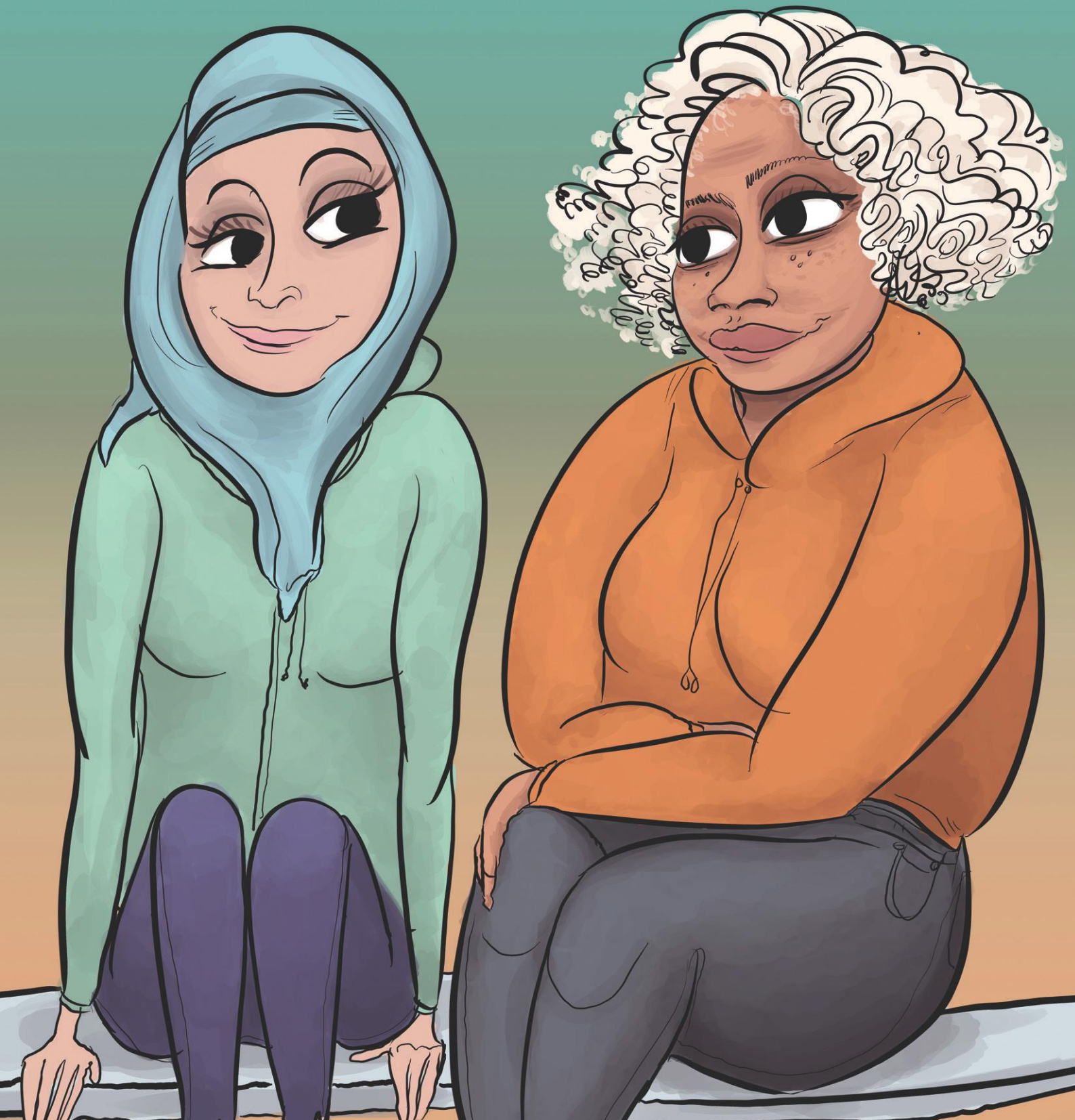


# FOLIE & OPPRESSION

CHEMINS DE TRANSFORMATION PERSONNELLE ET DE LIBÉRATION COLLECTIVE

Un guide des Mad Maps par le Projet Icarus





# Table des matières

Cartographier nos folies	3
Comment utiliser ce guide ?	4
<b>Section 1 : Identifier l'oppression</b>	
Qu'est-ce que l'oppression ?	8
Comment ressentons-nous l'oppression ?	9
De quelles manières fais-tu l'expérience de l'oppression ?	11
Quelles micro-agressions quotidiennes vivons-nous ?	18
<b>Section 2 : Les effets de l'oppression</b>	
Comment l'oppression affecte nos sentiments ?	22
Comment l'oppression agit sur nos comportements ?	23
Comment l'oppression influe sur notre santé mentale, émotionnelle et physique ?	24
Comment le corps réagit aux micro-agressions ?	25
Comment l'oppression affecte la manière dont on se perçoit ?	26
Quelles sont les conséquences sociales de l'oppression ?	28
Comment l'oppression affecte notre capacité à travailler ?	30
Comment l'oppression affecte notre quotidien ?	31
<b>Section 3 : Faire face à l'oppression</b>	
Comment faisons nous face aux impacts de l'oppression ?	34
Comment naviguer dans les situations réactivantes ?	38
Comment voulons-nous être aidés ? Comment s'entraider ?	40
<b>Section 4 : Transformer nos communautés</b>	
Comment aborder l'oppression dans nos communautés ?	44
Comment atténuer l'oppression dans nos communautés ?	46
<b>Épilogue</b>	
Créer sa propre Mad Map	50

# Une publication d'entraide par le Projet Icarus

## Première édition 2015

Vos propositions et idées sont les bienvenues pour les prochaines versions de ce guide.

### Contributeur.ices Icarus:

NS, Teja Jonnalagadda, Melissa, Joshua#7, Jen, Brianne Nelson, Denise Auld, Lawrence S Grillo, Pretty Broken Riot, Isnnj, Ben, Moleman64, Cheyenna Weber, Daniela Capistrano, JSC, Sum Kitteh, Christa, Q, Deborah Machon, Lily Swann, L.P., Person, Jac, Paola Barba, Bryce Wagner, John, Amiyu, Jomal, Katherine, Maree, Daniel Spencer, Perla C., Elizabeth, JP, Sunlit Doorway, Renee Garcia, Alison, Emma, Real, Limeymama, KR, Dominic Bradley, KiWan, Fred Abbe, Amy H., Amalia, A.R.Corsi, Sam, Echo, Suki, Avery, Corvus, Sara, Kate, Cmplxwmn, J. Yoshida, Pam Arizona, ABBLE, Enzyme, David, Heather, Cathy, Missy, Danielle Patrick, Jessica Simpson, Adela Brent, Ms Y, Sarah Barbara, MConnolly, Lily, Billy De Voe, Greyjay, Petros Evdokas, Morganne, Deena, Imogen, Scrump, Natasha Joseph, Jackie, Gabrielle, Nabster, Corr, Jessica, Marianna, Regina Corsi, Littlewolf, Emily Waterpony, et quelques douzaines de personnes qui préfèrent rester anonymes.

### Coordinateurice des Mad Maps :

Agustina Vidal

### Art & Design:

Couverture: Mohammed Fayaz aka Mojuicy

Directeur artistique: Steven Garcia

### Artistes:

JW Arndt, Eddy Falconer, Cara Hartley, Anastasia Keck, Till Krech, Jacks McNamara, Jess Rankine, Joey Wilbur, Jodi Bentivegna

### Éditeur.ices:

Éditeurice en chef.fe: Agustina Vidal

Éditeurices en soutien: Cheyenna Layne Weber, Lauren Taylor Hudson, Daniela Capistrano

### Traduction francophone 2018:

Kaineus, Paillette, Pticarus (Jull, quelques anonymes pour les relectures)

**Images** reproduites avec la permission de : The Icarus Project Sacramento

Ce guide est disponible au téléchargement gratuit sur le site du Projet Icarus en version imprimable ou lisible en ligne: <http://icarus.poivron.org>

Licence Creative commons 2015:

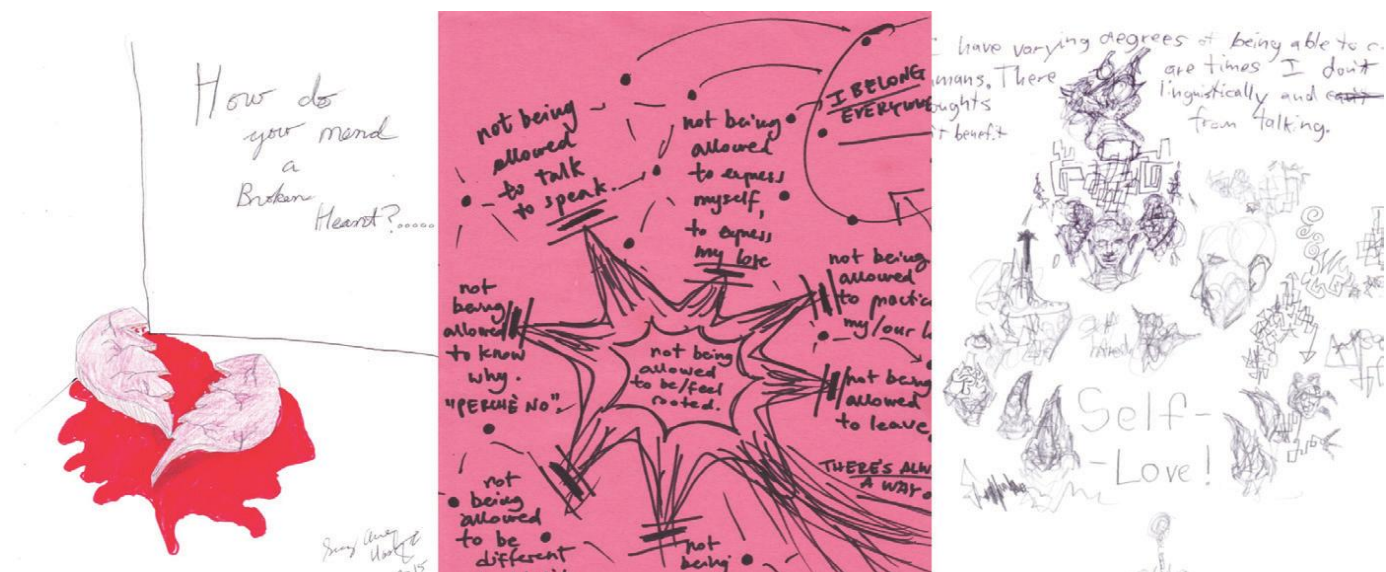
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

Vous pouvez imprimer, copier, partager, mettre en lien et diffuser autant de copies que vous voulez du moment que vous mentionnez les sources, que vous n'altérez pas le contenu et que ce n'est pas pour un usage commercial.

Merci de nous contacter en cas d'autres utilisations.



# Cartographier nos folies



Mad Maps évolutives du Icarus Project de Sacramento

## C'est quoi les Mad Maps ?

Dans un monde qui bloque les chemins de traverse, les portes cachées et les passages souterrains, nous obligeant tous.tes à suivre le droit chemin de la soi-disant normalité, le Projet Icarus se veut un lieu de ressource pour toutes celles et ceux qui veulent explorer l'art de se perdre.

Nourri·es d'espoir et de créativité, nos membres ont astucieusement inventé·es des routes, tracé·es les cartes de nos voyages, de nos luttes en santé mentale dans un monde tortueux et magnifique. Ces rêveries cartographiques nous les avons appelés Mad Maps\*.

Les Mad Maps\* sont des documents que nous créons pour nous-mêmes, pour nous rappeler nos buts, ce qui est important pour nous, nos traces de lutte, et nos propres stratégies de bien-être.

Le long de cette route nous avons appris que nos communautés étaient impactées par les systèmes sociétaux de différentes manières, et que ces différences affectent notre santé mentale. Nos guides abordent des questions importantes telles que l'oppression et le traumatisme inter-générationnel et vous invitent à vous joindre à d'autres pour élaborer des solutions qui transforment la santé de nos communautés.

Ce guide vous aidera à faire votre propre Mad Map\*. Réalisé à partir des contributions de centaines de membres de la communauté du Projet Icarus, il vous accompagnera étape par étape, à travers le processus de création de vos propres cartes. Ces guides vous aident à identifier et à partager ce dont vous avez besoin pour être soutenu·e en période de crise, en vous inspirant de véritables ressources, éprouvées par des personnes vivant des expériences similaires aux vôtres.

\* [NdT] **Mad Maps** : Cartes folles, plans fous, cartographie de nos folies... (Nous avons préféré garder le terme original pour désigner cet outil spécifique)

Nous espérons que vous reconnaîtrez vos propres expériences dans ce que les autres ont écrit – et découvrirez ainsi un langage pour les exprimer et de nouveaux outils pour maintenir votre bien-être et transformer votre communauté.

Quand vous aurez terminé, nous serions ravi·es que vous partagiez votre carte avec la communauté Icarus. En partageant nos cartes, nous pouvons identifier nos luttes communes, nous inspirer les un·es les autres, apprendre les un·es aux autres comment nous pouvons être mieux soutenu·es, et nous rassembler pour transformer le monde qui nous entoure. Nous imaginons un monde dans lequel les gens créent des communautés de soutien effectives et œuvrent à la libération collective et individuelle. Apprenez-en plus sur notre réseau de groupes locaux, les ateliers et événements à venir, et la manière dont vous pouvez rejoindre le mouvement de santé mentale radicale sur [www.theicarusproject.net](http://www.theicarusproject.net) (en) et [www.icarus.poivron.org](http://www.icarus.poivron.org) (fr)

## Comment utiliser ce guide

C'est préférable de commencer par le début. À chaque étape nous proposons des réponses données par des membres du Projet Icarus . Tu peux t'en inspirer pour formuler les tiennes. Coche tous les éléments qui te semblent pertinents. À la fin de cette brochure, tu trouveras à nouveau ces 15 questions et de la place pour écrire les tiennes

Certain·es personnes trouvent que lire les expériences des autres les aident à mieux documenter les leurs, tandis que d'autres savent ce qu'elles·ils veulent dire sans être influencé·es. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de faire. En fait, tu peux même utiliser ce guide plusieurs fois, en y revenant, lorsque tu vis de nouvelles expériences par exemple. De même, écrire est juste une des manières de cartographier. Certaines personnes utilisent seulement des mots dans leurs cartes, alors que d'autres incluent des dessins, des collages, des peintures, des diagrammes et d'autres choses encore. Tu pourrais te servir des questions pour commencer ton exploration et puis te rendre compte que tu aimerais cartographier d'une autre façon. Nous voulons juste que tu trouves ce qui fonctionne le mieux pour toi afin de raconter ta propre histoire.

Il y a quatre sections dans ce guide. Les Sections I et II introduisent le concept d'oppression - ce que c'est et comment nous la vivons. La Section III explore les manières dont nous y faisons face. Dans la Section IV nous cherchons des manières de nous attaquer à l'oppression dans nos communautés et d'aller vers une libération collective. Dans l'Épilogue tu trouveras les questions des autres sections et de l'espace pour y répondre afin de créer ta propre carte.

Lorsque tu auras terminé, tu auras plus conscience de la manière dont l'oppression vous affecte, toi et les personnes qui t'entourent. Tu aura créé ta propre Mad Map, qui te permettra de te remémorer vers où tu aimerais aller, quels sont tes signaux d'alertes, tes stratégies pour te sentir mieux, et les personnes en qui tu as confiance pour s'occuper de toi au mieux quand tu traverses des moments difficiles.

Chaque section est adaptée aux personnes à tout stade de leur vie – que tu commences juste à examiner la « folie » et l'oppression ou que tu sois à la recherche d'outils supplémentaires pour identifier tes besoins et réaliser tes objectifs. Nous espérons que chacun·e trouvera dans ce guide l'inspiration et les stratégies qui correspondent le mieux à ses besoins et ceux de sa communauté. Nous espérons encore plus qu'en créant nos propres

cartes nous pourrons tou·tes nous sentir moins seul·es et trouver de l'espoir dans un monde aussi rude.

Aie à l'esprit que lire des choses à propos de l'oppression et de blessures peut parfois être difficile, réactivant (triggering). Prends soin de toi lorsque tu travailles avec cette brochure en t'assurant d'être dans un environnement dans lequel tu te sentes en sécurité et à l'aise. Fais des pauses, respire, chante, fais de l'exercice, appelle un·e ami·e, repose-toi, ou fais d'autres choses qui te font du bien. Souviens-toi, tu mérites de l'amour et tu fais partie d'une communauté internationale de personnes qui font ensemble ce voyage vers la guérison.



artiste: Jacks McNamara





An illustration of two Black individuals. On the left is a woman with dark, curly hair, wearing a green top. On the right is a man with a mustache, wearing a blue denim vest over a pink and white striped shirt. The background is a light teal color.

# Section I: Identifier l'oppression



Wikimedia Commons

## Qu'est-ce que l'oppression ?

L'oppression est l'abus de pouvoir, systémique et institutionnel, d'un groupe aux dépens d'autres et l'utilisation de la force pour maintenir cette dynamique. Un système oppressif est construit autour de l'idéologie de supériorité de certains groupes et de l'infériorité des autres. Cette idéologie amène celles et ceux qui sont désigné·es comme "inférieures" à se sentir limité·es, comme valant moins que les autres, et elle entrave leur bien-être et la réalisation de leur potentiel spirituel, émotionnel, physique et psychologique. Iels sont représenté·es comme les "Autres" et sont marginalisé·es au travers de violences sociales, mentales, émotionnelles et physiques qui empêchent leur intégration totale dans la communauté. Toutes actions, systèmes, cultures, idéologies et technologies qui refusent de prendre en considération, pleine et équitable, les personnes et les choses qui sont affectées par elles, sont des aspects de l'oppression.

L'oppression permet aux personnes privilégiées d'avoir accès au contrôle, à des ressources et à des choix, tout en rendant plus vulnérables à la pauvreté, à la violence et à la mort prématurée, celles et ceux qui sont catégorisé·es comme "inférieur·es". C'est un ensemble de processus, d'actions et d'idées qui empêche les opprimé·es d'exercer leur liberté de choisir et d'avoir accès à des ressources. Ces systèmes d'injustices, visant à donner des avantages à certain·es et à désavantager d'autres, opèrent à plusieurs niveaux : intériorisé, institutionnel, et interpersonnel.



L'oppression est l'outil qui maintient les relations sociales injustes et les monopoles de pouvoir et de privilège existants. Elle répond avec violence lorsque celles et ceux ayant moins de pouvoir et de privilège tentent de remettre en cause ces inégalités.

L'oppression se manifeste comme une violence systémique, historiquement naturalisée et institutionnalisée qui est normalisée à travers l'hégémonie, une idéologie, la répétition du discours dominant, etc. Cela met les opprimé·es dans des boîtes en les catégorisant selon la race, l'ethnicité, le genre, la classe, et d'autres divisions sensées distinguer le "normal" de "l'anormal".

Celles et ceux dont l'existence ne correspond pas à la norme sont une menace pour les élites dominantes et l'oppression les maintient dans les rangs, en les humiliant et en renforçant leur impuissance.

L'oppression offre privilèges et protections à certain·es membres de notre communauté, leur permettant d'ignorer la présence du classisme, du racisme, du validisme, de la grossophobie, du sexisme, de l'homophobie, de la transphobie ou des nombreuses autres oppressions systémiques existantes dans notre société/culture. Elle leur permet d'utiliser, que ce soit de manière consciente ou inconsciente, ce pouvoir et ces privilèges, afin d'obtenir un statut ou des richesses aux dépens des opprimé·es. D'une certaine manière, ce privilège immérité touche l'opprimeur·e autant que l'opprimé·e parce que cela maintient l'opprimeur·e à l'abri et limite sa capacité à rencontrer diverses personnes. La première étape dans la transformation d'un système oppressif est de reconnaître nos propres privilèges et de comprendre le lien entre nos privilèges et la souffrance d'autres personnes.

Patriarcat, misogynie, sexisme, hétérosexisme, racisme, validisme, âgisme, militarisme, colonialisme...sont tous des exemples d'oppressions.

## Comment ressentons-nous l'oppression ?

- L'oppression est une porte fermée. Soit que je l'ai fermé moi-même, parce que je n'arrive pas à faire face, soit que quelqu'un·e ou quelque chose l'ai refermé sur moi.
- L'oppression c'est comme quand un gros insecte marche sur un autre et l'écrase. Ce gros insecte peut se prétendre important, magnifique ou sacré, mais en fait il n'est qu'un gros insecte.
- Quand quelqu'un·e t'entraîne dans les toilettes, et que tu utilises toute ton énergie pour survivre au point d'en oublier tes rêves et tes désirs.
- C'est comme d'être dans une rivière et de nager toujours à contre courant. Mais quand j'essaye de décrire ça à d'autres personnes, non seulement elles me disent qu'elles ne le ressentent pas, mais en plus elles remettent en question le fait que ça puisse être réel. C'est invisible et sous la surface, mais ça façonne nos rives et nos corps.
- Être préssurisé·e ou déformé·e et écrasé·e par le langage et les actions des autres.
- Les gens vous grimpent dessus et vous écrasent parce qu'il·les sont plus fort·es et mieux adapté·es que vous à ce jeu là.



## De quelles manières fais-tu l'expérience de l'oppression ?



Artiste:Joey Wilbur

### Racisme:

- La culture suprématiste blanche dominante me fait comprendre qu'en tant que personne non-blanche, j'ai moins de valeur qu'une personne blanche
- On me met la pression pour que je sois une "exception" au stéréotype de "la fille Noire agressive"
- J'ai reçu des insultes racistes par des personnes que je connaissais et par des inconnu-es dans la rue
- J'ai été insultée et attaquée par des personnes qui présumaient que j'étais stupide et ignorante parce que je suis une femme de couleur
- Condescendance de la part de figures d'autorité blanches, du fait de l'histoire de ma race.
- A cause de ma race, je suis supposé être discret·e, réservé·e, et calmement passif·ve tant que les personnes blanches nous permettent d'accéder à nos besoins de survie basiques.
- En tant que mère d'enfants métisses, j'ai des difficultés à trouver un logement.



- Des figures d'autorité me prennent de haut et je dois accepter ça pour qu'ils signent un formulaire afin que j'aie ensuite voir une autre personne...
- En tant que femme métisse, on attend de moi que je fasse beaucoup de travail de soin et de travail émotionnel pour des personnes blanches, particulièrement des hommes

## Classisme

- J'ai été trop pauvre pour acheter de la nourriture
- Je dois tenir tout le mois avec les bons de nourriture et ça me met la pression
- J'ai dormi dehors parce que j'étais sans-abri, parfois par temps froid
- Je n'ai pas eu assez d'opportunité de faire des études
- Je travaille dans des emplois insatisfaisants pour tout juste m'en sortir
- Je suis obligé·e de travailler dans des emplois avec un salaire minimum, parce que je ne peux rien avoir d'autre
- J'ai envie de m'évader de tout ça, mais je ne peux pas accéder aux outils pour le faire
- Je n'ai pas d'accès adéquat aux services sociaux
- Je ne peux pas accéder à un soin médical nécessaire à cause de mon faible revenu
- Je suis considéré·e comme étant inférieur·e aux autres parce que trop pauvre

- Je me sens humilié·e parce que je vis sous le seuil de pauvreté
- Les représentants de l'autorité font des suppositions sur moi, parce que je suis pauvre. Un·e travailleuse sociale m'a regardé et m'a dit "Si je ne t'aime pas, tes allocations disparaîtront"
- On me dit que ma valeur est déterminée par rapport au statu-quo et à la valeur que les autres m'accordent

## Validisme

- Un sentiment de honte lorsque je dois me rendre dans les bureaux des services sociaux (ex : "Ouais, vous êtes "handicapé·es" par ça. Hmmf")
- L'incapacité des autres personnes, y compris dans les services de soin, de me voir/me considérer/m'aider en tant que personne
- On m'a dit de nombreuses fois que mes crises étaient la raison pour laquelle je ne vivrais jamais de relation épanouissante et que personne ne peut m'aimer
- On m'a refusé des opportunités parce qu'on connaissait mon diagnostic et que "le stress serait trop dur à supporter pour moi"
- J'ai été maltraité·e à cause de mon handicap. De nombreuses personnes, y compris des inconnu·es, se sont permis de me faire des commentaires
- J'ai été pris·e pour cible dans ma vie professionnelle et durant mes études parce que des représentant·es de l'autorité ont découvert mon diagnostic psychiatrique



LA DERNIÈRE CHOSE DONT JE ME SOUVIENS, C'EST D'AVOIR ÉTÉ JETÉ À L'ARRIÈRE D'UN FOURGON DE FLIC. J'ÉTAIS COUVERT·E DE CRASSE. J'AVAIS UNE COUPURE AU COU, MA CAPUCHE ÉTAIT DÉCHIRÉE ET MON PORTE-MONNAIE AVAIT DISPARU. JE ME SUIS DÉFAIT DE MES MENOTTES ET J'AI UTILISÉ LE TÉLÉPHONE D'UN·E AMI·E POUR APPELER LA NATIONAL LAWYERS GUILD (UNE ASSOCIATION D'AVOCATS)

Artiste: Cara Hartley

- On m'a fait prendre de force des drogues altérant le fonctionnement de mon esprit, qui m'ont coupée de ma créativité, ma spiritualité, ma sexualité et mes émotions
- J'ai été traité·e comme une menace potentielle
- J'ai été traité·e comme quelqu'un·e ne pouvant pas prendre ses propres décisions parce que "fou/folle"
- On me traite comme si je n'avais aucun pouvoir sur ma propre vie
- À l'école ou dans la communauté, on m'a traité·e comme si mes états extrêmes étaient des choix délibérés, et pas la manière dont je fonctionne
- Après que des gens aient appris mon diagnostic, iels me traitaient comme un·e enfant, ou avec une pitié exagérée

- Mes perceptions, mes émotions et ma réalité étaient ignorées, jusqu'à ce qu'elles deviennent un "problème", à ce moment là j'étais déclaré·e "détraqué·e/malade/dérangé·e". L'idée que ce soit la manière dont je vive, n'avait jamais été prise en considération
- J'ai été séparé·e de celles et ceux que j'aimais, enfermé·e dans des hôpitaux psychiatriques, et forcé·e de suivre des procédures médicales contre mon gré
- Les personnes qui étaient censées m'aider m'ont dit que quelque chose n'allait pas dans ma manière de penser
- J'ai ressenti de la pression au travail, pour faire des choses qui étaient physiquement ou émotionnellement douloureuses pour moi, parce qu'elles étaient prévues pour des personnes sans handicaps

## Normativité

- Trouver qui je suis est très difficile, parce qu'on me dit ce que je suis et ce que je dois être, on me dit comment, pourquoi et quoi penser
- Je fais l'objet d'attentes à cause de mon genre, ma race, ma sexualité, mon poids ou mon niveau d'éducation
- Je suis censé·e rentrer dans des cases sociales dans lesquelles je ne peux pas rentrer
- J'ai peur de montrer qui je suis vraiment
- J'ai été rejeté·e et on s'est moqué·e de moi
- Quand j'essaye d'exprimer ce que je ressens, on me coupe la parole ou on change de sujet

- Mon genre, mon apparence, ma classe font que je ne me sens pas à la hauteur

## Sexisme

- On m'a bien fait comprendre que les seules façons dont je puisse être utile dans ce monde, avaient à voir avec le sexe, la cuisine et le ménage
- En tant que survivant·e de viol, ma peur est naturelle, mais elle a de nombreuses fois été décontextualisée et vue comme mon problème, ma maladie mentale
- Je suis constamment harcelée dans la rue
- On m'a refusé un poste de direction parce que je suis une femme
- J'ai fait l'expérience d'attitudes négatives envers les femmes
- On s'est moqué de moi et on m'a rabaissée parce que je suis une femme
- Je suis souvent traitée comme un objet sexuel, prise de haut ou ignorée
- J'ai vécu des violences conjugales
- J'ai vécu une situation abusive qui était rendue possible par les structures patriarcales
- J'ai été soumise aux pratiques de contrôle d'un·e partenaire anxieux·se
- Les hommes décident pour moi de mes droits en tant que femme et nous sommes censées en être les témoins passives
- J'ai fait l'expérience d'agression physique, de haine et de honte envers le sexe féminin

- La société patriarcale misogyne et élitiste ne m'a pas permis, en tant qu'enfant pauvre, d'avoir la sécurité et la liberté de me développer pleinement pendant mon enfance et continue à mettre des barrières dans ma quête de sécurité et de liberté parce que je suis une femme
- On a attendu de moi que je couche avec la plupart de mes collègues masculins parce que j'étais la seule femme au travail

## Hétéro-cis-sexisme

- On m'a refusé des soins médicaux parce que je suis trans
- Des soignant·es et des éducateur·ices m'ont posé des questions intrusives sur mes parties génitales parce que je suis trans
- J'ai été discriminée au travail, parce que j'étais perçue comme femme.
- On m'a agressé·e parce que ma façon d'être au monde ne rentre pas dans les normes hétéro et cisgenres
- J'ai dû rester à l'écart de certains endroits parce que leurs toilettes n'étaient pas safes
- On s'est moqué de moi à cause de mon genre ou ma sexualité
- On m'a donné le choix entre adhérer à des règles strictes et des pratiques religieuses normatives ou de trouver une manière de me débrouiller seul·e
- Je mets les gens mal à l'aise parce que mon expression de genre ne correspond pas à leurs attentes

- On m'a déjà dit que je ne POUVAIS pas être lesbienne, parce que mes cheveux sont longs et que j'ai de la poitrine
- Les gens préfèrent éviter de considérer que je suis homo ou faire comme si que ce n'était pas le cas, alors même que je suis fier·e d'être homo et que je préférerais qu'ils l'entendent et considèrent simplement ce fait comme faisant partie de moi.
- Je sens que si j'ai l'air trop queer, je ne trouverais pas d'emploi
- Si je reste dehors trop tard, je pourrais être agressé·e sexuellement\_
- J'ai l'impression que même après avoir atteint un certain niveau académique ou de carrière, la peur de tout perdre ne s'en va jamais
- D'autres personnes queers m'ont dit que je n'étais pas queer comme il le fallait
- On m'a dit que les personnes que j'aimais n'étaient pas les bonnes
- À cause de mon genre et de ma sexualité, j'ai été exclu·e des fêtes de familles
- La religion a le pouvoir de faire reculer les droits des femmes et de dire aux femmes ce qu'elles doivent faire de leur corps
- J'ai souffert d'avoir été matraqué·e quotidiennement avec l'idée que j'étais dans le pêché, une horrible personne à cause du pêché originel et que seul le salut me protégerait des flammes de l'enfer
- On m'a maintenu·e à l'écart du "monde", en m'interdisant d'avoir des ami·es d'école, de porter des vêtements socialement acceptables, de regarder la télé, ou d'écouter la radio
- Je vis dans la peur de l'anti-sémitisme et de la déportation à cause de mon passé
- Les éléments patriarcaux de la religion dans laquelle j'ai été élevée, essayent de parler à ma place, même lorsque ce qu'ils veulent est illégal, parce qu'ils ont une attitude de propriété à l'égard des femmes juives

## Fondamentalisme

- On m'a gavé·e avec des idéologies auxquelles je ne croyais pas
- J'ai été harcelé·e du fait de mes croyances religieuses
- J'ai été élevé·e dans un culte fondamentaliste
- On m'a demandé de quitter un emploi, parce que je refusais d'intégrer une certaine église
- Des membres de ma famille ont honte de ma sexualité et de mon genre

## Tyrannie de l'apparence

- J'ai été anorexique
- Les gens font des commentaires sur mon poids
- Il y a de la grossophobie incessante dans ma famille

- Je suis petit·e et maigre et des gens que je ne connais pas me demandent si j'ai un "trouble alimentaire"
- On m'a dit que j'étais "trop petit·e" pour faire des choses comme mettre des filets de volley
- On s'est moqué·e de moi dans les vestiaires
- Des personnes ont refusé de m'aider à trouver une autre taille
- Dans un pub on m'a pincée et on m'a dit que j'étais bien en chair et appétissante
- La plupart du temps quand je sors de chez moi, je me fais agresser par rapport à mon poids
- On m'a ignoré·e lorsque je partageais mes idées ou que j'essayais de prendre mes responsabilités parce que je suis gros·se
- On m'a regardé·e comme une option pour des rencards ou du sexe
- Des amoureuses (je suis une femme cisgenre) ont hésité à m'emmenner avec elles lorsqu'elles sortaient avec des hommes
- Trouver des vêtements qui m'aillent et qui aient du style est très difficile et lorsque c'est le cas ils sont, le plus souvent, trop chers.
- Ma mère m'a proposé·e de me payer une liposuccion
- Quelqu'un·e avec qui j'étais en relation m'a largué·e à cause de mon poids puis s'est remis·e avec moi après que j'ai accepté d'en perdre

- M\_ partenaire contrôlait ce que je mangeais et voulait m'inviter à des rendez-vous où on faisait de l'exercice, même si je ne voulais pas

## Âgisme

- Je ne suis régulièrement pas pris·e au sérieux du fait de mon âge.
- Comme j'ai plus de 40 ans, les services sociaux me proposent moins de possibilités pour me former dans un programme de retour à l'emploi
- À cause de mon âge, on m'a refusé des bourses d'étude pour un diplôme supérieur
- Certain·es professionnel·les, dans le domaine de la santé mentale, m'ont dit que j'étais trop vieille·ux pour pouvoir transitionner
- Mon docteur est un·e conservateur·ice qui croit qu'à mon âge, je devrais être hétérosexuel·le et marié·e
- La plupart des enfants - doué·es ou non - sont, de manière générale, vu·es, compris·es et traité·es comme étant incapables de participer utilement et de manière intelligente, de ressentir des émotions complexes et de traiter des informations complexes
- Mes idéaux ont été rejetés parce que j'étais jeune
- En tant que femme cisgenre grosse et âgée, ayant passée l'âge d'avoir des enfants et "n'étant pas agréable à regarder", je suis rejetée de toute part





## Quelles micro-agressions vis-tu ?

- Les membres de ma famille m'ignorent pratiquement chaque fois qu'il·les me voient.
- Les gens sont impoli·es ou m'ignorent parce que je suis en "surpoids"
- Des compliments offensants réaffirment les stéréotypes sur mon identité. Comme lorsque que quelqu'un suppose me faire un compliment étrange en me disant "Mais tu n'as pas l'air handicapé·e."
- Quand quelqu'un·e m'ignore ou refuse de discuter avec moi parce que j'ai un accent.
- L'usage courant des étiquettes psychiatriques, comme de dire que le temps (météo) est schizophrène.
- Quand dans une assemblée, les hommes parlent entre eux sans même regarder leurs collègues féminines.
- Les vêtements grande taille ont leur propre section dans les magasins au lieu d'être avec les autres.
- J'ai pris un appel au travail et la personne m'a dit qu'elle avait quelque chose à dire, mais refusait de parler à quelqu'un avec un accent.
- J'entends des blagues qui reproduisent les stéréotypes sur les femmes.
- Les hommes imposent leur aide sans demander
- Quand les gens modifient de ton, ou d'attitude après avoir découvert que j'ai été dans le système psychiatrique
- Des blagues à connotations racistes
- J'ai ce sentiment permanent que, parce que je suis une femme adulte ayant l'air jeune, beaucoup d'hommes me regardent comme si j'étais immature
- Des allusions à connotation raciste, comme lorsqu'un·e ami·e me dit: " Et bien, tu ne peux pas récupérer quelques terres tribales ? Et qu'est ce qui est arrivé à tout cet argent du casino ?"
- Quand les gens me donnent des instructions sur comment exprimer mes opinions, comme lorsque je m'exprime sur quelque chose sur internet et que je reçois des messages privés qui me disent que si je veux vraiment faire une remarque, je dois dire les choses de telle manière et pas d'une autre
- Des commentaires à connotation raciste sur mon apparence, comme quand je vais m'acheter un café et que l'employé·e dit que ma fille ressemble à un petit esquimau.
- Alors que je fais la queue dans une épicerie WIC [Women, Infants & Children, un programme social pour mères et enfants] un·e caissier·e me dit que la nourriture sur la liste n'est pas celle que je suis censée avoir, et fait durer le processus de vérification pendant une demi-heure de plus que nécessaire
- Quand je bossais comme serveur·euse des collègues m'ont regardé de haut parce que je suis gros·se et que je porte des pantalons serrés. Un jour alors que je portais un pantalon large l'un·e d'entre elles·eux a fait ce commentaire: "Oh tu as l'air bien AUJOURD'HUI !"







**Section II:  
Les effets de l'oppression**





Artiste: JW Arndt

## Comment l'oppression affecte nos sentiments ?

Certain·es d'entre nous se sentent :

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> En colère                    | <input type="checkbox"/> Embarrassé·e          | <input type="checkbox"/> Contrarié·e      |
| <input type="checkbox"/> Agité·e                      | <input type="checkbox"/> Frustré·e             | <input type="checkbox"/> Découragé·e      |
| <input type="checkbox"/> Énervé·e                     | <input type="checkbox"/> Inutile               | <input type="checkbox"/> Désorienté·e     |
| <input type="checkbox"/> Épuisé·e<br>émotionnellement | <input type="checkbox"/> Anxieux·se            | <input type="checkbox"/> Sur la défensive |
| <input type="checkbox"/> Enragé·e                     | <input type="checkbox"/> Trahi·e               | <input type="checkbox"/> Indigné·e        |
| <input type="checkbox"/> Triste                       | <input type="checkbox"/> Confus·e              | <input type="checkbox"/> Impatient·e      |
| <input type="checkbox"/> Désespéré·e                  | <input type="checkbox"/> Isolé·e               | <input type="checkbox"/> Hostile          |
| <input type="checkbox"/> Désolé·e                     | <input type="checkbox"/> Épuisé·e physiquement | <input type="checkbox"/> Tendü·e          |
| <input type="checkbox"/> Sans défense                 | <input type="checkbox"/> Rebel·le              | <input type="checkbox"/> Blessé·e         |
| <input type="checkbox"/> Impuissant·e                 | <input type="checkbox"/> Vide                  | <input type="checkbox"/> Désabusé·e       |
| <input type="checkbox"/> Honteux·se                   | <input type="checkbox"/> Humilié·e             | <input type="checkbox"/> Aliéné·e         |
| <input type="checkbox"/> Inquiet·e, Préoccupé·e       | <input type="checkbox"/> Méfiant·e             |   |

## Quelles autres émotions ressens-tu lorsque tu fais l'expérience de l'oppression ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Comment l'oppression agit sur nos comportements ?

Voici quelques manières que nous avons de le décrire :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Je me cache                                    | <input type="checkbox"/> Je m'effondre émotionnellement            |
| <input type="checkbox"/> Je mange trop                                  | <input type="checkbox"/> J'arrête de prendre soin de moi           |
| <input type="checkbox"/> Je suis incapable de manger                    | <input type="checkbox"/> Je fais des cauchemars                    |
| <input type="checkbox"/> Je dors trop                                   | <input type="checkbox"/> Je deviens passif·ve agressif·ve          |
| <input type="checkbox"/> Je fais de l'insomnie                          | <input type="checkbox"/> Je cherche à me venger                    |
| <input type="checkbox"/> Je deviens violent·e                           | <input type="checkbox"/> Je deviens effrayé·e par l'avenir         |
| <input type="checkbox"/> J'ai besoin de distance physique avec les gens | <input type="checkbox"/> J'ai l'impression que ma vie se désagrège |
| <input type="checkbox"/> Je fais n'importe quoi                         | <input type="checkbox"/> Je fais de la dissociation                |
| <input type="checkbox"/> Je deviens soumis·e                            | <input type="checkbox"/> Je me replie                              |
| <input type="checkbox"/> Je deviens violent·e                           | <input type="checkbox"/> Je bats en retraite                       |
| <input type="checkbox"/> Je me glace                                    | <input type="checkbox"/> Je m'évade dans un monde imaginaire       |
| <input type="checkbox"/> J'arrête de parler                             | <input type="checkbox"/> Je fais des convulsions                   |
| <input type="checkbox"/> Je bégaye                                      |  |

## Comment l'oppression affecte la façon dont tu te comportes ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Comment l'oppression nous rend malade ?

Voilà quelques manières que nous avons identifiées :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> J'ai tenté de me suicider                 | <input type="checkbox"/> Tous mes symptômes s'amplifient                    |
| <input type="checkbox"/> J'ai des pensées suicidaires              | <input type="checkbox"/> Peur et paranoïa des soins médicaux                |
| <input type="checkbox"/> J'ai des attaques de panique              | <input type="checkbox"/> Je me blesse moi-même                              |
| <input type="checkbox"/> J'ai des migraines                        | <input type="checkbox"/> Je me hais   |
| <input type="checkbox"/> J'ai mal au ventre                        | <input type="checkbox"/> Je fais de l'insomnie                              |
| <input type="checkbox"/> Je traverse une dépression                | <input type="checkbox"/> Ça déclenche des épisodes maniaques                |
| <input type="checkbox"/> Je ressens de l'anxiété et de la paranoïa | <input type="checkbox"/> Je vis avec un syndrome de stress post-traumatique |
| <input type="checkbox"/> J'ai des pensées négatives persistantes   | <input type="checkbox"/> Je deviens "délirant·e"                            |
| <input type="checkbox"/> J'ai des vertiges                         | <input type="checkbox"/> Je deviens "psychotique"                           |
| <input type="checkbox"/> J'ai développé des troubles alimentaires  | <input type="checkbox"/> Je fais de la dissociation                         |
| <input type="checkbox"/> J'abuse de l'alcool et/ou de drogues      | <input type="checkbox"/> Je fais de l'eczéma                                |
| <input type="checkbox"/> Je fais des cauchemars                    | <input type="checkbox"/> Je développe des comportements compulsifs          |
| <input type="checkbox"/> J'ai un sommeil perturbé                  | <input type="checkbox"/> J'ai des comportements obsessionnels               |
| <input type="checkbox"/> J'ai développé un ulcère                  | <input type="checkbox"/> Je suis déprimé·e                                  |

## Comment l'oppression se manifeste dans ton corps et dans ton esprit ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## De quelles façons les micro-agressions compromettent-elles notre bien-être ?

Voici comment certain·es d'entre nous décrivent ce que ça leur fait :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Honte de soi   | <input type="checkbox"/> Acouphènes            |
| <input type="checkbox"/> Palpitations cardiaques                                  | <input type="checkbox"/> Bouffées de chaleur   |
| <input type="checkbox"/> Je suis vraiment bouleversé·e ou agité·e                 | <input type="checkbox"/> Flashbacks            |
| <input type="checkbox"/> Je suis excessivement agressif·ve                        | <input type="checkbox"/> Agitation             |
| <input type="checkbox"/> Je me blesse moi même                                    | <input type="checkbox"/> Crainte               |
| <input type="checkbox"/> J'ai peur  | <input type="checkbox"/> Tristesse             |
| <input type="checkbox"/> Je suis frustré·e  | <input type="checkbox"/> Anxiété               |
| <input type="checkbox"/> Je me sens triste et les souvenirs reviennent par vagues | <input type="checkbox"/> Hyper-vigilance       |
| <input type="checkbox"/> Je suis distrait·e et ne peux plus me concentrer         | <input type="checkbox"/> Accélération du pouls |
| <input type="checkbox"/> Je deviens inefficace                                    | <input type="checkbox"/> Colère                |
| <input type="checkbox"/> Je suis anxieu·se  | <input type="checkbox"/> Désorientation        |
| <input type="checkbox"/> J'ai des pensées intrusives                              | <input type="checkbox"/> Vertiges              |
|   | <input type="checkbox"/> Nausées               |
|   | <input type="checkbox"/> Tremblements          |

## De quelles autres façons les micro-agressions compromettent ton bien-être ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Comment l'oppression affecte la manière dont on se perçoit ?

Voici quelques façons que nous avons identifiées :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je me sens vraiment mal dans ma peau  | <input type="checkbox"/> Je me demande si je ne fais pas tout de travers, ce qui m'amène rapidement à me sentir encore plus mal. |
| <input type="checkbox"/> J'ai l'impression que je ferais mieux de ne pas être là                           | <input type="checkbox"/> Je me sens à distance de moi-même, fracturé·e et incertain·e face à l'avenir.                           |
| <input type="checkbox"/> Je deviens égocentrique   | <input type="checkbox"/> Je me sens dissipé·e et indifférent·e   |
| <input type="checkbox"/> Je suis en colère contre moi-même   | <input type="checkbox"/> Je m'en veux  |
| <input type="checkbox"/> Je me déteste   | <input type="checkbox"/> Je pense : "Je n'aurais pas du faire ça !"  |
| <input type="checkbox"/> Je me surprends à montrer un idéal de moi, plutôt que d'être honnêtement moi-même | <input type="checkbox"/> Ça rend difficile de se sentir fort·e et important·e dans le monde                                      |
| <input type="checkbox"/> Je remets en cause ma capacité à atteindre des buts.                              | <input type="checkbox"/> Chaque fois que ça se produit, je dois reprendre du début la relation avec moi-même.                    |
| <input type="checkbox"/> Je me demande si je connaîtrais le bonheur un jour                                | <input type="checkbox"/> La honte et la haine restent en moi, c'est très dur de les dépasser                                     |
| <input type="checkbox"/> Je ne crois pas que je mérite d'être aimé·e                                       | <input type="checkbox"/> J'observe mon esprit tourbillonner avec colère, culpabilité, frustration                                |
| <input type="checkbox"/> Je me sens si abattu·e  |  |



- Je doute de moi
- Je me sens désespéré·e et incapable de dépasser de vieilles blessures
- Je ne peux pas faire face à l'idée de blessures à venir
- J'ai des moments de bascule et des "décalages" qui, de l'extérieur, peuvent ressembler à des sauts d'humeur, mais n'en sont pas.
- Je me bats régulièrement contre la haine de soi et la honte
- Je perds confiance en ma capacité à interagir avec les autres et à les juger
- J'ai l'impression d'avoir moins de valeur et d'être inférieur·e à mes pair·es
- Je me sens souvent étrangè·e à moi-même



## Comment l'oppression affecte la façon dont tu te perçois ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Quelles sont les conséquences sociales de l'oppression ?

Elle peut affecter nos relations avec nos ami·es, famille et partenaires ainsi :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ma famille ne me parle pas   | <input type="checkbox"/> Je suis plein·e de ressentiments   |
| <input type="checkbox"/> Je m'isole   | <input type="checkbox"/> Je me déchaîne avec colère contre ma famille et mes ami·es   |
| <input type="checkbox"/> Après que j'ai commencé à parler de ce que je vivais, ma famille a commencé à me traiter comme un·e moins que rien et à me dire que j'étais égoïste  | <input type="checkbox"/> Cela me rend méfiant·e   |
| <input type="checkbox"/> Les ami·es qui ne comprennent pas l'oppression ne me connaissent pas pleinement parce qu'ils n'ont pas cette dimension de moi-même   | <input type="checkbox"/> J'ai du mal à me faire confiance et à faire confiance à d'autres   |
| <input type="checkbox"/> Je dois lutter avec mes réactions intériorisées et conditionnées, que j'ai par rapport au sexe et qui m'alertent du style "danger, tu es entrain d'être manipulé·e" pour pouvoir en faire l'expérience autrement (je veux dire positivement) ou même, juste en faire simplement l'expérience | <input type="checkbox"/> Cela rend la communication très difficile  |
|   | <input type="checkbox"/> Cela me rend mal à l'aise dans des situations en groupe  |
|   | <input type="checkbox"/> J'ai des difficultés à socialiser et à exprimer de l'affection envers les autres en me sentant en sécurité |
|   | <input type="checkbox"/> Parfois j'agis comme si j'étais opprimé·e dans mes relations, même lorsque je ne le suis pas               |





Artiste: Eddy Falconer

## Comment l'oppression affecte notre capacité à travailler ?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Je ne peux pas travailler quand je dors 24 heures sur 24   | <input type="checkbox"/> Aller au travail est le plus difficile  |
| <input type="checkbox"/> Les médicaments rendent plus difficile pour moi d'avoir l'air naturel·le lorsque j'interagis avec des collègues ou des camarades de classe                                     | <input type="checkbox"/> Essayer d'interagir avec des personnes qui ne comprennent pas et ne veulent pas comprendre me donne envie d'abandonner, alors je contiens en moi beaucoup de choses et essaie de mon mieux de trouver des emplois qui ne nécessitent pas d'interactions avec d'autres personnes |
| <input type="checkbox"/> Je démissionne constamment, parce que certains comportements déclenchent mes phases dépressives et que je ne peux pas faire mon travail correctement                           | <input type="checkbox"/> Je ne peux plus travailler. Je suspecte qu'il s'agisse d'une réaction à l'oppression  |
| <input type="checkbox"/> J'ai eu 42 emplois. Il m'est vraiment impossible d'en garder un.   | <input type="checkbox"/> J'ai souvent une anxiété incapacitante liée à un PTSD, j'ai donc toujours des emplois à temps partiel, parce que j'ai peur de prendre trop de responsabilité  |
| <input type="checkbox"/> Même en étant très compétent·e et endurant·e, avec un réseau solide, je ne peux pas rester dans un travail pendant très longtemps  | <input type="checkbox"/> J'ai peur de faire des crises et de ne pas me sentir capable d'expliquer pourquoi je ne peux pas travailler   |
| <input type="checkbox"/> Pour être honnête, je ne sais même pas comment je pourrais vraiment travailler...mais bien sûr, je ne peux pas ne pas travailler, alors c'est un engrenage douloureux sans fin |  |



## Comment l'oppression affecte ta vie quotidienne et ta capacité à travailler ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Comment l'oppression affecte notre vie quotidienne ?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cela me marginalise, ma vie est désorganisée et pathétique   | <input type="checkbox"/> Je suis en état d'alerte constant par rapport à la police. Je n'ai pas peur des personnes de mon quartier, j'ai juste peur de la police quand je la vois.                  |
| <input type="checkbox"/> Me battre contre le fait de trop manger et d'autres habitudes auto-destructrices a pris beaucoup de temps  | <input type="checkbox"/> Je laisse tomber des trucs comme faire le ménage ou la vaisselle et me perds sur internet  |
| <input type="checkbox"/> La maladie mentale est invisible   | <input type="checkbox"/> Ma vie quotidienne est un défi de chaque instant pour vivre comme je l'entends, me sentir bien dans ma peau, trouver du sens, des liens et une raison de continuer à vivre |
| <input type="checkbox"/> La vie quotidienne fait affreusement souffrir  | <input type="checkbox"/> Il y a des jours où le simple fait d'avoir à sortir de mon lit me fait pleurer   |
| <input type="checkbox"/> Quinze ans d'antipsychotiques pèsent lourd   | <input type="checkbox"/> Devoir quitter la maison me fait presque toujours très mal   |
| <input type="checkbox"/> Douleur constante  | <input type="checkbox"/> Être responsable est difficile. C'est dur de prendre soin de moi   |
| <input type="checkbox"/> Être constamment en train de contenir toutes ces choses en moi   |   |
| <input type="checkbox"/> J'ai constamment le sentiment d'être "perdu·e" et suis inquiet·e   |   |
| <input type="checkbox"/> Je me réveille déprimé·e...tous les jours sont les mêmes et il n'y a rien à faire et personne à qui parler |   |







**Section III:  
Faire face à l'oppression**



artiste:Jacks McNamara

## Comment fais-tu face aux impacts de l'oppression ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mes ami·es                        | <input type="checkbox"/> Dessiner  |
| <input type="checkbox"/> Faire de l'exercice               | <input type="checkbox"/> Arts martiaux                                     |
| <input type="checkbox"/> En mangeant sainement             | <input type="checkbox"/> Nature  |
| <input type="checkbox"/> Yoga                              | <input type="checkbox"/> Icarus  |
| <input type="checkbox"/> Expression créative               | <input type="checkbox"/> Écrire  |
| <input type="checkbox"/> En faisant du vélo                | <input type="checkbox"/> Faire partie d'une communauté                     |
| <input type="checkbox"/> Des étirements                    | <input type="checkbox"/> Apprendre des choses                              |
| <input type="checkbox"/> En me battant contre l'oppression | <input type="checkbox"/> Prier   |
| <input type="checkbox"/> Activisme !                       | <input type="checkbox"/> Savoir que je ne suis pas complètement détruit·e! |
| <input type="checkbox"/> Méditation                        | <input type="checkbox"/> Soutien entre pair·es                             |
| <input type="checkbox"/> Rire. Toujours rire               | <input type="checkbox"/> Avoir mes propres opinions                        |
| <input type="checkbox"/> Réseau social                     | <input type="checkbox"/> L'humour  |

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> L'intellectualiser             | <input type="checkbox"/> Faire des choses qui me rendent heureux·se   |
| <input type="checkbox"/> Compassion                     | <input type="checkbox"/> Dire ce que je pense   |
| <input type="checkbox"/> Aider d'autres personnes       | <input type="checkbox"/> Des relations positives  |
| <input type="checkbox"/> Lire                           | <input type="checkbox"/> Admettre lorsque je ne me sens pas bien  |
| <input type="checkbox"/> Jouer avec un·e animal·e       | <input type="checkbox"/> Prendre position   |
| <input type="checkbox"/> Aller à la gym                 | <input type="checkbox"/> M'instruire  |
| <input type="checkbox"/> Pratique spirituelle           | <input type="checkbox"/> Limiter l'exposition à un·e oppresseur·e   |
| <input type="checkbox"/> Thérapie                       | <input type="checkbox"/> Renforcer mon amour envers moi-même  |
| <input type="checkbox"/> Homéopathie                    | <input type="checkbox"/> J'ai développé des capacités rhétoriques   |
| <input type="checkbox"/> Musculation                    | <input type="checkbox"/> Revendication  |
| <input type="checkbox"/> Faire des câlins               | <input type="checkbox"/> Ne pas me fermer aux défis   |
| <input type="checkbox"/> Avoir Une routine              | <input type="checkbox"/> Lire des déclarations, des essais et des poèmes qui donnent de la force                    |
| <input type="checkbox"/> En parler ouvertement          | <input type="checkbox"/> Organiser  |
| <input type="checkbox"/> Sculpture                      | <input type="checkbox"/> Apprendre à d'autres   |
| <input type="checkbox"/> Danser                         | <input type="checkbox"/> En apprenant à dire "non"  |
| <input type="checkbox"/> Filmer                         | <input type="checkbox"/> Ne pas avoir peur de dire la "vérité" telle que je la vois                                 |
| <input type="checkbox"/> Faire de la photographie       | <input type="checkbox"/> Le pouvoir de la pensée et de l'action positive  |
| <input type="checkbox"/> La solidarité avec d'autres    | <input type="checkbox"/> En communiquant avec d'autres  |
| <input type="checkbox"/> Art                            | <input type="checkbox"/> Avoir une famille choisie  |
| <input type="checkbox"/> Musique                        | <input type="checkbox"/> Contextualiser ce comportement dans une violence systémique, ainsi cela est moins blessant |
| <input type="checkbox"/> Choisir mes combats            | <input type="checkbox"/> Voir un·e conseiller·e   |
| <input type="checkbox"/> Essayer de prendre soin de moi | <input type="checkbox"/> S'autoriser à pleurer  |
| <input type="checkbox"/> Étudier                        |   |
| <input type="checkbox"/> Réfléchir                      |   |
| <input type="checkbox"/> Briser les stéréotypes         |   |



- Lire d'autres personnes qui font l'expérience de l'oppression afin de me sentir moins seul·e
- Aller à des rassemblements
- En écrivant
- Écouter de la musique joyeuse
- Se rappeler à soi-même que tout le monde ne nous traitera pas aussi violemment
- Se rappeler à soi-même que les oppresseurs sont en tort, pas nous
- Reconnaître ce que l'on ressent, le vivre dans nos corps, et ensuite, après un moment, essayer de le faire sortir de soi
- Respirer profondément
- Transformer les émotions en action : trouver une manière saine de faire tout le travail émotionnel qui doit être fait
- S'évader dans un livre ou une émission télé
- Méditer sur la simplicité et des solutions non-violentes
- Prendre position
- Développer une bonne relation avec un·e professionnel·le de santé en qui j'ai confiance
- S'autoriser à prendre un jour ou deux pour s'en remettre
- Se souvenir que la vie n'est pas une course
- Chanter
- Reiki
- Détox
- Faire de l'exercice
- En étant dans la nature
- En prenant soin d'animaux
- Soutenir d'autres personnes
- Être un·e ami·e et apprendre des choses à d'autres
- Écrire et lire
- L'art
- Exprimer l'inexprimable
- S'aérer
- Se rappeler que nous aimons la vie
- Pratiques spirituelles
- Faire plus, plutôt que simplement exister
- Prendre soin de soi
- Chercher du soutien
- Respirations profondes
- Se parler à soi-même
- Faire de l'exercice
- Dormir







## Comment navigues-tu dans les situations réactivantes ?



Artiste: Jess Rankine

- Essayer de rester calme
- Se détacher aussi rapidement que possible
- Écouter de la musique apaisante
- Peindre
- Avertir la personne qui a déclenché cette sensation que tu as besoin de prendre un moment et, une fois que c'est dit, prendre un verre d'eau
- Chercher du soutien auprès d'autres personnes si tu te sens dépassé·e



## Comment les autres peuvent t'aider ? Comment pouvons-nous nous entraider ?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ne pas me dire "Tu vas t'en sortir" ou "ça va aller"                     | <input type="checkbox"/> Me faire du thé   |
| <input type="checkbox"/> Ne pas m'ignorer   | <input type="checkbox"/> M'apporter des fleurs   |
| <input type="checkbox"/> Normaliser mes ressentis   | <input type="checkbox"/> Me montrer que tu m'aimes   |
| <input type="checkbox"/> Me valider   | <input type="checkbox"/> Prendre part à l'action   |
| <input type="checkbox"/> Nommer l'oppression  | <input type="checkbox"/> Croire  |
| <input type="checkbox"/> Entrer en connexion avec d'autres qui ont des expériences similaires     | <input type="checkbox"/> Valider mon expérience  |
| <input type="checkbox"/> M'écouter  | <input type="checkbox"/> Normaliser ce que je ressens  |
| <input type="checkbox"/> Ne pas essayer de me guérir  | <input type="checkbox"/> Dire que ça ne va pas, que ça ne se fait pas  |
| <input type="checkbox"/> Être présent·e   | <input type="checkbox"/> M'aider à atteindre un meilleur pallier d'existence   |
| <input type="checkbox"/> Écouter et reconnaître mon expérience                                    | <input type="checkbox"/> Me faire couler un bain   |
| <input type="checkbox"/> Me distraire   | <input type="checkbox"/> Me donner des vêtements confortables avec lesquels je peux me changer                         |
| <input type="checkbox"/> Me raconter une blague ou partager des histoires drôles                  | <input type="checkbox"/> Ne pas me décourager de mes rêves   |
| <input type="checkbox"/> Regarder un film avec moi  | <input type="checkbox"/> Continuer à croire en moi malgré les épreuves que je traverse et les obstacles sur mon chemin |
| <input type="checkbox"/> Me parler de sujets superficiels, comme les célébrités ou la pop culture | <input type="checkbox"/> T'informer, t'auto-éduquer  |
| <input type="checkbox"/> M'aider à me concentrer sur les choses que j'aime                        | <input type="checkbox"/> Reconnaître que tu es capable d'avoir des attitudes racistes sans être raciste                |
| <input type="checkbox"/> Admirer ma voix  | <input type="checkbox"/> Être là pour écouter, même si tu n'es pas d'accord avec moi                                   |
| <input type="checkbox"/> Ne pas me dire comment je me sens  | <input type="checkbox"/> Discuter de sujets philosophiques   |
| <input type="checkbox"/> Parler de choses positives   | <input type="checkbox"/> Ne pas fusiller mes idées   |
| <input type="checkbox"/> Me proposer qu'on se retrouve  | <input type="checkbox"/> Me traiter comme un·e adulte  |
| <input type="checkbox"/> Me rendre visite   | <input type="checkbox"/> Me dire que tu m'aimes, peu importe ce qui m'arrive   |
| <input type="checkbox"/> M'apporter un truc que j'aime  |  |

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Rester avec moi                                 | <input type="checkbox"/> Me rappeler qu'il me faut du temps pour guérir        |
| <input type="checkbox"/> Me donner de l'espace                           | <input type="checkbox"/> Ne pas me mettre la pression                          |
| <input type="checkbox"/> Être attentiv·e                                 | <input type="checkbox"/> Accepter mes sentiments                               |
| <input type="checkbox"/> Être patient·e                                  | <input type="checkbox"/> Ne pas donner de conseil non sollicité                |
| <input type="checkbox"/> Être compréhensif·ve                            | <input type="checkbox"/> Me rappeler des choses qui m'ont aidé·e dans le passé |
| <input type="checkbox"/> Montrer de la compassion                        | <input type="checkbox"/> Proposer d'appeler mon/ma thérapeute pour moi         |
| <input type="checkbox"/> Me rappeler ce dont je suis capable             | <input type="checkbox"/> Ne pas dire "Je sais exactement comment tu te sens"   |
| <input type="checkbox"/> M'aider à utiliser certaines de mes compétences | <input type="checkbox"/> Me faire un câlin                                     |
| <input type="checkbox"/> Être là pour moi                                | <input type="checkbox"/> Croire en ce que je dis                               |
| <input type="checkbox"/> Ne pas m'abandonner                             | <input type="checkbox"/> Me tenir la main                                      |
| <input type="checkbox"/> M'aider à relâcher la pression                  |  |
| <input type="checkbox"/> Proposer de faire des courses                   |  |

**De quelles autres manières les gens peuvent-illes t'aider ?**

**Qu'est-ce qui est aidant ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





An illustration of a diverse group of people. In the foreground, a woman with dark curly hair and a pink top looks towards the right. To her right, a woman with dark hair, a red top, and a bindi on her forehead looks towards the left. Behind them, a man with a mustache and a dark tank top stands with his arm around the woman in the red top. To the right, a man with glasses and a beard in a green shirt looks forward. On the far left, a woman with glasses and braids is partially visible. The background is a light blue and purple gradient.

# Section IV: Transformer nos communautés





Artiste: Anastasia Keck

## Par où commencer pour s'attaquer aux oppressions dans nos communautés ?

Nous pouvons commencer par en parler. Il y a de nombreux effets positifs à parler de l'oppression dans nos communautés. Par exemple :

- Quand nous comprenons et conscientisons ce qui est réellement en train de se passer, et pourquoi, nous pouvons le cibler et commencer réellement à résoudre les problèmes . Il n'y a aucun bénéfices – que des coûts – aux inégalités.
- Les gens sauront qu'il·les ne sont pas seul·es.
- Si nous ne l'explorons pas, nous laissons ça aux autorités et leur point de vue est certes important, mais limité. Si nous l'explorons, nous avons une chance de réduire la folie et l'oppression, de nous améliorer personnellement et collectivement.
- L'oppression doit d'abord être comprise pour pouvoir lutter contre. La communauté dans son ensemble doit comprendre comment l'oppression est générée par des groupes et dirigée contre les individus de la communauté.
- Parler de ces problèmes de manière safe ne peut avoir qu'un effet positif sur chacun·e.
- Ça nous rapproche : on peut approfondir comment mieux soutenir les personnes avec des émotions ou des comportements qui perturbent leur vie.





Artiste: Till Krech

## Ce que nous pouvons faire contre l'oppression :

- Faire le travail. S'auto-éduquer. Les gens ont besoin de s'éduquer, d'en parler, être ok avec le fait de ne pas se sentir à l'aise.
- S'engager dans des luttes sociales. Contribuer à sa manière, que ce soit en manifestant dans les rues ou en envoyant des courriers.
- Signer des pétitions
- Prendre la parole à des réunions du conseil municipal.
- Interpeller les autorités publiques.
- En parler autour de vous, transmettre vos ressources.
- Mettre fin au silence. En parler. Le nommer.
- Montrer du soutien.
- La visibiliser: en parler à nos ami·es.
- Ne pas avoir peur d'en parler avec franchise.
- Être réactif·ves face aux "-ismes" et aux phobies dès qu'elles se montrent.
- Être un·e bon·ne alli·e.
- Contribuer à faire savoir qu'on est là, dans sa communauté.
- Apprendre à ses enfants que les parents LGBT sont comme les leurs et que les sans-logis sont des êtres humain·es.
- Les gens peuvent s'informer elleux-même sur le PTSD et comprendre que ça fait partie de la personne que je suis, et iels m'apprécieront d'autant plus pour qui je suis ; moi, et les autres personnes qui en souffrent.



- Intervenir quand tu es témoin de harcèlement.
- Proposer à d'autres personnes de faire des actions, avec toi et en groupe. Militer peut être un bon moyen pour s'informer sur les oppressions, la notion de privilège, le racisme, le classisme, etc.
- Soutenir les familles dans nos communautés. Rendre les espaces inter-générationnels pour inclure les enfants et les plus âgées.
- Soutenir les luttes des personnes sans logis à avoir le droit de gérer leur pauvreté. Elleux peuvent te proposer de les aider en tant qu'allié dans un cadre qui leur convient, pour lutter ensemble contre leur stigmatisation et pour relayer leurs propres discours sur leurs luttes.
- Je crois que la première étape est de cultiver son ouverture d'esprit, et croire que nous sommes tout·es capable de se rétablir et de changer
- Participer à des actions d'envois massifs de lettre de plaintes aux grandes entreprises.
- Accepter qu'il y ait d'autres personnes comme moi et que j'ai envie de les aider.
- Accepter que ma créativité soit liée aux épreuves que j'ai traversé dans la vie.
- Aller à des manifestations pour soutenir d'autres personnes.
- Envoyer des mails et des courriers aux élu·es locaux ou nationaux.
- Coller des stickers anti-racistes.
- En parler autour de soi pour faire évoluer les consciences.
- Cultiver sa paix intérieure, c'est indestructible.

## Ce que nous avons mis en place contre l'oppression

- Brûler d'envie de changer les situations, d'amener les autres à comprendre que la vie est belle et précieuse.
- Je pense que le fait de ressentir de l'oppression, m'a donnée une immense compassion et une grande compréhension.
- J'ai écrit et monté des pièces de théâtre, j'ai peint et dessiné des belles images. Je n'aurais pas pu faire ces choses, si je n'avais pas traversé une telle souffrance.
- Ça m'a rendu·e plus fort·e dans ma foi.
- Je me suis fait des ami·es, et j'ai approfondi des relations.
- J'ai pris la parole.
- J'ai fait des fanzines.
- J'ai participé à amorcer et contribué à plusieurs mouvements de lutte contre l'oppression.
- Parfois, je pense au nombre de gens qui doivent se sentir un peu comme moi, et ça m'inspire pour écrire des zines ou de la fiction. Penser qu'il y a cette audience que je ne connais pas et qui accorde peut-être de la valeur à mes mots.

- Je me suis senti·e accepté·e dans une communauté qui valorise les gens pour qui il·les sont.
- J'ai ressenti une libération en commençant à m'accepter entièrement.
- J'essaie d'impliquer d'autres usager·es/survivant·es dans la création d'un groupe centré sur des conceptions alternatives de la santé mentale et du bien-être et sur des actions politiques pour opérer des changements au niveau systémique.
- Le seul "remède" face à l'impuissance est l'activisme social et politique - ma seule préoccupation est de prendre soin de celles et ceux qui crisent ou s'effondrent et ne trouvent pas de communauté de soutien. Nous devons travailler là-dessus en tant que communauté.
- J'ai appris à renforcer mes chakras et mon aura afin de ne pas être bombardé·e par l'énergie négative des autres.
- Je fais passer en priorité ma santé, ma sécurité et l'expression de ce que je suis.
- J'essaie d'être quelqu'un·e de bien avec les autres, d'être la meilleure personne que je puisse être pour rendre le monde plus supportable.
- Je ressens un besoin intense de tout changer, ou au moins de remuer tout ça.
- J'ai tendance à philosopher dans le confort de ma chambre, aller prendre l'air, et écrire de la poésie pour honorer de tels sentiments et pas partir complètement en burn-out.
- Je m'organise avec d'autres afin de nous rendre plus fort·es pour surmonter/vaincre nos oppressions.

## Quelles autres idées as-tu pour transformer ta communauté ?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# Épilogue : Créer ta propre Mad Map



artiste: Jacks McNamara

En parcourant cette brochure, as-tu coché ou répondu aux questions ? Ci-dessous, tu trouveras à nouveau toutes ces questions -- tu peux écrire tes réponses ici, pour qu'elles soient rassemblées au même endroit. Pense ensuite à la manière dont tu voudrais présenter tes réponses : sous forme de listes, de dessins, de photographies, de journal, d'essai, de tableau, sur un mur dédié à la cartographie,... toutes ces manières de faire ont été utilisées par des membres de la communauté pour présenter leur carte. Tu peux choisir celle qui te conviens le mieux, ou même les mélanger, les combiner...

Une fois que tu sais comment tu veux fabriquer ta carte, choisis un environnement qui te conviens. Certaines personnes préfèrent répondre à ces questions en privée, avec un·e ami·e, en groupe ou avec le soutien de notre communauté sur internet. Le Projet Icarus propose également des ateliers « mad maps » dans lequel tu peux créer ta carte avec l'aide d'un·e facilitateur·ice compétent·e.

Nous te suggérons d'y aller à ton rythme, d'être honnête avec toi-même, de respecter tes sentiments et de chercher du soutien, afin que tu puisses te remettre de toutes les restimulations (triggers) que le partage de ces informations pourrait déclencher.



















