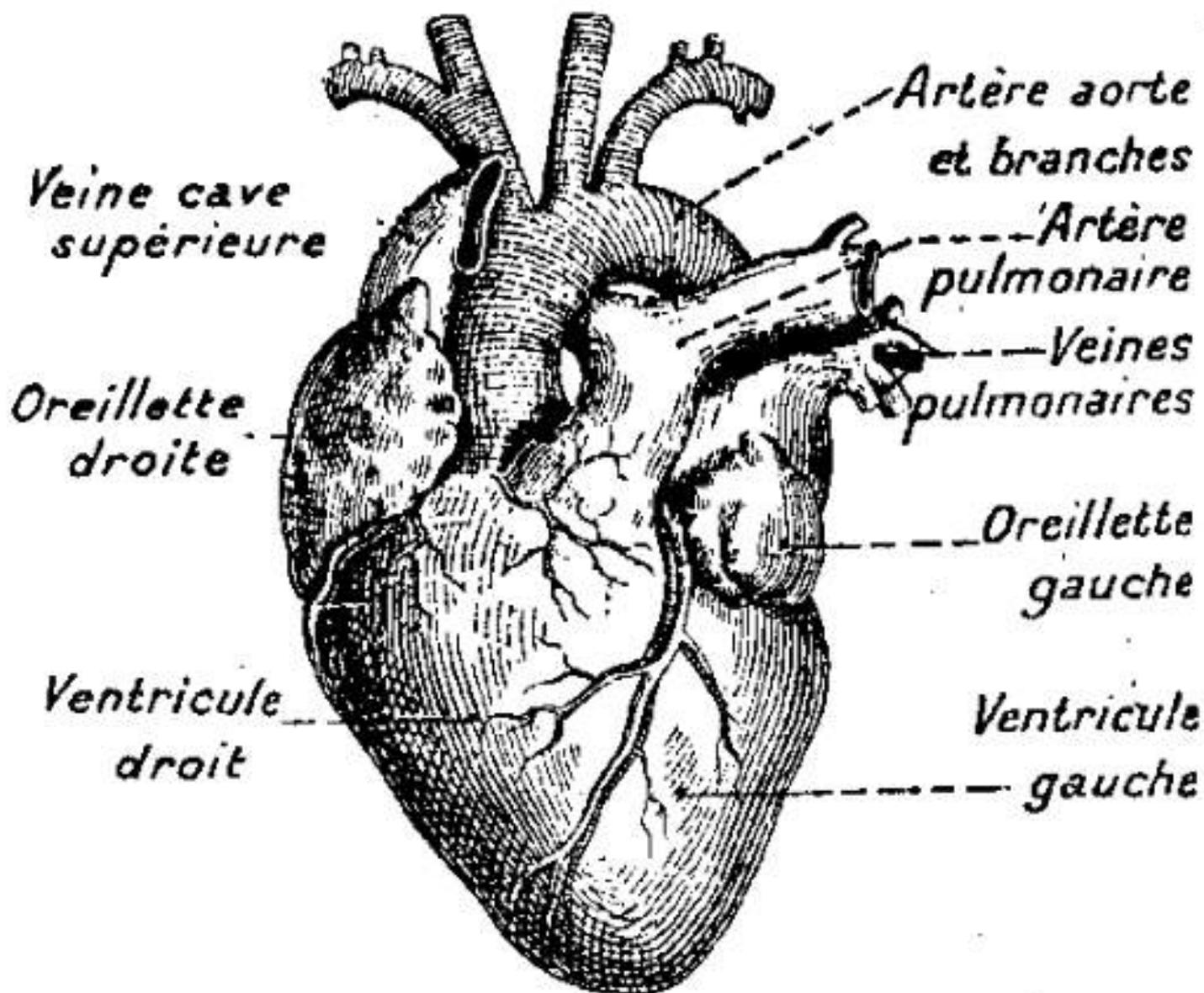
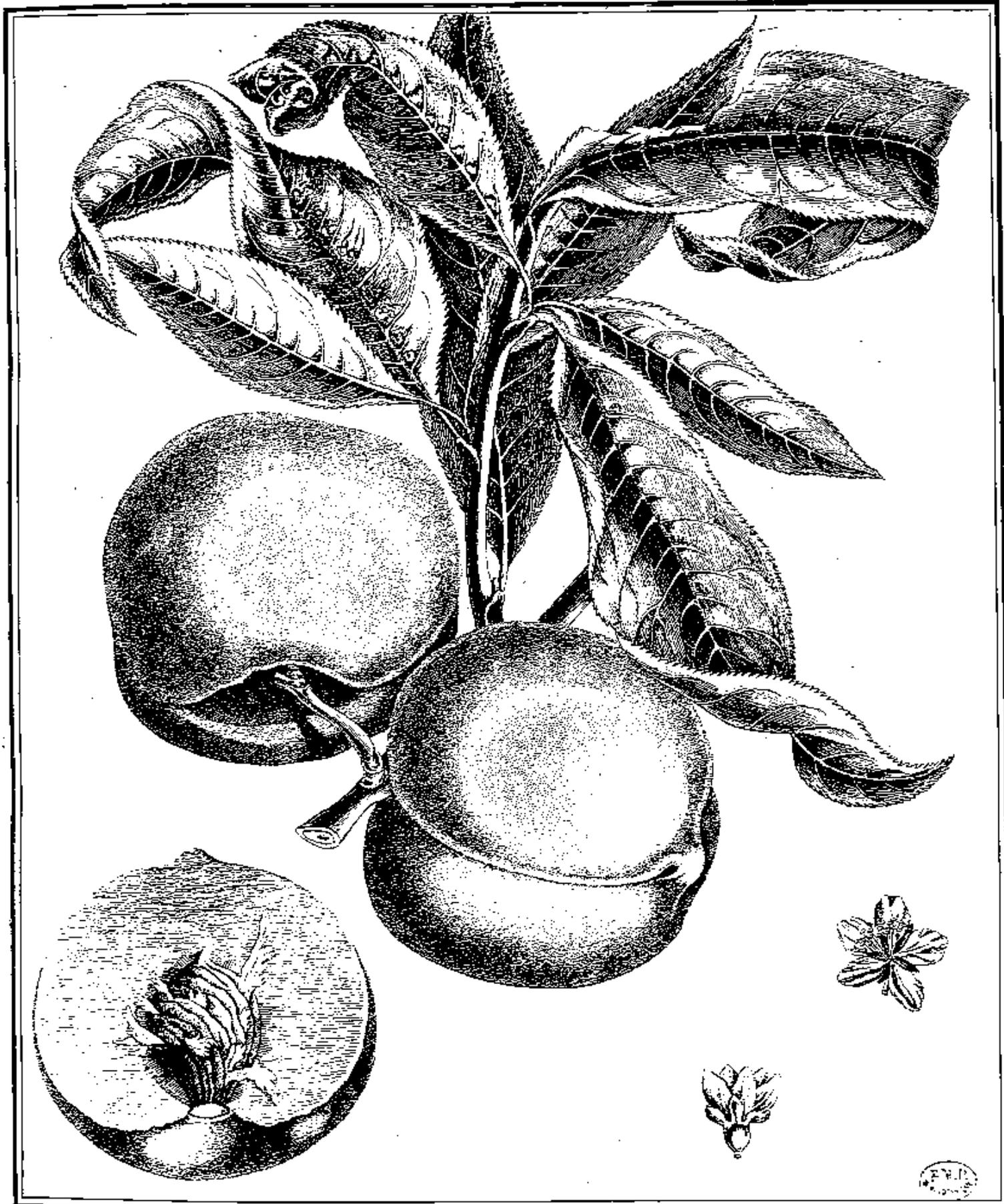


# des Keurs de toutes les Kouleurs ! #2



Le cœur vu par sa face  
antérieure.

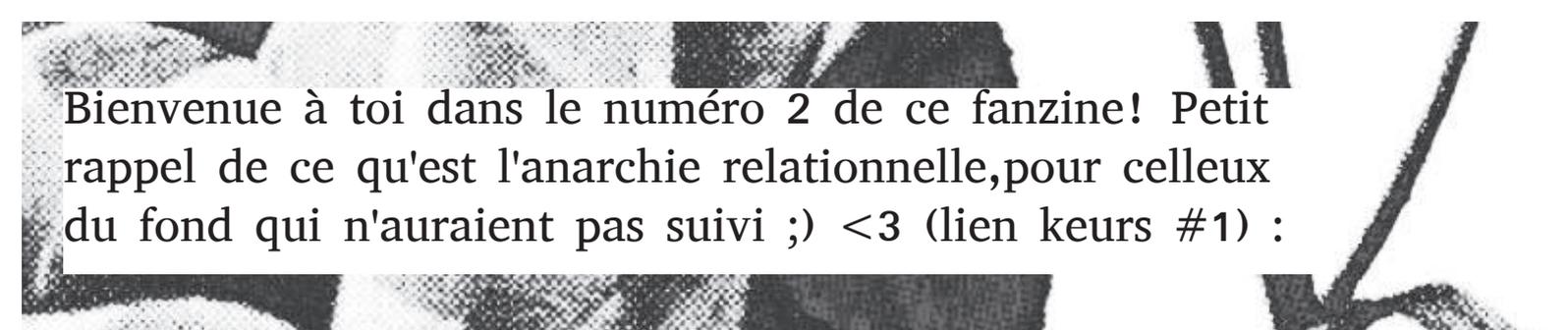
*Fanzine autour de l'anarchie  
relationnelle et des relations hors  
Normalité*



L. B. del.

*Tetonia de Venus*

P. L. Cor. Sculp.



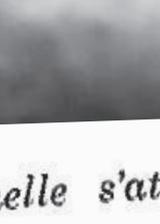
Bienvenue à toi dans le numéro 2 de ce fanzine! Petit rappel de ce qu'est l'anarchie relationnelle, pour ceux du fond qui n'auraient pas suivi ;) <3 (lien keurs #1) :

*L'anarchie relationnelle est une façon d'envisager les relations en refusant leur hiérarchisation sur base des 'types' de relations.*

*Cette hiérarchisation se produit d'abord suivant la norme romantico-sexuelle qui place les relations amoureuses et sexuelles au-dessus des autres types de relations, et crée un fossé entre ces relations d'une part, et l'amitié d'autre part : on ne peut pas être amoureuxse de ses ami-es. Les relations ne rentrant pas dans ces cases binaires sont reléguées au second plan, invisibilisées, non reconnues. Ainsi, une relation romantico-sexuelle exclusive entre deux personnes A et B sera plus reconnue et plus visible, qu'une relation queerplatonique entre C et D.*

*Parallèlement à la norme romantico-sexuelle, d'autres hiérarchisations se produisent suivant les oppressions vécues par les personnes impliquées dans ces relations.*

L'anarchie relationnelle s'attache donc à favoriser une variété de types de relations, en dehors du modèle romantico-sexuel. Elle s'attache également à construire des communautés dans lesquelles chacun-e a une place, et la possibilité de construire des relations enrichissantes.

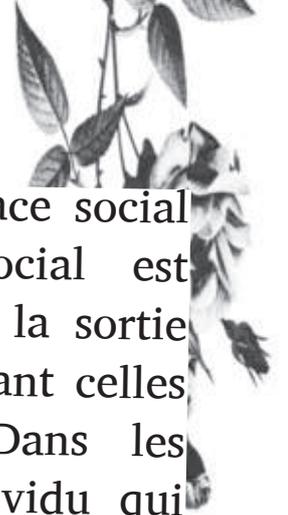
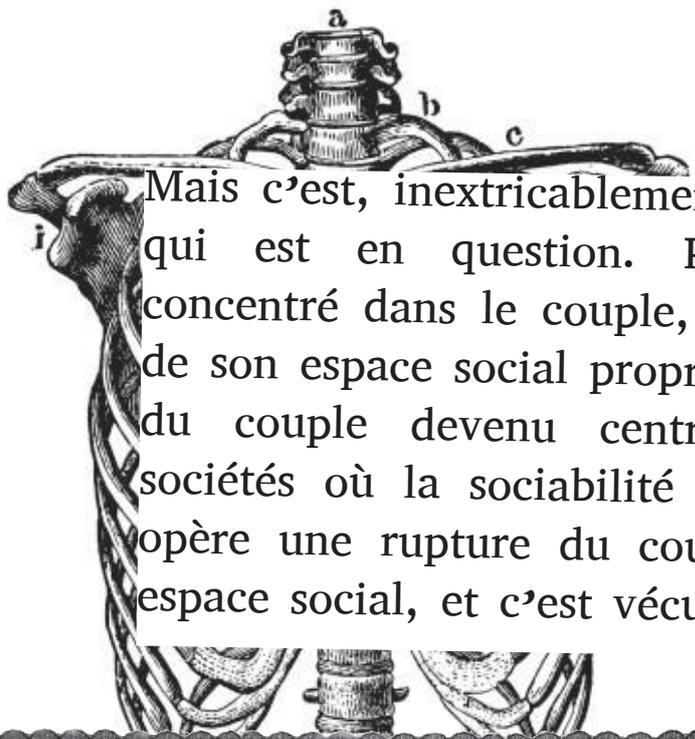
 De manière plus générale, l'anarchie relationnelle, c'est le refus de normes imposées sur la relation, au profit du développement de règles explicites et consenties par les personnes impliquées dans cette relation.

DEHORS, « ÇA CRAINT »

«Il y a un effet d'enfermement supplémentaire, par l'extrême difficulté à sortir du couple. Sortir, c'est d'une certaine manière sauter dans le vide.

Tout l'affectif du sujet étant concentré dans le couple, c'est le vide affectif et la capacité à vivre sans miroir, sans mémoire, sans caisse enregistreuse de soi, et à penser par soi-même.

(extrait d'un texte de Marie-Odile Marty)



Mais c'est, inextricablement, la perte du peu d'espace social qui est en question. Puisque tout l'espace social est concentré dans le couple, la sortie du couple c'est la sortie de son espace social propre, les amis et relations étant celles du couple devenu centre d'échanges sociaux. Dans les sociétés où la sociabilité de base est solide, l'individu qui opère une rupture du couple ne perd pas pour autant son espace social, et c'est vécu sur un mode moins dramatique.»

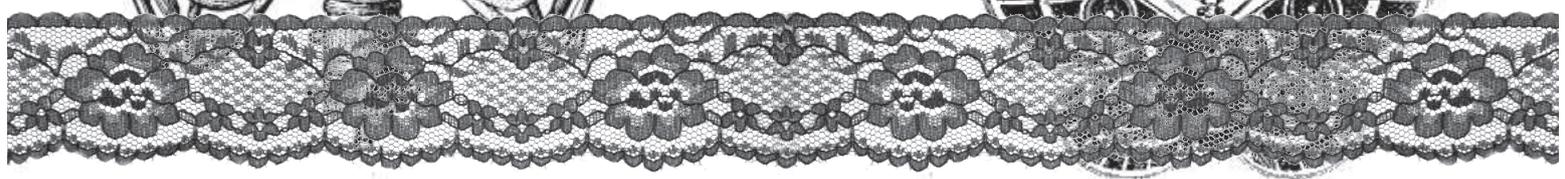


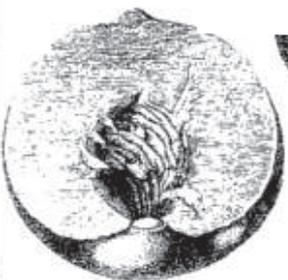
Fig. 1. — Inséparabilité sociale.

Tom II

- édité au menu dans ce fanzine :
- l'amour est-il une ressource limitée ?
  - un formulaire relationnel pour bien débiter de nouvelles relations :) )
  - attirances et appréciations : c'est quoi tout ça ?
  - !TEST! quel est ton style d'attachement ?
  - amitiés thérapeutiques?
- et d'autres trucs cool! ^ \_\_\_ ^



Bonne lecture !

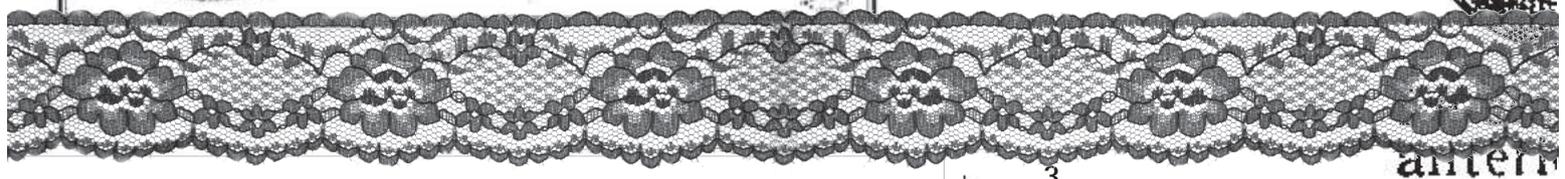


Oreillette droite



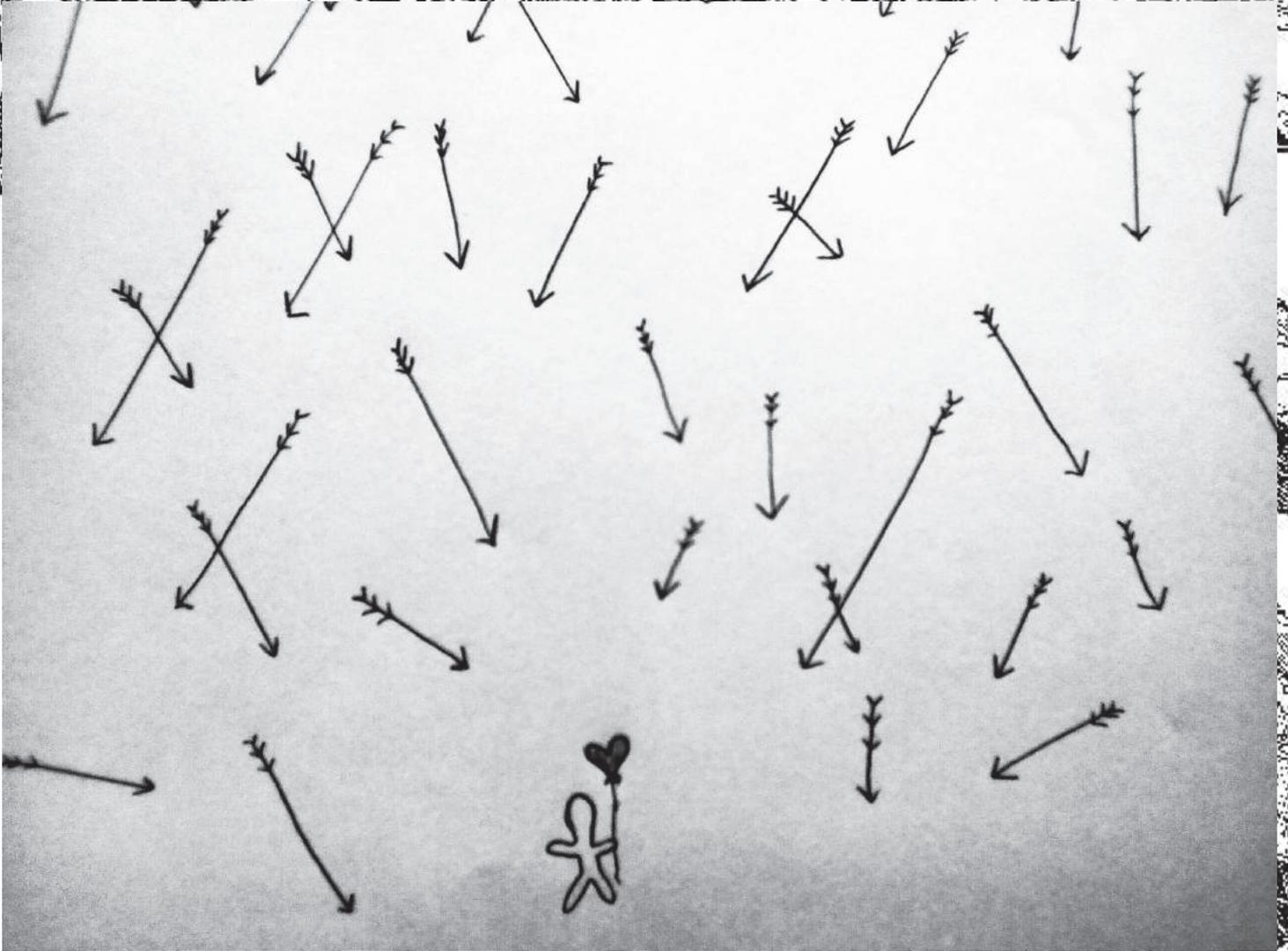
Igor.

ventricule droit



# L'amour est-il une ressource limitée ?

Une amie m'a dit un jour, qu'il paraît qu'on ne peut avoir qu'un nombre limité d'amis.



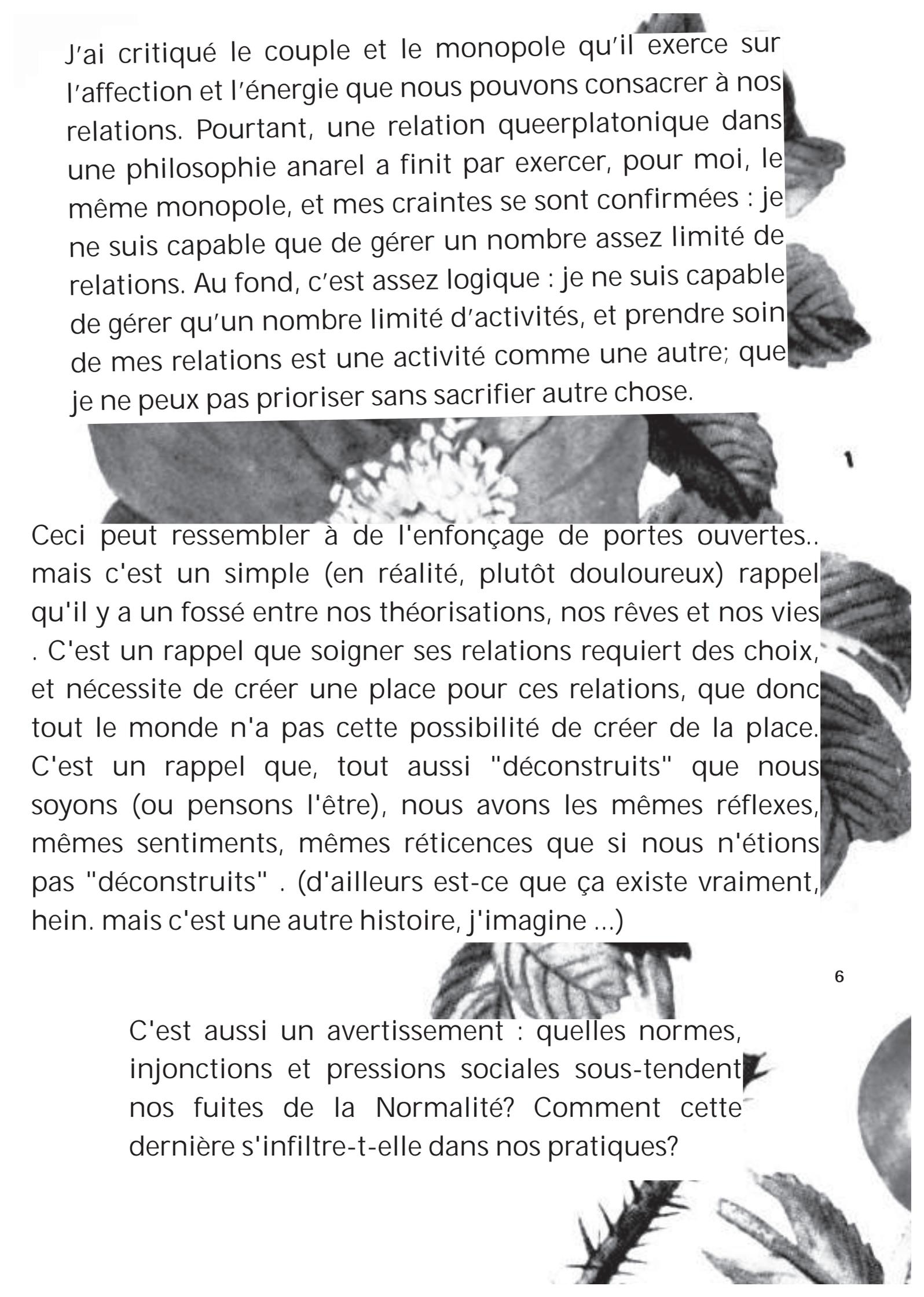
Pourtant, dans le milieu poly et anarel, j'entends souvent dire qu'il n'y a pas de limite, que nous pouvons aimer autant de personnes que nous le désirons. Dans *La Salope Éthique*, les auteures introduisent le livre en demandant : «QUI N'A PAS RÊVÉ DE Baigner dans l'amour? D'avoir une foule d'amis et autant d'aventures sexuelles que possible ?»

Mais face aux difficultés auxquelles je faisais face dans mes relations, je me suis posé la question : et si l'amour était réellement une ressource limitée ?.. Loin de moi l'idée de dire que l'amour que nous pouvons donner doit se limiter à notre amoureux·se, notre famille, notre meilleur·e ami·e et notre chien (sinon, je n'aurais pas de raison à écrire ce fanzine). Mais je pense effectivement que l'amour que nous pouvons donner et recevoir est limité, même si celui que nous pouvons ressentir n'a (apparemment) pas de limites.

Et c'est pas comme si ça me faisait plaisir d'écrire cela ; franchement, ça me fait chier. Je voudrais que personne ne se sente seul·e ou abandonné·e. Je voudrais que nous ayons toustes des relations satisfaisantes nous permettant de satisfaire nos besoins quand la relation que nous avons avec nous-mêmes n'y suffit pas (ce qui est le cas la plupart du temps).

Sauf que voilà, je voudrais qu'on arrête avec ce gros mensonge tu "tu peux donner autant d'amour que tu veux". D'ailleurs, en quoi ce serait une bonne chose, de donner "plein" d'amour? Sérieusement? Est-ce que la quantité est un but en elle-même? Un peu comme une nouvelle version, plus insidieuse, du capitalisme relationnel, la glorification de la richesse relationnelle. Et quoi, ceux qui n'ont pas de relations, on leur fait quelle place dans notre petit milieu, dans nos idées?

Je ne peux que constater deux choses : d'une part, qu'il y a un discours dominant valorisant la quantité de relations (capital social, au fond!) ; d'autre part, que nos énergies sont limitées, ou qu'une grande quantité de relations ne nous convient pas.



J'ai critiqué le couple et le monopole qu'il exerce sur l'affection et l'énergie que nous pouvons consacrer à nos relations. Pourtant, une relation queerplatonique dans une philosophie anarel a finit par exercer, pour moi, le même monopole, et mes craintes se sont confirmées : je ne suis capable que de gérer un nombre assez limité de relations. Au fond, c'est assez logique : je ne suis capable de gérer qu'un nombre limité d'activités, et prendre soin de mes relations est une activité comme une autre; que je ne peux pas prioriser sans sacrifier autre chose.

Ceci peut ressembler à de l'enfonçage de portes ouvertes.. mais c'est un simple (en réalité, plutôt douloureux) rappel qu'il y a un fossé entre nos théorisations, nos rêves et nos vies . C'est un rappel que soigner ses relations requiert des choix, et nécessite de créer une place pour ces relations, que donc tout le monde n'a pas cette possibilité de créer de la place. C'est un rappel que, tout aussi "déconstruits" que nous soyons (ou pensons l'être), nous avons les mêmes réflexes, mêmes sentiments, mêmes réticences que si nous n'étions pas "déconstruits" . (d'ailleurs est-ce que ça existe vraiment, hein. mais c'est une autre histoire, j'imagine ...)

C'est aussi un avertissement : quelles normes, injonctions et pressions sociales sous-tendent nos fuites de la Normalité? Comment cette dernière s'infiltré-t-elle dans nos pratiques?

J'ai tendance à disperser mes énergies dans une série de choses, j'aime la variété, la nouveauté, le changement, je consacre toute mon énergie à cette nouveauté. Mon cerveau décrète aisément que quelque chose n'a plus d'intérêt. J'imagine que c'est le cas de tout le monde, mais j'ai particulièrement de difficultés avec cela, l'impression d'avoir moins d'énergie que la majorité des gens. Sans doute une sombre histoire de neuroatypie et de cuillers<sup>1</sup>. Que j'essaie tant bien que mal de gérer..

Je pensais, sans vraiment m'en rendre compte, que les relations étaient une question d'intensité, qu'elles nécessitaient beaucoup d'investissement, et un investissement régulier<sup>2</sup>. Encore une histoire de quantité. Or je peux ainsi être en relation avec une personne qui ne va pas me donner de nouvelles pendant trois semaines, mais qui, comme moi, accorde énormément d'importance à ce que nous partageons.

L'absence de contact ne signifiera pas l'absence de relation ; nous existons dans le cœur l'un·e de l'autre, même en n'ayant pas l'énergie de nous voir, et la porte est toujours ouverte à l'autre quelle que soit la longueur de son absence. Nous pouvons partager des choses de manière ponctuelle, mais nous existons sur le long terme.

<sup>1</sup> La théorie des cuillers : [www.youtube.com/watch?v=EroPI4QMt-w](http://www.youtube.com/watch?v=EroPI4QMt-w)

<sup>2</sup> Un peu comme expliqué ici : [www.facebook.com/notes/r%C3%A9flexions-sur-lanarchie-relationnelle/contact-lien-relation-propositions-lexicales-pour-les-rapports-humains-dun-point/1413677731983401](http://www.facebook.com/notes/r%C3%A9flexions-sur-lanarchie-relationnelle/contact-lien-relation-propositions-lexicales-pour-les-rapports-humains-dun-point/1413677731983401)

Ce qui fait la relation n'est donc pas un critère quantitatif, mais qualitatif:

À QUEL POINT LA FORME RELATIONNELLE ACTUELLE CORRESPOND-ELLE AUX BESOINS DES PARTENAIRES?

Il faut placer ce critère au centre de nos pratiques et notre philosophie d'anarchistes relationnels plutôt que des considérations quantitatives de type « comment puis-je être le plus entouré·e/impliqué·e possible ? » qui véhicule l'idée qu'être seul (ce qui veut dire, au fond, n'entretenir de relation qu'avec soi-même), ou n'entretenir que des liens, ou n'entretenir que des relations où l'investissement est faible/irrégulier est nécessairement une mauvaise chose. Nos besoins ne se situent pas nécessairement dans l'intensité forte et la régularité et au fond, l'anarchie relationnelle, c'est d'abord baser nos relations sur nos propres besoins (stabilité ? indépendance ?) et attirances dont nous prenons conscience. Oui, je dis beaucoup "nécessairement", mais, c'est pour insister sur le fait qu'au fond, l'anarchie relationnelle nous permet beaucoup de choses, il n'y a pas de modèle monolithique. Nous devons partir de nos besoins réels plutôt que d'un idéal communautaire uniforme débordant d'amour sans limites...

Nous n'avons pas besoin de reproduire les exigences du couple pour que nos relations soient valables, et cela concerne la quantité d'engagement. Des relations nombreuses et/ou très engagées ne sont pas une nécessité; cela dépend de nos besoins et capacités.

nous avons besoin d'amour, de contacts.. mais aussi de solitude.

L'amour est peut-être illimité et présent partout, mais nos ressources, limitées et à partager de façon équilibrée; et nos désirs et besoins ne correspondant pas forcément à l'abondance relationnelle. alors, avant de vouloir donner plein de formes d'amours à d'autres, prenons soin de la relation la plus longue, voire la plus importante que nous puissions avoir : celle que nous avons avec nous-mêmes.

~ igor.

# imperfection

extrait de La Ballade de l'Impossible.

(Haruki Murakami)

Cette nuit-là, quand je lui avais doucement enlevé ses vêtements et qu'elle pleurait, il m'avait semblé que son corps était encore imparfait. J'avais trouvé que sa poitrine était dure, que ses mamelons ne se dressaient pas au bon endroit, et que ses hanches manquaient de souplesse. Bien sûr, elle était belle et son corps était plein de charme. Elle m'avait excité sexuellement, et emporté avec une force peu commune. Pourtant, tout en serrant son corps nu dans mes bras, en la caressant et en y posant mes lèvres, j'avais soudain curieusement ressenti tout son déséquilibre et toute sa maladresse. J'aurais voulu pouvoir le lui expliquer, sans cesser de la serrer dans mes bras. J'étais en train de lui faire l'amour. J'étais à l'intérieur d'elle. Mais ce n'était vraiment rien du tout. On aurait pu faire autrement, cela n'avait aucune importance. Ce n'était rien de plus qu'une relation physique. Seul ce contact de nos deux corps nous permettait d'exprimer ce que nous ne pouvions pas dire autrement. En faisant cela, nous partagions nos imperfections. Mais bien sûr, nous n'arrivions pas à l'exprimer. Alors je me contentai de la serrer dans mes bras en silence. En la serrant dans mes bras, je pouvais sentir les aspérités d'un corps étranger n'arrivant pas à s'apprivoiser. C'était cela qui m'avait rendu amoureux et avait provoqué mon érection.

# intégrée

Le premier jour, je la vis sourire. Aussitôt, je voulus la connaître. Je savais bien que je ne la connaîtrais pas. Aller vers elle, je n'en n'étais pas capable. J'attendais toujours que les autres m'abordent : personne ne venait jamais. C'était ça, l'université : croire que l'on allait s'ouvrir sur l'univers et ne rencontrer personne.

Une semaine plus tard, ses yeux se posèrent sur moi. Je crus qu'ils allèrent se détourner très vite. Mais non : ils restèrent et me jaugèrent. Je n'osai pas regarder ce regard : le sol se déroba sous mes pieds, j'avais du mal à respirer. Comme cela ne s'arrêtait pas, la souffrance devint intolérable. Au prix d'un courage sans précédent, je jetai mes yeux dans les siens : elle me fit un petit signe de la main et rit. Ensuite, je la vis parler avec des garçons.

[...] « Elle est intégrée » pensai-je. Ce mot avait pour moi une signification gigantesque. Moi, je n'avais jamais été intégrée à quoi que ce fût. J'éprouvais envers ceux qui l'étaient un mélange de mépris et de jalousie. J'avais toujours été seule, ce qui ne m'eût pas déplu si cela avait été un choix. Ce ne l'avait jamais été. Je rêvais d'être intégrée, ne fût-ce que pour m'offrir le luxe de me désintégrer ensuite. Je rêvais surtout d'être l'amie de Christa. Avoir une amie me semblait incroyable.

# amours virtuels

L'amour constituait parfois l'élément le plus significatif de la vie en ligne, ce qui rendait le virtuel réel.[...] Heidegger avait identifié une séparation dans la tradition occidentale entre l'épistémè (le savoir) et la technè (art, technique). [...] cette séparation consacre une signification importante de la disjonction entre l'actuel<sup>1</sup> --pour lequel le but humain est la connaissance -- et le virtuel, créé par les humains au moyen de l'art. [...] L'une des principales sources de cette notion d'épistémè dans la tradition occidentale était l'arbre de la connaissance : l'épistémè est liée aux notions hétéro-normatives du désir et à la subordination des femmes. Foucault constatait à quel point cet écart entre épistémè et technè était lié à une évolution des idéologies de l'amour dans la pensée grecque : "l'érotique traditionnelle marquait fortement la polarité de l'amant et de l'aimé et de la nécessaire dissymétrie entre l'un et l'autre", mais avec la séparation de l'épistémè et de la technè, "c'est la double activité d'aimer, présente chez les deux conjoints, qui constitue l'élément essentiel"<sup>2</sup>. L'amour apparaît comme une forme de technè, de cette forme distincte d'activité humaine qui façonne un monde social. Bien qu'il ait pris toute une série de formes différentes au cours des siècles et à travers le monde, l'amour était devenu, au vingtième siècle, un élément de l'identité moderne et était étroitement lié aux notions de création d'espace et d'appartenance sociale<sup>3</sup>. Ceux et celles qui ne comprennent pas comment les gens peuvent tomber amoureux en ligne sans "connaître" leur partenaire dans le monde actuel confondent épistémè et technè. Ce qui opérationnalise l'amour dans les mondes virtuels, ce n'est pas le fait de savoir qui est cette personne dans le monde actuel, mais le fait de créer une relation à l'intérieur du monde virtuel.

Second Life. (Tom Boellstorff)  
extrait de Un anthropologue dans

<sup>1</sup> : "le virtuel ne s'oppose non pas au réel, mais à l'actuel. Le virtuel est tout à fait réel dans la mesure où il est virtuel... le virtuel doit être défini strictement comme une partie de l'objet réel" Deleuze, *Difference and Repetition*, 2004

<sup>2</sup> : Foucault, 1985, *The History of Sexuality*, Vol. 2: *The Use of Pleasure*. p.241; 1986, pp. 208-209

<sup>3</sup> : Boellstorff, *The Gay Archipelago: Sexuality and Nation in Indonesia*, 2005; Coontz, *Marriage, a History: From Obedience To Intimacy, or How Love Conquered Marriage*, 2005; Freeman, *The Wedding Complex: Forms of Belonging in Modern American Culture*, 2002.



Quand j'étais ado, j'ai connu ce phénomène qui a sans doute touché beaucoup de personnes queer, NA ou sortant de la norme d'une quelconque façon : le harcèlement scolaire. Pendant la récré, je serrais les dents, et j'attendais le soir, parce que le soir, j'allumais l'ordinateur et je retrouvais mes amis.

Mon adolescence, je l'ai passée sur internet, et encore maintenant, c'est un espace où j'ai beaucoup plus de facilités à socialiser qu'IPL (Les gens disent souvent IRL, « In Real Life », pour parler de la vie loin de l'ordi. Comme si les expériences que je vis par écran interposé, elles n'étaient pas réelles, elles. C'est faux, alors moi je préfère dire IPL, « In Physical Life »).

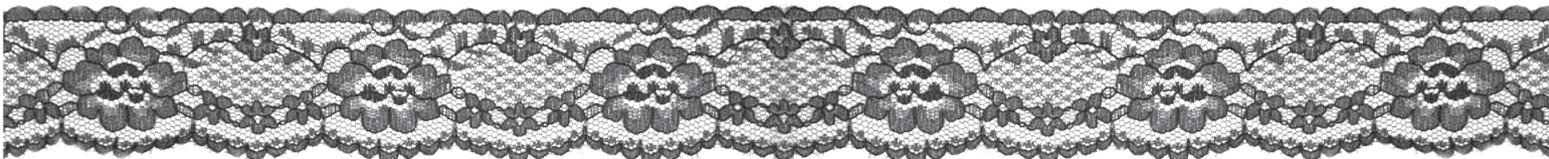
J'ai connu pas mal de communautés. Il y a eu le forum pokémon sur lequel j'ai découvert la culture geek, les forums RP où j'ai découvert que je n'étais pas la seule personne à aimer écrire, deviantart où je postais mes dessins de bébé artiste, et puis il y a eu tumblr qui m'a éduqué au féminisme, aux privilèges, à la « social justice » comme on dit, à la culture queer, là où j'ai commencé à comprendre que je n'étais pas cis-hétéro. Et maintenant, il y a twitter et sa communauté militante anarcho-queer vénère (si vénère que j'en peux plus, des fois, mais je reste, parce que des relations très importantes pour moi sont là-bas), où j'ai découvert que je n'étais pas neurotypique, et que des autres « gosses bizarres à l'école », il en existait, on ne se connaissait simplement pas.

Maintenant, je suis beaucoup plus à l'aise dans la vie physique. J'ai des potes, j'ai des sorties, des occasions d'avoir des fous rires. Et pourtant, internet est toujours une part super importante de mon quotidien et de ma vie sociale.

Je sais que ce n'est pas le cas pour tout le monde, mais pour moi, les interactions écrites, ce sont des vraies interactions, alors, entre moi et les personnes qui fonctionnent pareil, on tisse des liens auxquels on tient. Quand je me réfugiais sur mon PC le soir après une journée difficile au collège, je retrouvais des véritables amis. Des personnes qui m'étaient réellement chères et importantes. Ça semblait complètement aberrant à l'époque. Je pense que le regard là-dessus a un peu changé depuis.

Encore maintenant, j'ai ma bande d'ami-e-s là-bas, d'autres dépressives, queer, NA. On se comprend et on se soutient dans ce monde violent. J'adore mes potes IPL, mais on ne peut tout simplement pas parler des mêmes choses. Peut-être que j'ai besoin des deux.

J'ai rencontré mes deux relations amoureuses sur twitter. Deux relations à distance que je ne vois que tous les X mois, ça pourra sembler bizarre à certain-e-s, peut-être même qu'on trouvera que « c'est pas du vrai amour », mais je m'en fiche. On est entre personnes qui partageons la même notion de liens affectifs sur internet, alors ça nous convient. Et ce sont des personnes merveilleuses qui partagent ma vision de certaines choses, des personnes bienveillantes, qui me comprennent et m'encouragent, et si je n'avais pas cherché à me faire des potes sur internet, je ne les aurai jamais rencontré-e-s. Et ce serait bien dommage. »



si on parle de relations, on parle aussi malheureusement de violences, car nos petites bulles queer n'ont pas été exemptes. voici quelques ressources autour des violences dans les relations hors Normalité

## La violence dans les relations alternatives à la monogamie : quelques ressources

<https://nonmonogamie.wordpress.com/2017/03/21/maltraitance-manipulation-abus-et-violences-physiques-et-psychologiques-dans-les-relations-alternatives-a-la-monogamie-elisende-coladan/>

<https://nonmonogamie.wordpress.com/2016/11/26/la-maltraitance-psychologique-la-manipulation-dans-les-relations-lgbt-bdsm-libertines-et-le-polyamour-2-golffxs-con-principios/>

## La violence conjugale dans les couples de femmes

émission par Dégenré-e sur la thématique des "violences conjugales entre lesbiennes" (12 février 2012). quelques notes prises en écoutant l'émission!

!/\ émission centrée sur les lesbiennes cis mais peut concerner les bies, les personnes nb...

Barbara Hart (lesbienne militante étatsunienne) : naming the violence 1986 . donne cette définition de la violence :

la violence dans les relations lesbiennes est la répétition d'un modèle de comportements violents et contraignants dans lesquels une lesbienne cherche à contrôler les pensées, les croyances ou la conduite de sa partenaire, ou à la punir de résister à son contrôle.

stéréotypes : les femmes ne sont pas violentes -> amènent à invisibiliser les violences conjugales entre lesbiennes, et à croire qu'on en est à l'abri. Peut arriver souvent que lors d'une première relation lesbienne, on se croie à l'abri de la violence et n'éprouve pas le besoin de poser ses limites autant qu'avec un homme

Les mythes entourant «l'amour» sont un autre mythe favorisant les violences.... ( « Sleater Kinney - The Size Of Our Love » parle de ce mythe, comparant l'amour à une tumeur et le couple à une chambre d'hôpital.

interview réalisée par Vanessa Watremez de française leclerc, auteure du livre Daimance :

«la croyance est que l'amour exclut l'analyse, qu'il doit être spontané l'amour est défini par toutes sortes d'injonctions, les «on doit» : on doit accorder toute sa confiance à l'autre, on doit lui pardonner, on doit être attentive à ses demandes et les satisfaire, ou pire encore. l'amour aussi défini par des croyances : on s'aime pour le meilleur et pour le pire, se sacrifier pour l'autre est une preuve d'amour, etc. je crois que si on ne tente pas de penser l'amour par soi-même, alors on va devoir le vivre avec un prêt à penser, fait de toutes ces injonctions et ces croyances. L'amour n'est pas une page vierge, où écrire son propre texte, il ressemblerait plutôt à une portée sur laquelle il faut jouer selon des règles bien définies, et c'est toujours la même musique.»

Ces règles sont basées sur d'autres règles liées au genre. Même dans des relations lesbiennes, on n'est pas exemptes de ces constructions.

Thèse de Vanessa Watremez:

« on enseigne aux femmes à être dépendantes, amoureuses jusqu'à l'abnégation. Dans une société hétéronormée, le couple doit fonctionner sur le mode suivant : relation de dépendance, de fidélité, de subordination, de domination, et d'appropriation. Les lesbiennes ne sont pas exemptes de cette édification.»

Selon Claire Renzetti :

Dépendance et jalousie peuvent donc vite être vues comme des choses normales, voire positive .. : "preuves d'amour" . forment un terrain propice à l'instauration de violences. ne causent pas nécessairement de la violence, mais la violence découle toujours de la jalousie.

Difficile d'équilibrer besoin d'intimité et besoin d'autonomie; tous les couples doivent y faire face. manque de validation sociale et de soutien des relations lesbiennes en dehors de la communauté LBGT : elles peuvent tenter de s'isoler en dév leurs relations comme systèmes fermés. Ce qui crée de l'intensité émotionnelle et peut aussi générer de l'insécurité en ne permettant pas l'autonomie des partenaires.

Elle a aussi étudié cela empiriquement et montré que plus les femmes montraient un désir d'indépendance fort qui devait se heurter à la dépendance de leur partenaire, plus il y avait des épisodes fréquents et diversifiés de violence.

Autre explication aux violences, donnée dans les relations hétéro : le déséquilibre de pouvoir  
 déséquilibre de pouvoir présent dans la société peut se répéter dans la vie de couple : l'homme va avoir plus de pouvoir de décision, la répartition des tâches est inégalitaire en sa faveur,.. Les couples lesbiens fonctionnent de manière plus égalitaire à ce niveau.  
 Il peut y avoir plein d'autres déséquilibres autres que le genre, qui peuvent mener à des conflits menant à des épisodes de violence.

#### SIGNES AVANT-COUREURS (RED FLAGS)

la jalousie : pas un signe d'amour, manque de confiance en soi et l'autre qui fait appel à la possession  
 contrôle du mode de vie : intrusions dans la vie privée de l'autre, rythmes, lieux, horaires, repas  
 isolement : de sa famille, amis, entourage  
 engagement rapide : habitent rapidement ensemble. Petites phrases qui arrivent assez vite : tu es la seule personne à qui je puisse parler, je n'ai jamais ressenti ça pour personne,...  
 reproche aux autres ses problèmes, ses ressentis, ne prend pas en charge ses responsabilités «tu m'as rendue folle», «c'est de ta faute si», «j'ai réagi comme ça pq t'as fait ça»,... elle est hypersensible à ce qui se passe  
 cruauté envers enfants et animaux : quand il y a des personnes plus faibles à sa portée, manière d'utiliser pouvoir de domination. environ 60% des personnes qui battent leur partenaire battent aussi leurs enfants  
 lunatique, explose facilement, peut aller jusqu'à des violences sexuelles, que l'autre en ait envie ou pas --> exigence

LES MÉCANISMES DE LA VIOLENCE : Spirale de violence . [vidéo centre de solidarités lesbiennes du québec, première partie . tw scène de violences] de 0:29:00 à 0:30:45]

spirale de violence car intensification de la violence, rapprochement des épisodes violents de plus en plus fréquents et intenses. Peut devenir le quotidien du couple, la victime vit sous tension, fait attention à chacune de ses paroles/comportements .

La victime est mise dans une relation d'aide et de soins avec sa partenaire, qui réclame son soutien et sa présence en permanence et est émotionnellement dépendante d'elle .

les périodes de violences accentuent la fusion.

## Phase 1: Montée de la violence

la personne violente va intensifier son emprise sur sa partenaire, et sa dépendance à elle, va compter exclusivement sur l'autre pour apaiser ses angoisses.

## Phase 2 : Expression de la violence

moment de crise qui intervient lorsque la victime affirme son indépendance et son autonomie; l'autre veut réaffirmer son pouvoir par un acte violent

## Phase 3 : période de rémission

renversement des responsabilités, la personne violente rend l'autre responsable de l'épisode violent

«mais tu sais bien que je suis mal quand tu t'en vas, c'est ta faute si j'ai péché un plomb»

les victimes finissent par se culpabiliser, demandent pardon et se remettent dans leur rôle d'aide et de soin à l'autre

c'est la personne violente qui va mettre en avant ses besoins, et la victime est entièrement dévouée à les satisfaire.

phénomène d'hypervalorisation : la lesbienne violente attend énormément de sa relation avec l'autre, la vit comme une bouée de sauvetage qui va l'aider à sortir de ses problèmes

va lui en demander toujours plus, ça ne suffira jamais, trouvera des raisons d'être déçue : il faudrait que tu fasses ça, si t'en es pas capable t'es nulle. Exigences énormes, irréalistes, qui justifient les reproches

## Phase 4 : phase d'accalmie :

tout va bien, la personne violente redevient douce et aimante

peut s'appeler lune de miel si cadeaux, excuses,... mais surtout appelé comme ça dans les relations hétéro

## LES FORMES DE VIOLENCES :

### VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES :

deux catégories :

- les violences qui visent à contrôler et à s'appropriier la victime:
  - reproches incessants «tu ne t'occupes pas assez de moi», «tu ne me donnes pas assez d'affection», etc
  - insultes : «t'es pire qu'un mec hétéro», «t'es pas une vraie lesbienne»  
dénigrement, humiliations en public ou privé. Atteint l'estime de soi
  - les pressions : contrôle, du temps, des relations, des espaces,.. jalousie très forte . être omniprésente dans la vie de la victime qui fini par s'isoler amis et famille
- les violences qui visent à punir lorsque le contrôle ne fonctionne pas:
  - laisser la personne dehors en pleine nuit, harcèlement téléphonique, espionnage, intimidation, menaces de outing ou forcer l'autre à garder la relation secrète car la lesbienne violente n'est pas out

### VIOLENCES PHYSIQUES :

coups, utiliser armes, meurtre

agressions sexuelles : semblent moins fréquentes que chez les hétéros, mais ne faut pas nier leur réalité

### CONSÉQUENCES :

On ne peut pas dire que les conséquences de violences physiques sont, par exemple, plus graves que les conséquences de violences psy ou éco.

### POURQUOI C'EST DIFFICILE DE PARTIR ?

- > il faut se reconnaître comme victime, et être reconnue par son entourage (difficile dans l'imaginaire collectif ces violences n'existent pas)
- > autre élément de difficulté : culpabilisation, croire que ça vient de nous et donc qu'on peut changer le problème  
peut être renforcé par le chantage affectif : menacer de se suicider,..

trop CALQUER DES MODÈLES HÉTÉROS SUR DES COUPLES LESBIENS  
peut conduire à des violences

# mythe : les lesbiennes violentes sont des butchs

idée répandue, mais toutes les études montrent que ce n'est pas le cas. On peut être victime ou perpétuer des violences, qu'on soit masculine, butch, fem, ...

## CHERCHER DE L'AIDE

- même quand on reconnaît la violence, difficile de trouver de l'aide :

-- si on victime est out, elle va chercher de l'aide de le milieu lgbt, mais petit milieu donc on peut se trouver rapidement exclu : si on ne veut plus voir une personne, comme le milieu est petit, on doit s'extraire de la communauté. si cette personne qui agresse souhaite continuer à dominer, imposer sa place, elle peut aussi imposer sa place dans le milieu et contraindre la victime à en partir

il peut y avoir des réticences à croire la victime. Utopie lesbienne : bulle, protection contre l'homophobie. De peur de la briser, déni de la violence conjugale lesbienne. Devient un tabou. on peut ne pas la croire pour pas remettre en cause la bulle

-- si victime est pas out, confortée à un double CO : lesbienne + victime de violences conjugales lesbiennes. Face à famille, amis, hors de la communauté lgbt, donc risque d'être vécu comme un aveu d'échec, donner raison au stigmaté qui dit que les relations lgbt son malsaines, pas viables.

- violence peut être renforcée par les institutions:

-- potentielle lesbophobie de la police, et pas spécialement bonne prise en charge

-- foyer d'accueils pour victimes de violence : potentielle lesbophobie, et pas de formation aux violences spécifiques aux lesbiennes, mythes. Pas de communication spécifique envers communauté lgbt, donc peur de s'y adresser, car pas d'efforts d'ouverture

[vidéo centre de solidarités lesbiennes du québec, deuxième partie : tw lesbophobie] 1:04:15 à 1:08:20

dans certaines villes c'est le mouvement féministe lesbien qui prend en charge les violences dans les relations hétéros

donc les personnes violentes connaissent ces lieux, voire y travaillent...

c'est plus facile d'entrer dans un foyer pour une femme (cis), donc difficile de se sentir à l'abri (se faire passer pour la soeur..).

peu de lieux ressources si rupture avec la famille

souvent, les personnes qui quittent des relations lgbt+ violentes se retrouvent sdf.

HISTORIQUE travaux autour des violences conjugales entre lesbiennes (VCL)  
US 1983 rencontres autour du thème des VCL  
US 1986 naming the violence  
ensuite, études  
québec 1995 création du centre de solidarités lesbiennes (sous un autre nom)  
france : 2005 air libre (ajd à toulouse) première assoce

25 ANS APRÈS... la question est mieux prise en compte dans les institutions anglophones, et québécoises francophones. au niveau militant et féministe, il y a un manque de prise en compte de ce sujet. Les asso lbgt ne se sont pas emparées de cette problématique . pas d'avancement dans les études ..

difficultés d'en parler, car notre parole peut être utilisée pour remettre en question le discours sur les violences sexuelles hétéros. en effet: manifeste qui circule sur internet : manifeste de lutte pour la déssexualisation des violences conjugales. C'est un cheval de bataille des masculinistes.

ex : "sos hommes battus" : "et contre toute attente, c'est dans les couples lesbiens que la violence est la plus présente". (chiffres inventés... en réalité, cela semble égal ou inférieur, pas encore de consensus) c'est pourtant là qu'on en parle moins, refus féministe d'en parler .. accusation d'inceste et pédophilie et que les couples doivent se conformer à des rôles hétéros (note perso : mdr)

IMPORTANT DE S'EMPARER DE CE SUJET :

- POUR NE PAS LE LAISSER AUX MASCULINISTES
- POUR NE PAS LAISSER LES VICTIMES DANS L'ISOLEMENT

INTERVENTIONS:

on n'a pas pour but de réparer le couple, c'est pas comme les conflits  
on a pour but d'assurer la sécurité des victimes

ASSOCES:

air libre (toulouse)

broken rainbow (en et de)

ptit résumé de chez résumé d'une brochure qui s'appelle soutenir un·e survivant·e d'agression sexuelle (avec des ajouts perso):

ASSURER SÉCURITÉ IMMÉDIATE.

RESPECTER CONSENTEMENT + CHOIX POUR TOUT.

CROIRE CROIRE CROIRE CROIRE CROIRE\*.

LAE SURVIVANT·E N'A AUCUNEMENT CAUSÉ SON AGRESSION.

EXCLUEZ LES AGRESSEUR·EUSES DE VOS COMMUNAUTÉS\*\*.

TAIS-TOI ET ÉCOUTE.

ACCEPTTE ET SOUTIENS LES ÉMOTIONS DE LAE SURVIVANT·E.

LES CISMECS, RANGEZ VOS EGOS\*\*\*.

AIE CONSCIENCE DE TES LIMITES ET BESOINS (SOUTIEN).

SOIS PRÉSENT·E.

CENTRE-TOI SUR LAE SURVIVANT·E\*\*\*\*.

LES TW C'EST PAS DE LA BLAGUE, SUR INTERNET ET AFK\*\*\*\*\*.

(ah et on n'est pas des machines, on fait des erreurs. sois cool avec toi-même :3 )

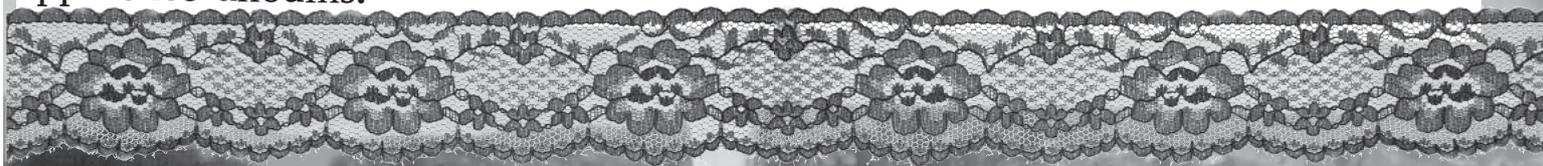
\* les fausses accusations sont extrêmement rares : ~ 2%, sur les 10% de viols déclarés. <https://lechodessorcier.es.net/faux-viols-reflechissez-un-peu/>

\*\* genre anars et lgbt+. trop souvent (toujours??) ce sont les survivant·es qui sont contraint·es de se barer d'un milieu déjà petit. réfléchis à qui possède du capital social et donc du pouvoir (et soutiens les victimes plutôt que d'essayer de préserver le tiens)

\*\*\* surtout les cismecs. pas de violence masculine supplémentaire!

\*\*\*\* particulièrement difficile si on a soi-même vécu une/des agressions. se poser la question "pourquoi je réagis ainsi, est-ce que ça sert mes besoins ou ceux de la personne?" trouver un autre moment pour satisfaire ses propres besoins et exprimer sa colère

\*\*\*\*\* away from keyboard (la "vraie" vie quoi) : demander le consentement de chacun·e si on souhaite parler d'un sujet potentiellement déclencheur. il y a aussi des triggers très personnels dont on ne se doute pas forcément car en apparence anodins.



# Autodéfense verbale : La technique des trois phrases

j'ai appris cette technique d'autodéfense pendant un stage d'autodéfense féministe donné par l'asbl Garance. La technique des trois phrases et une technique d'autodéfense adaptée à de nombreuses situations, très adaptable (on peut en faire des versions très diplomatiques ou, au contraire, très 'cash'), permettant de poser ses limites suivant 3 étapes :

1. décrire le comportement dérangeant
2. décrire les conséquences de ce comportement pour nous
3. faire une demande / poser une limite

## DÉCRIRE LE COMPORTEMENT DÉRANGEANT :

décrire ce qui se passe, en restant proche des faits (éviter les termes globaux, plus abstraits comme « harcèlement »).

exemple : « tu as regardé dans mon gsm sans me demander »

## DÉCRIRE LES CONSÉQUENCES :

il ne s'agit pas de rentrer dans de longues explications sur notre ressenti, ou de justifier pourquoi le comportement est inacceptable (pas besoin de justifier nos limites!), mais plutôt de décrire les conséquences par rapport à soi (et non par rapport à une norme sociale ex "c'est grossier"). Par exemple : « ça me met mal à l'aise ».

## FAIRE UNE DEMANDE :

maintenant, on peut poser la limite en demandant à l'agresseur·euse de mettre fin à son comportement dérangeant, et, encore mieux, faire une demande pour lui proposer un comportement alternatif, par exemple : « ne fais plus jamais ça ».

cette technique est tout à fait compatible avec la technique du disque rayé, qui consiste à répéter en boucle la pose de limite jusqu'à ce qu'elle soit entendue... on peut ainsi répéter « tu me colles, ça me met mal à l'aise, recule » en boucle jusqu'à ce que l'autre obtempère.

# RADICAL TENDERNESS MANIFESTO

(un manifeste vivant écrit par Dani d'Emilia et Daniel B. Chávez)

la Tendresse Radicale, c'est..

la tendresse radicale c'est d'être tout à la fois critique et aimantE

la tendresse radicale c'est de comprendre comment utiliser la force comme une caresse

la tendresse radicale c'est de savoir comment s'accompagner l'unE-l'autre, entre amiEs et amantEs, à des distances et vitesses différentes

la tendresse radicale c'est être en train d'écrire ce texte au même moment, de deux continents lointains

... du même lit

écrire tout en caressant

la tendresse radicale c'est de savoir dire "non"

c'est de porter le poids d'un autre corps comme si c'était le tiens

... c'est de partager sa transpiration avec unE inconnuE

la tendresse radicale c'est de danser au milieu des corps dissidents dans un workshop

... d'être complètement submergéE et de maintenir nos sourires et festivités

la tendresse radicale c'est de te permettre d'être vuE ; de te permettre d'être prisE

la tendresse radicale c'est de ne pas s'écrouler face à nos contradictions

la tendresse radicale c'est de ne pas permettre à nos démons existentiels de devenir des cynismes permanents

c'est de ne pas toujours être lae même personne/s

c'est d'incarner In Lak'ech

parce que tu es mon autre moi

et vice-versa

la tendresse radicale c'est de ne pas avoir peur de la peur

la tendresse radicale c'est de vivre l'amour éphémère

c'est d'inventer d'autres temporalités

la tendresse radicale, c'est d'embrasser la fragilité

c'est de confronter les névroses des autres avec créativité

la tendresse radicale c'est d'incarner des gestes performatifs que tu rejetterais en temps normal

la tendresse radicale c'est d'assumer le leadership quand ta communauté te le demande, bien que tu ne saches pas quoi faire, ni comment !

la tendresse radicale c'est de prêter tes entrailles à d'autres  
c'est de porter la chatte de ton amantE comme une barbe  
c'est de prendre le risque d'aimer à contre-sens  
la tendresse radicale c'est de croire en l'architecture des affects  
c'est de se trouver l'unE l'autre depuis les muscles les plus proches des os  
c'est de croire en l'effet politique des mouvements internes  
la tendresse radicale c'est de ne pas insister pour être le centre de  
l'attention  
c'est d'avoir une vision périphérique ; de croire en ce qui ne peut être vue  
la tendresse radicale c'est de transformer un tremblement en danse et un  
soupir en un mantra  
c'est de contester avec le plus grand respect  
... de transiter dans des espaces que tu ne comprends pas  
la tendresse radicale c'est d'accepter l'ambigu  
c'est de ne pas initier toute pensée par nombrilisme  
c'est de rompre avec les patterns affectifs, sans attentes claires  
la tendresse radicale c'est de partager des rêves, de la sauvagerie  
de s'accorder avec, et non d'empathir avec  
c'est de trouver une galaxie dans les yeux d'unE autre et de ne pas briser le  
regard  
c'est de lire le corps d'unE autre comme un palimpseste  
la tendresse radicale c'est de canaliser les énergies irrésistibles et de les  
convertir en d'indomptables incarnations  
c'est d'activer la mémoire sensorielle  
c'est de reconnaître les autres à leur odeur  
la tendresse radicale c'est de ressentir la possibilité dans chaque doute  
c'est de te permettre d'être transpercéE par l'inconnu  
la tendresse radicale c'est de donner à unE narcissique la possibilité  
d'adapter ou re-penser sa position  
la tendresse radicale c'est d'étreindre les ronces  
la tendresse radicale c'est de coexister avec le manque  
c'est de faire face aux choses, tête la première, en les considérant depuis  
l'amour de la réalité que nous souhaitons voir  
c'est de nous soutenir depuis des lieux différents bien que tous ne soient  
pas "beaux"  
la tendresse radicale c'est un concept appropriable et changeant  
la tendresse radicale  
c'est quelque chose  
qu'il n'est pas nécessaire  
de définir

# Formulaire relationnel



Ce formulaire a pour but de nous aider à accorder nos envies relationnelles. Il est non exhaustif et adaptable à toutes sortes de relations et d'envies ! ^ \_ ^

♥ *Notre degré de proximité...* : mets une croix pour le degré de proximité souhaité, et un rond pour le degré actuel.

le formulaire relationnel : à découper/photocopier et envoyer aux personnes avec qui tu veux développer une relation.

PHYSIQUE :

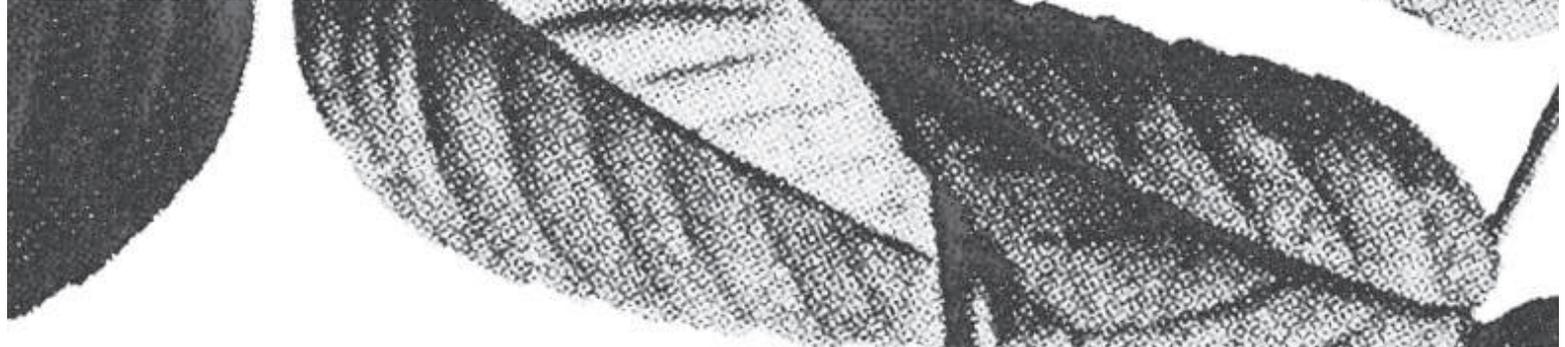
---

ÉMOTIONNEL :

---

-- proches

++ proches



♥ *Les mots :*

Mon identité de genre :

---

Notre relation :

---

Je suis... (ex : ta courgette) :

---

Tu es... (ex : mon aubergine) :

---

♥ *Les trucs que je veux (pas) qu'on fasse ensemble :*

*Exemples : des looongs câlins, regarder des séries, se tenir la main, la fête, cuisiner, partir en vacances, manger, aller à des concerts, dormir, habiter, parler pendant des heures, écrire/créer des trucs, étudier, des ptits bisous, s'envoyer des vraies lettres sur du vrai papier, du sexe, se promener, des ptits câlins, se soutenir financièrement, de la musique, ... bref tu as saisi l'idée ^ \_ ^*

**OUI !**

**PEUT-ÊTRE**

**NON.**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



♥ *Le temps :*

Que je voudrais qu'on passe ensemble :

---

A quelle fréquence :

---

Où ? (ex : irl, chat, chez moi, etc) :

---

♥ *Autres remarques :*

*Merci d'avoir pris le temps de remplir ce  
formulaire*



# Typologie du (non-) désir

!! le sens de cet article n'est pas de classer et caser les expériences que nous pouvons vivre, mais plutôt de montrer leur diversité au-delà de la division classique amitié/amour basée sur l'attraction sexuelle.. la diversité de nos expériences ne rentrera jamais dans des cases réductrices, aussi nombreuses soient-elles

Cet article a pour but de synthétiser mes réflexions, discussions et lectures autour du concept d'attraction, et des concepts apparentés.

Quelle distinction opérer entre attirance et appréciation? Cette question est apparue dans une discussion liée à cet article sur l'attirance esthétique. Une personne a suggéré que la distinction se trouve dans la présence (attirance) ou l'absence (appréciation) de compulsions. Bien que cette suggestion soit très intéressante (et à l'origine ma découverte du concept d'appréciation), je souhaite faire une nouvelle suggestion : Je pense que la distinction attirance/appréciation se trouve dans la présence/absence de tension.

En effet, le mot compulsions contient une idée qu'angoisse et culpabilités sont associées à la non-réalisation de l'action compulsive. Bien sûr des attirances peuvent être compulsives, mais je souhaitais une définition qui premièrement ne crée pas de fossé trop large entre attirance et appréciation, et deuxièmement soit la plus proche possible de ce dont la plupart des personnes parlent lorsqu'elles évoquent une attirance. Le mot impulsion décrit la même chose, sans angoisse associée, mais il a également un sens particulier en psychopathologie.

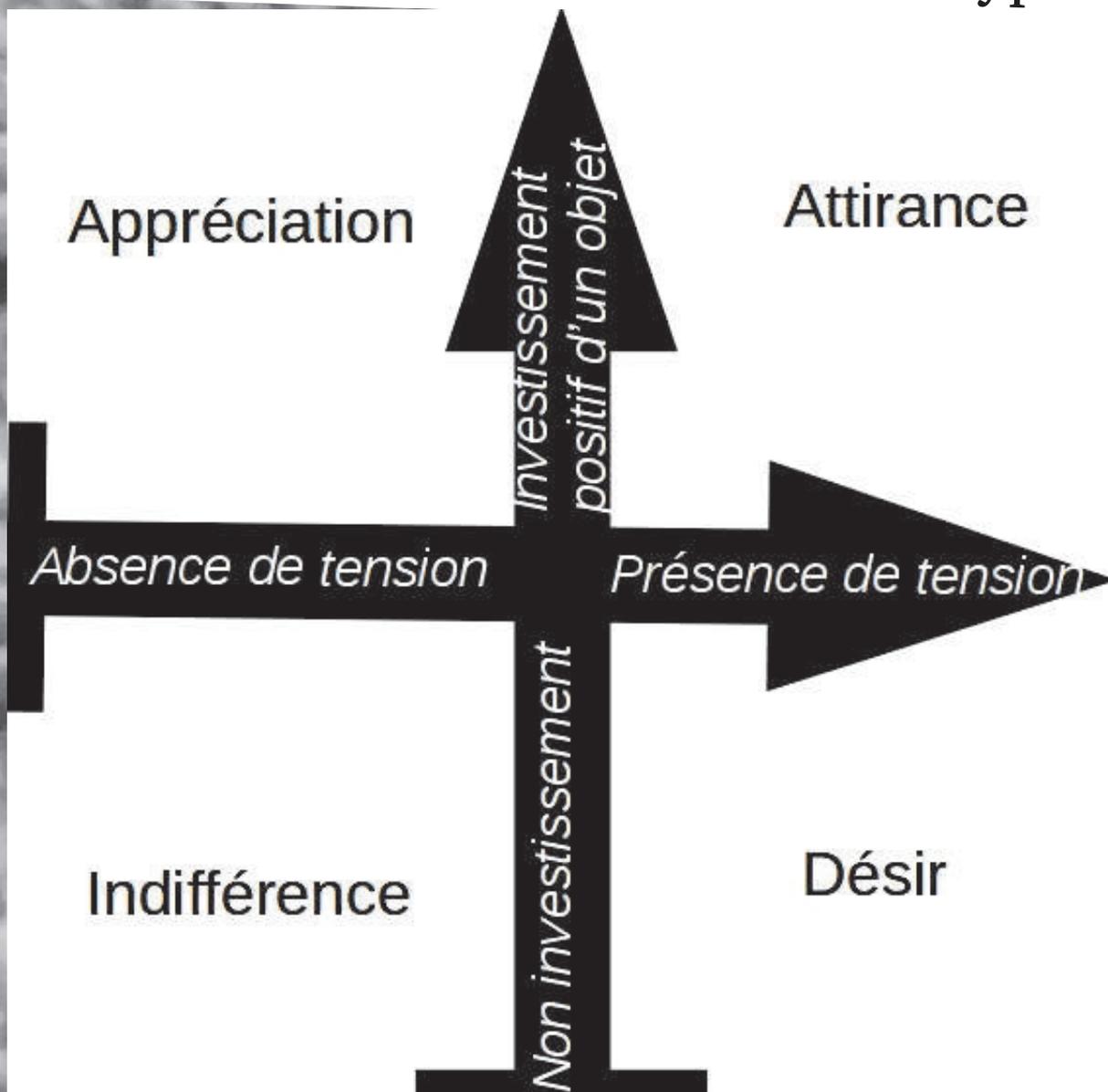
(disclaimer : d'un autre côté, vous verrez que je ne me prive pas d'utiliser des concepts psychanalytiques n'importe comment car je ne pige rien à la psychanalyse, mais c'est mon texte et je fais ce que je veux . je mets des mots qui me parlent sur des réalités que je connais par le vécu et non par leur étude rigoureuse, donc je prends le risque d'être à côté de la plaque, j'espère que les psychanalystes ne m'en voudront pas, bisous <3)

Je me suis dit : Qu'en est-il de concept psychanalytique de pulsion? En psychanalyse, la pulsion est l'«énergie fondamentale d'un sujet qui le pousse à accomplir une action visant à réduire une tension».

Il m'a donc semblé que le plus petit dénominateur commun des attirances soit la tension que la personne ressent. C'est une différence qualitative entre attirance et appréciation : une attirance est liée à une tension, une appréciation ne contient pas de tension.

Mais ces tensions qui sous-tendent l'attirance et le désir ont pour point commun qu'elles sont dirigées vers un objet que la personne a investi de sentiments positifs. or, il peut y avoir des tensions qui ne sont pas liées à un objet particulier, des désirs qui ne sont pas dirigés vers un objet. C'est par exemple le cas d'une personne asexuelle qui ressent une tension sexuelle sans que cette tension soit dirigée vers une personne en particulier.

Représentation schématique de cette typologie:



# Investissements primaires et secondaires :

Les investissements, qu'ils soient de l'ordre de l'attraction ou de l'appréciation, peuvent être primaires, c'est à dire provoqués par l'objet lui-même, ou secondaires s'ils sont provoqués par un autre investissement. C'est un mot assez moche que j'ai trouvé pour parler des attractions et appréciations, je n'en n'ai pas d'autre.

Par exemple, une personne peut ressentir une attraction intellectuelle (investissement primaire) envers une personne, et ensuite, sur base cette attraction, une attraction sexuelle (investissement secondaire). C'est le cas dans la sapiosexualité.

Un autre exemple : Une personne peut ressentir une attraction émotionnelle (investissement primaire) pour une personne, et ensuite une appréciation esthétique (investissement secondaire). Qqs attractions et appréciations:

- attraction sexuelle : vouloir des relations sexuelles avec une personne
- appréciation sexuelle : aimer les relations sexuelles avec une personne
- attraction sensuelle tactile : vouloir toucher une personne (câlins, caresses, baisers, massages...)
- appréciation sensuelle tactile : aimer toucher/être touché par une personne
- attraction sensuelle esthétique : vouloir regarder une personne
- appréciation sensuelle esthétique : trouver une personne belle
- attraction émotionnelle : désir d'intimité émotionnelle avec une personne (ex : vouloir prendre soin d'elle)
- appréciation émotionnelle : aimer l'intimité émotionnelle avec une personne
- attraction intellectuelle : rechercher la chimie intellectuelle avec une personne
- appréciation intellectuelle : apprécier la pensée de quelqu'un.e, aimer échanger des idées avec ellui

- ...

# Désirer, décider, et consentir avant d'agir

Entre le désir et l'agir, il y a plus d'un pas qui peut ne pas être franchi. Je ne sais pas si ça servira à qqn·e, mais j'aime bien découper les choses en petits morceaux, alors voilà! :

· Être conscient·e de ce qui nous traverse n'a rien d'évident. Souvent, nous n'écoutons pas ce ressenti car nous sommes pris·es par autre chose, ou parce que nous le négligeons. Il se peut que le désir ne fasse que traverser la conscience un bref instant, avant d'être oublié.

· Décider, c'est vouloir le désir, et oser l'exprimer. Désirer ne suffit pas, plein d'autres facteurs entrent en jeu. Par exemple, on peut désirer un bref instant frapper quelqu'un, avant de se dire que cela n'a pas de sens. On peut au contraire désirer faire un câlin à quelqu'un, et se dire que cette une bonne idée. A partir de là, il faut évaluer si on peut oser : Peut-on exprimer notre désir à la personne qui en est le sujet ?

Si j'estime que cela sera mal reçu, je peux choisir de le garder pour moi.

Cette phase est compliquée dans certains cas, car elle nécessite d'évaluer des risques, or personne n'est devin. Dans le cas de certaines neuroatypies, cette évaluation peut être biaisée (ex : par l'anxiété), amenant la personne à surévaluer les risques.

Consentir : Une fois qu'on a exprimé son désir à l'autre, on attend la réponse. Yel peut refuser, accepter la demande telle qu'elle est formulée, demander des précisions, ou encore négocier la demande.. à la baisse ou à la hausse. Consentir, c'est accorder les désirs.

# Prendre conscience de ses besoins

une des pratiques fondamentales de l'anarchie relationnelle consiste à adapter la relation de manière à être le plus proche des besoins de chacun·e ... j'ai donc pas mal parlé de ça dans le zine précédent et celui-ci, et c'est un thème qui est revenu dans les contributions et témoignages d'autres personnes, mais je ne m'étais pas rendu compte à quel point il est en réalité difficile, pour moi, mais aussi pour les personnes avec qui je suis en relation, de prendre conscience de mes/nos propres besoins ! d'autant que j'ai tendance à vouloir mener à bien 50 000 projets, rêves, apprentissages : comment faire le tri entre ce qui est faisable et ce qui ne l'est pas ? ce qui me nourrit et ce qui m'épuise ? ce qui est nécessaire et ce que je peux écarter (au moins pour un temps) ? combien de cuillères me reste-il ? et les relations font partie de ces « choses » que je veux caser dans ma vie... faire 50 000 choses en même temps a tendance à me motiver (c'est aussi ainsi que j'apprends le mieux), mais également à m'épuiser. j'alterne ainsi des périodes de suractivité, puis de glanderie au fond de mon lit .

pendant un stage d'un peu plus de 6 mois qui consistait en grande partie à écouter des inconnu·e·s, gratuitement et anonymement (le genre de boulot où c'est embêtant si on en a marre au bout de deux semaines), j'ai dû apprendre à mettre des limites à mes propres envies de « faire plein de trucs », à moins de vouloir me retrouver en burn-out après 1 mois . je continue à avoir beaucoup de mal avec ces limitations, et à avoir du mal à accepter que je ne peux pas toujours faire autant que je le voudrais, ni autant qu'il le « faudrait » selon les normes et objectifs institutionnels ou sociétaux... c'est un deuil qu'il me faut faire et qui me rend triste .

réfléchir en avance à ce que je vais sacrifier me permet cependant de faire en choix, plutôt que de me trouver à court de cuillères alors que je dois faire telle ou telle démarche administrative, ou tel ou tel travail pour l'université . mais ça reste un sacrifice, et ça reste un deuil, qui fait mal, même si je pose ce choix . choisir de mettre fin moi-même à une relation parce qu'elle est devenue épuisante ou parce que d'autres choses épuisantes dans ma vie m'empêchent de m'y consacrer ne rend pas la rupture beaucoup plus facile.

mais je ne ressens pas uniquement de la tristesse, aussi de la colère. car ces limites me sont aussi imposées par les pressions et obligations d'une société oppressive et capitaliste, et de ses institutions : à quoi ressemblerait ma vie sans ces obligations ? sans la nécessité du militantisme ? sans le travail émotionnel qui y est lié et qui est lié aux oppressions que je vis ? sans les liens (travail, famille) nécessaires à la survie mais néanmoins pesants et complexes ? si le rythme imposé par l'université ressemblait plus à mon propre rythme d'apprentissage et moins à la nécessité d'ingérer/produire un maximum de connaissances (je devrais dire, d'informations superflues et éphémères) dans un laps de temps minimal ? je me dis aussi que j'ai besoin de ces institutions, que nous sommes toutes pris·e·s dans ce système et ne pouvons pas nous en retirer, à moins être particulièrement privilégié·e ... mais ça n'empêche pas de les combattre, de les utiliser pour survivre avant de les quitter provisoirement, ni de mettre la priorité sur nos limites et nos besoins, plutôt que sur leurs obligations qui nous tuent à petit feu.

je pense aussi qu'on n'a pas toutes les mêmes capacités à prendre conscience de nos besoins, de nos émotions.... et qu'il est donc important que les anarchistes relationnels ne considèrent pas ces capacités comme allant de soi pour tout le monde . nous sommes toutes dans un processus d'apprentissage :)

GUIDE DE TRADUCTION "RELATIONS POLYA ÉMOTIONNELLEMENT NÉGLIGEANTES-OIS" VERS LE FRANÇAIS :

(traduction maison d'un post de April Arcus)

"n'ayons aucunes attentes l'un·e vis-à-vis de l'autre" -> je passerai la majeure partie de notre relation à être distant·e, over-planifier et inconstant·e, mais j'attends de toi que tu sois gentil·le, accomodant·e et attiré·e par moi en tout temps.

"je n'aime pas étiquetter les relations" -> je casserai avec toi en secret trois mois avant que tu comprennes que je l'ai fait.

"je suis juste un esprit libre" -> j'aime que tu sois vulnérable avec moi sexuellement, mais si tu sais ce qui est bon pour toi, ne me montre pas d'autres types de vulnérabilité à des moments pas sexys.

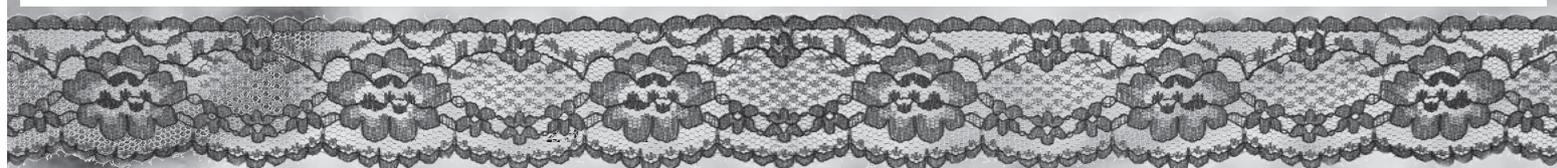
"merci d'être aussi disponible" -> tu ne pourras jamais compter sur moi pour être là où et quand je dis que serai. Je risque de reporter nos rdv quelques heures avant le moment prévu. J'attends de toi soit que tu n'aies pas de plans persos, soit que tu aies des plans alternatifs que tu pourras lâcher pour moi, si je ne t'ai pas lâché·e avant.

"l'ascenseur relationnel est un scrip social. soyons juste des personnes ayant des liens avec d'autres personnes" -> je ne sais pas vraiment ce que j'attends de toi. Quand ça changera, je ne saurai pas non plus. Je m'attends à ce que tu t'adaptes mon manque de compréhension de moi-même en devinant correctement les besoins et désirs changeants.

"pourquoi as-tu besoin de parler des relations en ces termes si économiques?" -> je n'ai jamais eu un capital sexuel inférieur à aucun·e de mes partenaires, donc c'est facile pour moi de croire que si on le veut, l'espace communiste gay de luxe entièrement automatisé peut apparaître sur terre aujourd'hui.

"peut-être qu'on pourrait aller boire un verre ou qqch à un moment dans une semaine ou deux!" -> c'est fini.

~ Par April Arcus <https://medium.com/@aprilarcus>



traduction maison rapide et crade d'un extrait de notes prises par blwiebe à la convention RelateCon 2017 : <https://blwiebe.com/2017/04/01/relatecon-2017-solo-poly-the-nights-you-spend-alone/>

« Vous pensez peut-être, que parce que vous êtes poly, vous n'êtes pas possessive de votre partenaire. que vous avez évolué au-delà de cette philosophie monogame de base. Mais je pense que ce n'est pas aussi simple que cela. Vu les contraintes techniques de l'espace-temps, vous ne pouvez, à un instant t, n'être qu'à un seul endroit. Les journées de chacun·e d'entre nous ne comptent qu'un nombre fini d'heures. La grande partie de ces heures sont consacrées à des obligations telles que dormir, travailler, faire la lessive. Les heures restantes doivent être divisées précieusement entre des personnes, des hobbies, et du self-care.

C'est là que le poly se complique. Diviser ses sentiments entre différentes personnes, c'est facile. Mais le temps ? C'est une autre histoire. Il s'agit de plus que du temps. Chacun·e de nous a une quantité limitée de ce que j'appelle l'énergie émotionnelle. Je travaille dans le social. Parfois, mon job est très exigeant. Et après une journée passée à gérer les problèmes biens réels d'une série de personnes, ma patience pour le drama est limitée.

Rationner votre temps et énergie émotionnelle entre vos partenaires est l'un des challenges du polya et il peut être difficile, parfois, de ne pas ressentir de pincements de jalousie quand le temps d'un·e partenaire va à qqn·e d'autre que vous. Je suis sensé·é être l'un·e de mes partenaires. Il me faut m'entraîner à être un peu jaloux de moi-même. Je dois être possessivfe de mon temps et en profiter quand je l'ai, au lieu de le gaspiller à ruminer sur qqn·e qui m'aime déjà. »

" le mot crush et ses alternatives" : parce qu'on n'a jamais assez de vocabulaire pour échapper à la dichotomie "amour" - "amitié"...

## LE MOT CRUSH ET SES ALTERNATIVES

<p><b>CRUSH</b> décrit une attirance romantique envers quelqu'un</p>	<p><b>PLUSH</b> décrit une attirance quasi-platonique envers quelqu'un</p>	<p><b>SQUISH</b> décrit une attirance platonique envers quelqu'un</p>
<p><b>SMUSH</b> décrit une attirance sexuelle envers quelqu'un</p>	<p><b>LUSH</b> décrit une attirance sensuelle envers quelqu'un</p>	<p><b>SWISH</b> décrit une attirance esthétique envers quelqu'un</p>

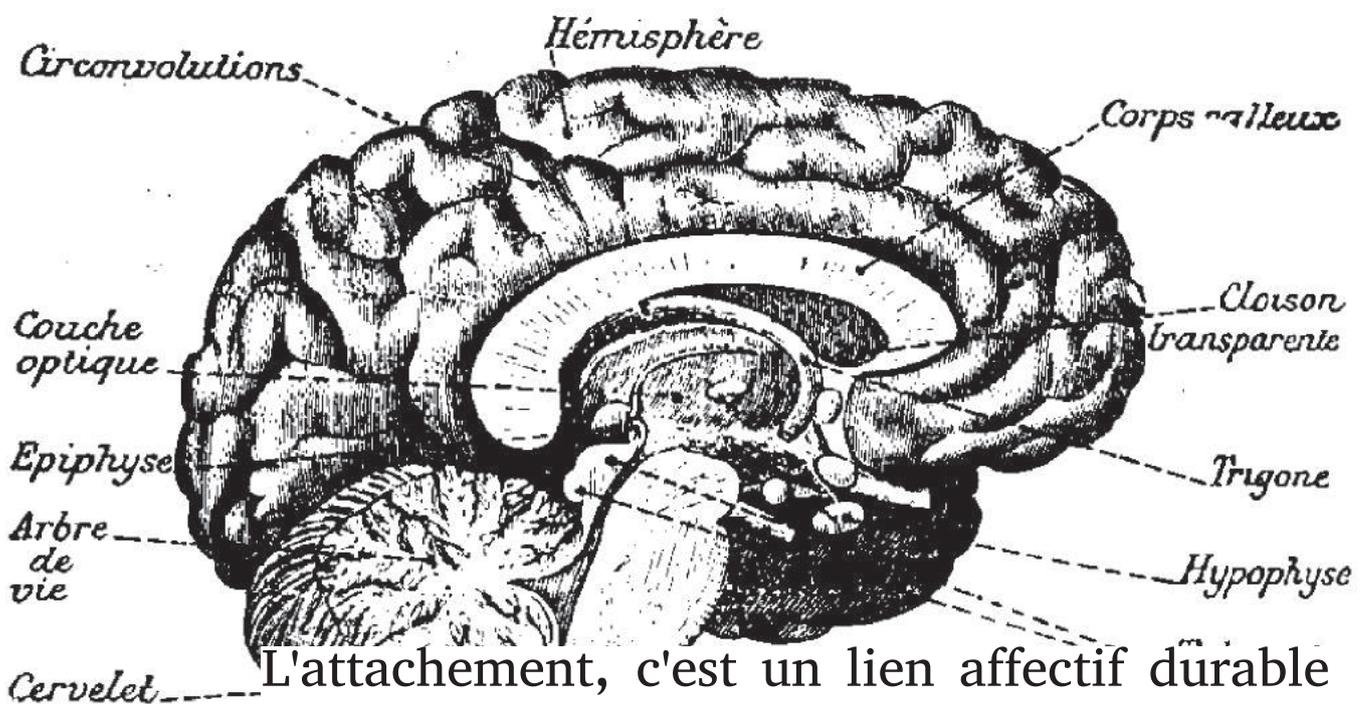
<http://uniqueensongenre.eklablog.fr>

personnellement, certaines de ces attirances n'ont juste aucun sens pour moi... je crois que le plus utile est de construire sa propre cartographie des attirances! ^ \_\_\_\_ ^

source : <http://uniqueensongenre.eklablog.fr/>

**TEST ! : Quel est ton style d'attachement ?**

*Note : « partenaire » est utilisé ici dans un sens très large. Tu peux faire ce test en pensant à une relation en particulier (quel que soit le type de relation), ou à tes relations de manière générale.*



L'attachement, c'est un lien affectif durable qui unit deux personnes et les pousse à se rapprocher et demeurer en contact.

Encéphale vu de profil.

**Comment compter les points ?**

*Si tu es tout à fait en désaccord avec la proposition, compte 1 point*

*En désaccord : 2 points*

*Plutôt en désaccord : 3 points*

*Ni en accord, ni en désaccord : 4 points*

*Plutôt d'accord : 5 points*

*D'accord : 6 points*

*Tout à fait d'accord : 7 points*

	points
1. Je parle des choses avec mes partenaires	<input type="text"/>
13. Quand je leur montre mes sentiments, j'ai peur qu'elles ne ressentent pas la même chose pour moi	<input type="text"/>
20. J'ai peur de perdre l'amour de mes partenaires	<input type="text"/>
2. C'est facile pour moi d'être affectueux avec mes partenaires	<input type="text"/>
31 Je deviens mal à l'aise quand un-e partenaire veut devenir très proche	<input type="text"/>
29 Je crains rarement que mes partenaires me quittent	<input type="text"/>

3. Mes partenaires me comprennent

vraiment, ainsi que mes besoins

21. J'ai peur qu'une fois qu'ils me

connaissent, mes partenaires n'apprécient

pas qui je suis réellement

14. J'ai peur qu'ils ne veuillent pas rester

avec moi

4. Je leur dis tout

22. J'ai peur qu'ils ne m'aiment pas

vraiment

15. J'ai peur que ces personnes ne soucient

pas de moi autant que je me soucie d'elles

23. Je souhaite souvent que leurs

sentiments pour moi soient aussi forts que

les miens pour elles

5. Je suis très à l'aise d'être proche de mes

partenaires

16. Je m'inquiète beaucoup au sujet de mes

relations

	points
6. Je trouve cela facile de dépendre d'elleux	<input type="text"/>
24. Mes partenaires me font douter de moi	<input type="text"/>
30 Je m'inquiète rarement d'être abandonné	<input type="text"/>
7. J'ai l'habitude de discuter de mes soucis avec mes partenaires	<input type="text"/>
32 Je préfère ne pas montrer à un·e partenaire ce que je ressens au fond de moi	<input type="text"/>
25. Je trouve que mes partenaires ne souhaitent pas être aussi proches que ce que je voudrais	<input type="text"/>
8. Je suis à l'aise de partager mes pensées/sentiments intimes avec mes partenaires	<input type="text"/>
33 Je trouve cela difficile de me permettre de dépendre d'elleux	<input type="text"/>
17. Parfois, leurs sentiments pour moi	<input type="text"/>

changent sans raison

26. Mon désir d'être très proche éloigne parfois les gens

34 Je ne suis pas à l'aise de me révéler à partenaires

9. Il n'est pas difficile pour moi de me rapprocher d'un·e partenaire

18. Ça me rend dingue de ne pas recevoir l'affection et le soutien dont j'ai besoin de la part de mes partenaires

35 Je préfère ne pas être trop proche d'elleux

27. J'ai peur qu'elles s'intéressent à quelqu'un·e d'autre quand je ne suis pas là

10. Je trouve cela relativement facile de me rapprocher d'un·e partenaire

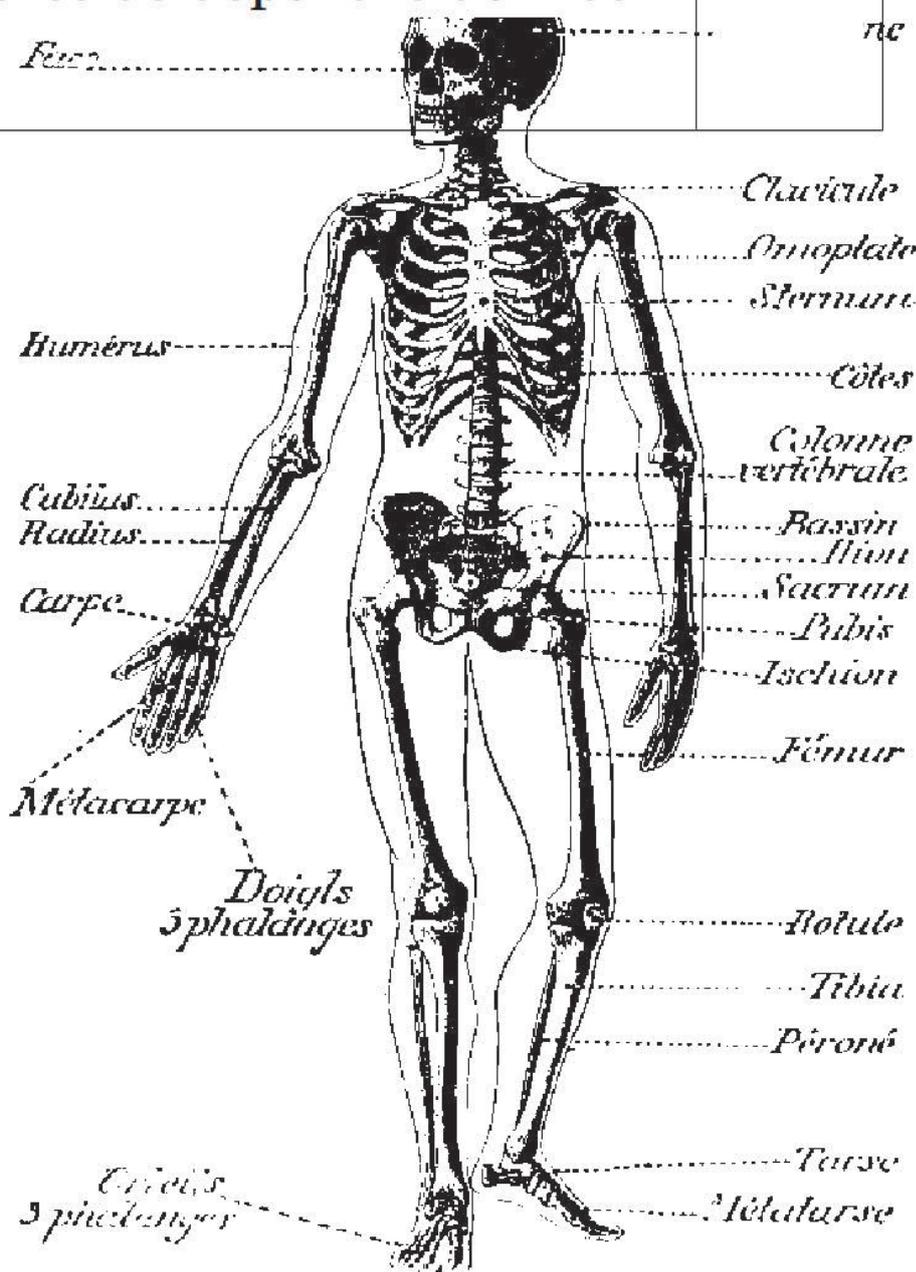
28. Je crains de ne pas être aussi bien que d'autres personnes

11. Ça aide de me tourner vers mes  
partenaires en cas de besoin

36 Je deviens nerveux quand iels  
deviennent trop intime

19. Mes partenaires ne semblent faire  
attention à moi que quand je suis en colère

12. Je me sens à l'aise de dépendre de mes  
partenaires



## Résultats:

Additionne tes points par groupes de questions:

questions 20 à 28 : score A

29 à 30 : B

31 à 34: C

1 à 12 : D

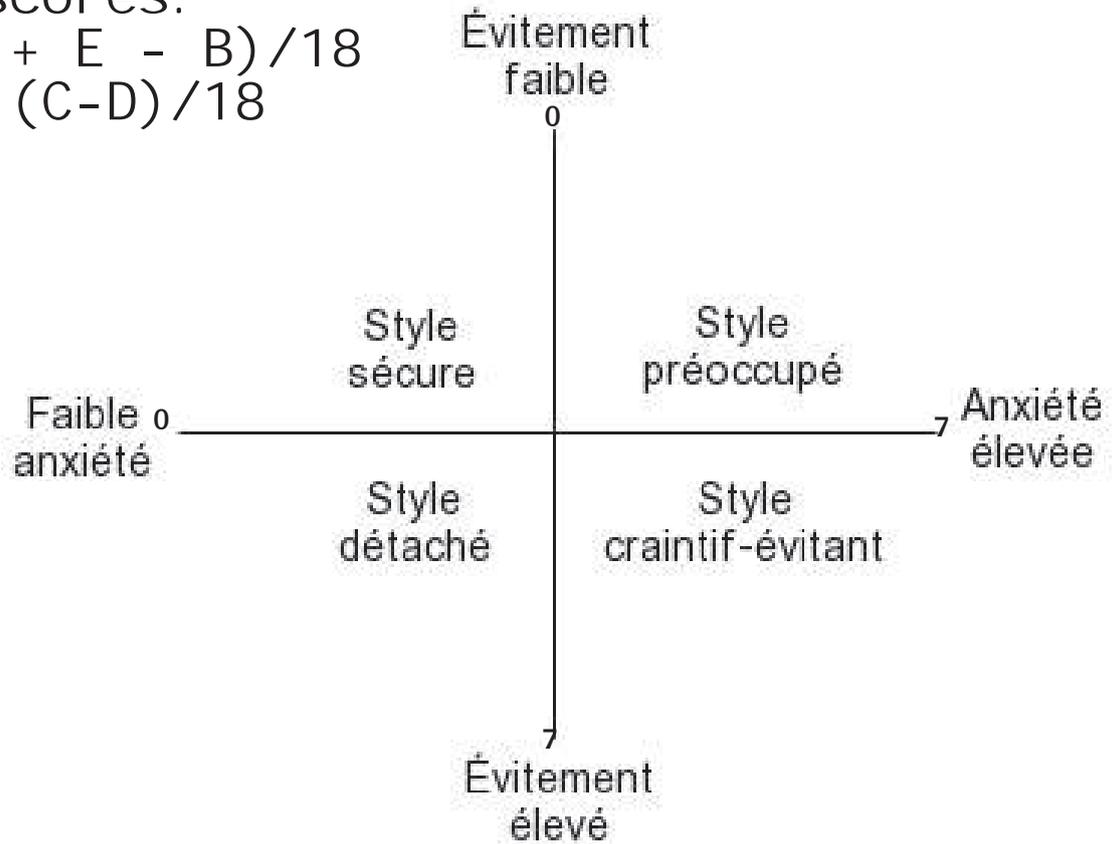
13 à 19 : E

Au-dessus de 3,5, ton score est « faible », au-dessus, il est « élevé ». à partir de là, tu peux (enfin!) te situer dans les styles d'attachement :

Calcul des scores:

Anxiété :  $(A + E - B) / 18$

Évitement :  $(C - D) / 18$



46

Ne prends pas ce test trop au sérieux, il est adapté du test d'attachement développé par Fraley (Experiences in Close Relationships, Revised (2000) : Chris Fraley, Niels G. Waller et Kelly A. Brennan.) mais avec des traductions maison, entre autres défauts ;)

Le but c'est d'avoir une idée globale de ton style d'attachement, et ton score est un indice parmi d'autres indices ! Ce n'est pas non plus quelque chose de figé, on peut être à la limite entre deux styles, évoluer,...

Il n'y a pas de style « pathologique » en soit. Ce sont des différentes interindividuelles, il n'y a pas de « norme ». Ce qui est important c'est de prendre en compte les différents types d'attachements dans tes relations !

## Quelques propositions pour une abondance affective :

\* Construire des relations affectives uniques, conscientes et particulières, au-delà de toute norme relationnelle, aussi diverses que les individus qu'elles impliquent et leurs envies.

\* Répandre et banaliser les relations affectives, plutôt que de les sacraliser.

\* Envisager la non-exclusivité, ce qui ne veut pas dire consommer nonchalamment les partenaires les un-e-s après les autres, mais se laisser la possibilité de découvrir petit à petit une diversité de relations affectives égalitaires, pourquoi pas simultanées, en étant très très conscient-e qu'en l'état actuel des choses ça veut dire se lancer dans une expérimentation, et que ça implique d'autant plus d'attention et de qualité de communication entre les expérimentateurices.

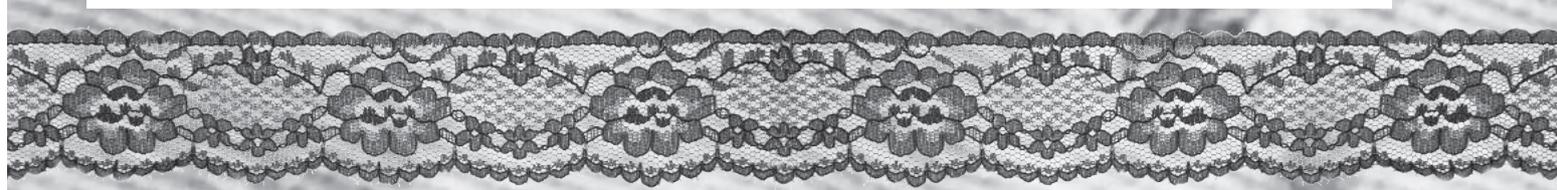
\* Arrêter de parler d'Amour et d'amitié, choisir des termes plus précis.

\* Rajouter de l'acné et du bide aux icônes des Prince-sse-s charmant-e-s.

\* Parler aux enfants d'autres formes affectives que l'Amour.

\* Se déconstruire tout doucement tout progressivement.

\* Développer l'autonomie affective, ce qui ne veut pas dire se renfermer sur soi-même, mais varier et multiplier les sources d'affection (moments privilégiés avec des ami-e-s ou avec soi-même, câlins, massages, auto-sexualité,...), pour se relationner aux autres sans peurs et dépendances, sur des bases plus assurées et ouvertes.



# L'anarchie relationnelle pourrait être bien plus que la liberté de baiser

traduction d'une note de blog de lae blogueur·euse  
queeranarchism

<http://queeranarchism.tumblr.com/post/138814843863/relationship-anarchy-could-be-about-so-much-more>

"Il faut que je te dise quelque chose" me dit le gars que je venais de ramener dans ma minuscule chambre d'hôtel, comme nous nous couchons dans le lit. "Je suis un anarchiste relationnel". Ca a peu d'importance à mes yeux. On venait de se rencontrer dans un bar (un bar anarchiste, donc ce n'est pas une grande surprise pour moi). Je suis en vacances et je repars dans trois jours. Pourquoi devrais-je en avoir quelque chose à faire de de la manière dont il gère ses relations ? mais il a l'air de penser que cela nécessite une clarification. "Ça veut dire que je couche avec plusieurs personnes et que je n'étiquette pas ces contacts comme des relations. Je vois les gens quand j'en ai envie". A nouveau, ça m'importe peu.

Mais ses mots persistent. C'est ça, l'anarchie relationnelle ? Le polyamour combiné à l'absence d'engagement ? J'espère vraiment que non. Ce type de liberté individuelle, la liberté de ne pas former de relations durables, la liberté de toujours suivre ses propres désirs, baiser à gauche à droite sans engagement, ça m'a plutôt l'air de capitalisme relationnel. cependant ce mec n'était pas le premier 'anarchiste relationnel' que je rencontrais à définir l'anarchie relationnelle par "je fais ce que je veux".

J'imagine que l'anarchie relationnelle m'attire rarement parce que ceux qui la pratiquent semblent trop obsédés par la nonmonogamie.

Pour moi, l'anarchisme concerne l'engagement. La construction de communautés. Des communautés qui rejettent les 'règles' du capitalisme, de la propriété, du travail, des membres productifs et improductifs, de la compétition. Des communautés qui, plutôt, choisissent le care, la coopération, l'égalité, la reconnaissance que nos différences forment nos forces, et de chacun·e selon ses moyens, à chacun·e selon ses besoins. Et dans cette communauté, nous créons les règles qui nous conviennent, et y mettons fin quand elles ne correspondent plus à notre communauté.

Ainsi, pour moi, anarchie relationnelle signifie communauté. Une communauté de deux ou plusieurs. Une communauté qui rejette les « règles » des relations, l'hétérosexualité forcée, la monogamie forcée, le sexe obligatoire entre partenaires, le mariage, l'éducation des enfants à deux et l'idée que nous aurions besoin d'une relation romantique ou sexuelle pour être entiers. Une communauté qui au contraire choisit l'attention, la coopération, l'égalité, la reconnaissance que notre valeur ne se limite pas à nos relations et que nous avons tous des besoins différents. Et dans cette communauté, nous faisons les règles qui nous conviennent, et en changeons quand elles ne conviennent plus à notre communauté.

Par cette définition, une relation anarchiste est d'abord et avant tout une histoire de coopération et de poser nos propres règles. Par cette définition, elle n'est jamais égoïste mais toujours mutuellement bénéfique. Par cette définition, elle peut être une relation monogame si c'est ce qui rend heureuses les personnes impliquées. Par cette définition, elle pourra tourner autour de l'amitié, de la romance, du sexe, d'une sélection de ces choses, mais par définition elle tournera autour du care. Et intuitivement, je dirais qu'une relation anarchiste est un système de soutien mutuel contre le monde capitaliste brutal, oppressif qui nous entoure. Le monde est un endroit oppressif et pourri qui cherche à nous diviser mais nous avons choisi de nous soutenir les un·es les autres, de créer un endroit sécurisant dans les chambres que nous partageons quand nous les partageons, de nous aider les un·es les autres dans les jours et les années difficiles, de nous rappeler les un·es les autres que nous traversons cela ensemble.

Cette version de l'anarchisme relationnel automatiquement-polyamoureuse-sans-engagement 'je fais ce que je veux' n'y ressemble pas.

# **L'anarchie relationnelle : idées reçues.**

***L'anarchie relationnelle c'est accorder le même investissement (temporel, émotionnel, physique, etc.) à toutes ses relations.***

INEXACT. Quoique cela puisse être vu comme une forme d'idéal, accorder le même investissement temporel, émotionnel et physique à toutes ses relations n'est pas possible. Tout au plus, on peut approcher égalité d'investissement relationnel, mais au mépris des envies, besoins, attentes, limites, etc. des personnes impliquées. C'est pourquoi, non seulement ce n'est pas un objectif réalisable, mais ce n'est pas non plus un objectif souhaitable. La personne A et la personne B peuvent être les plus à l'aise avec une relation impliquant de brèves entrevues espacées, peu de contacts physiques, etc. ; tandis que la personne A et la personne C peuvent être les plus à l'aise avec une relation impliquant de longs moments partagés ensemble, des câlins, mais pas de sexe ; quant à la personne A et la personne D, elles peuvent être les plus à l'aise avec une relation impliquant du sexe, avec des rendez-vous réguliers mais espacés, etc. Trois relations différentes, trois modalités spécifiques pour les vivre au mieux pour chaque personne impliquée. Le degré de satisfaction ou de frustration dans les relations ne dépend pas d'une valeur absolue d'investissement temporel, physique ou émotionnel, mais principalement d'une adéquation entre les attentes, les envies, les limites, etc. de chaque personne impliquée dans la relation (et secondairement de la capacité de gestion de l'asymétrie, lorsqu'elle se présente).

***L'anarchie relationnelle c'est ne pas hiérarchiser ses types de relations.***

EXACT. Ne pas hiérarchiser ses types de relations, cela veut dire par exemple qu'une personne avec qui on n'aura pas d'échanges de nature sexuelle et/ou amoureuse ne sera pas nécessairement (quoique elle pourra l'être) moins importante pour nous —selon d'autres aspects— qu'une personne avec qui on aura ce type d'échange, car les échanges sexuels ou amoureux sont des types d'échanges parmi d'autres, pas nécessairement et intrinsèquement supérieurs à d'autres types d'échanges, bien que pour une personne en particulier ou pour une relation en particulier (dans les faits ou dans la manière dont on l'envisage) les échanges de nature sexuelle ou amoureuse puissent effectivement occuper une place importante voire prioritaire (sachant que la culture dominante pose de fortes injonctions à l'amour au sens romantique du terme et au sexe ; alors que si on s'écoutait vraiment soi-même, peut-être découvririons nous que ces choses là n'ont pas tant d'importance pour nous, dans notre économie psychique personnelle).

## ***L'anarchie relationnelle c'est de ne pas distinguer ses relations.***

INEXACT. Chaque personne étant unique, chaque relation est donc unique. Par conséquent, chaque relation se distingue de toutes les autres. Ne pas distinguer ses relations reviendrait à les juger interchangeables et remplaçables, voire à ne pas tenir compte de leurs spécificités et à les traiter toutes de manière similaire. A l'inverse, l'anarchie relationnelle demande de négocier —implicitement ou explicitement— le contenu de chaque relation, afin qu'il convienne au mieux à toutes les personnes impliquées.

## ***L'anarchie relationnelle c'est de ne pas distinguer entre des types de relations.***

PARTIELLEMENT EXACT. Contester l'existence de différents types de relations au sein du continuum amitié-amour / platonisme-sexe fait sens, car il n'y a pas de différence de nature entre les interactions dites platoniques ou amicales et celles dites sexuelles ou amoureuses. Donc il est vrai que l'anarchie relationnelle ne fait généralement pas de distinctions entre types de relations sur la seule base de la présence ou de l'absence d'éléments de nature sexuelle et/ou amoureuse. Pour l'anarchie relationnelle, les interactions de nature sexuelle ou amoureuses ne se distinguent pas fondamentalement des interactions d'autre nature (elles peuvent s'en distinguer par ce qu'on met dedans en terme de signification, de croyances religieuses, de tabous moraux, etc. donc seulement par rapport à des considérations extérieures). Elles ne forment pas une classe à part. Entre une partie de Tétris et une partie de tennis, il peut y avoir au moins autant de différences qu'entre celles-ci et une partie de jambes en l'air. Autrement dit, pour l'anarchie relationnelle, le fait de considérer qu'une relation change nécessairement de statut (qu'elle passe de relation amicale à relation amoureuse par exemple) à partir du moment où on lui adjoint ou lui retire du sexe et/ou des sentiments amoureux ne fait pas davantage de sens que de considérer qu'elle change de statut à partir du moment où on lui adjoint ou lui retire des sorties au cinéma ou des promenades autour du lac... L'anarchie relationnelle peut se concevoir comme un refus de l'essentialisme touchant aux relations. De même qu'on ne dira pas : "cette personne a un vagin, donc elle doit être douce, soumise, faire le ménage, avoir des enfants, porter du rose, etc.", de même on ne dira pas : "j'ai des relations sexuelles avec cette personne, donc nous devons passer le plus clair de notre temps ensemble, nous marier, avoir des enfants, nous acheter une maison et un labrador, etc.". Néanmoins, l'anarchie relationnelle pourrait faire une distinction entre types de relations sur d'autres bases, si au moins un élément caractérisant un certain type de relation différait par nature d'au moins un autre élément caractérisant un autre type de relation.

## *L'anarchie relationnelle c'est pour les intellos, ça nie toute subjectivité et spontanéité.*

PAS VRAIMENT. L'anarchie relationnelle —dans ce que je considère comme ses développements les plus poussés— nous incite à prendre conscience de nos véritables envies et besoins relationnels, par delà ce qu'une première impression superficielle peut indiquer, et à analyser le plus rationnellement possible si telle ou telle relation ou personne y correspond, par delà ce vers quoi une simple infatuation peut nous porter. Sachant que première impression superficielle et infatuation sont conditionnées par un formatage social et culturel, normatif et idéologique. Une telle démarche peut passer pour intello et négatrice de toute subjectivité et spontanéité. Toutefois, c'est ainsi que nous fonctionnons généralement dans la vie de tous les jours. Ainsi, imaginons que vous soyez avec quelqu'un-e à qui vous proposez du thé que vous venez de préparer, et que cette personne décline votre proposition en expliquant : "il est vrai que j'ai soif et que j'adore le thé, je sais que tu prépares très bien le thé, et j'adore la variété de thé que tu utilises ; toutefois je suis au regret de décliner ta proposition car il manque la petite étincelle, le je-ne-sais-quoi qui me donne envie de boire cette tasse de thé là en particulier". Un peu plus tard, quelqu'un-e d'autre propose à cette même personne une tisane en sachet qu'elle boit volontiers tout en expliquant : "a priori, la tisane c'est pas trop mon truc, surtout en sachet, mais là, j'ai été séduit par le dessin sur la boîte". Même s'il est évidemment hors de question de contester la légitimité du non-consentement dans le premier cas, du consentement dans le second, et de passer outre, il y aurait quand même de quoi être surpris par les motifs avancés... En général, nos (non-)envies et nos (non-)décisions reposent sur l'appréhension de caractéristiques objectives en rapport avec le type d'acte qu'il s'agit ou non de poser en référence à ces (non-)envies et (non-)décisions. Autrement dit, il sera question d'examiner en quoi l'état du monde qui résulterait de notre action (ou inaction) serait propre à satisfaire (ou non) nos aspirations réelles et profondes, ce qui suppose évidemment de bien connaître ces dernières, par delà un formatage social et culturel, normatif et idéologique. Pourquoi ce qui paraît juste normal dans le cas du thé (se baser sur la prise en compte de sa soif, de notre affinité pour le type de thé proposé et sur la manière de le préparer pour décider si on va ou non en boire) devrait apparaître comme du rationalisme étriqué si on le transpose aux relations intimes ?

## ***L'anarchie relationnelle c'est « pas de règle ».***

INEXACT. L'anarchie n'est pas l'anomie. Donc des règles, il peut y en avoir (même si elles ne figurent pas nécessairement dans un contrat écrit conclu devant notaire...). Le point important c'est que chaque règle peut être négociée indépendamment des autres (sauf évidemment s'il y a des liens logiques entre plusieurs règles). Il n'y a pas de contrat type clé en main qu'il s'agirait d'accepter en entier parce que « ça se fait », sauf évidemment si c'est ce que veulent vraiment les personnes concernées.

## ***L'anarchie relationnelle c'est l'indépendance affective totale.***

INEXACT. Certaines personnes ont du mal avec l'anarchie relationnelle, car elles semblent croire que cette dernière implique un total détachement vis-à-vis de toutes les émotions négatives qui peuvent nous traverser dans une relation (hormis celles qui résulteraient d'agressions, de menaces d'agressions ou de trahison d'engagement, bien entendu). De fait, nombre de personnes se revendiquant anarchistes relationnel-le ont tendance à adhérer à cette idée et donc à la colporter. Quelqu'un m'avait suggéré l'idée qu'il y a en fait deux types d'anarchie relationnelle et avait proposé de distinguer un « anarcho-capitalisme relationnel » d'un « anarcho-socialisme relationnel ». Un des principes de l'anarchie relationnelle c'est la non-hiérarchisation entre les relations de type amicales/platoniques et les relations de type romantiques/sexuelles, mais cette non-hiérarchisation peut être interprétée d'au moins deux manières différentes. Pour ma part, elle implique que mes amitiés et relations platoniques ont autant de valeur que mes amours et relations sexuelles. Mais certains personnes vont plutôt penser que leurs amours et relations sexuelles ont aussi peu de valeur que leurs amitiés et relations platoniques. L'anarcho-socialisme relationnel, ce serait donc traiter aussi bien ses amitiés / relations platoniques que ses amours / relations sexuelles. A l'inverse, l'anarcho-capitalisme relationnel, ce serait traiter aussi mal ses amours / relations sexuelles que ses amitiés / relations platoniques : « Bon, voilà, je sais que t'es déprimé-e en ce moment, mais je t'informe que je vais partir en Nouvelle-Zélande pendant un an pour voir Tartempion. T'as juste à accepter, c'est comme ça, et si tu souffres c'est que tu as un problème ». En gros. Mais, de même que l'anarcho-capitalisme est une imposture (le mouvement anarchiste historique a toujours été lié au socialisme), j'ai tendance à penser que l'anarcho-capitalisme relationnel est une imposture. Notre responsabilité affective ne se limite pas (même si c'est essentiel) à respecter le principe de non-agression avec nos partenaires et à respecter nos engagements auprès d'elleux.

Elle implique aussi d'éviter toute conduite oppressive et de faire preuve de bienveillance. Semblablement, l'anarchie relationnelle n'est pas incompatible avec l'expérience voire l'expression de la tristesse, de la jalousie, de l'envie, de la souffrance, liées à des interactions que l'on aurait aimé avoir et qu'on n'a pas eu, qu'on aimerait avoir encore et qu'on n'aura plus (jusqu'à nouvel ordre tout au moins...). Elle n'est incompatible qu'avec l'expression intrusive de ces sentiments (c'est-à-dire de façon répétée et non-sollicitée voire pire : contre la demande des personnes à qui on les exprime) et avec le fait de tenir l'autre responsable des dits sentiments, et par suite de leur gestion. Car si la responsabilité affective va jusqu'à tenir compte des sentiments d'autrui, elle ne va pas jusqu'à les prendre en charge à la place d'autrui. Aimer quelqu'un-e présuppose qu'on évite de le blesser inutilement et injustement dans ses sentiments, qu'on cherche à l'aider au mieux de nos possibilités, mais ça ne présuppose pas qu'on se considère comme la cause de ses sentiments et donc comme le responsable (direct) de ces derniers. On peut être l'occasion par laquelle quelqu'un-e expérimentera tel ou tel sentiment. Mais cela ne veut pas dire qu'on est la cause de ce sentiment. De même qu'une porte non-fermée à clé peut être l'occasion d'un vol sans être la cause de ce vol.

<https://anarchamory.wordpress.com/2016/11/02/lana-archie-relationnelle-le-vrai-et-le-faux/>

# les styles d'attachement

## La théorie de l'attachement



Fig. 1 - Bombyx cecropia, K. S. G. 1911

Selon la théorie de l'attachement de J. Bowlby, l'enfant développe une certaine vision de lui-même, des autres et du monde, en fonction de ses interactions avec les personnes qui s'occupent de lui (parents, ou plus généralement donneurs de soins) : En étant attentives aux besoins de l'enfant, et en sachant les satisfaire, ces personnes favorisent chez l'enfant un sentiment de sécurité, qui lui permet alors d'explorer le monde. Des maltraitances, des négligences ou des comportements inconsistants peuvent favoriser d'autres styles d'attachement dans l'enfance.

Le type d'attachement développé dans l'enfance va influencer le développement des relations par la suite, mais ces relations peuvent aussi modifier le style d'attachement, et donc à l'âge adulte, on peut très bien avoir un style d'attachement différent de celui qu'on avait développé dans l'enfance... Le style d'attachement peut évoluer plusieurs fois au cours d'une vie, et varier en fonction des relations, mais chaque personne va avoir un style privilégié.

Mais quels sont donc ces styles d'attachement ? Selon la théorie de l'attachement, deux dimensions, le niveau d'anxiété et le niveau d'évitement, dessinent 4 styles d'attachement possibles.

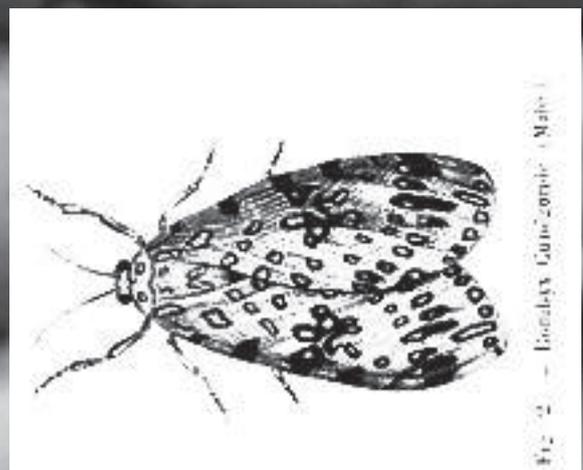


Fig. 2 - Euclyptus cuneicornis, M. S. G. 1911

Le niveau d'anxiété est lié aux croyances qu'à la personne sur elle-même, et sur l'amour que lui portent les autres : qu'est-ce que je vaudrais en tant que personne ? Est-ce qu'on va me rejeter ou m'accepter ? Est-ce qu'il m'aime vraiment ? Etc...

Si le niveau d'anxiété est élevé, la personne s'inquiète de ses relations, a peur de l'abandon, du rejet..

Le niveau d'évitement est lié au degré de d'ouverture dont une personne peut faire preuve dans une relation, au fait qu'elle soit à l'aise, ou non, de dépendre de l'autre : Est-ce que je peux faire confiance à cette personne ? Est-ce que je peux me montrer tel-le que je suis ? L'évitement est lié aux croyances que la personne a sur les autres et leur bienveillance à son égard.

Une personne qui est élevée sur la dimension d'évitement va éviter (ahem) l'intimité et s'y sentir mal à l'aise. Elle favorise l'autonomie.

Anxiété faible et évitement faible -> Sécure : Ce style consiste un avantage pour une personne, favorise sa capacité à développer des relations stables et durables, et est une protection face à des difficultés psychologiques.

Anxiété élevée et évitement faible -> Préoccupé/anxieux : Ces personnes n'ont pas de souci pour s'ouvrir aux autres, mais vivent des émotions négatives et ont des inquiétudes par rapport à leurs relations, ce qui favorise les conflits.

Anxiété faible et évitement élevé -> Détaché/évitant : Ces personnes sont autonomes et favorisent avant tout la relation qu'elles ont avec elles-mêmes. Elles ont confiance en elles mais peuvent parfois être perçues comme hostiles, ce qui nuit à leur relations interpersonnelles.

Anxiété élevée et évitement élevé -> Craintif-évitant/craintif : Ces personnes vont plutôt éviter de s'attacher émotionnellement aux autres, et dans leurs relations intimes, peuvent se montrer méfiantes. Les relations interpersonnelles ne sont donc pas évidentes pour elles : les fuient par peur d'être rejetées

Les styles d'attachement de deux personnes interagissent entre eux et affectent leur relation.

les personnes sécures vont avoir tendance à vivre des relations intimes caractérisées par l'amitié, la confiance, et des émotions positives. Elles peuvent plus facilement penser qu'un amour stable et durable est possible, et se sentent dignes d'être aimées..

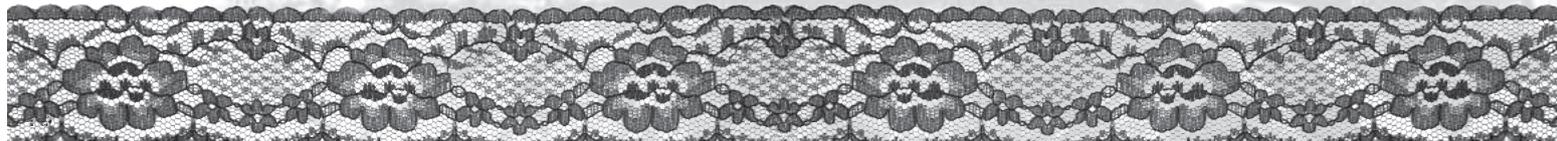
les personnes qui ont un niveau élevé d'anxiété vont plutôt beaucoup se préoccuper de l'amour, et rechercher la fusion dans leurs relations . Leur histoire d'attachement va être marquée par un sentiment de solitude .

et les personnes qui ont un niveau d'évitement élevé vont avoir tendance à avoir peur de la proximité, à avoir peu confiance en leurs partenaires, et plutôt tendance à penser qu'ielles n'ont pas besoin de relations intimes pour être heureuses.

tout ceci nous permet de voir qu'on n'a vraiment pas les mêmes besoins. l'indépendance affective, c'est pas pour tout le monde, et la solitude convient mieux à d'autres. il n'y a pas une bonne manière d'envisager l'engagement/les engagements relationnels! :)

# Mer d'Amour

Les relations sont comme la mer,  
Elles subissent flots et jusants.  
Ne les retenez pas, c'est usant.  
Cela rend les cœurs amers.  
Acceptez de laisser aller le reflux,  
Même s'il prend des airs de « jamais plus ».  
Au fond personne n'en sait rien...  
Mais jusqu'à présent la mer revient,  
Parfois la même, et parfois non,  
Quand seules les lois de l'existence  
Expliquent sa fuite vers l'horizon.  
Réjouissez-vous des expériences,  
Qu'elle drainera avec foison !  
Et si la mer n'en revient pas,  
Ou qu'elle revient couci-couça,  
Si votre conscience est toute nette,  
Et que vos actes sont honnêtes,  
Acceptez-le sans auto-blâme,  
On n'est pas maître des bleus de l'âme,  
Qui font, chez autrui, l'occasion de brisures,  
Pour cause d'impromptues froissures.  
Et pendant les mortes-eaux,  
Voguez vers d'autres littoraux,  
Qui connaîtront les vives-eaux,  
Et baignez-vous de renouveau.



# Comment gérer la fin d'une relation ?

quelques pistes issues d'un événement organisé par Sex-Positive Belgium : How to deal with Broken Hearts . traduction maison .

note perso : ce ne sont pas des injonctions. Prends ce qui te convient et jette le reste <3

- Aies espoir -> Souviens-toi de comment tu as surmonté des ruptures précédemment. Cette douleur-ci disparaîtra également.

- Laisse une personne (imaginaire) te raconter l'histoire de ta relation et de ta rupture

- Dès le début :
  - Une communication honnête, sans tabous
  - Parlez de vos valeurs, partagées et non partagées
  - Ne supposez RIEN
  - Comment vous disputez-vous ? Comment gérez-vous la frustration ?
  - Parlez de vos relations passées : Comment se sont-elles terminées ? Imaginez des fins possibles d'une connection romantique/sexuelle. Est-ce que cela signifie la fin d'une relation ou d'une amitié ? Croyez-vous en la transformation ?

- Pendant une relation : maintiens une part de ta vie séparée, à toi, de sorte que tout ne disparaîsse pas avec la rupture

- Dans les premiers mois de la rupture : change de routine pour éviter le souvenir de rituels partagés, afin de t'en défaire

- Ose expérimenter la vie ; distrais le cerveau -> Peut construire de la confiance en soi, l'estime de soi

- Donne-toi du temps. Une relation n'est pas construite en un jour, donne-toi autant de temps pour "dé-construire"

- Donnez-vous l'un·e l'autre du temps et de l'espace. Ne pas vous entendre ni vous voir ne signifie pas que l'autre ne lutte pas.

· Prends contact avec l'ex-partenaire pour être en contact avec la réalité, afin de contrer la ré-écriture mnésique nostalgique.

· Lae voir heureuse hors de la relation peut être une bonne chose pour apprendre à lae laisser/laisser la relation partir. -> Prioriser les gens que tu aimes par rapport à la relation

· Ecrire, Digérer, (et Brûler).  
- Pour être plus objective  
- Peut t'aider à te distancier d'un·e partenaire ou d'une relation abusive

· Ecrire une lettre de cloture reconnaissante, que tu pourrais envoyer

· Pardonner -> Accepter le passé. Vivre maintenant.

- Réaliser d'où c'est venu : iel souffre peut-être d'une enfance ou d'un passé difficiles, ou de difficultés mentales (note perso, dans le cas d'une relation abusive. Un passé ou des troubles psys peuvent expliquer (en partie) mais jamais excuser les abus. C'est à toi de voir si tu souhaites pardonner. Dans tous les cas ta colère est légitime. Je suis plutôt partisan·ne du "ni oubli ni pardon, mais cette personne ne vaut pas la peine que je dépense mon énergie pour elle". D'un autre côté, ne t'en veux pas si tu n'arrives pas à t'en détacher, mais ça pourrait indiquer un traumatisme donc n'hésite pas à chercher de l'aide, qu'elle soit amicale, pro, personnelle.... Il n'y a pas une manière unique de s'en sortir <3 )

- Pardonne-toi également

· Ne prête pas de mauvaises intentions.

· Une relation, c'est comme construire une maison : ça prend du temps à construire, ainsi qu'à déconstruire. Bien sûr une déconstruction va plus vite si toutes les parties impliquées veulent aider. Si ce n'est pas possible, réalise que tu peux également déconstruire la chose toi-même, mais cela prendra plus de temps et d'énergie

· L'investissement dans une relation n'est pas perdu quand la relation se termine : vous avez toutes les deux traversé ensemble des expériences qui vous en fait grandir en tant que personnes.

· Une relation qui se termine n'est pas nécessairement une relation ratée.

• Quand tu te sens émotionnellement bloqué·e -> regarde (seul) un film romantique, ou qqch qui te touche. Peut fournir un déblochage nécessaire

• Trouve une manière que satisfaire tes besoins de toucher et de soins : viens à un événement Snuggle de SPB! ;)

• Tu as le droit d'être blessé·e, et il n'y a pas de durée définie pour tourner la page

• Tu n'es pas lae seul·e à ressentir cela

• Avoir un groupe de discussion SPB pour parler des coeurs brisés, et potentiellement évacuer

• Tu veux aider, soutenir qqn·e qui vit une rupture? Reconnais ses sentiments. Ne les minimise pas.

ressources intéressantes pour penser les inégalités de genre dans le travail affectif :

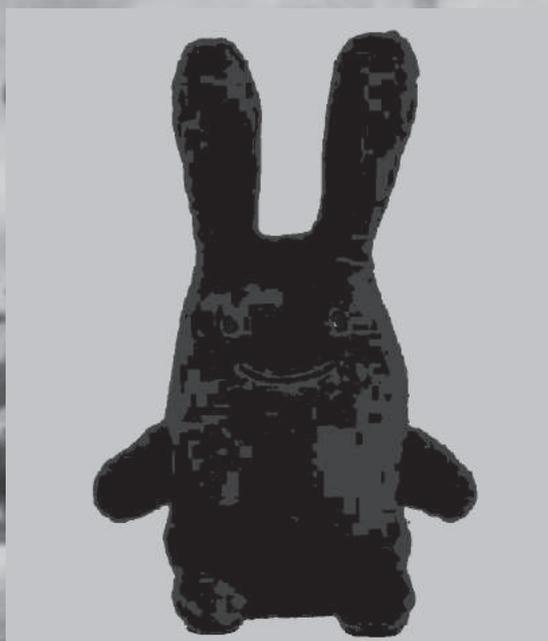
- <http://tempsreel.nouvelobs.com/rue89/sur-le-radar/20170528.OBS9963/division-du-travail-affectif-en-amour-aussi-hommes-et-femmes-sont-inegaux.html>

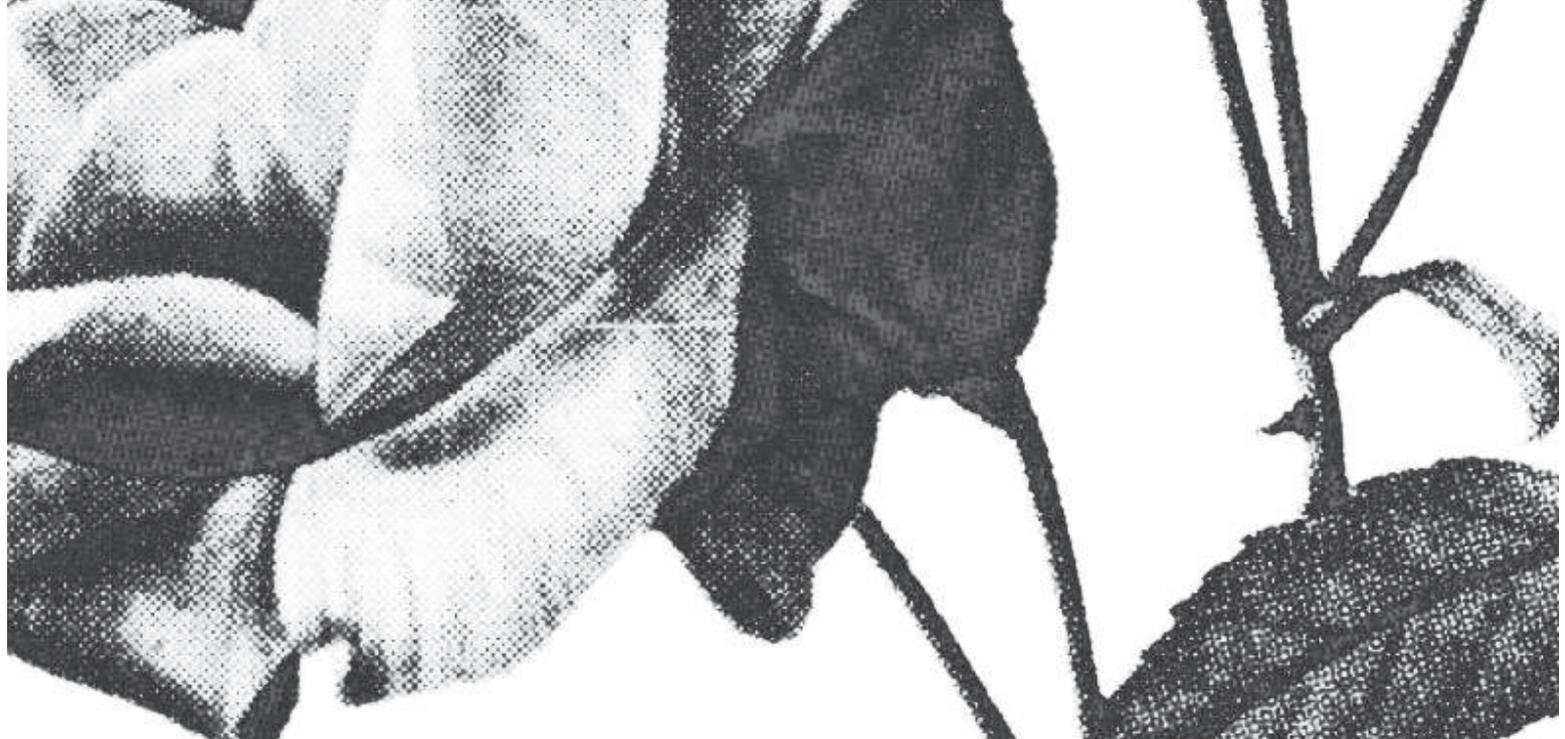
- <https://anarchalibrary.blogspot.be/2013/03/polyamory-as-reserve-army-of-care-labor.html?m=1>

# partage de chaudoudous

les chaudoudous envisagés ici ne correspondent pas exactement à ce qui est décrit dans le conte et le texte du keurs #1. Ils prennent la forme de ptits mots à partager entre coupaines, et c'est une manière de faire de notre communauté relationnelle une communauté thérapeutique, fournissant un soutien dont la forme est consentie et réfléchie.

j'ai ainsi créé un document partagé dans lequel mes ami·es peuvent écrire des chaudoudous quand yels veulent, et que je peux aller voir quand j'en ai besoin :)  
par exemple des images, des ptits mots encourageants, des vidéos marrantes, etc etc etc! ^ \_\_ ^





contact : [igor.d@inventati.org](mailto:igor.d@inventati.org)  
N'hésitez pas à m'envoyer vos  
remarques, critiques, demandes,  
ainsi que vos contributions pour  
le keurs #3 !  
Le fanzine version pdf se trouve  
ici : <http://keur.noblogs.org/>  
Keurs sur vous !

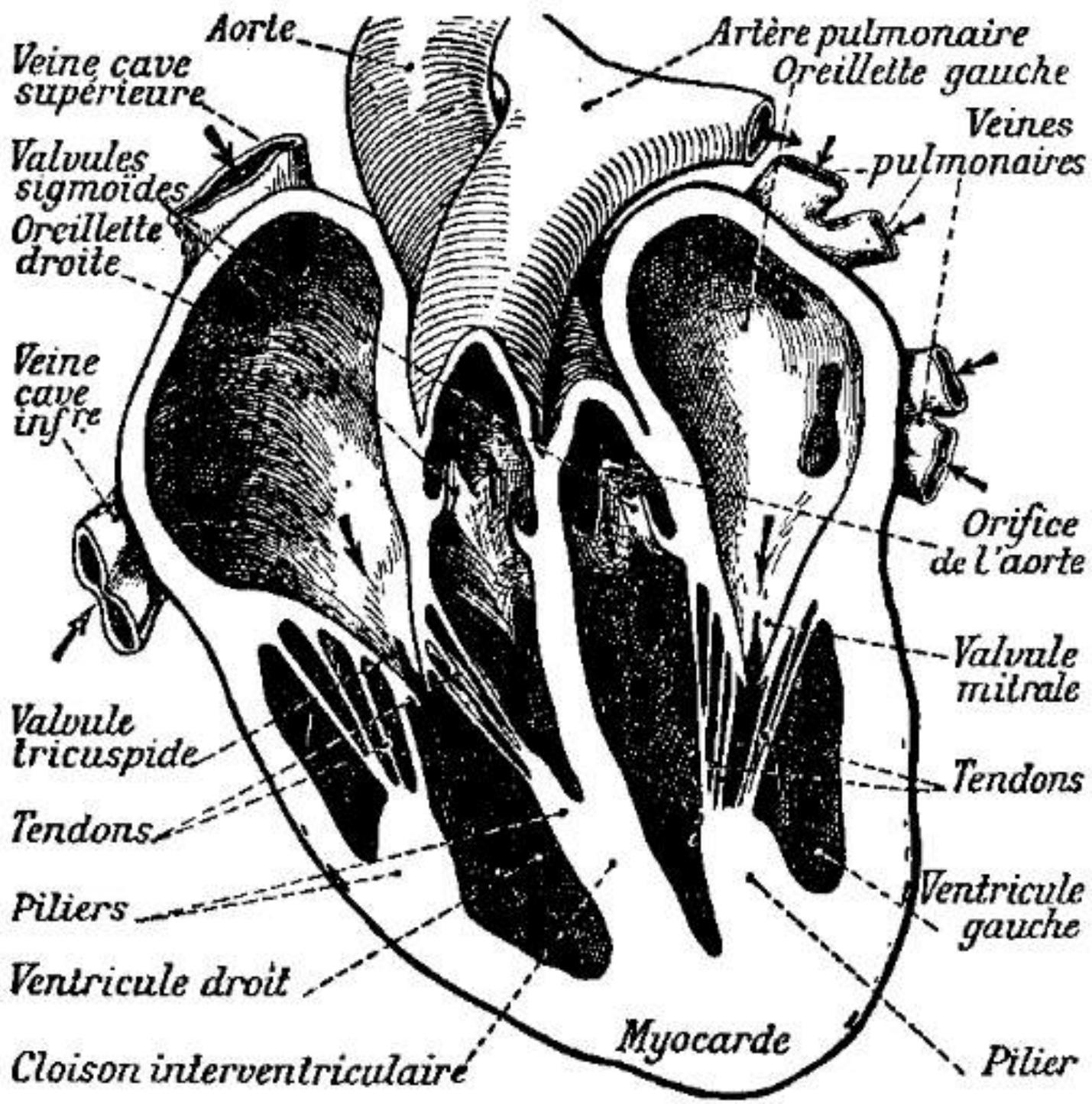


igor



*Rosa Indica vulgaris*

*Rosier des Indes commun.*



Coupe verticale du cœur.