

# HISTOIRES DE RÉUSSITE FACE AUX DISCRIMINATIONS

➔ Par Jouir (Aphélandra & Constant)<sup>1</sup>

Cette activité propose aux personnes de partager des obstacles qu'elles ont surmonté dans leur vie intime et sexuelle, par rapport au genre, à la race et à la classe sociale. C'est l'opportunité pour elles d'incarner au micro des histoires de réussites et d'apprendre de leurs expériences respectives. Il s'agit ici d'offrir aux individu·e·s un espace d'inspiration pour se ressourcer et développer leurs capacités d'action contre les stéréotypes, préjugés et discriminations. Même si un récit n'a pas trouvé de solution, le raconter au micro est déjà une victoire !

**Durée** 1 heure à 1 heure 30

**Participant·e·s** 6 à 15 participant·e·s. Nous vous conseillons d'être 2 à 3 facilitateurs·trices pour un groupe de 15.

**Objectifs**

- ➔ Faciliter les discussions sur les discriminations et leurs impacts dans la vie intime.
- ➔ Sensibiliser aux stéréotypes liés au genre, à la race et à la classe sociale.
- ➔ Développer les capacités d'agir des personnes face aux obstacles qu'elles rencontrent dans leur vie quotidienne.

---

<sup>1</sup> \_ Activité inspirée des ateliers d'auto-défense de la méthode Riposte : <http://riposte.ch/la-methode-riposte/>

## Matériel

- Studio radio
- Feuilles
- Stylos

## Préparation

Préparez le studio radio et faites un enregistrement test.

## Instructions

- ① Demandez aux personnes de réfléchir individuellement à un obstacle qu'elles ont surmonté face aux stéréotypes, préjugés et discriminations dans leur vie affective et sexuelle. Ce défi doit être lié aux questions de genre et/ou de classe sociale et/ou de race.
- ② L'histoire doit être celle d'une « success story ». Vous pouvez donner le ton en racontant une histoire personnelle. Invitez les participant·e-s à choisir une histoire qui n'est pas trop engageante émotionnellement pour eux·elles.
- ③ Divisez le groupe en binôme. Invitez les personnes qui le souhaitent à choisir quelqu'un·e avec qui elles se sentent particulièrement en confiance. Placez les autres participant·e-s de manière aléatoire.
- ④ Chaque personne est invitée à raconter son histoire. La personne qui écoute l'histoire prend quelques notes. Elle peut noter les ressources internes (comme les compétences) et externes (famille, ami·e-s, etc.) qui ont permis à son·sa binôme de surmonter la situation. Après le partage, les duos échangent. La personne qui a écouté nomme les ressources qu'elle a identifiées et vérifie avec son·sa binôme s'il est d'accord avec ses observations. Pour chaque partage, prévoyez 5 minutes pour le récit de l'obstacle et 5 minutes pour les discussions.
- ⑤ Expliquez que chaque histoire doit maintenant être racontée au micro en 2 ou 3 minutes. Lors du récit, le·la narrateur·trice est invité·e à mettre en valeur les ressources identifiées lors des discussions avec son·sa binôme. Les personnes peuvent choisir de raconter leur histoire personnelle ou celle de leur partenaire. Tous les récits doivent être racontés à la première personne (« Je »), comme s'ils avaient été vécus par la personne elle-même.



- ⑥ Revenez tous·tes ensemble et asseyez-vous en cercle autour du studio radio.
- ⑦ Préparez un petit conducteur en écrivant en face de chaque mission, les prénoms des participant·e·s responsables de celle-ci.

### EXEMPLE DE CONDUCTEUR

- Mots de bienvenue et présentation de l'émission (dire où nous sommes, quel jour nous sommes, qui sont les personnes autour de la table, pourquoi nous sommes réuni·e·s aujourd'hui) [2 à 3 minute]
- Présentation de l'émission [ 1 minute]
- Tour des histoires [ 20 à 30 minutes]
- Remerciements et conclusion de l'émission [2 minutes]

- ⑧ L'émission commence et les participant·e·s racontent à tour de rôle leurs histoires au micro.



- ⑨ Lors du partage, un·e intervenant·e note des mots-clés sur une feuille de Paperboard. Après le partage, lisez cette liste. Demandez aux participant·e·s s'ils aimeraient ajouter d'autres mots. Cette liste peut ensuite être utilisée au cours d'autres séances, par exemple, pour trouver un sujet à approfondir.

## Variantes

- ⑩ Cette activité peut aussi être faite à l'écrit. Avant le partage, les deux binômes écrivent l'histoire. Proposez-leur d'ajouter des éléments de fiction, de modifier l'histoire, d'exagérer la réussite, pour en faire une « success story » digne d'Hollywood.
- ⑪ Si vous souhaitez travailler autour de la sexualité positive, vous pouvez changer la consigne par

« Racontez un souvenir positif dans l'intimité amoureuse/sexuelle/érotique ». Chaque personne doit penser à un souvenir très précis, à un moment « T », en se remémorant ses ressentis liés aux 5 sens (odorat, vue, ouïe, toucher, goût). Puis, son·sa binôme, ou elle-même, doit raconter à nouveau l'histoire au micro, à la première personne et en utilisant le présent (comme si elle était en train de vivre l'histoire) en n'oubliant pas de nommer les émotions et ressentis.

## Conseils pour les facilitateurs·trices

- Les personnes issues de groupes dominants ont parfois du mal à trouver un obstacle. Incitez-les à réfléchir à leurs privilèges ou à leurs rôles en tant qu'allié·e·s. Concernant les hommes cis, vous pouvez les encourager à réfléchir à l'injonction à la virilité ou à partager une anecdote en lien avec la masculinité toxique.
- Lorsque les binômes partagent, une intervenant·e peut passer voir chaque groupe et les conseiller. Si vous êtes deux, l'autre peut participer aux activités afin de rendre l'espace de partage plus horizontal.

## Bilan



- ⇒ Réfléchissez collectivement aux différentes stratégies que vous venez d'entendre dans l'émission pour surmonter les discriminations. Nommez-les et notez-les sur une feuille de Paperboard. Puis, demandez aux personnes si elles ont d'autres ressources à partager avec le groupe.
- ⇒ Ensuite, posez les questions suivantes :
  - Quelles ont été vos sensations corporelles pendant cette activité ? Comment vous êtes-vous senti·e ?
  - Avez-vous pris conscience de certaines de vos ressources pour répondre aux discriminations ?
  - Avez-vous découvert comment certaines discriminations peuvent impacter la vie affective et sexuelle ?
  - Qu'avez-vous ressenti en racontant l'histoire à votre binôme ? Puis au micro devant le groupe ?
  - Qu'avez-vous ressenti à l'écoute des autres histoires ?