

DES OÙ DE L'INTIMITÉ AMOUREUSE/ SEXUELLE

➔ Par Élan Interculturel (Lune & Éloïse)¹

Qu'est-ce que l'intimité pour les participant·e·s ? Est-ce la même chose pour leur·s partenaire·s ? Tous·tes sont d'abord invité·e·s à explorer ensemble la notion d'intimité pour mieux comprendre la complexité et la portée subjective du terme. Ensuite, iels s'expriment sur leur propre rapport à l'intimité : sur une ligne représentant le « thermomètre de l'intimité », iels placent leur prénom selon le degré d'intimité que représente pour eux·elles certaines actions relatives à la sphère amoureuse/sexuelle/érotique. Il s'agit ici de mettre en lumière l'importance de la communication et du consentement dans les interactions intimes afin de mieux prendre en compte les besoins et les limites de chacun·e. Nous vous conseillons de mettre en place cette activité avant des ateliers portant sur le consentement.

Durée 1 heure 30 à 2 heures

Participant·e·s 6 à 20

Objectifs

- ➔ Approfondir la connaissance de soi et de son rapport à l'intimité.
- ➔ Prendre conscience que chacun·e à sa propre interprétation de l'intimité en fonction de sa personnalité, son éducation, sa culture.

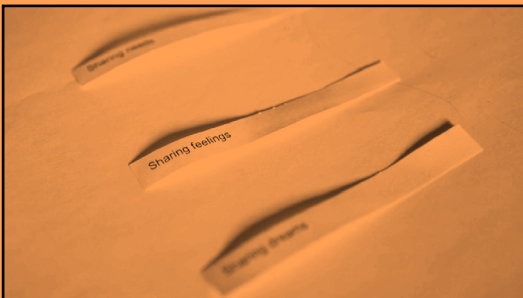
¹ _ Cette activité est inspirée de celle développée dans « Comprendre le consentement » des Alberta Health Services : <https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2017-CALM-Consent-1-French.pdf>

- Mieux accepter les différences dans le domaine de l'intimité, encourager le dialogue et une meilleure compréhension des un·e·s et des autres.
- Sensibiliser à l'importance du consentement dans les relations intimes.

Matériel

- Feuilles de Post-it colorés
- Feuilles de Paperboard
- Crayons
- Cartes de l'intimité
- Feuilles et stylos
- Plusieurs petits studios radio (au moins un enregistreur portatif avec deux entrées XLR de type Zoom H4n et deux micros par sous-groupe).

Préparation



- Préparez une vingtaine de bandes de papier afin de créer des « cartes de l'intimité ». Sur chaque carte, inscrivez une action liée à l'intimité. Les propositions peuvent s'adapter au contexte de votre intervention (voir proposition en annexe).
- Préparez autant de tables qu'il y a de sous-groupes. Sur chaque table, posez une feuille de Paperboard, tracez une ligne sur celle-ci. Placez les signes « + » et « - » à chaque extrémité et une petite séparation au milieu. Il s'agit du thermomètre de l'intimité, où le « + » représente des situations très intimes, le « - » celles qui ne le sont pas et la petite ligne au milieu représente la neutralité.

Instructions

- 1 Formez des sous-groupes de 4 à 6 personnes.
- 2 Faites un rappel des règles établies dans la charte de sécurité .

ÉTAPE 1 : DÉFINIR L'INTIMITÉ AMOUREUSE/SEXUELLE



- 3 Invitez les sous-groupes à s'asseoir autour des tables et distribuez-leur des feuilles de Post-it.
- 4 Chaque personne écrit les premiers mots qui lui viennent à l'esprit lorsqu'elle pense à « intimité amoureuse/sexuelle/érotique ,n» (un mot par feuille). Par exemple : douceur, tendresse, toucher, etc. Puis chacun·e partage à tour de rôle les mots qu'il·e a écrit et explique son choix.

- ⑤ Ensemble, les personnes regroupent les mots qui comportent des idées similaires de manière à créer des nuages de mots/catégories.
- ⑥ Iels écrivent collectivement une définition de ce qu'est l'intimité. Celle-ci peut être subjective, poétique ou abstraite. Elle peut comporter des contradictions et des nuances. Rassurez les personnes sur le fait qu'il ne s'agit pas de créer une définition réductrice ou de mettre tout le monde d'accord.



ÉTAPE 2 : LE THERMOMÈTRE DE L'INTIMITÉ

- ⑦ Distribuez les « cartes de l'intimité » à chaque sous-groupe. Celles-ci ne doivent pas être visibles. Placez-les de dos ou dans une enveloppe.
- ⑧ Chaque participant·e·s écrit son prénom sur une feuille de Post-it.
- ⑨ Présentez et expliquez le thermomètre de l'intimité dessiné sur les feuilles de Paperboard.
- ⑩ Une personne de chaque sous-groupe pioche une carte de l'intimité et la lit à ses camarades. Par exemple « Se disputer avec son-sa/ses partenaires ». Les personnes réfléchissent et placent leurs prénoms sur le thermomètre selon le degré d'intimité que cette situation représente pour elles.
- ⑪ À tour de rôle, les personnes s'expriment sur leur réponse. Quand le tour de parole est terminé, elles peuvent piocher une autre carte.
- ⑫ Laissez chaque sous-groupe échanger environ 20 à 30 minutes.



ÉTAPE 3 : PARTAGE INTIME AU MICRO

- ⑩ Invitez les personnes à écrire individuellement :
 - Un souvenir positif dans l'intimité.
 - Un moment dans lequel elles ont rencontré des difficultés, car elles n'avaient pas la même compréhension de l'intimité que leurs partenaires.
- ⑪ Donnez-leur quelques conseils d'écriture :

CONSEILS D'ÉCRITURE JOURNALISTIQUE

- Le style d'écriture doit être simple, sans recherche d'effet de style ;
- Le texte doit être écrit au présent ;
- Chaque phrase doit comporter une seule idée ;
- Évitez les mots « En effet », « Donc », « Premièrement », etc. qui sonnent trop formels ;
- Le texte ne doit pas excéder une demi-page ;
- Écrivez dans un style qui vous ressemble, proche de la façon dont vous vous exprimez à l'oral.

- ⑫ Distribuez le matériel d'enregistrement aux personnes. Au micro, les personnes lisent d'abord la définition de l'intimité sur laquelle elles se sont accordé·e·s. Puis, elles lisent leurs souvenirs positifs et/ou le moment dans lequel elles ont rencontré des difficultés.



Variante

Lorsque les personnes du groupe ont échangé et feuilleté plusieurs cartes, elles choisissent trois sujets qu'elles ont aimés, débattus ou qu'elles souhaitent explorer davantage au micro. Dites-leur de créer une émission de radio de 15 à 20 minutes. Le groupe commence par lire sa définition de l'intimité, puis discute des trois sujets choisis.

Conseils pour les facilitateurs·trices

- Cette activité peut ne pas parler aux personnes aromantique ou asexuelle. Vous pouvez alors l'adapter à l'amitié ou aux relations familiales. Nous vous conseillons tout de même de faire cette activité quand elle est sur inscription libre (et non imposée) et que les personnes connaissent le sujet des échanges.
- Expliquez que dans cette activité, il n'est pas question de convaincre les autres, mais de partager son vécu et son point de vue personnel. Il est très important de parler en termes de « je ». Prévenez les participant·e·s qu'ils ne sont pas obligé·e·s de partager et peuvent rester silencieux.
- Cette activité peut être intimidante pour les personnes qui n'ont pas beaucoup d'expérience. Rassurez-les sur le fait que toutes les expériences sont valides et que si elles n'ont jamais été en relation, elles peuvent imaginer ce qui serait intime pour elles ou non.

Bilan

- ☞ Vous pouvez commencer en posant les questions suivantes :
 - Est-ce que vous avez découvert des choses sur vous-même ? Des choses qui vous ont surpris·e-s, étonné·e-s ?
 - Avez-vous déjà rencontré des difficultés dans votre vie intime, car vous avez mal interprété une action de votre/vos partenaires ? Et inversement ?
 - Pour vous, l'intimité amoureuse est-elle différente de l'intimité sexuelle ?
 - Comprenez-vous mieux l'importance de demander le consentement avant de vous engager dans des activités relevant de la sphère intime et sexuelle même si elles vous paraissent anodines (rencontrer les ami·e-s/tenir la main, etc.) ? Pourquoi ?
- ☞ Puis, expliquez que l'activité souligne que les zones ou niveaux de confort dans l'intimité varient en fonction des personnes, selon leur vécu, leur éducation, leur culture et leur personnalité. Ce qui peut plaire à quelqu'un·e peut ne pas plaire à tous·tes. Ce qu'une personne considère comme un « geste anodin sans connotation intime », peut être vécu comme très « intime » pour d'autres. Ces différences peuvent alors être source d'incompréhensions et de projections dans la vie affective et sexuelle. Ainsi, il est important de mettre en place une communication sincère envers son·sa/ses partenaires afin de discuter de ce qu'ils se sentent réellement à l'aise de faire. Les conversations de ce type sont des éléments essentiels du consentement et devraient avoir lieu de manière régulière et continue. Cela permet de respecter les besoins et les limites personnelles de chacun·e.
- ☞ Vous pouvez également souligner que certain·e-s personnes associent le sentiment amoureux à la sexualité, ainsi iels peuvent ne pas différencier l'intimité amoureuse de l'intimité sexuelle. Pour d'autres personnes, ces deux intimités sont très différentes. Ainsi, une activité sexuelle ou l'expression du désir peuvent être interprétées comme des signes d'engagement pour une personne, quand pour l'autre, elles n'ont aucune signification. Ces deux manières d'associer ou non l'intimité amoureuse et sexuelle peuvent également être source de malentendus dans la vie affective et sexuelle.

ANNEXE

.....

SE TENIR LA MAIN DANS UN LIEU PUBLIC

.....

PRÉSENTER SON·SA/SES PARTENAIRES À SES PARENTS

.....

EMBRASSER SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

ÊTRE VU·E EN SOUS-VÊTEMENTS PAR SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

SE MONTRER VULNÉRABLE DEVANT SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

SE DISPUTER AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

PARLER PENDANT LE SEXE (DIRE CE QUE L'ON AIME / AIME PAS / AIMERAIT)

.....

AVOIR DES PRATIQUES SEXUELLES

.....

ENVOYER DES MESSAGES ÉROTIQUES

.....

PARLER DES MST/IST AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

PARLER DE CONTRACEPTION AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

PARLER DES DISCRIMINATIONS QUE L'ON SUBIT AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

PARLER DES PARENTS, DE SA FAMILLE AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

PARTAGER SES SENTIMENTS AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

PARTAGER SES RÊVES AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

PARTAGER SES BESOINS AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

PARLER DE POLITIQUE AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

PARLER DE SES FANTASMES SEXUELS AVEC SON·SA/SES PARTENAIRES

.....

RECEVOIR/FAIRE UN CUNNILINGUS, RECEVOIR/FAIRE UNE FELLATION

.....

ÉMETTRE DES SONS / FAIRE DU BRUIT PENDANT LES RELATIONS SEXUELLES

.....

AVOIR UN ORGASME

.....