en deux secondes, c'est en deux secondes. Je sors de là, j'ai fait trois heures

d'atelier, j'ai pris trois prises de conscience en écoutant d'autres nana. Du coup, il y a un truc où c'est rapide, enfin je sais pas comment dire, c'est beaucoup en peu de temps et en fait ça correspond.

Par ailleurs, Édouard témoigne que cette pratique de l'écriture partagée dans un collectif lui permet de complexifier sa pensée féministe, notamment en l'élargissant à la conscientisation d'autres systèmes d'oppressions que le patriarcat, à une approche intersectionnelle ou encore en lui permettant de l'affiner dans le sens d'un plus grand alignement avec sa personne :

Ça a aussi éveillé ma conscience à toutes les oppressions dont je n'avais pas forcément conscience, genre le classicisme, la grossophobie, le validisme et cetera, et cetera. Et plus ça, tu vois, ça m'a mis en contact avec quelques personnes qui étaient beaucoup plus militantes, que ce soit pour la réforme des retraites, que ce soit pour l'environnement, que ce soit pour chacune, ça ou ces raisons, tu vois [...] Et là, de plus en plus, j'ai l'impression que je prends un peu de recul et que je me rends compte que vraiment tout est lié [...]. J'ai l'impression de dézoomer et de me rendre de plus en plus compte des interconnexions entre les oppressions et d'avoir envie vraiment de plus en plus de m'engager. [...] Et de ce que j'explorais à faire du tri entre le féministe féminin sacré et un féminisme radical tu vois ce que je veux dire, comme tu dis. Parce que je pense que pendant la grossesse notamment, j'ai écouté beaucoup de choses qui bon, on fait du bien sur le moment, mais que à la relecture d'aujourd'hui je me dirais, soit c'est carrément transphobe ou soit c'est quand même limite, tu vois ?

Il souligne en ce sens que les cercles d'atelier d'écriture lui ont permis à la fois d'affiner ses positionnements féministes et l'ont « [...] vraiment aidé à [se] décentrer » en ajoutant à son approche féministe des oppressions qui ne le touchaient pas directement. Il témoigne de la manière dont les processus de subjectivation politique des membres d'un collectif sont impactés, modulés par les individualités de chacun-e :

Et il y en avait une consigne ou une proposition de consigne, c'était, "appelez-moi femme", et il avait fait "appelez-moi Monsieur." Et donc... C'est un texte qui m'a vraiment beaucoup marqué, qui est, auquel j'ai repensé là tu vois du coup récemment. [...] Ben je sais pas par exemple, moi l'homme trans dont je te parlais, je l'ai connu dans les ateliers avant sa transition et en fait quelque part, lui avec sa transition, il a amené du *queer* dans ces ateliers qui étaient purement féministes, tu vois. Et je crois beaucoup à ça en fait, d'une part au global, tu vois et d'autre part à des trajectoires individuelles qui vont faire évoluer le collectif.

Enfin, précisons que si les témoignages rapportés plus haut soulignent l'impact du collectif dans la pratique d'écriture sur la modulation des subjectivations politiques, Cassandre précise cependant que la spécificité de la pratique de l'écriture ne se dilue pas dans le rôle joué par le collectif. Autrement dit, l'impact du collectif est modulé par la spécificité de la pratique d'écriture :

Ah ouais, je pense que tu te sens, t'as vraiment fait une expérience du collectif, de la créativité dans le collectif parce qu'en même temps, c'est pas juste une réunion... [Intervieweuse : C'est ça, c'est pas des, on ne lit pas des articles, tu vois de essais théoriques de féminisme quoi] Oui, il y a vraiment eu un truc où enfin et ça je pense qu'il y a que l'écriture... Parce que tu vois moi je fais donc mes cercles avec la sophro et tout ça et ça a fait encore autre chose. Et je pense que l'écriture, elle a quand même ce truc très particulier qui incarne bah le fameux l'intime est politique. Ben pour moi, l'incarnation de ce truc-là, bah c'est par l'écriture en fait. C'est le côté de raconter des toutes petites choses, mais qui en fait nous concernent toutes et que ça c'est ça. [...] Et je pense que quand il a ces trucs d'écriture, bah, il y a un peu ça à la fois, ça n'appartient qu'à la personne, mais y a toujours un petit bout de toi là-dedans, toujours.

Ainsi, l'écriture et son cadre collectif permis par les ateliers ou plus largement par échanges qui l'entourent ont un impact sur les processus de subjectivation politique des individu-e-s, au-delà de la seule formation d'une autodéfense féministe au quotidien. Ce cadre collectif module les processus de subjectivation politique des individu-e-s ; il peut être pour certaine personne une « portée d'entrée dans le féminisme » (Édouard), peut permettre de passer d'une subjectivation d'ordre « intellectuelle, « théorique », à une subjectivation politique plus ancrée à un niveau émotionnel, sensible ; peut offrir un cadre propice à l'appropriation de nouvelles idées féministes et à un élargissement des thématiques considérées comme féministes, à leur articulation dans une approche intersectionnelle. Nous analysons ensuite la manière dont l'écriture et son cadre collectif peuvent impacter les processus de subjectivation politique au niveau de leur « forme », c'est-à-dire sur la manière dont les individu-e-s déploient leur féminisme et la manière dont iels s'y rapportent.

6.2 « Trouver sa place dans le féminisme » : vivre en féministe au quotidien, moduler son engagement féministe

Comme évoqué dans le chapitre II dans la sous-partie portant sur l'autodéfense et le rapport au monde ainsi que dans l'introduction du présent chapitre, le déploiement d'un féminisme à travers la pratique d'écriture a permis à plusieurs personnes interviewées dans le cadre de cette recherche de moduler le vécu de leur engagement féministe selon leurs propres besoins. Comme rapporté précédemment, Cassandra évoque par exemple avoir pu réinjecter de la légèreté et la douceur dans son engagement féministe, lui permettant de s'assurer de la viabilité de ce dernier.

Aurore exprime également avoir trouvé une forme d'engagement féministe lui convenant davantage grâce à sa pratique d'écriture :

Ça m'a permis de me poser plein, plein, plein de questions, parce que pour moi, j'étais pas féministe parce que j'étais pas lutteuse. Je suis pas une lutteuse, je ne sais pas faire. Mais, l'écriture dans tout ça, ça m'a montré que juste la douceur pouvait être une arme de combat [...]. Juste dire à une nana, mais ouais, je te crois quand tu me dis que ton coloc machin ou des trucs horribles là, bah ça crée déjà tout un tout petit début de chaîne. Tu vois je suis pas celle qui va aller se bastonner, mais je suis celle qui dit, ouais, je te crois et puis je vais t'aider, je vais voir ce que je peux faire. [...] Mais on a le droit d'être comme on est en fait et du coup de faire comme on le sent. Et si ça peut être un truc hyper sensible. C'est pareil, quoi, en fait. Ouais, et puis ça veut pas dire qu'on n'est pas non plus, qu'on est pas [...] légitimes pour le faire en fait, si on ne lutte pas à la manière de, ou qu'on ne va pas à la manif de...

On observe par ailleurs une influence du fond sur la forme : en effet, deux participant-e-s, Édouard et Cassandre, livrent des témoignages expliquant que la densification, la complexification de leurs pensées féministes, permise par le cadre collectif de l'écriture, leur permet en retour de mieux vivre leur engagement féministe, voire de se sentir plus à même de multiplier les actions militantes dans le sens de ce dernier.

Cassandre explique à cet effet que la construction et la complexification de sa pensée féministe lui permettent de se sentir davantage à l'aise dans les lieux féministes qu'elle fréquente, comme les ateliers d'écriture :

Mais du coup, le fait de le savoir, mais de la même manière que, par exemple, quand je fais des ateliers, j'ai conscience que je suis entre personnes, on est toutes blanches, 90% hétéro. Et c'est en fait là je vous dis de manière neutre, mais de savoir que je le sais, et ben ça me fait du bien. Et en fait maintenant de savoir que je peux identifier les lieux où je suis, avec qui je suis et ce que ça, ce que ça implique émotionnellement et politiquement ou sociologiquement, bah je me sens plus forte parce que j'ai l'impression d'avoir des éléments de compréhension que j'avais pas avant tu vois ?

Pour Édouard, c'est la compréhension de l'aspect systémique des enjeux féministes et de leur multiplicité qui l'a incité à s'engager dans des nouvelles formes de militance féministe :

Alors au début, [j'ai] réalisé l'aspect systémique, surtout du féminisme, parce que c'était ce qui me touchait le plus à ce moment là mais de plus en plus à réaliser l'aspect global de tout ce qu'il y a à changer dans le monde et au final, du fait que j'ai très peu subi, par rapport à beaucoup de monde. Et que ce qui est aussi paradoxal, mais du fait que j'ai très peu subi, j'ai comme un genre de devoir d'action j'ai l'impression parce que je sais très bien que quand t'es dans le dur, t'as pas l'énergie pour dénoncer ou pour éduquer, enfin genre, c'est pas à toi de le faire parce que déjà tu subis, tu vois, c'est un peu la double peine, je trouve, quand tu subis et en plus tu dois dénoncer, éduquer et cetera quoi. Et du coup moi je me dis que ben, moi je peux le faire là et du coup j'ai envie de le faire quoi. [...] Du coup, vu que j'ai commencé à

écrire et à découvrir plein de comptes féministes et tout ça, un jour, j'ai contacté une association qui travaille en périnatalité. [...] Et je leur ai dit, bah, est-ce que ça vous dirait qu'on fasse une collab et tout ça [...] Et en fait, ben la Présidente, elle a accepté et aujourd'hui on fait des publications. [E]t ça aussi ça m'a vraiment fait du bien en fait de me dire que ce que je traversais, ça pouvait aider d'autres personnes.

Par ailleurs, des participant-e-s évoquent que le cadre collectif offert par les ateliers d'écriture, et plus largement par les échanges permis par la pratique de l'écriture, leur permet de s'insérer plus durablement dans la communauté féministe, parfois en créant leur propre collectif. Édouard mentionne par exemple l'existence de liens entre féministes qui dépassent les seuls ateliers d'écriture :

Et, enfin pour moi, ça a aussi créé beaucoup de liens qui perduraient au-delà des ateliers, tu vois. Et / ou s'il y avait un texte qui résonnait particulièrement avec le mien, j'allais pouvoir échanger avec cette personne ou aller voir son compte, ça se trouve elle suivait d'autres comptes qui parlaient des problématiques que je rencontrais et voilà donc ça, ça m'a énormément aidé.

Mélanie évoque pour sa part l'émergence d'un collectif « informel » de personnes liées par leur participation aux ateliers d'écriture qui a émergé sous la forme d'un groupe whatsapp, qui se rejoignent pour écrire collectivement et prend aussi l'aspect d'un cercle de parole féministe :

Et en même temps, c'est un groupe WhatsApp qui vit, ben, quotidiennement. Enfin, je sais pas on doit s'échanger, peut-être 300 messages dans la journée c'est un truc de fou. Entre les messages et les vocaux, c'est un truc de malade. [...] Donc on se retrouve toutes ensemble et en fait, on échange tout au long de la journée sur bah, sur les trucs qui nous énervent dans notre journée, les trucs des enfants, nos conjoints, notre vie, notre quotidien. Et puis de temps en temps, il y en a une qui dit « bah tiens si on écrivait sur ça », hop, et hop on est parties, tiens, ouais, on va écrire sur ça. [...] [B]en en fait, on parle de féminisme, on parle de patriarcat à longueur de journée, on est, on est une majorité à élever des garçons. Il y en a deux-trois qui élèvent des filles et en fait, ben les mamans de garçons se disent, comment est-ce que je peux élever mon fils dans une éducation féministe ? Comment je peux déconstruire ?

Enfin, notons qu'en analysant l'impact de la pratique de l'écriture intime sur les processus de subjectivation politique des individu-e-s, un autre facteur, celui de la maternité, a été abordé à plusieurs reprises par les participant-e-s à cette recherche et il nous paraît donc judicieux d'en faire mention. Pour plusieurs participant-e-s, la maternité a été un facteur central dans leur processus de subjectivation politique, parfois mentionné comme étant à la genèse de leur processus. C'est ce dont témoigne Aurore :

Je pense que le féminisme est arrivé avec la maternité et toutes les injonctions, toutes les obligations, enfin, tous ces trucs-là dictés par on ne sait qui, où tout le monde te soule avec : “Ah t’as bonne mine là, t’es heureuse, il est trop beau, hein ? C’est génial, c’est plus beau jour de ta vie”, et ceci, cela et... t’es transparente. Personne ne te regarde, alors que toi t’as mal partout, t’as des cernes comme ça, t’en peux plus, t’as pas dormi, personne te file un coup de main, enfin voilà. Ça encore, c’est très patriarcal. [...] C’est né là. Et du coup, ça a ouvert un peu le regard aussi, sur, par rapport à mon métier. Et toutes ces femmes là qu’on ne croit pas, qu’on ne voit pas, à qui on ne pose pas la question, qu’on pense juste folles.

Iris livre également un témoignage allant dans ce sens :

Bah en fait je je pense que j’avais des prémices du féminisme, déjà parce que je n’ai jamais été quelqu’un de très... Enfin, j’ai toujours été quelqu’un d’assez revendicative on va dire ça comme ça. Par contre je m’enfilais pas du tout au féminisme avant d’être mère. Du coup, avant de me pencher sur le sujet. Et avant de me rendre compte à quel point les rôles sociaux de femmes et de mères étaient genre construits et injustes. [...] Et du coup mon entrée dans le féminisme s’est aussi faite de cette manière-là, genre du rôle social de mère très injuste parce que moi, pour moi, on était deux adultes amoureux qui voulions un enfant et il y avait pas de question que le fait que moi j’ai un utérus et que mon conjoint est un pénis ait un impact, enfin. [...] Enfin, j’ai vraiment eu genre j’ai eu une journée où j’ai pris conscience de la multiplicité des violences subies et du continuum que c’était... Mais je veux dire, j’ai pleuré toute la journée, fin et ça, c’était vraiment une prise de conscience que j’avais jamais eu avant.

Enfin, Louise, qui situe le début de son processus de subjectivation politique en amont de sa maternité, évoque cependant la manière dont cette dernière a renforcé, accéléré ce processus :

Mais ouais, enfin du coup je pense que j’étais clairement féministe avant d’avoir un enfant. Par contre, je pense que quand j’ai un enfant, ça m’est en plus complètement tombé sur la tronche quoi. Je, enfin tous les trucs de que je n’avais pas conscientisé de bah en fait, mon mec retourne au travail, moi je me retrouve toute seule avec ma gosse. Et puis alors tout, enfin moi j’ai eu l’impression d’avoir tout eu, tu vois, ce truc de “tu vas avoir l’instinct maternel”, “tu vas l’avoir le coup de foudre au premier regard avec son bébé”. Moi j’étais bah, en fait, je ne ressens rien du tout et du coup je suis trop bizarre, machin.

Ainsi, la pratique de l’écriture et le cadre collectif qui lui est associé a non seulement un impact sur la construction d’une pensée politique féministe mais également sur la manière de vivre et de déployer au quotidien cet engagement féministe. En effet, comme mentionné dans le chapitre II ainsi que dans le présent chapitre, pour plusieurs participant-e-s à cette recherche, la pratique de l’écriture et la participation aux ateliers leur permet de se sentir davantage légitime dans leur manière de vivre leur féminisme. Cassandra mentionne par exemple avoir pu réinjecter de la légèreté et du plaisir dans son vécu quotidien en féministe et Aurore évoque se sentir également plus à l’aise de porter ses convictions

féministes au quotidien en s'autorisant à être dans la douceur, sans que cela lui paraisse moins légitime que d'autres formes d'expression de ses convictions. Il existe aussi un lien entre l'impact que peut avoir la pratique d'écriture sur la formation d'une pensée féministe et de déployer son féminisme au quotidien et de s'y rapporter. Édouard témoigne par exemple de la manière dont la densification de ses idées féministes, notamment l'adoption d'une approche intersectionnelle, l'a encouragé à remarquer ses propres privilèges et à poser des actes concrets de solidarité politique féministes. Enfin, pour plusieurs participant-e-s, comme le rapporte par exemple le témoignage de Mélanie, la pratique de l'écriture a ouvert la voie à un ensemble de rencontres féministes et leur a permis d'appartenir activement à des collectifs féministes, certains étant même nés de rencontres en ateliers d'écriture.

CONCLUSION

Cette recherche s'est intéressée à la pratique d'écriture et a souhaité montrer la manière dont cette pratique pouvait se loger au cœur de processus de subjectivation politique. Deux objectifs étaient poursuivis. Premièrement, nous avons à cœur de nous inscrire dans les pensées féministes et particulièrement dans les analyses de la philosophe Elsa Dorlin pour enrichir la littérature sur les phénomènes de politisation en science politique, qui n'aborde que peu ou pas le rôle des expériences intimes, phénoménales, dans les processus de subjectivation politique. Deuxièmement, nous souhaitons poursuivre et compléter les réflexions féministes sur l'écriture intime, qui ont pu positionner l'écriture comme une pratique politique, un lieu d'agentivité (voir Havercraft, 1999 ; Butler, 2007; Dailey et Langellier, 1998) mais plus rarement comme un lieu d'émancipation et de subjectivation politique (voir Lorde, 1984, Anzaldúa, 1980). Notre question de recherche était la suivante : Comment les pratiques d'écriture intime peuvent-elles représenter des pratiques d'autodéfense féministe au cœur de processus de subjectivation politique ?

Pour ce faire, des entrevues auprès de sept personnes participant régulièrement à des ateliers d'écriture féministes en non-mixité ont été menées, et nous nous sommes aussi appuyées sur la participation régulière de la chercheuse à ces ateliers d'écriture.

Cette recherche s'est ancrée dans les approches phénoménologiques de l'oppression. En ce sens, nous nous sommes appuyées sur les réflexions des philosophes Elsa Dorlin (2019, 2021) et Mickaëlle Provost (2023), éclairant toutes deux la manière dont un vécu d'oppression chez une personne peut paradoxalement couper cette personne de la conscience (réflexive ou affective) du vécu de cette oppression, gênant ainsi son processus de subjectivation politique. C'est à partir de ces réflexions que nous nous sommes demandé comment la pratique récurrente de l'écriture pouvait permettre d'aller à l'encontre de ces dynamiques d'aliénation propre aux vécus d'oppression et participer, au contraire, à des processus de subjectivation politique. En particulier, nous avons questionné comment cette pratique alimente le développement d'une autodéfense psychique du quotidien logée au cœur de ces processus de subjectivation politique. Notre travail s'est appuyé sur la définition proposée par Federico Taragoni de la subjectivation politique (2016) et des réflexions d'Elsa Dorlin (2019, 2021) ainsi que d'Anne-Charlotte Milledpied (2019) pour retenir une définition de l'autodéfense féministe.

Nous avons déployé notre analyse en trois temps. Premièrement, nous avons analysé la manière dont la pratique récurrente de l'écriture permettait aux personnes participantes de se distancier des stratégies d'autodéfense malheureuse développées au contact des violences politiques. Dans un second temps, nous avons démontré la manière dont cette pratique leur permettait de déployer une autodéfense psychique du quotidien se caractérisant par la modification du rapport à soi et au monde. Enfin, dans un dernier chapitre, nous avons interrogé l'impact qu'avait cette pratique sur leur processus plus global de subjectivation politique.

Dans l'ensemble des résultats rapportés dans ces trois chapitres, le rôle de l'écriture est toujours à penser conjointement avec celui du groupe, du collectif. Les résultats de ce travail de recherche montrent que l'écriture n'est jamais une activité complètement solitaire, même quand elle se pratique « physiquement » seul, et bien qu'elle puisse donner à vivre et à entendre des réalités très intimes. Cela est particulièrement vrai dans le cadre des ateliers d'écriture, mais les participantes abordent le caractère collectif de l'écriture à travers bien d'autres exemples ; dans les échanges qui peuvent en naître, des échanges depuis lesquels l'écriture peut elle-même naître, de par son caractère « interpellé » (pour reprendre l'expression de Judith Butler, 2007). Toute écriture est traversée par autrui, par d'autres « Je », par une société, une époque. Elle se construit ainsi toujours dans un dialogue à l'Autre, toujours implicite, parfois plus explicite lorsqu'elle pénètre l'espace public (par la publication sur les réseaux sociaux ou la publication d'un livre). Les témoignages des personnes participantes montrent que c'est parce qu'elle propose à la fois de vivre une expérience à un niveau intime, phénoménal, également traversée par le collectif, que l'écriture est capable d'avoir un impact concret sur leur vie.

Les résultats présentés dans le premier chapitre confirment tout d'abord le recours des personnes participantes à des stratégies d'autodéfense malheureuse face aux « expériences continuées de la violence » (Dorlin, 2019, p.194) et les témoignages recueillis confirment le rôle positif de la pratique d'écriture dans l'éloignement de ces stratégies. Les personnes participantes évoquent aussi les conséquences néfastes sur leur rapport à soi engendrées par ces stratégies d'autodéfense malheureuse, pouvant aller de la « culpabilité » à la « honte d'exister », à nouveau en résonance avec le « scepticisme existentiel de la victime » évoqué par Dorlin (2019, p.193). Comme nous l'avons vu, toutes personnes participantes évoquant la mise en place de stratégies d'autodéfense malheureuse mentionnent également la manière dont leur pratique de l'écriture leur permet de se distancier de ces stratégies de déni et de réduction au silence, répondant ainsi à la première sous-question de recherche. À titre d'exemple, poser

à l'écrit permet à certaines personnes de reconnaître les violences, de surcroît quand cette parole est réceptionnée par autrui. Pour plusieurs participantes, l'écriture agit dans le sens d'un dévoilement : c'est en écrivant que les personnes se rendent compte d'émotions associées à un vécu de violence et d'oppression dont elles n'avaient pas conscience auparavant, bien que ce phénomène soit décrit par plusieurs comme un phénomène fragile, qui demande un apprentissage et qui peut se heurter fréquemment aux « tyrannies du silence » intériorisées, pour reprendre l'expression d'Audre Lorde (1984).

Selon les participant-e-s, la pratique de l'écriture leur permet non seulement de se distancier de stratégies d'autodéfense malheureuse mais plus encore, de développer une autodéfense féministe psychique du quotidien, répondant par le fait même à la deuxième sous-question de recherche. Pour comprendre par quels mécanismes cela est possible, nous avons commencé par brosser un portrait général de la place de l'écriture dans la vie des participant-e-s. L'ensemble des participant-e-s témoignent d'une pratique de l'écriture qui les accompagne au quotidien, qui est souvent encouragée par le collectif et qui a aussi des fonctions « thérapeutiques » : meilleure connaissance de soi, outil qui accompagne le vécu d'émotions intenses, la guérison de traumatismes liés à des vécus d'oppression, l'amélioration de l'estime de soi... Comprendre la place globalement prise par l'écriture dans la vie des personnes ayant participé à cette recherche, et notamment son caractère « thérapeutique », permet à la fois de souligner la distinction entre l'amélioration du rapport à soi purement « thérapeutique » (prise de confiance en soi, meilleure connaissance de soi) et l'amélioration du rapport à soi alimentant une autodéfense féministe (meilleure confiance en soi qui facilite le fait de se défendre, par exemple) mais aussi de s'autoriser à penser leur possible continuité. C'est un des apports de cette recherche : en s'appuyant sur les approches phénoménologies de l'oppression, qui reconnaissent que l'oppression est une blessure qui afflige l'intime de l'être, bien qu'elle prenne ses sources dans des systèmes structurels, nous avançons que la frontière entre le politique et l'apolitique, qui exclurait le thérapeutique du champ du politique, est parfois inexacte. Au contraire, la compréhension de l'oppression comme une blessure intime permet de penser une frontière plus malléable, plus floue entre ces deux champs, dans laquelle le thérapeutique peut participer à des processus de subjectivation politique, par exemple.

Les participant-e-s mentionnent différents mécanismes par lesquels leur pratique d'écriture leur permet d'infléchir leur rapport à elleux-mêmes et au monde dans le sens d'une autodéfense féministe. Certains mécanismes mentionnés sont permis de l'exercice de l'écriture en soi, comme le fait que l'écriture puisse être un lieu depuis lequel appréhender sa colère ou encore qu'elle représente plus largement un lieu

quotidien depuis lequel prendre soin de sa personne et de sa résistance. Souvent, c'est l'exercice de l'écriture, couplé à son caractère intrinsèquement collectif, *a fortiori* dans les ateliers d'écriture, qui nourrissent un changement. Plusieurs participant-e-s témoignent parfaitement de l'entrecroisement entre l'intime et le collectif dans le geste de l'écriture en expliquant que leurs récits au « Je », qui leur redonnent une agentivité et alimentent leur autodéfense, ne naissent qu'au contact des autres (iels trouvent leur « Je » grâce aux autres « Je ») et n'alimentent cette autodéfense que dans la mesure où ils rentrent en résonance avec autrui (qu'ils sont lus/entendus et vus). C'est ainsi du double mouvement simultané « reconnaissance à soi » - « reconnaissance par les autres » que naît la charge d'autodéfense féministe de ces récits au « Je ». Pour ce qui est de l'inflexion du rapport au monde, si plusieurs témoignent par exemple de la capacité à prendre position acquise grâce à la pratique de l'écriture, les participant-e-s complètent qu'il s'agit aussi du fait de pouvoir exposer ces positions, ces « Je », dans le cadre collectif bienveillant des ateliers qui leur donnent par ailleurs le sentiment de légitimité nécessaire pour inviter cette capacité à se positionner et à répliquer dans leur quotidien. Dans ce cadre se joue une requalification collective des expériences de violence vécues armant une autodéfense collective qui ne nie rien du vécu intime et subjective des oppressions, dans une dynamique d'autodéfense qui ressemble à celle décrite par Dorlin dans laquelle le « cadre d'intelligibilité » de ces expériences n'est plus imposé par le regard externe des dominant-e-s et de l'État mais où est réhabilité celui des opprimé-e-s elleux mêmes.

Enfin, le dernier chapitre de cette recherche traite plus largement de l'impact de la pratique d'écriture sur les processus de subjectivation politique des participant-e-s, au-delà du déploiement d'une autodéfense féministe psychique du quotidien, proposant ainsi une réponse à la troisième sous-question. Les témoignages rapportés et analysés dans ce chapitre nous permettent de conclure que la pratique récurrente de l'écriture a un impact conséquent sur la subjectivation politique des participant-e-s, puisqu'elle leur permet de *trouver leur place dans le féminisme*, et ce à deux niveaux. Premièrement, les participant-e-s relatent que leur pratique régulière de l'écriture et son cadre collectif leur permettent la construction et la légitimation de leur pensée féministe. Au-delà de la prise de confiance dans leurs opinions féministes rapportée dans le précédent chapitre, les personnes rapportent une modulation de leur subjectivation politique qui évolue d'un état « intellectuel », « théorique » vers un ancrage des idées féministes à un niveau plus émotionnel, sensible. Iels témoignent aussi d'un cadre leur permettant l'appropriation de nouvelles idées féministes, ce qui peut se traduire par l'adoption d'une vision féministe intersectionnelle. Deuxièmement, les participant-e-s expriment la manière dont leur pratique d'écriture, notamment au sein des ateliers d'écriture, impacte leur subjectivation politique en modifiant leur façon

de vivre leur engagement féministe et de s'y rapporter. Des participantes témoignent, comme analysé dans le second chapitre, que la légitimation tirée de la pratique d'écriture et son cadre collectif leur permet par exemple, au quotidien, de prendre une certaine distance quant aux réflexions et comportements entendus ou subis sexistes, racistes et d'adopter des stratégies de riposte moins énergivores (attendre le bon moment pour répliquer, par exemple). D'autres expliquent que le lieu de l'écriture est celui où iels se sont finalement senti-e-s à l'aise, légitimes, de déployer leur engagement féministe alors que jusqu'alors iels s'étaient senti-e-s moins à l'aise de s'engager dans des collectifs militants féministes plus « classiques ». Enfin, plusieurs personnes témoignent que la prise de légitimité dans leurs opinions féministes, les échanges permis par l'environnement des ateliers d'écriture féministes les ont encouragés à déployer des actions de militantisme en ligne²⁶ en collaboration avec des collectifs ou des associations féministes ou leur ont par exemple permis de créer leur propre collectif « informel » d'ateliers d'écriture féministe, prenant aussi la forme de groupe de parole féministe, leur permettant ainsi de s'insérer plus durablement dans la communauté féministe.

Cette recherche s'est confrontée à certaines limites. Tout d'abord, le nombre d'entrevues réalisées ne nous permet pas une montée en généralité suffisante pour que les résultats rapportés dans ce travail reflètent la diversité des expériences vécues des personnes qui participent régulièrement à des ateliers d'écriture féministes et de l'impact de cette pratique sur les subjectivations politiques. Par ailleurs, l'échantillon étudié regroupe des personnes participant à certains ateliers d'écriture féministes sur le réseau social Instagram. Il ne prétend donc pas couvrir la diversité des ateliers d'écriture féministes sur Instagram et ne prend non plus en compte le nombre important d'ateliers d'écriture féministes qui se donnent en dehors de ce réseau social (dans les librairies, dans les lieux culturels et militants, dans les festivals...). Au vu du regain d'importance que prend la littérature, la poésie, l'écriture dans les milieux féministes, comme mentionné en introduction, il serait particulièrement pertinent que de futures recherches en science politique et sociologie poursuivent le présent travail pour s'interroger sur l'impact de différentes pratiques d'écriture sur les subjectivations politiques et résistances féministes quotidiennes.

²⁶ Pour lire davantage sur le militantisme féministe en ligne, voir Robert-Lamy, C. (2021). « *C'est confus, mais c'est parce qu'il y a beaucoup d'émotions* » ; *témoignages du militantisme féministe sur Facebook*. [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. <https://archipel.uqam.ca/14921/>

Enfin, il nous semble important de tirer des conclusions des résultats exposés, notamment en les confrontant aux réflexions théoriques sur lesquelles s'est bâti ce travail de recherche. Premièrement, nous souhaitons souligner que les résultats rapportés confirment la justesse et donc l'intérêt de travailler avec les concepts d'oppression et de subjectivation politique. La théorisation conceptuelle de l'oppression avance qu'il s'agit d'une situation vécue de manière continue et à un niveau subjectif, modifiant ainsi le rapport à soi et au monde de l'individu-e. En caractérisant l'oppression de « situation objective et réalité subjectivement éprouvée » (Provost, 2023, p.10), le concept d'oppression invite tout d'abord à penser les potentielles dynamiques d'aliénation vécues par les individu-e-s opprimé-e-s, caractérisées par le décalage entre l'objectivité de la situation et l'absence de conscience réflexive ou affective de cette situation par les individu-e-s. Provost nomme cela le « savoir trouble » des opprimé-e-s sur la violence : « on voit sans voir, on contourne le problème, on le dépolitise, on en confond les raisons, si bien que la distance est parfois grande entre la violence objective de l'oppression et son effacement dans le vécu » (p.135) et nous avons repris dans ce travail l'expression de Dorlin qui y appose une visée plus intentionnelle en appelant cela des dynamiques d'autodéfense malheureuse.

Les résultats des chapitres rapportés plus haut, particulièrement du premier chapitre de résultats, atteste tout d'abord de l'existence de ce savoir trouble des opprimé-e-s. Par ailleurs, selon les réflexions avancées par Dorlin, ce savoir trouble de la violence chez les personnes opprimées, caractérisé par une dynamique de déréalisation des vécus d'oppression, entrainerait en retour l'identification d'un vécu commun et collectif avec les autres complexe, fragile, gênant ainsi des dynamiques de conscientisation collective. C'est ces réflexions qui nous avaient poussées à interroger le rôle joué par des expériences à un niveau intime, phénoménal dans les processus de subjectivation politique. Les résultats de cette recherche confirment des processus de subjectivation politique qui se jouent largement à un niveau intime, phénoménal, singulier. Comme rappelé plus haut, le vécu d'oppression inscrivant un rapport modifié à soi, à sa propre expérience de violence, il n'est pas étonnant de constater dans les témoignages relatant de processus de subjectivation politique des récits où des moments de *retour sur soi*, d'introspection, de modification du rapport à soi ont une place très importante. Mais ces processus, qui portent donc une part très intime, ne se font jamais en total isolement. Au contraire, ils sont marqués par des hybridations volontaires entre le soi et le collectif, et la recherche du soi dans le collectif. Ils illustrent en ce sens les réflexions de Dorlin puisque où ces récits donnent à voir à la fois l'importance de ces dynamiques intimes dans les processus de subjectivation politique ainsi que des allers-retours entre le soi et le nous qui rappellent la difficulté à « construire un monde commun avec d'autres », ou plutôt, la possibilité de construction de « mondes

communs [seulement] par intermittence » évoquée par l’auteurice (p. 202). Dans tous les cas, les processus de subjectivation politique recueillis dans cette recherche ont cette double texture : ils sont individuels et collectifs, parfois collectif dans l’individuel, lorsque la modification du soi intervient grâce à la dynamique collective. Les mécanismes d’autodéfense féministe psychique développés par les participant-e-s au contact de la pratique d’écriture dénotent à la fois par leur impérieuse nécessité de se manifester dans un rapport intime à l’être tout en s’ancrant dans un rapport au collectif sans lequel ils perdent leur charge défensive.

Plus largement, au-delà du seul outil de l’écriture, cette recherche est un appel à multiplier les recherches en science politique qui manient le concept de subjectivation politique, puisque ce dernier invite à étudier la part intrinsèquement subjective, sensible et intime présente dans tous processus de politisation et de résistance, qui sont aussi évidemment des processus porteurs de commun. Cette recherche a montré qu’il n’y a rien de contradictoire dans le fait d’analyser le déploiement d’une subjectivation politique à un niveau intime, phénoménal, et qu’il n’y a rien de contradictoire dans le fait de penser l’intime dans le collectif et inversement. Selon nous, il est nécessaire de comprendre comment le politique impacte l’intime et de s’interroger sur la manière dont ces intimes impactés répondent au politique en retour. Il s’agit de développer des approches phénoménologiques de l’oppression qui nourriront en retour des approches phénoménologiques éclairées de la résistance. En ce sens, remettre la question du sensible, de l’intime et donc aussi du *corps*²⁷ au sein de nos réflexions sur les processus de subjectivation politique et de résistance semble particulièrement essentiel aujourd’hui à l’heure où l’on assiste à la montée de l’extrême droite en Europe et à un déferlement de violences coloniales, raciales et écocidaires dans plusieurs endroits du monde, nous pressant plus que jamais à penser et outiller des résistances capables d’arracher justice et dignité pour tous, toutes et toustes. Cela nécessitera sans doute d’embrasser une interdisciplinarité, entre sociologie, philosophie politique, psychologie et approches somatiques. Il s’agira aussi de s’appuyer sur un ensemble de traditions de pensées et de pratiques des féminismes décoloniaux

²⁷ À titre d’exemple, je pense à la journée d’études intitulée « Embodiment et critique sociale. Épistémologie de la corporéité », organisée par Hourya Bentouhami et Charles Wolfe le 28 et 29 mars 2024 à l’Université Toulouse – Jean Jaurès.

https://www.academia.edu/116473094/Embodiment_et_critique_sociale_Epist%C3%A9mologie_de_la_corpor%C3%A9it%C3%A9

qui ont depuis longtemps rejeté le mythe occidental de l'objectivité pure (Quesne, 2020) pour intégrer leurs émotions et leur corps dans le développement de pensées et d'actions politiques révolutionnaires.

ANNEXE A

POSTE DE RECRUTEMENT

PARTICIPANT-E-S RECHERCHÉ-E-S POUR UN PROJET DE RECHERCHE

Dans le cadre de mon mémoire de maîtrise à l'Université du Québec à Montréal (UQAM), je m'intéresse aux écritures intimes²⁸ féministes et à leur pratique en non-mixité (sans hommes cis-genre). Je cherche à comprendre comment ces pratiques d'écriture peuvent modifier notre rapport à nous-même et au monde, et constituer ainsi une pratique d'autodéfense féministe, à même d'encourager une politisation.

Cette recherche s'effectue dans une démarche phénoménologique, c'est-à-dire qu'elle souhaite saisir le phénomène étudié *depuis* l'expérience vécue des personnes.

Pour mener à bien cette recherche, je souhaite organiser des entrevues individuelles.

Pour participer, vous devez :

- Être une femme (cis-genre, transgenre), un homme transgenre ou une personne non-binaire
- Avoir une pratique régulière d'écriture (prendre du temps pour l'écriture à minima, une fois par mois) et avoir expérimenté à plusieurs reprises (à minima cinq fois) une collectivisation de ces écrits en non-mixité (à travers des ateliers d'écriture ou d'autres formats similaires)
- Vous déclarer féministe (selon vos propres critères).

→ Votre participation impliquera une entrevue d'une durée moyenne estimée d'une à une heure et demie, par Zoom ou en présentiel. Nous discuterons de votre rapport à l'écriture, des impacts qu'a la pratique régulière de l'écriture intime dans votre vie (rapport à vous-même, au monde, aux autres, à votre féminisme).

²⁸ Par « écriture intime », il est entendu une écriture qui a pour matière et objet la vie intime d'une personne. Très souvent, il s'agit de textes non fictionnels, bien que la vie intime d'une personne puisse être le cœur d'un texte qui comporte aussi des parties fictionnelles, comme c'est le cas dans l'autofiction. Le style adopté n'est pas regardé (poésie, prose, fragments...).

Si vous êtes intéressé.e, vous pouvez me contacter par message Instagram, ou via courriel paris.clara@courrier.uqam.ca

J'ai hâte de vous lire et de vous rencontrer !

ANNEXE B
MAIL DE PRISE DE CONTACT

Bonjour,

Merci beaucoup d'avoir pris contact avec moi et de manifester de l'intérêt pour cette recherche.

Comme vous avez pu le lire dans le post de recrutement, cette recherche s'intéresse aux liens entre écriture intime, autodéfense et politisation féministe. Je souhaite interroger votre expérience de l'écriture intime et que l'on discute de l'impact que cette pratique a sur votre rapport à vous-même, sur votre rapport au monde, et sur votre féminisme.

Votre participation consistera en une entrevue semi-dirigée d'une durée d'une à deux heures, que l'on peut organiser sur Zoom ou en présentiel, en fonction de nos lieux d'habitation.

Mais avant de se rencontrer pour cette entrevue, j'ai souhaité commencer cette collaboration de recherche par ce qui nous réunit : l'écriture. En cliquant sur le [lien](#) suivant, vous découvrirez donc un court atelier d'écriture (d'une durée maximale de 30 à 40 minutes), sur le thème : « Le geste d'écriture ». Le visionnage de cette vidéo comme la réalisation de cet atelier d'écriture ne sont en aucun obligatoire pour participer à cette recherche. Ils sont une simple proposition de prise de contact, mais nous pouvons tout à fait fixer notre entrevue sans que vous ayez réalisé l'atelier d'écriture.

Si vous décidez de réaliser l'atelier d'écriture, voici quelques informations. Le texte que vous écrirez ne fera pas parti du matériel analytique de cette recherche. Il se veut seulement être une première prise de contact entre nous, une plongée dans l'exploration intime de votre rapport à l'écriture, sur lequel on pourra éventuellement revenir lors de notre entrevue si cela est opportun. Si vous acceptez de me partager votre texte, ce qui n'est pas non plus une obligation, sachez donc que ce dernier ne sera pas rendu public, sous aucune forme.

J'aimerais souligner par ailleurs que cette recherche se veut être une démarche de recherche phénoménologique, ce qui implique que je m'intéresse au phénomène de l'écriture intime depuis votre *expérience vécue* de cette pratique et de l'interprétation que vous en faites. La participation à cette recherche implique donc que nous explorions ensemble votre vécu intime de l'écriture et il sera ainsi souvent question d'émotions, de ressentis, et d'une certaine forme d'introspection.

Vous trouverez de plus amples détails dans le formulaire de consentement ci-joint que vous êtes invité.e.s à signer si vous souhaitez participer à la recherche. Je vous propose par ailleurs de remplir ce doodle qui nous permettra de convenir d'une date de rencontre.

Merci d'avoir pris le temps de me lire, de m'écouter, et peut être même d'écrire.

A très vite,

Chercheure étudiante et responsable du projet : Clara Paris

Directrice de recherche : Geneviève Pagé

Certificat d'éthique no : 2024-5812

ANNEXE C
ATELIER D'ÉCRITURE VIDÉO – « LE GESTE D'ÉCRITURE »

Voici le [lien](#) où consulter l'atelier d'écriture vidéo qui été proposé aux participant-e-s.

ANNEXE D

CANEVAS D'ENTRETIEN

Schéma d'entrevue mémoire de maitrise : **L'expérience de l'écriture intime, autodéfense et subjectivation féministe**

Bonjour, bienvenue, merci de m'accorder ce temps d'échange. Je suis très heureuse que l'on puisse échanger aujourd'hui, que l'on puisse discuter de ton rapport à l'écriture.

Es-tu prête à commencer ?

Rappel du consentement : Je veux juste prendre un temps pour rappeler les règles du consentement dont tu as déjà pris connaissance. Je veux te rappeler que tu es libre de retirer ta participation à cette recherche à tout moment, sans donner d'explication. Aussi, au cours de l'entretien, si tu ne te sens pas à l'aise de répondre à une question, n'hésite vraiment pas à me le faire savoir et nous passerons à la question suivante.

Speech : Dans la première partie de notre échange, j'aimerais que l'on discute, si tu le veux bien, de ton rapport à l'écriture et ce de *manière assez générale*. J'aimerais comprendre la place que tient l'écriture dans ta vie de femme, dans ton quotidien, et dans ton féminisme. Je vais pour cela te poser une série de questions. Il n'y aura pas de « bonnes ou mauvaises réponses », l'important pour moi est d'entendre ton témoignage.

-La pratique d'écriture intime

- 1) Peux-tu m'indiquer depuis quand tu as une pratique d'écriture et comment en es-tu venue à écrire de façon régulière ? / raconte-moi ton histoire avec l'écriture
- 2) Aujourd'hui, quelle place tient l'écriture dans ton quotidien ? (écris-tu régulièrement, participes-tu à des ateliers d'écriture)
- 3) Qu'est-ce que cela signifie pour toi, d'écrire en tant que femme ?
- 4) Si tu devais décrire l'expérience de l'écriture, que dirais-tu ?
Prompt : quels mots, quelle(s) image(s), couleurs, sons te viennent en tête ?
- 5) Veux-tu bien me décrire comment tu te sens quand tu écris ?
Prompt : émotions, sensations corporelles, ressentis ?

Speech : J'ai pensé la deuxième partie de notre échange autour de deux thèmes. Le premier est l'écriture et le rapport à soi ; le second l'écriture et le rapport au monde. Tu l'auras compris, dans ce second temps d'échange, j'aimerais que l'on discute plus en détails de l'impact qu'a la pratique de l'écriture dans ta vie. Premièrement, sur l'impact qu'a cette pratique sur la manière dont tu vis ton rapport à toi-même, en tant que femme. Mais aussi, l'impact que cela a sur ton rapport au monde, un monde caractérisé par un ensemble de systèmes d'oppression et de dominations, notamment patriarcales. Je vais te poser une série de questions pour que tu puisses me raconter, et, à nouveau, souviens-toi qu'il n'y a pas de « bonnes ou mauvaises réponses », l'important étant simplement ton témoignage.

-L'écriture intime et le rapport à soi

- 1) Comment décrirais-tu ton rapport à toi ?
- 2) Dirais-tu que la pratique récurrente de l'écriture a changé ton rapport à toi, le regard que tu portes sur ton monde intérieur par exemple, tes propres émotions, représentations, intentions, désirs, ?
Si oui, comment ?

Prompt : comment te sens-tu différente par rapport à avant de commencer à intégrer l'écriture dans ta vie ? Comment pourrais-tu me décrire ce changement (est ce que ce changement t'évoque des émotions/sensations/ des images ?)

- 3) Dirais-tu que, depuis que tu écris, tu portes un regard différent sur tes propres expériences vécues de violences patriarcales ?

Prompt : par exemple, te sens-tu davantage capable de ressentir de la colère envers celles-ci, ou considères-tu ta colère plus légitime qu'avant ? est-ce que de nouvelles émotions, pensées, entourent le vécu de ces violences, est ce que certaines émotions ou pensées s'intensifient, d'autres s'amenuisent ?

-L'écriture intime et le rapport au monde

- 1) Dirais-tu que l'écriture t'accompagne dans ton rapport au monde ?
Prompt : comment tes écrits t'accompagnent dans ton quotidien ?
- 2) Est-ce depuis que tu écris régulièrement, ta façon de penser, d'agir et d'être au monde a changé ?
Si oui, comment ?

Prompt : est-ce que tu fais davantage confiance aux opinions que tu portes sur le monde, à ta vision de ce dernier ? te sens-tu plus confiante, plus à même d'affirmer tes opinions ?

- 3) Dirais-tu que la pratique régulière de l'écriture dans un cadre féministe est un outil qui te permet de te sentir davantage outillée pour te défendre des violences patriarcales ?

*te sens-tu plus confiante face aux hommes cis, plus à même d'affirmer tes opinions par exemple ?
penses-tu que l'énergie dépensée à te « soucier » (dans le sens, être à l'affût) de ces derniers pour
t'en défendre est toujours la même ?*

Speech : Nous voilà arrivées à la dernière partie de cet échange. Je l'ai intitulé « La collectivisation de nos écritures intimes et féministes ». Dans cette partie, j'aimerais que l'on discute davantage d'un aspect très important de ces ateliers d'écriture, qui est la mise en commun des récits intimes et des discussions que cela fait naître.

-La collectivisation de nos écritures intimes et féministes

- 1) Veux-tu me raconter que cela te fait penser, ressentir, d'entendre les récits intimes d'autres femmes en atelier ? Et de partager les tiens ?
- 2) Dirais-tu que l'expérience vécue de collectivisation de ces récits intimes dans les ateliers d'écriture féministes a eu un impact sur ton féminisme ? Si oui, comment ?

Prompt :

ANNEXE E
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



Titre du projet de recherche

Les ateliers d'écriture intime en non-mixité : des outils d'autodéfense féministe et de politisation ?

Étudiant-chercheur

Clara Paris, maîtrise en science politique – concentration en études féministes.

438-408-5207

Paris.clara@courrier.uqam.ca

Direction de recherche

Geneviève Pagé, professeure au département de science politique.

page.genevieve@uqam.ca

(514) 987-3000 poste 5250

Préambule

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique de prendre part à un entretien individuel semi-dirigé d'une durée d'une à deux heures. Il s'agira d'une discussion avec l'étudiante-chercheuse sur votre rapport à l'écriture intime et sur votre participation à des ateliers d'écriture féministes. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin. Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

La recherche s'inscrit dans le cadre d'un mémoire de recherche, présenté comme exigence à la maîtrise en science politique à l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

Le but de cette recherche est d'interroger les pratiques d'écriture intime, d'interroger si ces dernières peuvent être des outils d'autodéfense féministe et de politisation. Particulièrement, cette recherche s'intéresse à la pratique de ces écritures dans des ateliers d'écriture féministe en non-mixité (sans hommes cis-genre), organisés depuis le réseau social Instagram par des personnes en France. Nous souhaitons dialoguer avec des personnes qui ont une pratique d'écriture régulière et ont participé à plusieurs reprises à ces ateliers d'écriture féministe. Nous cherchons à rencontrer six à huit personnes.

Pour ce faire, nous proposerons dans un premier temps un court atelier facultatif d'écriture qui aura pour thème « Le geste d'écriture ». Ensuite, nous réaliserons des entrevues semi-dirigées d'une durée d'une à deux heures maximum.

Nature et durée de votre participation

Cette recherche débutera par un court atelier d'écriture (30 à 40 minutes) qui aura pour thème « Le geste d'écriture », et qui souhaite vous donner l'occasion de commencer à réfléchir à votre rapport à la pratique d'écriture.

Il s'agit d'un atelier facultatif, qu'il vous est proposé de réaliser en amont de l'entrevue. L'atelier sera envoyé sous format vidéo par mail afin que vous puissiez le réaliser de manière autonome. Dans le cas où vous décidez de réaliser l'atelier et de faire parvenir votre texte à l'étudiante-chercheuse (aucune de ces deux options n'étant obligatoires), votre texte ne sera pas rendu public et ne fera pas parti du matériel analytique de la recherche, à moins que vous reveniez volontairement sur votre texte durant l'entrevue. Dans ce cas, vos propos seront intégrés au matériel analytique de la recherche et anonymisés.

Pour ce qui s'agit du volet non facultatif, votre participation consistera à prendre part à une discussion avec l'étudiante-chercheuse d'une durée d'une heure ou deux maximum. La discussion aura lieu soit en présence, soit sur la plateforme zoom, dans un espace qui permet d'assurer la confidentialité et qui sera à déterminer.

Cette entrevue sera enregistrée (audio) afin de permettre la retranscription des propos et de s'assurer de la justesse de ce processus.

Cette recherche s'inscrivant dans une démarche phénoménologique, elle implique que l'étudiante-chercheuse s'intéresse au phénomène de l'écriture intime *depuis votre expérience vécue* de cette pratique et selon votre propre interprétation de ce vécu. Les discussions y seront menées sous cet angle, ce qui implique que nous aborderons particulièrement vos émotions, vos ressentis, vos pensées et vos sensations en lien avec cette pratique.

Avantages liés à la participation

Il existe un avantage direct à participer à la recherche, qui est de prendre un temps d'introspection pour réfléchir à votre rapport à l'écriture et ce dans une perspective d'émancipation.

Risques liés à la participation

Cette recherche se penche sur la pratique de l'écriture intime en tant qu'outil d'autodéfense féministe et de politisation. La notion d'autodéfense implique notamment celle de violences. Nous parlerons dans cette recherche de continuum de violences patriarcales, pour définir l'ensemble des violences genrées touchant les personnes dans la société. Choisir de parler de « continuum » de violences patriarcales implique que nous prenions en compte l'ensemble des violences à caractère genré, en y intégrant aussi les plus quotidiennes et « normalisées », comme le harcèlement de rue, tout en affirmant, dans la continuité de nombreux travaux féministes, que nombres de ces violences s'opèrent dans la sphère dite « privée ».

Nous ne rentrerons pas dans les détails des expériences vécues de violence, mais il peut vous être demandé, par exemple : si vous portez un regard nouveau sur ces expériences de violences patriarcales, si vous vous sentez plus à même de vous en défendre et de vous en protéger.

En principe, aucun risque n'est lié à la participation à cette recherche. Cependant, il est possible que nos discussions provoquent des émotions négatives et ravivent certains souvenirs douloureux. Si cela advient, vous pourrez vous tourner vers des ressources de soutien psychologique gratuites et anonymes. Vous trouverez une liste de telles ressources en annexe A, à la fin de ce document.

Confidentialité

Vos informations personnelles ne seront connues que des chercheuses et ne seront pas dévoilées lors de la diffusion des résultats. L'enregistrement audio sera conservé dans un dossier de l'ordinateur et un disque dur externe, tous deux protégés par un mot de passe. Les entrevues transcrites seront anonymisées et seules les chercheuses auront la liste des participant.e.s et du numéro qui leur aura été attribué. Enfin, l'ensemble des documents seront détruits au bout de cinq ans après la publication du mémoire de recherche.

Utilisation secondaire des données

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées pour réaliser d'autres projets de recherche dans le même domaine ?

Ces projets de recherche seront évalués et approuvés par un Comité d'éthique de la recherche de l'UQAM avant leur réalisation. Les données de recherche seront conservées de façon sécuritaire. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des données de recherche, vous ne serez identifié que par un numéro de code.

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées dans le futur par d'autres chercheurs à ces conditions ?

Oui Non

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Clara Paris verbalement ; toutes les données vous concernant seront détruites. Cela est possible avant, pendant ou encore après la réalisation de l'entretien.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Clause responsabilité

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheuses ou les institutions impliquées de leurs obligations légales et professionnelles.

Des questions sur le projet ?

Pour toute question additionnelles ou commentaires sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet :

Clara Paris Paris.clara@courrier.uqam.ca +438 408 5207

Geneviève Pagé page.genevieve@uqam.ca

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE :

François Drainville - cerpe-pluri@uqam.ca (514) 987-3000 poste: 3642

Pour toute autre question concernant vos droits en tant que personne participante à ce projet de recherche ou pour formuler une plainte, vous pouvez communiquer avec le bureau de la protectrice universitaire de l'UQAM (courriel: protectriceuniversitaire@uqam.ca; téléphone: 514-987-3151).

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

Prénom Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom Nom

Signature

Date

ANNEXE A – Liste de ressources de soutien psychologique, service anonyme et gratuit :

-Croix-Rouge écoute (association)

Soutien psychologique pour toute personne ressentant le besoin de parler, tenus par des bénévoles formés. Service anonyme et gratuit.

0 800 858 858 (lundi au vendredi 9h-19h, samedi dimanche 12h-18h).

-SOS Amitié (association)

Service d'écoute de personnes en détresse et de leur entourage, par des bénévoles formés. Service anonyme et gratuit

09 72 39 40 50 (7j/7 et 24h/24)

01 46 21 46 46 en langue anglaise (7/7 3PM-11PM)

par tchat (7j/7 13h-03h du matin)

-SOS crise (association Les transmetteurs)

Service d'écoute et d'orientation pour obtenir de l'aide pour toute personne inquiète ou angoissée, par des professionnels de la santé, du social ou de l'éducation à la retraite et des bénévoles. Service gratuit et anonyme, seuls le prénom et le code postal sont demandés.

0800 19 00 00 (7j/7 9h-19h)

ANNEXE F
CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

UQAM | **Comités d'éthique de la recherche
avec des êtres humains**

No. de certificat : 2024-5812

Date : 2023-05-30

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPÉ plurifacultaire) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (2020) de l'UQAM.

Titre du projet : Les ateliers d'écriture intime en non-mixité : des outils d'autodéfense féministe et de politisation ?

Nom de l'étudiant : Clara Paris

Programme d'études : Maîtrise en science politique (avec mémoire)

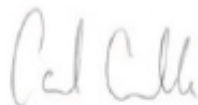
Direction(s) de recherche : Geneviève Pagé

Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année au plus tard un mois avant la date d'échéance (**2024-05-30**) de votre certificat. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.



Caroline Coulombe
Professeure, Département de management
Présidente du CERPÉ plurifacultaire

BIBLIOGRAPHIE

- Achin, C. et Naudier, D. (2010). Trajectoires de femmes “ordinaires” dans les années 1970. *Sociologie*, Vol. 1(1), 77-93.
- Ahmed, Sarah. (2024). *Vivre une vie féministe*, Hors d’atteinte, Marseille, 356.
- Aït-Aoudia, M., Bennani-Chraïbi, M. et Contamin, J.-G. (2010). Contribution à une histoire sociale de la conception lagroyenne de la politisation. *Critique internationale*, n° 48(3), 207-220. 13.
- Aït-Aoudia, M., Bennani-Chraïbi, M. et Contamin, J.-G. (2011). Indicateurs et vecteurs de la politisation des individus : les vertus heuristiques du croisement des regards. *Critique internationale*, n° 50(1), 9-20. 11.
- Albenga, V. et Bachmann, L. (2015). Appropriations des idées féministes et transformation de soi par la lecture. *Politix*, n° 109(1), 69-89. 20. Article « étude de cas ».
- Alcoff, L. (1991-1992). The problem with speaking for others. *Cultural Critique*, Winter 1991-92, p.5-32.
- Anzaldúa, G. (1980). Speaking In Tongues: A Letter To 3rd World Women Writers. Dans West, C. (dir.) *Words in our pockets: the Feminist Writers' Guild handbook on how to gain power, get published & get paid* (p.165-174). Dustbooks.
- B, Daphné. (2021). *Maquillée*. Coll. « Bonzai ». Montréal : Marchand de feuilles.
- Baroni, W. S. (2019). The Personal is Political. Self-enunciation Strategies in Italian Second-wave Feminism. *Life Writing*, 16(3), 329-344. <https://doi.org/10.1080/14484528.2018.1469615>
- Behl, N. (2019). Mapping Movements and Motivations : An Autoethnographic Analysis of Racial, Gendered, and Epistemic Violence in Academia. *Feminist Formations*, Volume 31, issue 1, p.85-102.
- Bentouhami-Molino, H. (2017). Audre Lorde, la poésie n’est pas un luxe. *Ballast*, 6(1), 90-103. <https://doi.org/10.3917/ball.006.0090>
- Bereni L. et Revillard A. (2009). La dichotomie “Public-privé” à l’épreuve des critiques féministes : de la théorie à l’action publique. Dans P. Muller et R. Sénac-Slawinski (dir.), *Genre et action publique : la frontière public-privé en questions* Slawinski (p. 27-55).
- Bereni, L. et Revillard, A. (2012). Un mouvement social paradigmatique ? Ce que le mouvement des femmes fait à la sociologie des mouvements sociaux. *Sociétés contemporaines*, 85(1), 17-41. <https://doi.org/10.3917/soco.085.0017>
- Bilge, S. (2009). Théorisations féministes de l’intersectionnalité. *Diogène*, 225. <https://www.cairn.info/revue-diogene-2009-1-page-70.htm>
- Bloomfield, C. (2024, 3 mai). *L’enquête “Poésie & instagram : profils, pratiques et productions” : quelques résultats*. [Communication]. Journée d’étude « Poésie & Instagram : poétique & politique d’un

- espace numérique contemporain », Université Paris Cité, Paris. <https://u-paris.fr/cerilac/je-poesie-instagram/>
- Bourdieu, P. (1977). Questions de politique. *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 16(1), 55-89. <https://doi.org/10.3406/arss.1977.2568>
- Butler, J., Fassin, É. et Kraus, C. (2006). *Trouble dans le genre : le féminisme et la subversion de l'identité*. Paris : La Découverte.
- Butler, J. (2007). *Le récit de soi*. Paris : Presses Universitaires de France (PUF).
- Charpenel, M. (2016). Les groupes de parole ou la triple concrétisation de l'utopie féministe: *Éducation et sociétés*, n° 37(1), 15-31. <https://doi.org/10.3917/es.037.0015>
- Clausen, J. et Collectif. (2019). *Je transporte des explosifs on les appelle des mots : poésie & féminismes aux États-Unis* (p. 17-81). Cambourakis.
- Clausen, J. (2019). Un mouvement de poétesses : pensées sur la poésie et le féminisme. Dans *Je transporte des explosifs on les appelle des mots : poésie & féminismes aux États-Unis* (O. Zuretti, trad.). Cambourakis. (Publication originale en 1982).
- Collins, P.H. (2017). *La pensée féministe noire: savoir, conscience et politique de l'empowerment* (D. Lamoureux, trad.). Montréal : Les Éditions du Remue-ménage. (Publication originale en 1990).
- Combahee River Collective (1978 [2008]). Déclaration du Combahee River Collective. Dans E. Dorlin (dir), *Black feminism. Anthologie du féminisme africain-américain. 1975-2000* (p. 59-73). Coll « Bibliothèque du féminisme ». Paris : L'Harmattan.
- Dailey, S. J. et Langellier, K. M. (1998). Voiceless Bodies, Bodiless Voices: The Future of Personal Narrative Performance. *Future of Performance Studies: Visions & Revisions*, 207-213.
- Dailey, S. J. et Madison, D. S. (1998). Performance, Personal Narratives, and the Politics of Possibility. *Future of Performance Studies: Visions & Revisions*, 276-286.
- Darsigny-Zicca, M.-C. (2018). *Trente ; suivi de L'écriture de la souffrance comme acte de résistance féministe*. [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. <https://archipel.uqam.ca/11456/>
- Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche : comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Guérin universitaire.
- Delphy, C. (2013[1970]). L'ennemi principal. Dans *L'Ennemi principal, Tome 1*. Paris, Syllepse.
- Dorlin, E. (2019). *Se défendre : une philosophie de la violence*. Paris : La Découverte.
- Dorlin, E. (2021, 5 novembre). *Regarder les vulnérabilités en féministeS*. Cycle « Regarder en féministeS », Réseau Perspectives Féministes à l'Université de Montréal. Montréal, Québec. <http://cdeacf.ca/evenement/2021/11/05/conference-regarder-vulnerabilites-feministes>

- Duchesne, S. et Haegel, F. (2004). La politisation des discussions, au croisement des logiques de spécialisation et de conflictualisation. *Revue française de science politique*, Vol. 54(6), 877-909. 32.
- Drouar, J. (2020). *Sortir de l'hétérosexualité*. Coll. « Sur la table ». Binge Audio Éditions.
- Fisher, B. (2018 [1981]). Qu'est-ce que la pédagogie féministe ? *Nouvelles Questions Féministes*, 37(2), 64-75. <https://doi.org/10.3917/nqf.372.0064>
- Foucault, M. (1976). *Histoire de la sexualité. 1: La volonté de savoir*. Paris : Gallimard.
- Froidevaux-Metterie, C. (2018). Le féminisme phénoménologique d'Iris Marion Young. *Revue Philosophique de Louvain*, (4), 493-516. <https://doi.org/10.2143/RPL.116.4.3286460>
- Garrau, M. (2018). De la possibilité d'une phénoménologie féministe. *Revue Philosophique de Louvain*, (4), 517-544. <https://doi.org/10.2143/RPL.116.4.3286461>
- Guillaumin, C. (1978). « Pratique du pouvoir et idée de Nature (1) L'appropriation des femmes ». *Questions Féministes*, (2), 5-30.
- Guilhaumou, J. (2012). Autour du concept d'agentivité. *Rives méditerranéennes*, (41), 25-34. <https://doi.org/10.4000/rives.4108>
- Guilhaumou, J. (2020). Écriture-femme : Souffrance de soi et conscience singulière du temps. Dans I. Luciani et V. Piétri (dir.), *Écriture, récit, trouble(s) de soi : Perspectives historiques. France XVIe-XXe siècles* (p. 97-109). Presses universitaires de Provence. <http://books.openedition.org/pup/13648>
- Hache, E. (2016). Introduction. Reclaim Ecofeminism ! Dans *Reclaim: recueil de textes écoféministes*. Cambourakis.
- Hanisch, C. (1969). The Personal Is Political. Dans S. Firestone et A. Koedt (dir.), *Notes from the Second Year: Women's Liberation*. New-York : Radical Feminism.
- Haicault, M. (2012). Autour d'agency. Un nouveau paradigme pour les recherches de Genre. *Rives méditerranéennes*, (41), 11-24. <https://doi.org/10.4000/rives.4105>
- Hamidi, C. (2019). Franchir les frontières du politique. Engagement associatif et socialisation politique : vers une théorie des effets limités et cumulatifs. Dans M. Offerlé, F. Ploux et L. Le Gall (dir.), *La politique sans en avoir l'air : Aspects de la politique informelle XIXe-XXIe siècle* (p. 323-337). Presses universitaires de Rennes. <http://books.openedition.org/pur/128949>
- Harding, S. (2003). Introduction: Standpoint Theory as a Site of Political, Philosophic, and Scientific Debate. Dans S. Harding (dir.), *The Feminist Standpoint Theory Reader* (p. 1-16). New York/London : Routledge.
- Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme (HCDH). (2022). *Le racisme et la discrimination sont l'héritage du colonialisme*. <https://www.ohchr.org/fr/get-involved/stories/racism-discrimination-are-legacies-colonialism>

- Havercraft, B. (1999). Quand écrire, c'est agir : stratégies narratives d'agentivité féministe dans *Journal pour mémoire de France Théoret*. *Dalhousie French Studies*, 47, 93-113.
- hooks, b. (1984 [2017]). *De la marge au centre: théorie féministe*. Cambourakis.
- Jacquemart, A. et Albenga, V. (2015). Pour une approche microsociologique des idées politiques. *Politix*, n° 109(1), 7-20.
- Jaspard, M. (2011). III. Les violences sexuelles. Dans M. Jaspard (ed.), *Les violences contre les femmes* (p. 63-84). Paris: La Découverte.
- Juteau-Lee, D. (1981). Visions partielles, visions partiales : visions des minoritaires en sociologies. *Sociologie et sociétés*, 13 (2), 33-47.
- Kergoat, Danièle. (2009). Dynamique et consubstantialité des rapports sociaux. Dans E. Dorlin (dir.), *Sexe, race, classe. Pour une épistémologie de la domination* (p. 111-125). Paris, PUF, coll. Actuel Marx confrontation.
- Kravetz, D. (1978). Consciousness-Raising Groups in the 1970's. *Psychology of Women Quarterly*, 3(2), 168-186. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1978.tb00532.x>
- Lafontaine, M.-P. (2022). *Armer la rage. Pour une littérature de combat*. Montréal : HélioTropé.
- Lagroye, J. (dir.). (2003). *La politisation*. Belin.
- Lamoureux, D. (2004). Public / privé. Dans H. Laborie, S. Le Doré (dir.), *Dictionnaire critique du* (p. 185-190). Paris : PUF.
- Lancrey-Javal, G. et Lévy, J-D. (2018). *Qui se dit féministe aujourd'hui ?* [Rapport Harris Interactive pour Vraiment]. https://harris-interactive.fr/opinion_polls/qui-se-dit-feministe-aujourd'hui-vraiment/
- Langellier, K. M. (1999). Personal narrative, performance, performativity: Two or three things I know for sure. *Text and Performance Quarterly*, 19(2), 125-144. <https://doi.org/10.1080/10462939909366255>
- Lavoie, R. (2017). Le sens collectif de l'autofiction : entretien avec Karine Rosso. *Liberté*, (318), 7–12.
- Leca, J. (1973). Le repérage du politique. *Projet*, 71, 9-24.
- Lionet, B. (2021). Chapitre 9. L'analyse phénoménologique interprétative. Dans A. Bioy, M-C Castillo et M. Koenig (dir.), *Les méthodes qualitatives en psychologie clinique et psychopathologie* (p. 145-157). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.casti.2021.01.0145>
- Lorde, A. (2003). *Sister outsider : Essais et propos*. Trois/Mamamélis. [Publications originales en 1977 et 1984].
- Lorde, A. (2007). *Sister outsider: essays and speeches*. Crossing Press. (Publication originale en 1984).

- Luciani, I. (2020). Conclusion. Le récit de soi comme un projet d'histoire sociale. Dans V. Piétri (dir.), *Écriture, récit, trouble(s) de soi : Perspectives historiques. France XVIe-XXe siècles* (p. 247-254). Presses universitaires de Provence. <http://books.openedition.org/pup/13733>
- Luciani, I. (2020). Prélude. De l'écriture de soi comme pratique sociale : Des histoires, objet d'Histoire. Dans V. Piétri (dir.), *Écriture, récit, trouble(s) de soi : Perspectives historiques. France XVIe-XXe siècles* (p. 13-39). Presses universitaires de Provence. <http://books.openedition.org/pup/13603>
- Millepied, A.-C. (2017). L'autodéfense féministe : entre travail sur soi et transformation collective. *Nouvelles Questions Féministes*, 36(2), 50-65. <https://doi.org/10.3917/nqf.362.0050>
- Olivier, L. (1988). La question du pouvoir chez Foucault: espace, stratégie et dispositif. *Canadian Journal of Political Science / Revue canadienne de science politique*, 21(1), 83-98.
- Parkin, A. (2022). *Women's equality and the women's movement: an update* [rapport Environics Institute pour Survey Research]. <https://www.environicsinstitute.org/projects/project-details/women%27s-equality-and-the-women%27s-movement-an-update>
- Pateman, C. (2004 [1989]). Le contrat social entre frères. Dans F. Collin (dir.), *Repenser le politique : l'apport du féminisme* (p. 19-52). Paris : Campagne Première, cahier du GRIF.
- Patron, S. (dir.). (2022). *Récits de la charge mentale des femmes*. Coll « Small stories ». Paris : Hermann.
- Perrot, M. (1995). Public, privé et rapports de sexes. Dans J. Chevallier (dir.), *Public /Privé*. PUF.
- Pitkin, H.F. (1981). Justice: On Relating Private and Public. *Political Theory*, 9(3), 327-352.
- Provost, M. (2023). *L'expérience de l'oppression : une phénoménologie du racisme et du sexisme*. PUF.
- Quesne, J. (2019, septembre). *Émotions et subjectivités décoloniales: les preuves d'un avantage épistémique* [Communication orale]. La production du savoir : formes, légitimations, enjeux et rapport au monde, Nice, France. <https://shs.hal.science/halshs-02422692>
- Rioufreyt, T. (2017). Ce que parler politique veut dire. Théories de la (dé)politisation et analyse du discours politique. *Mots*, (115), 127-144. <https://doi.org/10.4000/mots.22907>.
- Sarachild, K. (1968). Program for Feminist Consciousness-Raising. Dans S. Firestone et A. Koedt (dir.), *Notes from the Second Year: Women's Liberation*. New-York: Radical Feminism.
- Smith, J. A. et Osborn, M. (2003). Interpretative Phenomenological Analysis. Dans J. A. Smith (dir.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (p. 51–80). Sage Publications, Inc.
- Tarragoni, F. (2016). Du rapport de la subjectivation politique au monde social. Les raisons d'une mésentente entre sociologie et philosophie politique. *Raisons politiques*, 62(2), 115-130. <https://doi.org/10.3917/rai.062.0115>
- Tronto, J. C. (2009 [1993]). *Un monde vulnérable, pour une politique du care*. Paris: La Découverte.
- Vaid-Menon, A. (2021). *your wound / my garden*. Autoéité.

Weisbein, J. (2017). Vers un agenda de recherche sur les politisations ordinaires au sein de la sociologie politique française ? *Politix*, n° 119(3), 147-160.