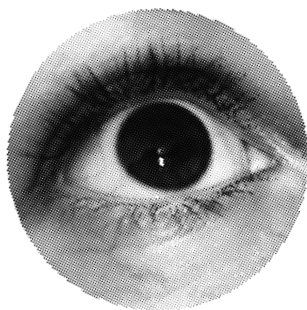


AVANT DE

# QUITTER SON MEC



PETIT TRAITÉ DE LUTTE À L'USAGE DES *MEUFS* EN COUPLE  
TOME 1



AVANT DE  
**QUITTER SON MEC**

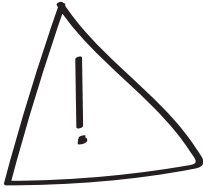
PETIT TRAITÉ DE LUTTE À L'USAGE DES *MEUFS* EN COUPLE



QUITTERSONMEC@RISEUP.NET

2023

REPRODUCTION LIBRE ET ENCOURAGÉE  
BROCHURE NON DESTINÉE À UN USAGE COMMERCIAL



AVANT DE DÉBUTER LA LECTURE, SACHE QUE CETTE  
BROCHURE EST DÉCOMPOSÉE EN DEUX TOMES QUE L'ON  
DÉCONSEILLE DE LIRE SÉPARÉMENT.

ON AVAIT TELLEMENT DE CHOSES À DIRE SUR LE SUJET QU'ON  
N'A PAS PU TOUT RÉSUMER À UNE SEULE BROCHURE, HÉHÉ.

BONNE LECTURE !

# SOMMAIRE

- 6 UN PEU DE CONTEXTE
- 10 BESOINS ET COMMUNICATION
- 12 SEXUALITÉ
- 17 CONTRAT DE RELATION
- 25 GESTION DES CONFLITS
- 29 RABAISSEMENT DES *MEUFS* PAR LEURS *MECS*
- 33 PARTAGE DES TÂCHES ET CHARGE MENTALE
- 37 ÉCOUTE ET SOUTIEN
- 46 « PERVERS NARCISSIQUES » (ET AUTRES MANIPULATEURS...)
- 51 REMERCIEMENTS
- 52 LEXIQUE
- 54 BIBLIOGRAPHIE / RESSOURCES

# UN PEU

## QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes 4 *meufs* cisgenres\*, entre 23 et 38 ans, blanches, hétéros ou bisexuelles, salariées, en free-lances ou chômeuses. Nous n'avons pas d'enfant. Nous n'avons jamais été mariées. Nous avons en commun d'avoir vécu des relations hétéros qui, sous certains aspects ou en grande majorité, étaient toxiques, violentes et/ou vampirisantes.

## POURQUOI CETTE BROCHURE ?

Parce qu'on a toutes, dans nos vies passées ou actuelles, dans notre entourage, des récits d'histoires « d'amour » qu'on commence par définir comme foireuses, dérangeantes, galères... Et, qu'on finit parfois, en grattant un peu, par appeler malsaines, toxiques, abusives... Parce qu'on aurait aimé avoir du partage d'expérience et des outils (des armes ?) pour identifier ce qui était puant dans nos relations et tâcher d'y remédier. De s'en débarrasser. De s'en protéger.

Des outils d'analyse, nous en avons réunis et créés ici. Ils sont le résultat de nos expériences, de nos lectures, de nos discussions collectives. Ils sont donc subjectifs, expérimentaux, mouvants.

Des expériences, nous en avons aussi collectées et transmises ici. Elles reflètent des vécus individuels qui s'inscrivent dans un système social commun.

Nous avons écrit cette brochure en nous disant qu'on aurait aimé trouver quelque chose de la sorte à un moment de notre vie.

Nous avons écrit cette brochure pour nos potes et leurs potes qui galèrent dans leur couple.

Pour toutes les *meufs* qui nous ont confié les grincements, les incompréhensions, la souffrance étouffée voire la violence ordinaire dans leur relation... Pour toutes celles à qui on n'a pas su quoi dire, ou maladroitement.

Nous avons écrit cette brochure comme une nécessité, une arme, un outil, un cri contre tous ces comportements et attitudes tristement ordinaires, définitivement inacceptables.

Nous avons l'espoir qu'elle soit une piste, une graine, un tremplin vers la prise de conscience, la discussion et l'émancipation. Pour toutes les personnes qui ont souffert et souffrent dans leur couple. Pour nous aussi, peut-être plus tard.

## POURQUOI QUITTER SON MEC ?

*MOI, JE CONNAIS UNE MEUF /  
UNE PERSONNE TRANS\* QUI FAIT  
DE LA MERDE AUSSI...*

OUI, il y a des comportements et attitudes toxiques de la part de femmes dans des couples hétéros.

OUI, il y a des comportements et attitudes toxiques dans les relations LGBTQI+\*.

Nous ne souhaitons pas nier ces réalités à travers ce fanzine.

Nos expériences et nos lectures nous ont appris que le couple et la vision romantique de l'amour communément admise dans notre société se sont construits sur de solides bases patriarcales. En effet, ce sont très majoritairement des hommes qui, depuis des siècles, écrivent, scénarisent, débattent et construisent une vision de l'amour.

Nous avons aussi constaté dans nos vécus et dans les récits que nous avons collectés que ce sont majoritairement des *meufs* cisgenre\* et des personnes trans\* qui se débattent et galèrent dans des histoires d'amour foireuses (voire violentes) et ce, majoritairement face à des *mecs* cis\* qui ne semblent dérangés que par les tentatives de leurs partenaires d'améliorer leur situation dans la relation.

Aux sceptiques qui douteraient de cette affirmation, nous vous invitons à constater les chiffres des violences conjugales et

leurs auteurs. Les comportements que nous décrivons ici sont sur le même spectre. Il n'est question que de degré.

Nous avons fait le choix de visibiliser cette réalité par l'utilisation, en italique, des mots *mec* et *meuf*. En effet, bien qu'ils puissent être adoptés par des femmes / personnes trans, nous considérons que la plupart des comportements et attitudes toxiques décrits ici sont des conséquences de la culture viriliste. Dans cette même logique, nous avons choisi de genrer les personnes victimes de ces comportements au féminin. Et puis des fois, on change sans trop de raison parce que... on ne sait pas trop, c'est long comme brochure, on oublie ou on trouve que ça sonne mieux ou merde et vive le gender-fluid.

Nous aimerions toutefois que ce choix de vocabulaire ne soit pas un frein à l'auto-critique et à l'analyse de situations complexes. Nos identités sont multiples et nous sommes construit-es par un nombre indéfinissable de facteurs extérieurs. Parfois, on subit de la merde, parfois on en fait. La vie est un joyeux bordel. Ne l'oublions pas, continuons de réfléchir et faisons de notre mieux. ♥

« *Petit traité de lutte à l'usage des meufs en couple* » est donc une brochure féministe contre les relations et les comportements pourris, quels qu'en soient leurs auteur-ices. Tu peux donc la lire et être concerné-e, que tu sois une *meuf* ou un *mec*, cis ou trans, une personne non-binaire, en relation non-hétéro, etc...

# DE CONTEXTE

# UN PEU DE CONTEXTE... LA SUITE

HÉ, J'AI RIEN VU SUR LES PROBLÉMATIQUES LIÉES À LA PARENTALITÉ ! POURTANT, C'EST UN SACRÉ MORCEAU ÇA AUSSI...

On est bien d'accord et on constate qu'il manque aussi beaucoup de ressources sur ce sujet.

Pour autant, nous avons choisi de faire l'impasse sur cette thématique car nous sommes quatre *meufs* sans enfant, que le temps et l'énergie que nous pouvions investir dans ce projet étaient limités et qu'on souhaitait faire paraître cette brochure le plus rapidement possible. Mais ce serait le top de pouvoir un jour rajouter un chapitre (ou une brochure à part entière ?) sur ces questions ! Si tu as des ressources, des envies ou un témoignage sur le sujet, n'hésite pas à nous contacter via notre adresse mail : [quittersonmec@riseup.net](mailto:quittersonmec@riseup.net)

EST-CE QUE C'EST UNE BROCHURE SUR LES VIOLENCES CONJUGALES ?

NON.  
OUI.

**Non**, car nous n'aborderons pas les trois indicateurs les plus largement admis des « violences conjugales »\* : violences physiques, insultes frontales, violences sexuelles (nous aborderons toutefois les relations sexuelles obtenues par chantage affectif, que certaines d'entre nous considèrent aussi comme des viols\* ou des agressions sexuelles\*).

En rédigeant cette brochure, nous souhaitons principalement aborder ce que nous avons appelé entre nous la « zone grise » des comportements malsains et dont on ne trouvait presque aucune documentation à ce sujet : cet espace flou et vicieux entre la relation saine et épanouissante et la situation de violence conjugale communément admise. Nous voulions visibiliser et dénoncer ces comportements pourris souvent minimisés, dédramatisés voire encouragés (!) par la société - jalousie, inégales répartitions des tâches ménagères, etc. Nous avons donc fait le choix de ne pas aborder les violences conjugales « classiques », considérant qu'il existe déjà un peu (mais toujours pas assez) de ressources à ces sujets et qu'il nous fallait faire des choix pour éviter de passer de la brochure à l'anthologie (Et crois-nous, ces choix nous coûtent ! On te propose quelques ouvrages sur ce sujet là dans la bibliographie).

**Oui**, car nous considérons que certains comportements présentés ici sont des cas de violence conjugale « invisible » ou « ordinaire ». Certains (tous?) d'entre eux le deviennent s'ils sont répétés et/ou niés malgré les tentatives de les désamorcer avec leur auteur.

AVANT DE  
QUITTER  
SON  
MEC

## EN CAS DE VIOLENCES CONJUGALES SUPPOSÉES OU AVÉRÉES :

Si tu es concernée par des violences physiques, sexuelles, des insultes ou d'autres pratiques que tu juges violentes de la part de ton partenaire, si le dialogue est déjà impossible, si tu as peur de lui et/ou que tu as le moindre doute sur le fait de vivre une situation de « violences conjugales », des dispositifs et des associations existent et peuvent te conseiller et t'accompagner :

## EN CAS D'URGENCE

### 17 - Police Secours

En cas d'urgence et de besoin d'intervention. Il est également possible d'écrire **un SMS au 114**, s'il ne t'est pas possible de parler.

### 3919 - Violences Femmes Info

Écoute, informe et oriente les femmes victimes de violences, ainsi que les témoins de violences faites à des femmes. Cet organisme traite les violences physiques, verbales ou psychologiques, à la maison ou au travail, et de toute nature (dont les harcèlements sexuels, les coups et blessures et les viols), mais ne traite pas les situations d'urgence - ce n'est pas un service de police ou de gendarmerie.

### noustoutes.org

rubrique « Trouver de l'aide »  
Pratique pour trouver des contacts de dispositifs locaux.

Enfin, le site du gouvernement **arretonlesviolences.gouv.fr** peut également être une source d'informations et d'aide.

## PPP (PETIT POINT POLICE)

Tu l'as peut-être déjà entendu mais certain-es policier-ères ne sont pas suffisamment ou correctement formé-es pour gérer pertinemment les affaires de violences conjugales. Nous, on pense qu'ils sont principalement utiles pour les interventions d'urgence (mise en danger immédiate de ta vie ou de ta santé physique et morale) et le commissariat est une étape obligatoire si tu souhaites porter plainte.

Si tu n'es pas en danger immédiat et que tu souhaites éviter (temporairement ou non) les interactions avec la police, nous t'invitons à te rapprocher d'organismes et d'associations – comme celles citées juste avant - formées spécifiquement aux problématiques des violences conjugales.

---

**ET MAINTENANT,  
ENTRONS DANS LE  
VIF DU SUJET...**

**ENJOY !**

# BESOINS & COMMUNICATION

**COMME TU POURRAS LE CONSTATER DANS  
CETTE BROCHURE, LA COMMUNICATION  
C'EST PRI-MOR-DIAL. PAS D'ÉVOLUTION  
POSSIBLE SANS COMMUNICATION.**

*En écrivant ce fanzine, on s'est dit  
qu'il fallait donner des petits tips  
pour cela.*

*Voici quelques conseils venant de  
nos expériences et lectures.*

Donc tout d'abord :

## 1. IDENTIFIE TES BESOINS

C'est un travail à faire seule ou avec une personne relativement neutre vis-à-vis de la situation.

Cela peut passer par des questions telles que :

- Qu'est-ce qui te convient et ne te convient pas dans ta relation ?
- Dans les choses qui ne te conviennent pas, quelles émotions / sensations te traversent quand tu y penses ? Tristesse, frustration, colère, solitude, injustice, agacement...
- Qu'est-ce que tu pourrais demander à l'autre pour t'aider à arranger ça ? Ici, garde en tête que l'autre peut toujours refuser ta demande.
- Qu'est-ce qui est en ton pouvoir pour arranger ça ? Autrement dit, qu'est-ce que tu peux mettre en place, indépendamment de l'autre ?

Ce moment introspectif nous semble être la base nécessaire pour identifier tes besoins et te préparer à les formuler.

Toutefois, on sait que mettre des sujets difficiles sur la table et argumenter, ça n'est pas facile pour tout le monde.

Alors ensuite :

## 2. PRÉPARE LA DISCUSSION

Tu peux:

- Préparer en avance ce que tu veux dire (avec l'aide d'un-e ami-e, en écrivant, sous ta douche...)
- Choisir d'engager (voire de mener entièrement) la discussion par écrit (lettre, mail, chat, etc.)
- Commencer la discussion en prévenant ton *mec* que c'est compliqué pour toi et que tu n'as pas l'habitude. Ce genre de choses peut aider à lancer la discussion, te donner de la confiance et du courage, voire favoriser l'écoute chez ton *mec*.
- Convenir ensemble et à l'avance d'un moment et d'un lieu pour la discussion : ça permet de se mettre en condition au préalable, de préparer ce qu'on a à dire, d'aborder le sujet la tête froide et de prévenir d'éventuelles tentatives de fuite (physique ou rhétorique).
- Définir des règles préalables à la discussion comme : s'écouter, ne pas couper l'autre, ne pas remettre en cause ou ne pas présumer des ressentis de l'autre, s'attacher aux faits, etc...

AVANT DE  
QUITTER  
SON  
MEC

### 3. COMMUNIQUE / FORMULE TES BESOINS

Pour commencer, on te propose un très rapide détour par la :

#### LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (OU CNV):

Pour une discussion sereine, on peut y piocher certaines idées.

**Observer** la situation objectivement, sans porter de jugement. S'en tenir aux faits, à ce qui s'est passé : « *On avait convenu que c'était ton tour de vaisselle, tu es parti trois jours sans l'avoir fait* ». Si c'est suffisamment objectif, il n'y a pas de contestation possible.

**Ressentir et exprimer son ressenti personnel**, sans chercher à accuser ou interpréter un comportement. Utiliser le « *je* » plutôt qu'impliquer l'autre avec des « *tu devrais* ». Dire « *Je ne me sens pas en sécurité quand tu vas vite au volant* » plutôt que « *C'est n'importe quoi, il faut que tu roules moins vite !* ». En formulant ainsi, l'autre ne peut pas contester notre affirmation puisqu'elle est de l'ordre d'une émotion intérieure.

**Exprimer son ou ses besoins** : L'idée, c'est d'expliquer à l'autre pourquoi on réagit comme cela dans cette situation : « *j'ai besoin d'être rassurée* », « *j'ai besoin d'être dans un environnement propre* »...

**Faire une demande concrète** à l'autre pour répondre à son besoin et éviter une prochaine incompréhension ou dispute. Chacun-e peut exprimer ses besoins et ses attentes afin de trouver (dans l'idéal) des solutions ensemble pour améliorer la situation.

L'idée, en préparant la discussion et en ayant en tête des techniques de CNV, c'est de s'outiller pour tâcher de **garder la tête froide** : on se fait souvent mieux comprendre et entendre lorsqu'on discute relativement sereinement. Mais entendons-nous bien : la colère, l'agacement ou encore la tristesse sont des sentiments légitimes qui viennent dire quelque chose de sincère sur notre état actuel. Si l'expression de ces sentiments ne vient pas attaquer l'autre dans son intégrité physique et morale, il doit apprendre à les recevoir, les prendre en compte et les entendre.

Et enfin, **ne pas se couper la parole**. Même si on n'est pas d'accord, on serre les dents très fort et on attend son tour. Ça, c'est surtout un défaut qu'on a constaté chez les *mecs*. Alors toi *mec* qui lis cette brochure, retiens vraiment ça : **LAISSE PARLER L'AUTRE et ÉCOUTE** - plutôt que de réfléchir à l'avance à ce que tu vas rétorquer.

*Attention : dans la CNV (et d'autres techniques de développement personnel), il y a des outils réflexifs qui sont cools. Mais politiquement, il y aussi des trucs qu'on n'aime pas : pas de prise en compte des oppressions systémiques, idée que « le secret réside en nous » et pas en détruisant cette société pourrie... Bof bof, quoi. Donc, si tu as beau faire de la CNV avec ton mec pour qu'il fasse plus la vaisselle, mais que concrètement, ça ne marche pas, bah tu lui dis merde et tu te casses bébé !*



# SEXUALITÉ

## IL Y A PAS DE SEXE SYMPA SANS PLAISIR NI CONSENTEMENT.

ANONYME ÉCLAIRÉE

*Attention : Ce chapitre contient certains témoignages relatant des expériences sexuelles toutes pourries, voire violentes.*

## CONSENTEMENT

Le consentement, comment ça se fait qu'on n'en parle pas avant ? Qu'on ne nous l'apprend pas plus tôt, dès qu'on est môme ? « *Vas faire un bisou à la dame. Mais si, vas-y, allez* », alors que y'a pas à tortiller du cul : quand tu n'as pas envie, que ce soit avant ou pendant, que ce soit pour un baiser sur la joue, une caresse ou une pénétration, tout doit s'arrêter immédiatement et il n'y pas d'autres possibilités pour l'autre que d'accepter ce NON. Pas de jugement, pas de culpabilisation, pas de chantage, pas de victimisation, pas d'insistance possible.

Le consentement est non-négociable dans le sexe et dans la vie en général ! La petite vidéo du « *tea consent* » (que tu peux trouver sur YouTube en français) montre très bien qu'on ne force jamais une personne à boire du thé si elle n'en veut pas, qu'on ne lui donne pas non plus de thé si elle est inconsciente ou si

elle dort, que si elle t'a dit « *oui* » il y a dix minutes mais maintenant n'en veut plus, tu n'insistes pas pour lui en donner... Et que c'est pareil avec le sexe ! Alors, bien sûr, on n'a pas tou-tes grandi-es avec cette notion de consentement, ni à l'école, ni dans les livres, ni ailleurs. Ce n'est que maintenant qu'on découvre ça, qu'un « *non* », c'est non, qu'on peut le dire à n'importe quel moment et qu'il doit être entendu et respecté. On ne dit pas ici que c'est facile. Bien au contraire. Mais il faut s'y mettre, en parler et apprendre.

**!/\** Si tu as déjà vécu des expériences où ton *mec* t'a forcé à faire du sexe, t'a fait du chantage ou a été violent pour en avoir, c'est grave. Rien ne justifie ce genre de comportements. Si ton *mec* ne l'entend pas, protège-toi rapidement. Il existe des collectifs et associations qui peuvent t'aider (**voir page 9**).



### **Le mal que tous ces mecs m'ont fait.**

*Ils n'ont pas été nombreux, ceux qui n'ont jamais cherché à nier mon absence de désir. Toutes ces fois où ils ont insisté comme des porcs jusqu'à ce que je craque pour qu'ils me fichent la paix et que je puisse enfin dormir. Toutes ces fois où ils m'ont fait culpabiliser à coup de « tu ne m'aimes plus », « je ne t'attire plus », « c'est mon cadeau d'anniversaire », ou pire : le « mec » qui fait la gueule parce que « ouin ouin » il n'a pas eu ce qu'il voulait pour que je cède à ce qui ne devrait jamais être négocié. La gerbe qu'on me dise cette phrase « l'appétit vient en mangeant ». Toutes ces fois où le « non » est devenu l'occasion d'un débat, d'un argumentaire pour me faire changer d'avis.*

*Combien de fois je n'ai pas osé dire « non » ou dire que je n'avais pas envie ? Et combien de fois, quand je l'ai fait, ça n'a pas été entendu ? Combien de fois j'ai eu mal, combien de fois mon corps a été blessé, forcé à faire ce qu'il ne voulait pas, combien de fois je n'ai pas été entendue, respectée ? Le mal que ça m'a fait.*

*Il y a eu aussi cette fois où mon mec, en pleine pénétration, a décidé sans me consulter d'enlever le préservatif. Je m'en suis aperçue seulement quand il s'est retiré pour jouir. Non seulement il a brisé le cadre qu'on avait fixé tous les deux pour avoir des rapports sexuels sains et sereins, mais en plus il m'a imposé le risque de tomber enceinte, ou d'avoir une MST/IST. Mais le mec, il ne s'est pas démonté hein, c'est moi qui exagérais d'être autant en colère. Le culot, l'abus de confiance en soi, l'arrogance... Encore aujourd'hui, dans des relations consentantes, ces relations forcées ont un impact. Mon corps en a gardé la trace, et me le rappelle régulièrement. Je peine à reconnaître que certaines de ces relations non-consenties ont un mot qui les désigne et que ce mot, quand il est transformé en acte, est puni par la loi. Et j'en parle encore en culpabilisant. Je me rends responsable de ce que mon corps et ma tête ont enduré. Comme si c'était moi qui m'étais imposé ces relations forcées. Il m'a fallu me relire, digérer et modifier mon témoignage parce que j'avais écrit « je me suis fait du mal, je me suis blessée, je ne me suis pas écoutée ».*

**La seule personne responsable, c'est celle qui n'a pas respecté ma décision.**



# SEXUALITÉ... LA SUITE

## ET LE PLAISIR, DANS TOUT ÇA ?

Pour être en capacité d'exprimer ses envies et son plaisir, il faut d'abord se connaître.

Et ça, ce n'est pas facile car la norme, dans les relations sexuelles, réside dans la prédominance du plaisir « masculin », visible, accepté et libéré. Le plaisir « féminin » est encore trop laissé pour compte. Et pour cause : absence de connaissance sur le clitoris (découvert il y a des siècles, oublié pendant des siècles, absent des manuels scolaires), idée que le vrai sexe, c'est un pénis pénétrant un vagin (le reste n'est que « préliminaire »), imaginaires pourris autour de la vulve qui serait sale, sentirait mauvais, etc.

Il faut par ailleurs bien avoir en tête que le plaisir est définitivement très différent d'un-e individu-e à un-e autre, quel que soit son genre et sexe biologique. C'est pour ça qu'il faut COMMUNIQUER. C'est la clef pour avoir du plaisir en faisant du sexe à plusieurs. Cela ne veut pas dire que l'on ne peut pas avoir nos jardins secrets, nos fantasmes inavoués. L'important, c'est d'avoir du sexe cool avec son-ses partenaire-s et de se sentir en CONFIANCE.

## ALORS, QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE POUR AVOIR DU SEXE CONSENTI ET PLEIN DE KIFF ?

HORS MOMENT DE SEXE :

### Se connaître soi-même

Commencer par se demander à soi-même ce qui est ok ou pas pour nous dans les relations sexuelles, ce qu'on ne sait pas trop mais qu'on veut bien tester, etc. En effet, c'est parfois plus facile de confier notre intimité à une feuille blanche (ou un microphone, ou simplement l'intérieur de notre tête), de clarifier nos envies et nos besoins sans jugement d'autrui afin d'apprendre à les connaître avec toi et toi-même. Quand tu te sentirais plus à l'aise avec eux, tu pourras plus facilement les partager et les affirmer.

S'explorer. Toucher, caresser, pincer, griffer des endroits de son corps et être vigilant-e à ce que ça nous fait ressentir : est-ce que ça nous plaît ? Un peu, ça dépend, « oh wah », « ha non, là pas du tout »... Tester des sex-toys sur soi (ou n'importe quel objet qui nous inspire) et des supports érotiques – lectures, podcasts, vidéos... (*On t'a mis quelques ressources dans la Bibliographie, à la fin de cette brochure.*)

AVANT DE  
QUITTER  
SON  
MEC

14-

*Se masturber pour une fille, non, c'est les garçons, nous on ne peut pas, on n'a pas le droit..*

*C'est sûr que si je commençais avec ça dans la tête, j'allais en mettre du temps à me connaître, à apprendre à aimer mon corps, savoir ce qui me fait du bien.*

## Déconstruire les normes des relations sexuelles

Il n'y a pas de « préliminaires » suivis du « vrai acte sexuel », soit la pénétration avec pénis. Tout ce qui est fait pendant une relation sexuelle est important et la pénétration n'est en aucun cas l'unique finalité possible. Une relation sexuelle peut être intense et jouissive sans. Cela dépend de chacun-e et il est nécessaire de redonner à toutes ces autres pratiques (cunnilingus, masturbation, caresses, fellation, etc...) leur juste valeur !

### Causer avec son partenaire de ce qu'on aime ou pas dans le sexe

Ça, ça peut être l'étape difficile. Si tu sais que parler de certains sujets, ce n'est pas un exercice facile pour toi, tu peux commencer tout simplement par exprimer cette difficulté. Cela peut permettre de débiter une discussion.

Certains supports peuvent aussi aider à lancer des discussions sur le sujet : regarder ensemble des vidéos ou des séries (comme *Sex Education*, super pour papoter après un épisode ! ) ou lire des ouvrages en commun sur le sujet (*Tu connais « Petit traité de lutte à l'usage des meufs en couple ? » Super brochure !*)

Si le dialogue « en direct » est trop compliqué, ça peut aussi se faire par écrit. On peut également convenir à l'avance de petits gestes ou de codes pendant le sexe si l'on a du mal à parler. Par exemple, serrer le coude de son partenaire si ça ne va pas, dire non de la tête quand ce n'est pas ok ou passer la main dans ses cheveux quand ça te plaît. Certaines personnes utilisent des codes couleurs aussi : dire « vert » si tout va bien, « orange » si on ne sait pas trop où on va, « violet » si on kiffe grave. À vous de trouver des moyens de communication qui vous conviennent !

## PENDANT LE SEXE :

En tant que *meufs*, on est souvent éduquées pour être bien plus sensibles au langage non-verbal que nos homologues masculins. Le comité de rédaction de cette brochure juge donc que c'est en priorité aux *mecs* de faire un travail d'écoute et de vérification, car c'est souvent dans ce sens que ça foire ! Mais c'est aussi à nous d'apprendre à verbaliser. C'est un travail qui se fait à deux, en prenant en compte nos facilités ou difficultés liées à notre genre.

### Checker régulièrement si tout va bien.

Demander des choses comme « ça va ? », « est-ce que ça te dit ? », « Tu as envie de ça ? ».

Et mieux vaut le faire un peu trop au début puis diminuer petit à petit quand on commence à mieux connaître l'autre.

### Passer du bon temps.

Le sexe, ça doit être fun, ou tendre, ou jouissif, ou apaisant (ou tout ça en même temps). Si tu ne ressens rien de tout ça, ce n'est pas bon. Faites une pause, causez-en ou allez jouer à un jeu, ça reprendra peut-être plus tard. Ou pas !

### S'arrêter quand on veut

Tu es légitime d'arrêter à n'importe quel moment. Si ton *mec* s'en offusque, c'est très problématique. Parlez-en ou file lui vite des brochures ou des vidéos sur le consentement. Et s'il ne comprend pas après ça, bah...casse-toi !

# SEXUALITÉ... LA SUITE



*Un jour j'ai fait du sexe avec un garçon et quand on a arrêté il m'a dit « Tu as joui ? ». J'étais sur le cul. Je crois que c'était la première fois qu'on me posait vraiment cette question. Il voulait vraiment savoir, je lui ai répondu que non, il m'a demandé si ça m'arrivait souvent, « non plus ».*

*Peut être que j'avais déjà eu un ou deux petits orgasmes déjà mais que je ne savais pas vraiment ce que c'était.*

*-« Même quand tu te masturbes ?*

*-Je ne me masturbe pas ».*

*Il était interrogé, surpris peut-être et il m'a dit qu'il fallait faire quelque chose que ce n'était pas cool si je ne prenais pas de plaisir qu'il fallait qu'on travaille dessus si je le voulais.*

*-« Wahou attends tu veux prendre soin de moi ? Houla, je n'ai pas l'habitude, ça ne va pas être facile, tu es sûr que tu veux m'aider ? Nan mais parce que...*

*-Oui je suis sûr.*

*-Ok. Essayons alors »...*

*À la fois reconnaissante et désarçonnée par cette proposition.*

Mais attention hein ! Les solutions ne doivent pas être apportées que par toi -parce que purée, c'est du taf quoi ! Donc, faut aussi que ton *mec* s'y mette de lui-même, en parle autour de lui (avec ses potes), se documente, etc...

**Et si ça ne marche pas ? Devine !**



Ton *mec* rechigne, s'offusque, fait du « ouin ouin » face à toutes tes propositions pour que tu puisses, à ton tour, trouver du plaisir (voire avoir des orgasmes !) ? Dis lui qu'il peut reprendre le sexe avec sa vieille chaussette et bye-bye bébé ! La vie est courte, le sexe, c'est cool (pour la plupart des gens), ne perd pas ton temps avec un boulet pareil.



AVANT DE  
QUITTER  
SON  
MEC

# CONTRAT DE RELATION

CONFIANCE,  
JALOUSIE,  
INFIDÉLITÉ...

## C'EST QUOI UN CONTRAT DE RELATION ?

Dans notre société, la relation romantico-hétéro par défaut est sexuelle et exclusive. C'est la norme, l'habitude, l'impensé. Se mettre en couple, c'est avoir du sexe avec l'autre et ne plus en avoir qu'avec elle-lui. Alors, dans la plupart des relations, ce sont plein de questions importantes qui ne sont pas abordées : Quelle est la place du sexe et de la tendresse dans notre relation ? Est-ce qu'on veut être exclusif-ve ou pas ? Mais d'ailleurs, c'est quoi être exclusif-ve pour moi / toi ? Est-ce que c'est ok si je/ tu fais un câlin à quelqu'un-e d'autre ? Un baiser ? Des vacances avec d'autres que moi/toi ? Du sexe ? Du bal folk ? Un projet de maison en pots de yaourt qui va te/me prendre de manière intensive les 2 prochaines années de ta/ma vie ? Est-ce qu'on se raconte tout ? Est-ce qu'on garde des jardins secrets ? À propos de quoi ?

Alors certes, on ne peut pas tout anticiper, contrôler et contractualiser. Et on n'est pas obligé de remplir un questionnaire ou de signer un document officiel spécifiant nos clauses relationnelles (mais ça existe ! En général, ça s'appelle un mariage ou un pacs). Mais causer avec l'autre de ce qui nous convient et ne nous convient pas dans une relation sexuelle et/ou amoureuse lorsqu'elle commence nous semble super important pour éviter les frustrations, les malentendus et les déceptions.



*Moi, j'ai su dès mes premiers amours, au collège, que je n'étais pas trop adepte de l'exclusivité sentimentale et sexuelle. À l'époque, j'avais ni les mots, ni l'expérience pour causer de ça, alors j'ai enchaîné des relations plus ou moins complexes. Parfois, j'arrivais à en parler, parfois non, ou pas assez clairement pour l'autre... Depuis, j'ai découvert les notions de polyamour et d'anarchie relationnelle. Ça m'a permis de conceptualiser des sensations que j'avais et de mettre plus facilement des mots sur mes besoins et mes envies. Quand je rencontre quelqu'un qui me plaît, avec qui j'ai envie d'avoir de la tendresse, du sexe et/ou de construire une relation privilégiée, je m'arrange pour glisser dans la conversation que je vis des relations polyamoureuses. Si par la suite, une intimité physique et psychologique se crée avec la personne, je tâche assez rapidement de mettre sur la table nos besoins respectifs dans une relation, ce qui est de l'ordre du négociable et du non-négociable.*



# CONTRAT DE RELATION... LA SUITE



*Pour ma part, quand je suis en couple, le contrat de relation passe par une relation exclusive, c'est à dire que mon partenaire et moi, on ne souhaite pas que l'autre ait des relations sentimentales ou sexuelles avec d'autres personnes. C'est dans ce type de relation que je me sens bien et que je suis en confiance. C'est le seul fonctionnement que j'ai expérimenté jusque là et pour l'instant, c'est le seul que j'ai envie de vivre et de partager. Peut-être que ça changera, peut-être pas. Et c'est ok ! Jusque là, c'était pour moi plutôt quelque chose d'évident, d'implicite. Ce n'était pas franchement nécessaire d'en parler*

*puisque ça correspondait à la « norme » sociale. En participant à ce projet, je me suis rendue compte que même pour une relation exclusive, c'est hyper important d'en discuter, de fixer le cadre du contrat ensemble. Le choix de l'exclusivité ne m'empêche pas de questionner et de (dé) construire ma définition du couple, de la faire évoluer. Ça ne m'empêche pas non plus de questionner cette exclusivité qui me tient à cœur, de lui fixer des limites qui évoluent en accord avec mon partenaire et nos expériences communes ou personnelles. Le principal est qu'on soit d'accord sur le contrat et pour ça, il faut en parler !*



## UN CONTRAT DE RELATION...

### NÉCESSITE DE SAVOIR CE QU'ON VEUT :

Première étape : l'introspection. Qu'est-ce qui me convient ? Quels sont mes besoins pour être bien dans une relation ? (Cf chapitre *Besoins et Communication*)

### PEUT ÉVOLUER OU NÉCESSITER DES AJUSTEMENTS :

Il y a parfois des sujets pour lesquels on ne sait pas se positionner, parce qu'on n'y a jamais réfléchi ou qu'on n'a jamais vécu ce genre de chose. Ou bien des trucs qui nous attirent mais qu'on appréhende en même temps. On peut aussi se rendre compte qu'il y a un point avec lequel on était d'accord au début et que ce n'est plus le cas. C'est ok. On peut expliquer ça à l'autre, chercher des solutions et faire évoluer le contrat au fur et à mesure.

### EST CONSENTI PAR LES DEUX PARTIES :

Un contrat obtenu sous la pression, le chantage, la menace est caduque. (C'est joli hein ? Ça veut dire qu'il ne compte pas).

### REPRÉSENTE SOUVENT DES COMPROMIS :

Mais chacun-e doit quand même y trouver son compte. Entre nous, si tu veux vivre des relations polyamoureuses et que ton *mec* y est farouchement opposé, ça risque d'être tendu de trouver un accord complètement satisfaisant pour tout le monde.

### DOIT ÊTRE CLAIR :

Mieux vaut appeler un chat un chat que de se perdre en euphémismes, allégories et autres figures de style alambiquées pour se rendre compte plus tard qu'on n'est pas du tout sur la même longueur d'onde.

### NE DOIT PAS TOMBER DANS DES PROMESSES NAÏVES OU IMPOSSIBLES À TENIR :

« rester ensemble pour toujours », « ne jamais être attiré.e ou tomber amoureux. ses de quelqu'un.e d'autre », etc.

### NE JUSTIFIE JAMAIS LA VIOLENCE, QUELLE QU'ELLE SOIT, S'IL N'EST PAS RESPECTÉ.

### JAMAIS. NADA. NO WAY. NEVER EVER EVER.

---

*Je l'ai rencontré quand j'étais en plein boom de mes 20 ans, le feu, je nageais dans un bonheur certain, je vivais d'amitiés, de projets associatifs militants, et j'explorais le polyamour avec une sécurité et un bien-être rayonnant. Je l'ai senti venir très vite, té-ka-té mon gars, suis pas dispo, ma vie est magique, je ne la quitte pour rien au monde. Bon forcément la suite est facile à deviner, j'ai cédé, je me suis laissée tenter par ses avances.*


*Et pour finir, je comprends que mon modèle de polyamour va avoir du mal à persister, je tente, il souffre, je m'attache, il m'aime mais souffre de mon choix de vie, mon choix délibéré d'avoir envie de vivre plusieurs relations affectives. Je finis par lâcher, je lui dit que je peux essayer pour lui.*

*J'ai quitté mon schéma polyamoureux pour lui, j'ai essayé, ré-essayé l'exclusivité. Ce n'était pas une bonne idée.*

# CONTRAT DE RELATION... LA SUITE

## C'EST QUOI L'INFIDÉLITÉ ?

Pour nous, être infidèle, c'est quand le contrat établi n'est pas respecté (officiellement ou à l'insu de l'autre). Ça n'existe pas que dans des relations exclusives ! On peut par exemple décider d'une relation polyamoureuse et trahir le contrat en couchant avec le-la meilleur-e ami-e de l'autre alors que vous aviez convenu de ne pas faire ça.

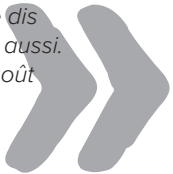


*J'ai jamais été une grande adepte des relations exclusives. Au lycée, je suis sortie un an avec un garçon qui n'avait aucun souci avec ça. On avait parfois des relations sexuelles avec d'autres gens (parfois des ami-es commun-es) et on n'éprouvait aucune jalousie vis-à-vis de cela. On s'est quitté pour d'autres raisons. À la rentrée suivante, j'ai commencé à fréquenter Paul, un gars qui me faisait beaucoup d'effets depuis qu'il était arrivé au lycée, l'an passé.*

*Très vite, il me dit qu'il connaît mon fonctionnement assez libre mais que ça ne le fera pas pour lui. Il me dit qu'il sent qu'il va tomber très amoureux de moi et que c'est trop dur de m'imaginer avec d'autres mecs. Je trouve ça cute. Et je suis déjà bien attachée. Alors j'accepte assez sereinement. Quelques mois plus tard, on se retrouve après un week-end, et je sens qu'il est mal. Il finit par m'avouer qu'il a couché avec une autre fille, une amie d'ami que je ne connais pas et qui ne vit pas dans la même ville que nous. Je ne me rappelle pas m'être*

*énervée ou avoir ressenti de la jalousie. Je suis plutôt perplexe. Je me demande (un peu naïvement) pourquoi il me demande l'exclusivité alors qu'il n'arrive pas à la respecter lui-même. Il est super-mal, se répand en excuses, me dit que ça n'arrivera plus jamais alors je dis « ok », sans plus de drama.*

*Encore quelques mois plus tard, juste après le bac. Il est à nouveau mal et m'annonce que la personne avec qui il a couché il y a plusieurs mois, en réalité, c'est Marion, une de mes meilleures copines de lycée. Il ne me l'avoue qu'après des mois, parce qu'ils avaient décidé de me l'annoncer qu'après les examens, pour ne pas « perturber » mes révisions et me rajouter du stress. Sur le moment, je me rappelle avoir ris « Ha ouais ? Mais vous êtes cons ou quoi ? Pourquoi vous ne me l'avez pas dit ? ». Je me rappelle que ma réaction le déstabilise, voire l'agace. Il est nettement plus mal que moi. Moi, j'ai l'impression que ça va le faire. Mais peu à peu, des pensées me traversent : ça veut dire que ça fait des mois qu'ils me cachent ça, qu'ils se voient en cachette pour en causer (et recoucher ensemble ?), qu'à l'époque, quand j'ai dit à Marion que Paul m'avait trompée avec une inconnue, elle m'avait répondu sans sourciller « Ah ouais ? Putain ça craint ! »... Je prends l'ampleur de la tromperie. Et la colère me submerge alors. À l'époque, je me dis que je suis finalement jalouse moi aussi. Aujourd'hui, je sais que c'était le goût écœurant de la trahison.*



## ET LA JALOUSIE ?

Ici, on va causer jalousie relationnelle : celle qui peut se jouer entre des gens dans des relations affectives, romantiques et/ou sexuelles.

Quand c'est toi qui la ressens.

Tu sais, cette sensation désagréable qui te prend au bide, te remplit la tête et embrouille tes pensées, te fait vivre tantôt de la culpabilité (« *Non mais c'est ma faute, je l'ai cherché* »), de la colère (« *C'est vraiment un connard* ») ou encore de la dévalorisation (« *Je suis nulle, il ne m'aime pas* »), bref, te ronge le corps et le cerveau sans savoir qu'en faire (« *Est-ce que je part vivre en Alaska pleurer jusqu'à la fin de mes jours ou est-ce que*

*je lui plonge la tête dans cette poubelle pleine de vomis ?* »). Bon, peut-être que ce n'est pas tout à fait la même pour toi mais tu vois l'idée ?

Si le contrat n'est pas respecté, ça nous semble assez logique de ressentir de la jalousie (et/ou de la colère, de la tristesse etc.).

Si le contrat est (a priori) respecté et que tu ressens quand même de la jalousie, cela peut-être dû à de nombreuses causes : sentiment d'insécurité dans la relation, manque de confiance en soi, conflits non résolus, suspicion de mensonges, etc.

*Il y a aussi la jalousie qui ne résulte pas d'une trahison du contrat.*

*Tout au long de ma relation avec X, j'ai été jalouse d'une femme, une seule. C'était une femme avec qui il avait eu une relation pendant quelques mois, avant qu'on se mette ensemble. Et dès le début, j'ai ressenti une jalousie que je ne ressentais pas du tout pour ses autres ex, qu'il voyait régulièrement. Les voir tous les deux, ça me dérangeait. Même quand on était en groupe, ils finissaient par papoter et je n'étais pas sereine quand ça arrivait. Manque de confiance*

*en moi ? Oui, sûrement un peu. Jeu inconscient avec les limites du contrat ?*

*Sûrement un peu aussi : il l'a reconnu, une fois. Mais il y avait plus que ça : j'étais jalouse de ce qu'ils partageaient. J'étais jalouse de leur complicité, de leurs rires, de leurs discussions interminables. J'étais jalouse de tous ces sourires/rires auxquels elle avait droit quand à moi, il donnait des regards froids, sans émotion. J'étais jalouse de la bonne humeur dans laquelle il était avec elle quand notre quotidien était rythmé par ses humeurs en dents de scie.*

# CONTRAT DE RELATION... LA SUITE

## QUELQUES PISTES

**TU PEUX TE RÉFÉRER AU CHAPITRE BESOINS ET COMMUNICATION** pour prendre le temps de comprendre quelles émotions te traversent et quels sont tes besoins.

### ESSAYE D'IDENTIFIER LA OU LES CAUSES / LES MÉCANISMES QUI LA DÉCLENCHENT.

Est-ce une sensation latente, régulière ou ponctuelle ? Est-ce que tu en identifies clairement la/les cause(s) ? Est-ce dirigé vers une personne en particulier ? Cela arrive-t-il dans des contextes précis ? As-tu l'impression qu'elle s'empare de toi sans que l'autre ne s'en rende compte ou as-tu l'impression qu'il la déclenche ?

### DEMANDE-TOI SI LE CONTRAT ACTUEL TE CONVIENT TOUJOURS.

L'as-tu accepté en toute connaissance de cause ? Souhaites-tu renégocier ou reparler de certains points ?

### PARLES-EN (DE PRÉFÉRENCE À TÊTE REPOSÉE) AVEC TON MEC.

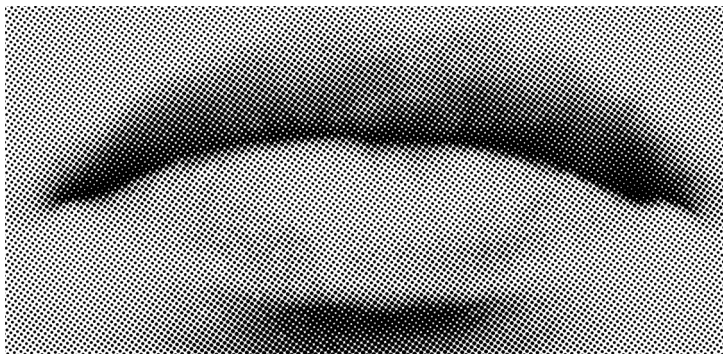
Si tu identifies des comportements chez lui qui la déclenchent, tu peux lui en faire part. Vous pouvez ainsi décider ensemble de la marche à suivre pour que tu sois plus sereine.

## ATTENTION TOUTEFOIS :

*Même si on identifie des comportements chez l'autre qui peuvent déclencher notre jalousie et que c'est ok d'en parler ensemble, la solution la plus saine n'est pas forcément que l'autre change son comportement. Il peut y avoir des arrangements, des entre-deux (« Je ne suis pas à l'aise quand je te vois avec cette personne, je préfère que vous vous voyiez sans moi ») mais c'est aussi un travail à faire sur soi. Ça ne doit pas devenir un moyen de pression, ni que cela restreigne l'autre dans ses besoins et ses envies. Il faut tâcher de trouver le difficile équilibre entre faire parfois des concessions pour sécuriser l'autre et poser ses limites et ses points non-négociables.*

## QUITTE TON MEC.

Bah oui, parfois, on a beau essayer plein de trucs, avoir l'espace pour en causer (ou pas), lire plein de brochures, prendre sur soi autant qu'on peut, on n'arrive pas à se débarrasser de ce sentiment. Qu'il vienne principalement de toi et de tes insécurités ou qu'il soit alimenté de façon plus ou moins consciente par ton mec. Et l'une des solutions pour y voir plus clair, c'est de sortir la tête de ça.



## QUAND C'EST TON MEC QUI LA RESSENT...

Comme d'habitude en fait : **OUVRIRE DES ESPACES DE DIALOGUE SEREIN** là-dessus, tâcher d'y trouver des solutions (voir les exemples cités au-dessus).

Sa jalousie te semble-t-elle fondée (parfois, souvent, jamais) ? Pourquoi ?

Si cela est lié à la façon dont tu as envie de relationner avec les autres, **TU PEUX TE DEMANDER SI VOTRE CONTRAT DE RELATION EST VRAIMENT ADAPTÉ**. Ça peut être l'occasion d'en recauser ensemble. Si tu penses que tu cherches à la déclencher chez lui, **DEMANDE-TOI POURQUOI**.

Est-ce que tu veux l'énerver ? Lui prouver quelque chose ? Qu'il te remarque davantage ? Peut-être que ça traduit la présence de non-dits ou de conflits non résolus au sein de ton couple (Voir chapitre *Culpabilité et Rancœur*).

### ATTENTION TOUT PAREIL :

si ton *mec* est jaloux, vous pouvez trouver des arrangements mais tu ne dois pas céder systématiquement à ses demandes, surtout si elles viennent restreindre certaines libertés (ne plus pouvoir voir certaines personnes par exemple).

Si tu as l'impression d'avoir cherché toutes les solutions possibles et fais des efforts pour le sécuriser mais que rien à faire, ça tourne en boucle, rien n'évolue, il souffre, tu souffres, alors **QUITTER SON MEC**, c'est parfois la meilleure chose à faire. Pour toi et pour lui.

**WARNING** : Parfois, la jalousie s'étend à plus que les sentiments, elle se met à englober les fréquentations de l'autre, son travail, ses activités.

*Quand il est jaloux de tes potes  
Quand il est jaloux de ton taff  
Quand il est jaloux de tes activités*

*Quand il n'aime pas que tu voies tes potes  
Quand il critique ton taff  
Quand il dit que tes activités prennent trop de place*

*Quand il préfère que tu restes avec lui quand tu avais prévu d'aller voir tes potes  
Quand il te propose de t'occuper de la maison plutôt que de travailler  
Quand il dit que tu ne le vois pas assez parce que tu fais trop de choses*

*Quand tu n'envoies plus de nouvelles à tes potes  
Quand tu décides d'arrêter ton super taff pour en trouver un plus proche  
Quand tu arrêtes les cours de théâtre pour préparer à manger le vendredi soir...*



**CE N'EST PAS OK DE NÉGOCIER AVEC CE GENRE DE JALOUSIE.**

Il faut que ton *mec* en prenne conscience, se remette en question et change son comportement rapidement. Ce genre de « caprices » (parfois « mignons » au début) peuvent vite mener à des situations d'emprise et d'isolement. Cela fait partie des critères des violences conjugales.

# CONTRAT DE RELATION... LA SUITE

## VIVE LA CONFIANCE !

Pour terminer sur une touche plus chouette : nous, on pense que le ciment d'une relation, quelle qu'elle soit (amitié, amour, « c'est compliqué »...), c'est la confiance. Ça nous semble difficile de vivre une relation chouette et saine lorsque l'une des deux personnes ne fait globalement pas confiance à l'autre.

Et la confiance dans une relation, ça se construit ! Par le dialogue, l'honnêteté, la capacité à rassurer l'autre et à reconnaître ses erreurs, par le soutien et l'écoute réciproque, par les encouragements, les compliments, les attentions, la transparence, la complicité, etc.



# GESTION DES CONFLITS



*Avec A., c'est simple et fun. On s'aime beaucoup, on rigole bien, on s'accorde sur beaucoup de choses. Mais lorsqu'il s'agit d'aborder des sujets tendus, des frustrations, vexations ou désaccords, ça se complique. A. se renferme, devient lointain et peu bavard. Si c'est un sujet qui arrive sans prévenir dans l'une de nos discussions ou que je mets sur la table, il lui arrive de s'arranger pour écourter la discussion et s'en aller. Lorsque c'est quelque chose qui le chiffonne, je le sens tendu mais il me dit que tout va bien. C'est rare que quelque chose sorte sans que j'aie à insister plusieurs fois.*

*Par exemple, un jour, on a une conversation compliquée sur les risques qu'on est prêt à prendre l'un et l'autre (et donc l'un vis-à-vis de l'autre) par rapport au Covid. On se rend compte qu'on n'est pas du tout synchro.*

*C'est assez vertigineux. Je vois qu'il ne sait plus quoi dire et que cela l'angoisse. Je lui propose d'arrêter la discussion maintenant alors que je n'en ai pas envie. Il accepte aussitôt. J'ajoute qu'il faudra qu'on la reprenne, et qu'on pourrait même définir le moment maintenant. Il me dit que ça ne sert à rien. Ça me plonge dans l'angoisse.*

*Je suis toujours celle qui (re)met les sujets sensibles sur la table. Qui insiste pour qu'on en recase, pour qu'on démêle la situation, qu'on apaise les tensions.*

*Et parfois, des choses sortent d'un coup de lui. Des vexations et des non-dits accumulés qui ont macéré assez longtemps pour flirter avec la rancœur. Ça surgit soudain, les agacements et les reproches s'enchaînent sans toujours beaucoup de logique. Je ne m'y attends pas, ça me met mal et je trouve ça injuste.*



# GESTION DES CONFLITS... LA SUITE

Prendre en charge la gestion des conflits et des difficultés internes à notre relation, **c'est du taf**. C'est du temps et de l'énergie émotionnelle. Et c'est très majoritairement nous, les *meufs*, qui nous en chargeons. D'ailleurs, si tu lis ce fanzine et que tu es une *meuf*, c'est que tu es sans doute en train de chercher des solutions aux problèmes que tu vis dans ton couple (ne t'inquiète pas, notre prochaine brochure s'appellera « Soutiens ta *meuf* »).

Notre formatage social (femme = douceur, compassion et émotivité) fait que nous sommes souvent celles qui prenons soin de nos relations, qu'elles soient amoureuses ou amicales : on entretient le contact, on procure de petites attentions, on organise les vacances en commun, on anticipe les besoins, etc. **Ça s'appelle la charge émotionnelle.**

La double peine, c'est qu'en plus de s'investir (voire de s'épuiser) dans le bien-être de notre couple, on passe souvent pour **les reloues de service** : celles qui veulent « discuter », (re)mettre sur le tapis les sujets difficiles, tenter de trouver des solutions et des issues aux crispations et aux incompréhensions. Nos *mecs*, au mieux, sont comme des cons quand on leur demande de se confronter à ça. Et au pire, ça les saoule. Peut-être parce que les difficultés qu'on vit en tant que *meuf* sont souvent des confortos pour eux...?

En tout cas, on sort souvent des discussions tendues avec un arrière-goût rance : on n'a pas avancé, ça nous a épuisé et on se demande si on n'exagère pas, si on ne devrait pas juste prendre sur nous (encore un peu plus).

**On culpabilise et on finit parfois par lâcher l'affaire.**



# BINGO

## DES TECHNIQUES DE MECS POUR COURT-CIRCUITER OU ÉCHAPPER À UNE DISCUSSION :

### ATTAQUER LA FORME

« T'es trop agressive, je n'ai pas envie de discuter avec toi pour l'instant. »

### RETOURNER LES ACCUSATIONS

« Ce n'est pas moi le problème au lit, c'est toi qui es frigide. »

### S'AUTOFLAGELLER

« Je suis qu'une merde, je suis trop nul, tu devrais me quitter, etc. » #QuinQuin

### JOUER AU PHILOSOPHE À DEUX BALLES

« Mais qu'est-ce que tu entends par 'équité' ?  
« Transparence » ?  
« Respect » ? « Nettoyer ma merde ? »

### FUIR PHYSIQUEMENT

Se cacher sous la couette, sortir faire autre chose.

### FUIR RHÉTORIQUEMENT

« Ce n'est pas le moment, là, on verra ça plus tard. » sans proposer un autre moment ni relancer le sujet de lui-même plus tard.

### ATTAQUER LA PERSONNALITÉ / CULPABILISER

« Pff, faut toujours que tout soit compliqué avec toi... »

### DÉTOURNER LA CONVERSATION

« Je ne suis peut-être pas très sympa quand je bois mais toi, tu ne promènes jamais le chien ! Tu trouves ça normal que ce soit toujours moi qui le fasse ? »

### SE VICTIMISER

« Tu n'es jamais satisfaite : Moi, je fais plein d'efforts, ce n'est pas facile pour moi non plus » #QuinQuinbis

### JOUER LA FATALITÉ

« Je suis comme ça, c'est à prendre ou à laisser »

### MANIFESTER UNE FAUSSE BONNE VOLONTÉ

« Oui, tu as raison, je vais faire des efforts » et pourtant, aucun changement perceptible.

### JOUER LA COMPARAISON

« Il y a des mecs bien pires que moi tu sais... »

### EMBRASSER LA SOCIÉTÉ PATRIARCALE / ÊTRE IDIOT

Mon père qui me dit « Oui, je fais moins le ménage que ta mère mais c'est parce que je n'aime pas ça. »

### JOUER LA CARTE « MOI ÇA NE ME DÉRANGERAIT PAS À TA PLACE »

« Pourquoi tu le prends mal quand je ne te réponds pas quand tu me parles ? Moi ça ne me ferait rien si tu me le faisais. »

### ÊTRE DANS LE DÉNI

« C'est faux, tu exagères tout. »

# GESTION DES CONFLITS... LA SUITE

## COMMENT SE RENDRE COMPTE QU'ON S'EST FAIT AVOIR ?

La discussion se termine et :

Il n'y a pas eu de reconnaissance / prise de conscience du problème par ton *mec*.

Tu n'identifies aucune prise de décision concrète et consentie pour tâcher d'améliorer la situation.

On peut aussi s'être fait avoir quand on a obtenu sur le moment des excuses et des promesses de s'améliorer, et puis se rendre compte 3 semaines plus tard que rien n'a bougé.



*Moi : Je t'aime, mais si on ne se parle pas, on va dans le mur. Je suis super chiante, je suis désolée, mais j'ai besoin qu'on parle des problèmes, qu'on y réfléchisse ensemble.*

*– Tu n'es pas chiante.*

*– Si, bien sûr que je suis chiante. Peut-être que ça te convient, ou bien que tu t'en fous. Mais cette femme-là, colérique et acide, ça n'est pas moi, je ne suis pas comme ça. Je suis malheureuse comme ça.*

*– ...*

*– Dis-moi quelque chose.*

*– C'est dur de te voir pleurer.*




AVANT DE  
QUITTER  
SON  
MEC  
28-

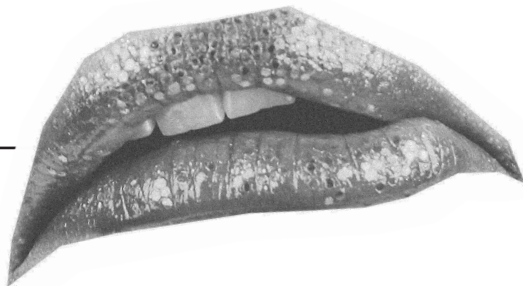
## SI TU RECONNAIS CERTAINS COMPORTEMENTS DE TON MEC DANS LE BINGO, TU PEUX :

**AVOIR UNE DISCUSSION AVEC LUI** sur ces stratégies/comportements qui bloquent la conversation (#MétaDiscussion).


**APPRENDRE À IDENTIFIER SES STRATÉGIES D'ÉVITEMENT** pour les nommer quand il les utilise et/ou les contourner pour rester focus sur le sujet initial.

Et si c'est toujours toi qui mets les sujets difficiles sur la table, n'hésite pas à lui **SIGNIFIER QUE TU EN AS MARRE** et qu'il va falloir qu'il s'y mette aussi (en lui offrant cette brochure par exemple ! *Salut mec, chouette que tu lises ça ! Au boulot maintenant !*)

**ET BIEN SÛR, TU PEUX AUSSI... QUITTER TON MEC !** On ne fait pas boire un âne qui n'a pas soif. Si malgré tes efforts et tes tentatives pour communiquer et aborder les conflits de façon constructive, ton *mec* traîne des quatre fers, ne t'écoute pas ou refuse de reconnaître sa part de responsabilité, n'attends pas la Saint Glin-Glin et va mettre ta super énergie ailleurs ! 



# RABAISSEMENT DES MEUFS PAR LEURS MECS



*Je crois que j'ai envie de parler de la difficulté pour certains mecs d'assumer en public le fait qu'ils sont engagés dans une relation. Ça peut aller des mots employés à la façon de se comporter physiquement. Le côté Docteur Jekyll et Mister Hyde que j'ai expérimenté plusieurs fois. Les « Je t'aime » enflammés en privé, les « Je ne te connais pas » en public.*

*En 2010, je suis en couple depuis 3 ans avec P. C'est une histoire compliquée avec beaucoup de drames et de réconciliations explosives. Au bout de trois ans pourtant, je me dis que oui, il a raison, on peut habiter ensemble. J'appréhende un peu mais j'en ai envie. J'habite dans Paris, dans un 30m<sup>2</sup> que je loue 660€/mois. Il habite à Neuilly-Plaisance, à 20 minutes à pied du RER, dans un HLM de 60m<sup>2</sup> qu'il loue 300€/mois. Il est fauché, je ne suis pas bien riche, on ne trouvera pas d'autre appart dans nos moyens : la logique veut donc que j'emménage chez lui. Chaque cm<sup>2</sup> est rempli par plus de 10 ans d'occupation des lieux.*

*J'ai peur de me sentir toujours chez lui, de ne pas arriver à faire ma place, de ne pas arriver à me sentir chez moi. Je me dis que faire des travaux aidera. Il est d'accord. On se lance donc dans la réfection de la cuisine. J'ai des outils, je suis plus bricoleuse que lui, je prends un peu la direction des opérations.*

*Je me fade notamment les trous à la perceuse dans des murs en béton vibré des années 70 : c'est long, fatigant, ça fait beaucoup de bruit, des vibrations dans les bras qui provoquent des démangeaisons dans les mains. Mais je suis contente, c'est quelque chose que je fais pour qu'on habite ensemble, qu'on construise quelque chose.*

*Le téléphone sonne pendant que je perce, P. part en discussion avec un ami à lui : « Ouais, c'est cool, je suis pas mal occupé en ce moment, je refais ma cuisine ». Puis rien d'autre. Dans cette phrase, je n'existe pas, ni moi, ni ce que je suis en train de faire, ni notre relation. Rien.*

*Ça m'a tuée. Et c'est tellement symptomatique de comment il traitait notre histoire. Me disant « Je t'aime » à tout bout de champ et me tournant ostensiblement le dos en public. Littéralement. Tout son corps me niait. Dans les moments de groupe, je réalise qu'il trouvait toujours une position qui compliquait mon insertion physique dans le groupe. Je n'ai pas vraiment de solution à ça. J'ai l'impression que c'est compliqué à exprimer sans passer pour une reloue qui coupe les cheveux en quatre. Difficile de dire : « Tu m'as tourné le dos toute la soirée, c'était difficile pour moi de m'insérer. »*

*En tout cas, c'est ce qui m'a toujours été renvoyé. Le fameux « T'es chiant(e) ».*



# RABAISSEMENT... LA SUITE

A. attend avec impatience que j'ai terminé mes études, et que j'entre dans le monde du travail pour qu'enfin je « comprenne la vie ». Pour finalement ne pas s'intéresser à mon travail.

Je ne fais pas le sport qu'il faut. En tout cas pas celui que B. considère comme du vrai sport, celui qui fait travailler les zones de mon corps qu'il faut travailler. Parce qu'il aimerait que mon corps soit plus ferme et parce que « c'est bon pour la santé ».

C. n'apprécie pas ma personnalité quand je suis avec mes ami-es. Il n'a pas envie de passer du temps avec elleux parce qu'il n'aime pas qui je suis en leur présence.

Je n'ai pas les bonnes références culturelles. Je ne connais pas ses classiques du cinéma. Je n'ai pas la référence de la réplique que D. vient de dire. On ne regarde pas souvent les films que je propose, ça ne lui fait jamais envie.

E. me dit quasiment systématiquement « Sympa ton manteau » de façon ironique ou « Tu es sûre que c'est ça que tu veux mettre ? » quand je porte un vêtement qu'il n'aime pas.

F. me fait une crise parce que je ne l'ai pas consulté pour héberger ma sœur dans mon appartement.

« C'est ridicule de jouer aux Sims, je devrais plutôt jouer à Earth Stone. Ça, au moins, c'est un vrai jeu qui fait réfléchir. »

G. me reproche d'avoir accepté un boulot étudiant sans le consulter avant.

H. m'a un jour agrippé la cuisse avec sa main, a secoué ma cuisse et dit « hm, il y a du gras là-dedans ».

I. se moque de mes fringues avec ses potes quand je vais le rejoindre à son lycée. Et il le fait en ma présence.

Meilleur pote de J. fait une vieille blague salace : tout le monde est mort de rire. Moi qui fais une blague salace : J. me répond, sans rire : « Ah mais c'est dégueulasse, t'es grave ».

K. me demande si je ne veux pas aller me moucher alors que je suis en train de parler à quelqu'un et que je n'en ai absolument pas besoin.

L'impression d'une liste très longue de cases que je ne coche pas pour correspondre à celle qu'ils veulent avoir comme meuf. L'impression d'une emprise et d'un jugement sur mes moindre faits et gestes.

## LE RABAISSEMENT,

ce sont ces petites phrases anodines mais assassines que ton *mec* balance l'air de rien, en public ou en privé. C'est aussi l'indifférence devant tes sentiments et tes souffrances, l'absence de reconnaissance de votre relation en public ou de ton rôle et des tes efforts dans votre couple. Ça ne semble peut-être pas grand chose, ça peut paraître anecdotique mais c'est blessant, dévalorisant et humiliant. Ça tape là où ça fait mal, ça remet en question tes choix, tes goûts, tes décisions, ta place dans ton couple, ta valeur en tant qu'être humain. Ça peut détruire ton estime de soi.

**Attention**, il y a pour nous une différence entre donner son avis et rabaisser l'autre. Il est tout à fait possible d'exprimer sainement son avis : quand il est sollicité par l'autre, quand c'est argumenté et respectueux, quand il est exprimé dans le cadre privé, quand il n'est pas exprimé à répétition par exemple. Rabaisser l'autre, c'est lui donner son avis en le dénigrant ou en l'humiliant.

## ON S'EST DEMANDÉ, PLUS CONCRÈTEMENT, QUEL ÉTAIT L'INTÉRÊT POUR LES MECS DE DÉNIGRER LEURS MEUFS. QU'EST-CE QU'ILS CHERCHENT, SCIEMMENT OU INCONSCIEMMENT, AVEC CE GENRE DE PHRASES BLESSANTES ?

### SE RASSURER ?

« Je suis aussi bien qu'elle, si ce n'est plus ». Ça renvoie à un problème d'estime personnelle, de manque de confiance en soi.

### GARDER LA FACE EN PUBLIC ?

Il a besoin de montrer qu'il n'est pas en accord avec les choix de sa *meuf*, ses fringues, etc. et pour ne pas se taper la honte devant ses copains, il préfère la rabaisser plutôt que d'assumer leurs points de vue divergents.

### PROUVER SON INDÉPENDANCE ?

Liv Stromquist, dans sa bande dessinée *Les sentiments du Prince Charles* parle de cette dualité entre l'injonction à l'indépendance (financière, professionnelle, sentimentale) faites aux hommes et les avantages concrets à être en couple pour eux. « Je veux être indépendant » MAIS « j'ai besoin d'être en couple pour assurer cette indépendance » #PatriarcatMonAmour

### ÊTRE DRÔLE ?

Ha. ha. ha. Qu'est-ce qu'on rigole.

Ou peut-être (et surtout !) **AVOIR LE SENTIMENT D'AVOIR LE CONTRÔLE DANS LA RELATION**, de garder le pouvoir en imposant sa vision des choses ?

**Quoi qu'il en soit, il n'y a aucune justification valable pour rabaisser quelqu'un.**

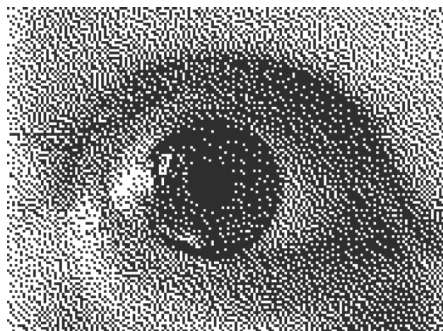
Le rabaissement attaque l'estime de soi, altère le jugement et affaiblit considérablement la confiance en soi. Qu'il soit pratiqué de manière régulière ou ponctuelle, il peut créer une forme d'emprise psychologique : on adapte son comportement pour faire plaisir à son *mec*, on se persuade que notre avis vaut moins que le sien, etc. On est en plein dans un rapport de domination bien dégueu, encouragé ou banalisé par tout ce que nous renvoie constamment notre société patriarcale (Il faut être belle, discrète, gracieuse, intelligente mais pas trop, docile, etc.). À long terme, cela peut être qualifié de violences conjugales.

# RABAISSEMENT... LA SUITE

## ALORS, COMMENT SORTIR DE CETTE SITUATION ?

COMMENCER PAR IDENTIFIER CE QUI TE BLESSE ET POURQUOI. Il y a peut-être des thèmes récurrents, des situations particulières dans lesquelles le rabaissement est systématique, etc. Ce sera ensuite plus facile de le verbaliser parce que oui, surprise, la première étape, c'est d'en causer avec ton mec. N'oublie pas de partir de ton ressenti, puisqu'il ne peut pas être contesté. Exemple : « ça me blesse quand tu me dis ça ».

EN PARLER À DES PROCHES OU ÊTRE VIGILANTE À LEURS REMARQUES SUR CE SUJET. Iels pourront t'apporter un regard extérieur et t'aider à prendre conscience du problème.



NE PAS LUI CHERCHER DES EXCUSES. Il n'y a rien qui puisse justifier qu'on rabaisse l'autre. Même un parcours de vie chaotique, même une grande souffrance. Si ton *mec* ne va pas bien, il peut se faire aider par des professionnel·les, mais il ne peut en aucun cas t'utiliser comme défouloir. C'est OK de ressentir ce genre de chose (on a tous·tes nos névroses) mais ce n'est PAS DU TOUT OK de combler un mal-être par la dévalorisation d'autrui.

NE PAS RENTRER DANS SON JEU EN REPRODUISANT SON COMPORTEMENT ET EN LE RABAISANT À TON TOUR. Ça peut être un jeu dangereux qui aura sûrement tendance à envenimer la situation.

QUITTER TON *MEC*. Ton *mec* ne t'entend pas ? Te dit que tu prends tout mal ? Que c'était de l'humour ? Il refuse d'entendre que ses propos sont rabaisants, bref, il est dans le déni ? Plus qu'une solution : quitter ton *mec*.

---

# PARTAGE DES TÂCHES ET CHARGE MENTALE

Un jour, je suis chez nous. Il y a pas mal de champignons au frigo qui risquent de se gâter. L. est dans la chambre, sur son ordinateur, à écouter de la musique et surfer sur Facebook. Je lui demande de m'aider à préparer et cuire les champignons. Il me dit « non ». J'explose intérieurement. Mon cerveau se met à boucler, j'ai du mal à respirer, je tourne dans l'appart comme une bête en cage. J'en veux à L. et j'en culpabilise en même temps. J'ai envie de me frapper. Je finis sous une douche tiède pour essayer de me calmer, en larmes et en panique. Il me dit que j'ai un problème, qu'il ne sait pas quoi faire pour moi. Il se prépare pour un rendez-vous amical pendant que je pleure encore, assise dans la baignoire. Je dois lui demander de rester, car j'ai peur de me faire du mal si je reste seule.

Pendant un moment, j'ai minimisé cet épisode. Je m'en suis attribuée l'entière responsabilité. Je disais aux gens, à l'air sincèrement étonnée : « je ne sais pas ce qui m'est arrivé, tout ça pour des champignons, c'est fou quand même, non ? ». J'ai fini par l'oublier, le ranger dans un coin de mon cerveau. Et puis un jour, pour préparer cette brochure avec les meufs, on cause partage des tâches et charge mentale. Cet événement me revient en mémoire. Je me mets à le raconter. Je prends conscience de l'ampleur de la chose, de la violence intériorisée qu'exprime mon corps. Je pose le mot « crise d'angoisse » sans m'y attendre. Je me rends compte qu'il n'était pas question de champignons ici, mais d'un problème bien plus vaste.

Alors voici le contexte :

Je déborde de charge mentale. Mon cerveau est constamment en train de penser à ce qu'il y a à faire. Ça concerne la gestion de la vie quotidienne (ménage, petits travaux, paperasse, etc.) mais aussi mon taf, mes projets persos, mes relations sociales (« Ha, il faut que j'aille boire un verre avec Unetelle, que j'envoie une lettre à Untel »...).

J'ai vécu 2 ans et demi avec L. Il s'est rapidement avéré que les tâches ménagères n'étaient pas instinctivement bien réparties. Je faisais nettement plus la cuisine que lui, nettoyait plus souvent les sols et les surfaces, laissais moins longtemps la vaisselle s'entasser (la mienne, la nôtre, la sienne...).

L. avait bien conscience que j'en faisais plus. Il disait avoir moins d'exigences que moi en termes de propreté mais qu'il voyait bien que cela me tenait plus à cœur qu'à lui et qu'il était donc d'accord pour se caler sur mes besoins (quel bon prince). Il « suffisait » donc que je lui demande les choses pour qu'il les fasse.

Mais ce raisonnement et ce fonctionnement n'avaient rien d'apaisant car :

- Je passais pour la maniaque et l'exigeante (= culpabilité, peur de trop lui en demander).
- Il pouvait mettre 3 jours à faire quelque chose que je lui avais demandé.
- Il faisait certaines choses mal (j'ai découvert au bout d'un an et demi de vie commune qu'il ne rinqait pas la vaisselle par exemple).

# PARTAGE DES TÂCHES... LA SUITE

- C'était à moi seule de trouver et d'établir les règles du « jeu ménager » (mais il fallait qu'elles lui conviennent).
- C'était à moi de les rappeler régulièrement car il les oubliait.

Résultat, je pensais à la fois à ce qu'il y avait à faire et à ce que je devais demander/rappeler à L. de faire. Je savais qu'en demandant, la tâche ne serait probablement pas faite (ou bien mal) quand j'en aurais besoin. C'était littéralement épuisant, crispant et insatisfaisant. Il me semblait finalement plus simple et moins fatigant de faire des choses en plus, sans demander.

J'ai essayé à de nombreuses reprises de mettre cette problématique sur la table. C'était toujours une épreuve. L. rechignait à en parler, se vexait et s'agaçait. Je proposais des outils d'organisation pour contourner ce problème de charge mentale mal répartie. Il les refusait tous : tableau des tâches, post-its « pense-bêtes »... À ce sujet, un jour, il m'avait dit : « Je ne veux pas que ma maison ressemble à une colonie de vacances ».

Parfois, il retournait le problème en me disant qu'il voyait bien que c'était inégal et que j'en souffrais, qu'il faisait tout ce qu'il pouvait (mais pas de tableau des tâches hein, ça non !) mais que ça ne suffisait pas (ce qui me renvoyait l'impression que j'étais trop exigeante) et qu'il en culpabilisait, qu'il se sentait à la fois nul et démuné. Je me mettais à redouter ces conversations et les évitais au maximum. J'accumulais alors de la rancœur et de l'agacement et finissais par mettre ça sur la table de façon colérique, abrupte, accusatrice ou cynique -ce qu'il ne manquait pas de me reprocher par la suite.

L'épisode des champignons n'a été que la goutte de trop, le symbole de cet échec à trouver une solution ensemble, de cette violence d'une conversation bloquée et d'une situation qui n'allait presque que dans son sens. On a arrêté de vivre ensemble peu après ça. Mais la colère et la rancœur ont mis bien plus de temps à s'atténuer.



---

## LA QUESTION DE LA RÉPARTITION ÉQUITABLE DES TÂCHES MÉNAGÈRES ET DE LA CHARGE MENTALE EST ÉMINEMMENT POLITIQUE ET RÉELLEMENT IMPORTANTE DANS LE QUOTIDIEN D'UN COUPLE.

AVANT DE  
QUITTER  
SON  
MEC  
34-

Beaucoup de personnes et de couples minimisent ce sujet, en le mettant en perspective avec d'autres problématiques féministes plus « impressionnantes » : la violence conjugale, le consentement, etc. Or, un refus de prendre en charge cette question peut accentuer les rapports de domination patriarcale, rabaisser l'estime de soi de la personne la plus en charge, créer du surmenage, bref, générer de la violence et de la souffrance.

La dédramatisation (voire le déni) de ce problème par la société et par beaucoup d'hommes empêche de nombreuses femmes de se sentir légitimes à s'élever contre cette inégalité. On nous renvoie

quasi-systématiquement, comme L. l'a fait, à notre « maniaquerie », notre trop grande exigence, notre agressivité (comment ne pas l'être ?!)... On doutera de la pertinence d'un tel combat, on s'arrangera avec la réalité.

**Alors, une bonne fois pour toute :**

**Nous avons le droit d'exiger une répartition équitable du temps de travail ménager.**

**Nous avons le droit d'exiger, par tous les moyens possibles, l'apprentissage de la charge mentale par les hommes.**

## QUELLES SOLUTIONS ?

La charge mentale n'est pas un processus cognitif inné. Il est lié à l'éducation genrée des enfants (où on demande aux petites filles d'être sages, organisées, réfléchies, à l'écoute d'autrui, là où on encourage les petits garçons à être téméraires, fonceurs, ambitieux, déterminés). Nous pensons donc que c'est une réelle difficulté pour la plupart des hommes de comprendre de quoi on parle, ou tout du moins de la place que cette charge mentale peut prendre dans nos vies de personnes socialisées femmes. Pour autant, cela reste un puissant facteur d'inégalités de genres qu'il faut tenter de court-circuiter par tous les moyens.

En prendre conscience (pour les hommes comme pour les femmes), se renseigner sur le sujet et en causer avec son partenaire est bien évidemment la première étape. Mais savoir qu'elle existe est loin de pouvoir soudainement la faire exister un peu plus chez les hommes et un peu moins chez nous.

C'est là que, selon nous, on peut **utiliser des outils de substitution à la charge mentale et de meilleure répartition des tâches** : tableaux d'organisation du ménage, pense-bête, alarmes sur les téléphones...

Le but étant d'extraire un petit bout de ce

qu'il y a dans nos têtes (étendre le tapis de douche, payer le loyer le 5 du mois, racheter du PQ, etc.) et que les moyens mnémotechniques pour nos *mecs* ne soient plus nous, leur *meuf*, mais différents supports écrits ou numériques (qu'ils pourraient d'ailleurs être invités à enrichir et à créer eux-mêmes hein, histoire de ne pas nous rajouter ça non plus).

**Pour résumer, ce qui est nécessaire ici c'est :**

- **La prise de conscience du problème par ton mec : on sort du déni !**
- **Une réelle volonté à travailler là-dessus : exit les excuses pourries !**
- **Des moyens concrets mis en œuvre pour y arriver : bonjour les outils !**

## LA PROBLÉMATIQUE DU « IL FAIT MAL / IL NE SAIT PAS FAIRE LE MÉNAGE » :

Si toi aussi, t'as un *mec* qui ne rince pas la vaisselle, laisse des traces d'eau dégueulasse sur les surfaces, étend super mal tes t-shirts (qui finissent donc pas puer le mal-séché), tout d'abord... tu as tout notre soutien. Ça, c'est un combat difficile. Bon, déjà, garde en tête que tu as appris ces choses (hé oui, grande nouvelle, faire le ménage, et le faire correctement, ça s'apprend, ce n'est pas dans nos gènes) et sans doute lui non, ou mal. Il ne se rend peut-être sincèrement pas compte qu'il le fait mal. Donc première étape, lui en causer, à tête apaisée : si t'es véner, il risque de se braquer. C'est nul mais c'est souvent ça. Dis-toi que ce n'est pas un problème personnel et qu'en effet, s'il n'a jamais appris (en théorie et/ou en pratique) à bien étendre le linge... bah il le fait mal quoi ! Là c'est le moment où tu choisis de lui expliquer comment faire ou tu l'invites à aller regarder un tuto sur YouTube (Tiens, celui-ci il est cadeau : « *Comment étendre son linge* » en 0:20 <https://www.youtube.com/watch?v=UNe8AWnyORY> )

# PARTAGE DES TÂCHES... LA SUITE

Il faut aussi accepter de « lâcher un peu ». On apprend en pratiquant. Si tu fais toujours tout à la place de ton *mec* ou que tu repasses derrière lui tout le temps, il n'aura pas le temps de voir les trucs à ranger (Oui, ils mettent souvent plus de temps que nous. Oui, c'est chiant d'attendre par pédagogie - force et courage), ou il se dira que ça ne sert à rien de le faire, de toute façon, ce n'est jamais assez bien pour toi.

La clé dans tout ça, c'est que ton *mec* y mette de la réelle bonne volonté. Si c'est le cas, c'est cool, serre les dents un peu au début, ça devrait finir par payer ! Mais s'il y a déni, mauvaise foi, refus de communiquer... t'es mal barrée. Tu peux passer au paragraphe suivant.

## ET SI LE DIALOGUE ET LES OUTILS, ÇA NE MARCHE PAS ?

**Pas de bol, tu as, comme moi, un *mec* qui refuse que sa maison « ressemble à une colonie de vacances » ?**

Plusieurs options s'offrent à toi :

### LE LAISSER PATAUGER DANS SON CACA.

Ne plus lui dire quoi faire. Ne plus rien nettoyer/ranger de ce qui lui appartient. Ne plus lui rappeler qu'il a rendez-vous chez le médecin, ou que vous dînez avec sa mère ce soir.

Cette stratégie est difficile. C'est une guerre qui s'engage et qui n'aura rien de pacifique. Et tu perdras probablement des batailles : il peut réellement avoir une tolérance à la crasse bien plus élevée que toi et ne pas

voir (ou feinter de ne pas voir) la différence. Il se peut aussi que certaines stratégies te retombe dessus : si vous payez le loyer en commun, que tu attends qu'il s'en charge et qu'il oublie, cela risque d'avoir des conséquences sur votre relation avec le-la propriétaire, voire sur tes propres dépenses. Sois plus maligne que lui. À titre personnel, cette tactique nous semble bancale et peu prometteuse mais, soyons honnêtes, potentiellement jouissive.


### QUESTIONNER LA PERTINENCE DE LA VIE COMMUNE.

Parfois, on se bat contre une hydre dont les têtes repoussent sans cesse. Lorsque vous pensez avoir épuisé toutes les solutions possibles, la question de cesser de vivre ensemble peut se poser. Et, contrairement à ce que le schéma relationnel classique peut nous faire croire, il est possible de mettre un terme à un habitat et donc un quotidien commun sans mettre un terme à la relation. Attention, cette solution peut résoudre au quotidien le conflit de la répartition des tâches et de la charge mentale mais elle ne règle pas le problème en profondeur (sortie du déni, reconnaissance, etc.).

### LE QUITTER.

Oui, on peut quitter son *mec* parce qu'on en peut plus de faire sa vaisselle, de passer derrière lui pour étendre le tapis de douche, de retrouver toujours la table pleine de miettes. Parce qu'après tous nos efforts, son déni, sa victimisation, sa minimisation nous sortent par les yeux et les oreilles, et qu'on a envie de lui mettre la tête dans le four une bonne fois pour toute - histoire qu'il découvre enfin comment ça marche. Et s'il comprend bien qu'on peut se faire larguer parce qu'on ne fait pas assez la vaisselle et qu'on refuse d'utiliser un tableau des tâches, vous rendrez peut-être service à sa prochaine *meuf*, qui sait ?

# ÉCOUTE ET SOUTIEN




*Je me souviens que ce qui m'avait frappé quand j'ai rencontré P. et qu'on a commencé à sortir ensemble, c'est qu'il ne me demandait jamais « quoi de neuf ? ». Quand on se retrouvait ou qu'on se parlait au téléphone, il me racontait ce qu'il avait fait depuis la dernière fois - parce que je lui demandais, ou spontanément. Il pouvait parfois passer du temps à me détailler des situations précises qu'il avait eu au boulot. J'écoutais, j'étais contente qu'il me partage tout ça. Mais, à l'inverse, il me demandait très rarement « Et toi ? ». Plusieurs fois, j'ai décidé d'attendre qu'il me le demande pour lui raconter ma journée à mon tour. Parfois, ça arrivait au bout d'un certain temps, quand un blanc s'installait car j'arrêtais de le relancer. On a eu comme ça quelques conversations téléphoniques gênantes où je me taisais délibérément pour qu'il soit obligé de me demander des nouvelles. Les silences pouvaient être longs, il meublait avec des « Mmh... voilà, voilà... ». Et parfois, ça n'arrivait jamais, il passait à autre chose, on embrayait sur un autre sujet, une autre activité.*

*Je suis sûre qu'il ne s'en rendait même pas compte. Ça me blessait.*

*J'ai essayé d'aborder le sujet avec lui quelques fois. Sa réaction était toujours la même, en substance : « Non, mais vas-y, raconte moi, ça m'intéresse. C'est juste que je n'ai pas le réflexe de demander. Faut pas te prendre la tête comme ça, juste raconte, ce n'est pas parce que je ne demande pas que je m'en fiche ».*

*Ce qui est intéressant, c'est que P., pour avoir fait l'expérience, n'était pas tellement dérouteré par le fait que je ne lui pose pas de question sur sa journée. Il appliquait ce qu'il me conseillait : il me racontait spontanément. Le souci de savoir si j'étais disponible pour l'écouter, si cela m'intéressait, ne le traversait pas. Il ne comprenait donc sincèrement pas pourquoi j'avais besoin d'une question pour raconter.*

*Résultat des courses : je culpabilisais que cela me blesse, je me disais que j'exagérais, que ce n'était simplement pas sa façon de fonctionner.*



# ÉCOUTE ET SOUTIEN... LA SUITE

## IMPORTANCE DE L'ÉCOUTE

En fait, cette petite attention qui ne paye pas de mine, cette curiosité pour ce que fait l'autre est primordiale. Ce n'est qu'une petite phrase « *Alors, quoi de neuf ?* », « *Et toi, ta journée ?* » qui a un fort pouvoir de lien et de confiance en soi. Elle nous conforte et nous rassure dans l'intérêt que nous porte l'autre. Ce n'est pas suffisant de dire « *Mais vas-y, raconte spontanément* » car montrer qu'on s'intéresse à l'autre ne réside pas qu'en l'écouter (bien que cela soit, bien évidemment, l'autre point central dans la démarche) mais aussi demander à l'écouter. C'est une perche primordiale pour nous sentir légitime à raconter, ne pas avoir l'impression d'agacer l'autre avec ses histoires.

De la même manière, si l'on s'intéresse vraiment au récit de l'autre, c'est important de le montrer par des signes non-verbaux ou de petits mots (« *Ha oui ?* », « *ok* »...), des relances, des demandes de précisions, etc.

**Alors, qu'est-ce qu'on peut faire ? Voici une proposition en trois étapes et demie !**

## ÉTAPE 1 :

Mettre le sujet sur la table, car ce besoin de se sentir écouté-e est légitime.

## ÉTAPE 2 :

Expliquer pourquoi on a besoin de cette attention - pour les raisons citées plus haut par exemple, ou pour d'autres. Il a compris ? Il applique ? Youpi !


## SI TON MEC N'EN VOIT PAS TOUJOURS PAS L'INTÉRÊT, ON PASSE À L'ÉTAPE 3 :

Se poser la difficile question (à soi-même et/ou à lui) : « **Est-ce qu'il s'intéresse vraiment à ce que je fais, à qui je suis ?** »

- Si la réponse est « oui », alors reviens à l'étape 2. Et boucle autant que nécessaire. Enfin, pas à l'infini non plus. À un moment, si cela est vraiment important pour toi, il va falloir qu'il bouge son cul. Sinon, c'est que tu es en train de te faire entuber.
- Si la réponse est « non » ou « j'en sais rien », alors peut-être qu'il faut remettre les cartes à plat : Qu'est-ce qui vous plaît chez l'autre ? Pourquoi êtes-vous ensemble ? Est-ce que cette relation vous convient à tous les deux ?

Et si jamais tu te retrouves à l'étape « *il ne veut rien entendre, c'est un boulet* » : va voir notre deuxième partie *Quitter son mec*.






Mon univers ne semblait pas l'intéresser outre mesure. Bien que je lui dise avec insistance que ça me ferait plaisir qu'il vienne me voir sur mon lieu de travail, j'ai dû batailler longtemps pour qu'il se décide à venir 2 fois, 5 minutes, pour repartir sceptique. Lui qui avait attendu avec impatience que je termine mes études et que j'entre dans le monde (merveilleux) du travail pour que l'on « soit enfin dans les mêmes réalités » ne voyait pas l'intérêt de s'intéresser à ce qui occupait mes journées. Il n'a jamais vraiment accepté de partager des moments avec mes ami-es et les retrouvailles avec ma famille étaient une bonne occasion de faire une sieste. J'ai eu jusqu'au bout le sentiment que quoi que je


fasse ou dise, rien de ce qui me concernait n'était finalement intéressant à ses yeux. J'ai aussi eu l'impression que je demandais trop de soutien et d'encouragements et que donc, j'étais fragile d'avoir ce besoin. Inutile de préciser que, de mon côté, je l'écoutais parler avec plaisir de son boulot pendant des heures, j'ai participé, testé, soutenu... J'ai passé des supers moments avec ses amis et sa famille. J'ai essayé d'en parler, de dire que ça me blessait. J'ai même essayé de le blesser en retour (et je n'en suis pas fière) pour le faire réagir. J'ai tenté la technique de « mets-toi à ma place », en lui demandant comment il réagirait dans la même situation si je lui répondais

ce qu'il me répondait. « Tu peux le faire, ça ne me dérange pas. Moi je m'en fous ». Cette phrase dédramatisait la situation et me faisait culpabiliser parce qu'elle me renvoyait l'idée que j'étais chiante à tout prendre à cœur. Elle permettait aussi de nier complètement ce que je ressentais, de mettre de côté mon avis, ma perception des choses, comme si mon sentiment était moins important que le sien. J'ai mis du temps à mettre des mots sur ce qui me dérangeait dans cette phrase, et j'ai surtout mis du temps à m'affirmer et à réussir à dire qu'il ne s'agissait pas de lui, mais de moi et qu'il était temps qu'il écoute, entende mon avis et qu'il le respecte.



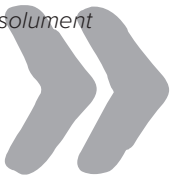
# ÉCOUTE ET SOUTIEN... LA SUITE

## POSER LES LIMITES DES BESOINS DE SOUTIEN DE NOS MECS



*J'ai eu un amoureux à tendance dépressive. Il pouvait parfois se mettre à broyer du noir pendant de longues heures. Dans ces moments-là, je me rendais souvent disponible pour en causer avec lui. Je prenais le temps de comprendre ce qui avait déclenché ça, ce qu'il avait dans la tête, de quelles manières je pouvais le réconforter, le rassurer, l'encourager. C'était intense, long, épuisant. Je ressortais de ces discussions vidée et avec souvent un sentiment d'impuissance car les effets positifs de mes mots arrivaient toujours en décalage, jamais sur le moment. Au bout d'un moment, ces échanges sont devenus de plus en plus fréquents, ça devenait difficile pour moi d'y répondre avec autant d'énergie et d'envie de l'aider. Je sentais qu'il fallait que je me protège de ce mal-être. Mais je culpabilisais de le laisser seul avec ses pensées sombres. Et lorsque j'arrivais à m'y tenir, sa seule présence dans le même appartement que moi dégageait tellement de négativité et de tristesse que je me sentais mal à l'aise.*

*Il se trouve que j'étais la seule à qui il se confiait réellement. J'endossais donc la responsabilité d'unique interlocuteur-ice pour l'écoute et le soutien moral. Je lui ai demandé de voir un psy (ou n'importe quel-le professionnel-le pouvant l'aider). J'avais besoin qu'une personne spécialisée prenne le relai (tout du moins en partie) sur ces discussions qui m'épuisaient moralement et physiquement. Mais j'avais aussi besoin de sentir qu'il avait, au mieux la volonté de s'en sortir, au moins celle de me protéger de sa souffrance. Ça a été le parcours du combattant. Il n'était pas contre cette demande mais n'engageait aucune démarche dans ce sens. C'est finalement moi qui lui ai trouvé le contact d'une psy. Et à plusieurs reprises, j'ai failli prendre le rendez-vous à sa place. Mais j'ai résisté (en serrant les dents) car je me disais que j'en avais fait déjà beaucoup et qu'il fallait absolument que la démarche vienne de lui.*



## NOUS NE SOMMES PAS LES INFIRMIÈRES OU LES PSYCHOLOGUES DE NOS MECS.

Se mettre en relation avec quelqu'un n'engage, à aucun moment, à être un substitut à une thérapie médicalisée. Bien sûr qu'on peut être un soutien moral important pour l'autre, mais à condition que cela soit toujours consenti et ne mette pas en danger notre propre santé psychologique et physique. Il est donc important d'apprendre à identifier puis poser ses limites quant aux demandes d'écoute et de soutien de nos partenaires et que l'autre les entende et les respecte. La culpabilité n'a pas sa place dans ce processus - mais nous savons que c'est plus facile à dire qu'à faire ! Toutefois, le garder en tête et se le répéter régulièrement peut aider.

Comme pour tout le reste, il faut prendre le temps d'en parler avec ton partenaire (plutôt dans des moments où il est « en forme ») et de chercher ensemble des solutions possibles : comment cadrer les moments où tu lui apportes aide et écoute ? Quels sont les autres espaces de soutien qu'il peut avoir ? Ami-es, famille, groupes de parole, professionnel-les...

### IMPORTANT :

Quand nous parlons de professionnel-les, nous ne pensons pas qu'aux psy (-chologues, -chiatres, -chanalystes, -chotérapeutes, -kokwak...). Sache toutefois que ces différent-es professionnel-les ont des façons de fonctionner bien distinctes et qu'il peut être intéressant de se renseigner sur chacun-e d'entre elleux. Peut-être qu'une méthode sera plus inspirante qu'une autre pour ton partenaire. Il existe aussi des médecines plus ou moins « alternatives » qui peuvent être de véritables espaces de remise en route, soutien psy, bien-être : énergéticien-nes, « coachs de vie », personnes formées


en écoute active, masseur-euses, etc... Il ne s'agit pas ici de tergiverser sur leur efficacité réelle ou leur effet placebo mais simplement de montrer qu'il existe un panel immense de professionnel-les pouvant aider les personnes en souffrance psychologique. L'important est de trouver une ou des méthodes qui nous conviennent et nous font du bien.

### EN CAS DE DÉPRESSION RÉELLE (OU SUPPOSÉE) DE TON MEC :

Garde en tête que les personnes dépressives / en souffrance psy peuvent rencontrer des difficultés énormes à se lancer dans une démarche de soin. La plupart des maladies psychologiques affectant la volonté, il nous semble déplacé de leur en tenir rigueur (« allez, bouge toi, ça ne dépend que de toi » = bull-shit). Toutefois, et comme nous le disions plus haut, nous ne pouvons pas endosser à nous seules le soutien d'une personne en mal-être régulier ou en dépression - au risque de sombrer, à notre tour, dans des états de souffrance psychologique. **La priorité est donc de se protéger soi-même.** Cela peut passer par prendre de la distance avec l'autre, de cadrer dans l'espace et le temps les moments où vous vous rencontrez, voire, si vous vivez ensemble et que cela est possible, que l'un-e d'entre vous parte ailleurs quelque temps. Enfin, si l'on juge qu'on a donné ce qu'on pouvait donner en terme de soin et/ou que nous ne sommes pas (ou plus) en mesure de répondre au besoin de soutien de cette personne, on peut choisir de mettre un terme à la relation. Pour se protéger soi-même. Pour protéger l'autre. C'est une décision difficile, qui peut sembler égoïste mais toi seule est en mesure de juger tes propres limites à ce niveau. Les dépasser trop longtemps et trop souvent, c'est s'oublier et se faire violence. Il n'en ressort jamais rien de bon.


# ÉCOUTE ET SOUTIEN... LA SUITE

## LÉGITIMER NOS BESOINS DE SOUTIEN :



*L'exemple le plus frappant a été la fois où j'ai dû faire euthanasier le chat de ma famille qui avait 14 ans. C'était douloureux et triste. Et quand je suis revenue à la maison, j'ai retrouvé mon mec qui dormait. J'avais besoin de réconfort. J'ai eu droit à un câlin pénible pour lui (c'était apparemment un effort), accompagné de la phrase suivante : « T'aime bien être triste, toi ».*

*Je ne me souviens pas de ce que j'ai répondu, si j'ai répondu. Je suis partie avec le sentiment d'être bien seule. Il y a aussi eu quelques moments où j'avais besoin de partager une baisse de moral. Ces moments-là se terminaient souvent en « dispute » car c'étaient des moments où j'avais besoin de soutien et de vider mon sac et où, la plupart du temps, la conversation se transformait en débat (qui pour moi n'avait pas lieu d'être et me dérangeait car je venais chercher du soutien et non pas un argumentaire sur qui a raison et qui a tort) ou une remise en question sur le pourquoi est-ce que je m'inquiétais tout le temps comme ça. La plupart du temps, on coupait court à la discussion et je repartais énervée,*



*C'est mauvais de sentir son « mec » comme son enfant, mais comment abandonner un enfant ? Bah voilà tu comprends maintenant pourquoi je ne le quitte pas ? J'attends qu'il grandisse, qu'il soit prêt pour le faire de lui-même. Et puis, un garçon, ça ne doit pas pleurer, ça ne doit pas être faible, ça ne doit pas avoir peur... Forcément s'ils grandissent comme ça, ils nient et après c'est à nous, les compagnes attentionnées, celles avec qui ils peuvent se lâcher, de faire descendre cette pression sociale (et parfois familiale) omniprésente. Voilà on prend tout sur le dos. Et parfois ils nient que ça va mal, « c'est de la fatigue c'est tout ». Et toi t'es là à faire l'infirmière avec quelqu'un qui sait moins que toi pourquoi ça ne va pas.*

*blessée et pas soulagée du tout. Au point que je lui disais ouvertement que je ne savais pas pourquoi je persistais à vouloir échanger avec lui sur ces sujets. Et finalement, j'ai arrêté de partager les moments où ça n'allait vraiment pas, par peur de ne pas recevoir ce dont j'avais besoin, par peur d'être déçue, par peur du jugement.*

*Ce sentiment de déséquilibre était particulièrement fort dans les soins. Quand mon « mec » était malade, il faisait l'enfant, se plaignait, chouinait et demandait à ce que je m'occupe de lui. Ce que je faisais. En tout cas les premières fois. J'anticipais même (fatal error) : je lui faisais des infusions, lui proposais de prendre des médocs, j'ai même appelé le médecin à sa place un jour, parce qu'il refusait de le faire alors que ça faisait 3 jours que ça n'allait pas et qu'il se plaignait que son état ne s'améliorait pas. Et quand c'est moi qui suis tombée malade (et ce n'est pas arrivé souvent), j'ai eu la surprise de voir que ce n'était pas réciproque. Fallait que je me débrouille. Zéro compassion. Zéro empathie. Zéro affection.*



-----

Des histoires de *meufs* qui se sont épuisées à soutenir moralement et physiquement leur *mec* pendant des mois voire des années et qui, lorsqu'elles ont besoin de soutien à leur tour, se prennent un mur dans la figure, on en a à la pelle. Et sérieux, on en a marre. Vraiment marre.

Alors soyons claires : on l'a dit et redit, l'empathie et le « prendre soin », ça s'apprend. En tant que personne socialisée *meuf*, ça a commencé très tôt. Les *mecs* sont globalement très en retard sur la question. voire complètement largués. Alors, c'est sûr, ça ne va pas arriver du jour au lendemain : on n'apprend pas la mécanique en une après-midi, la capacité à soutenir non plus. Mais si nos *mecs* commencent par entendre qu'il faut qu'ils travaillent là-dessus, c'est déjà bon signe. S'ils se mettent à chercher des moyens pour acquérir des réflexes de soin, c'est un sacré pas en avant. S'ils testent et appliquent différentes méthodes dans ce sens, le train est en marche, c'est parti !

<sup>1</sup> « Remonter le moral à sa petite amie » sur Wikihow

# ÉCOUTE ET SOUTIEN... LA SUITE

## LISTE (NON EXHAUSTIVE) DE TRUCS POSSIBLES POUR AIDER SON MEC À NOUS AIDER :

- Lui expliquer les signes physiques et psychologiques chez nous qui viennent traduire un mal-être.
- Lui dire ce qui nous fait du bien quand on va mal (et si on ne le sait pas soi-même, c'est le moment de se poser la question !).
- L'inviter à se renseigner sur l'internet mondial (YouTube et Wikihow<sup>1</sup> sont nos amis !) ou auprès de ses ami-es.
- L'encourager à nous demander sincèrement et régulièrement « comment ça va » et de rester à l'écoute de la réponse...

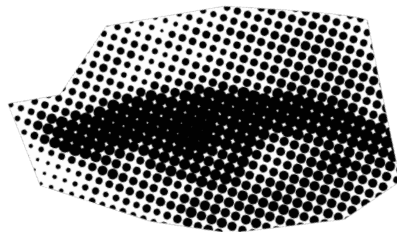
## EN RÉSUMÉ :

Si t'as un *mec* doué en soutien moral, trop cool pour toi.

Si t'as un *mec* pas doué en soutien moral mais qu'il a envie d'apprendre, trop cool pour toi (même si ça va te demander un peu de taf, soyons lucides !).

Si t'as un *mec* pas doué en soutien moral et qui ne veut rien entendre, **casse-toi !** Vraiment. On vit dans un monde globalement de merde, si on ne trouve pas au moins du réconfort auprès des gens qu'on aime, c'est qu'il est temps d'aller chercher ailleurs.

Parce que **OUI BORDEL**, tu mérites du soutien et du réconfort !





*La culpabilité s'est emparée de moi parce que je ne remplissais pas les attentes de mon mec.*

*Ce qui m'a enfermé dans ce sentiment, c'est qu'il me disait qu'il m'aimait mais que je le faisais souffrir. J'ai tenté de me racheter, de faire comme il voulait, de changer pour lui, pour arrêter sa souffrance. Ça a été les montagnes russes. Je voyais autant d'amour que de tristesse et de haine dans ses yeux. Essayer de regagner sa confiance. Le yo-yo de son humeur me remplissait de bonheur puis d'un coup de culpabilité et d'angoisse, d'avoir l'impression de tout détruire et de devoir tout reconstruire.*

*Je suis arrivée à des stades tels, que je ne pensais plus à : « est-ce que j'en ai envie » mais à : « est-ce que ça plairait à Z. que je fasse ça ou que j'aïlle là ? ». Pire même : « est-ce qu'il serait d'accord que je fasse ça ? ».*

*Là, on a passé un cap en effet, on a atteint une emprise certaine qui te ronge de la tête au bide. Ça n'est pas drôle, t'es à côté de ton corps. Tu te vois, la petite marionnette qui regarde son créateur. Ce n'est pas facile de s'en sortir.*

*C'est son envie de me posséder qui m'a noyée et la culpabilité qui me gardait la tête sous l'eau.*



# « PERVERS NARCISSIQUES » ET AUTRES MANIPULATEURS...

Tu as sans doute déjà entendu ce terme dans la bouche de proches : « **C'est un vrai pervers narcissique !** ». En nous documentant et en discutant avec d'autres sur cette brochure, le terme nous est revenu à plusieurs reprises. Est-ce qu'on faisait une brochure là-dessus ? Quelle est sa définition précise ? Comment savoir si on sort avec un-e pervers-se narcissique ?

Alors, non, on ne fait pas une brochure sur les pervers-ses narcissiques.

On a fait quelques recherches sur internet et auprès d'une amie psychologue et c'est un joyeux bordel (on t'invite à consulter la page wikipédia y correspondant, si tu veux le constater par toi-même). Le milieu psy ne s'accorde pas sur la définition de ce mot, voire remet en question son fondement scientifique. Ce qu'on en a retenu, c'est que la « *perversion narcissique* » est une expression floue et galvaudée, qu'elle n'existe pas en tant que diagnostic et n'a aucun fondement juridique.

Ce qu'elle vient mettre en lumière toutefois (et qui explique sans doute son détournement et sa popularisation), c'est **l'existence de manipulations psychologiques extrêmes et répétées de la part d'individu-es, dans un but purement personnel** (obtenir ce qu'on veut, soigner son ego au détriment de l'autre, etc.).

Ici, on ne te propose pas un guide pour identifier et gérer une relation avec un-e manipulateur-ice. Dans les différents chapitres, il y a des comportements décrits qui peuvent être de l'ordre de la manipulation psychologique, d'autres seulement selon les contextes et d'autres pas du tout. On n'a pas besoin que son *mec* soit un manipulateur en puissance pour le quitter. Par contre, si tu penses être dans une relation de manipulation, n'hésite pas à en parler autour de toi (proches et/ou professionnel-les) et à t'en protéger autant que possible.

Histoire de te donner une idée des comportements possibles de manipulation, Sophie Lambda dans sa BD **Tant pis pour l'amour** (Super, à lire !) présente une liste de 30 critères pour identifier un manipulateur, établis par la thérapeute Isabelle Nazare-Aga.

Cette liste est genrée au masculin. Société patriarcale et socialisation genrée aidant, il semble que ce soient majoritairement des hommes cisgenre qui correspondent à ce genre de comportements. Nous savons toutefois qu'ils n'ont pas l'exclusivité de ces pratiques. Nous avons néanmoins décidé de retranscrire la liste telle quelle.

Si tu reconnais la personne dans plus de 14 critères, tu as ou as eu probablement affaire à un-e manipulateur-ice.

1. IL CULPABILISE LES AUTRES, AU NOM DU LIEN FAMILIAL, DE L'AMITIÉ, DE L'AMOUR...
2. IL FAIT CROIRE AUX AUTRES QU'ILS DOIVENT ÊTRE PARFAITS, NE DOIVENT PAS CHANGER D'AVIS, DOIVENT TOUT SAVOIR ET RÉPONDRE IMMÉDIATEMENT AUX DEMANDES ET AUX QUESTIONS.
3. IL UTILISE LES PRINCIPES MORAUX DES AUTRES POUR ASSOUVIR SES BESOINS (COURTOISIE, HUMANISME, FÉMINISME, ANTI-RACISME, GÉNÉROSITÉ, SOLIDARITÉ...).
4. IL MET EN DOUTE LES QUALITÉS, LA COMPÉTENCE, LA PERSONNALITÉ DES AUTRES : IL CRITIQUE, DÉVALORISE ET JUGE.
5. IL PEUT ÊTRE JALOUX.
6. IL UTILISE LES FLATTERIES POUR NOUS PLAIRE, FAIT DES CADEAUX OU SE MET SOUDAIN AUX PETITS SOINS POUR NOUS.
7. IL JOUE UN RÔLE DE VICTIME POUR QU'ON LE PLAIGNE (MALADIE EXAGÉRÉE, ENTOURAGE « DIFFICILE », SURCHARGE DE TRAVAIL...).
8. IL SE DÉMET DE SES RESPONSABILITÉS EN LES REPORTANT SUR LES AUTRES.
9. IL NE COMMUNIQUE PAS CLAIREMENT SES DEMANDES, SES BESOINS, SES SENTIMENTS ET SES OPINIONS.
10. IL RÉPOND TRÈS SOUVENT DE FAÇON FLOUE.
11. IL CHANGE CARRÉMENT DE SUJET AU COURS D'UNE CONVERSATION.
12. IL ÉVITE OU S'ÉCHAPPE DE CONVERSATIONS, ENTRETIENS, RÉUNIONS.
13. IL FAIT PASSER SES MESSAGES PAR AUTRUI OU PAR DES INTERMÉDIAIRES.
14. IL INVOQUE DES RAISONS LOGIQUES POUR DÉGUISER SES DEMANDES.
15. IL PRÊCHE LE FAUX POUR SAVOIR LE VRAI, OU IL DÉFORME, INTERPRÈTE.
16. IL NE SUPPORTE PAS LA CRITIQUE ET NIE LES ÉVIDENCES.
17. IL MENACE DE FAÇON DÉGUISÉE OU FAIT UN CHANTAGE OUVERT.
18. IL SÈME LA ZIZANIE ET CRÉE LA SUSPICION, DIVISE POUR MIEUX RÉGNER. IL PEUT PROVOQUER LA RUPTURE D'UN COUPLE.
19. IL CHANGE SES OPINIONS, SES COMPORTEMENTS, SES SENTIMENTS SELON LES PERSONNES ET LES SITUATIONS.
20. IL MENT.
21. IL MISE SUR L'IGNORANCE DES AUTRES ET FAIT CROIRE À SA SUPÉRIORITÉ.
22. IL EST ÉGOCENTRIQUE.
23. SON DISCOURS PARAÎT LOGIQUE OU COHÉRENT ALORS QUE SES ATTITUDES, SES ACTES OU SON MODE DE VIE RÉPONDENT AU SCHEMA OPPOSÉ.
24. IL UTILISE TRÈS SOUVENT LE DERNIER MOMENT POUR DEMANDER, ORDONNER OU FAIRE AGIR AUTRUI.
25. IL NE TIENT PAS COMPTE DES DROITS, DES BESOINS ET DES DÉSIRS DES AUTRES.
26. IL IGNORE LES DEMANDES (MÊME S'IL DIT S'EN OCCUPER).
27. IL PRODUIT UN ÉTAT DE MALAISE OU UN SENTIMENT DE NON-LIBERTÉ.
28. IL NOUS FAIT FAIRE DES CHOSES QUE N'AURIONS PROBABLEMENT PAS FAITES DE NOTRE PLEIN GRÉ.
29. IL EST EFFICACE POUR ATTEINDRE SES PROPRES BUTS MAIS AU DÉPEND D'AUTRUI.
30. IL EST CONSTAMMENT L'OBJET DE DISCUSSIONS, MÊME S'IL N'EST PAS LÀ.

# PERVERS NARCISSIQUES ET AUTRES... LA SUITE

## ATTENTION :

Certains points, pris individuellement, peuvent n'avoir rien à voir avec des comportements de manipulation. C'est l'accumulation des critères qui vient tirer la sonnette d'alarme ici.

Sache que la thématique est bien plus développée dans la BD *Tant pis pour l'amour* de Sophie Lambda. Cet ouvrage est un témoignage fort et nous semble être un outil de prise de conscience et d'émancipation pertinent et accessible.

N'hésite pas à en parler à des proches, te faire aider par un-e professionnel-le, contacter le 119 pour avoir des conseils et bien sur quitter ton *mec*, si tu t'en sens capable dès maintenant.

Ici aussi, pas de culpabilité, on sait que réaliser la présence de comportements (très) craignos dans notre relation, ce n'est pas une étape facile du tout. Prends le temps qu'il te faudra et sois indulgente avec toi-même. **Mais n'oublie pas que ta priorité, c'est de te protéger toi.**



---

ICI S'ACHÈVE LE PREMIER  
TOME DE « PETIT TRAITÉ DE  
LUTTE À L'USAGE DES *MEUFS*  
EN COUPLE ».

Après ce panorama non exhaustif (comme si ce n'était pas déjà assez tout ça...) des schémas pourris, le deuxième tome aborde le moment où les tentatives de faire évoluer la relation dans le bon sens n'ont rien donné ou bien que la relation est déjà trop toxique pour être poursuivie. C'est à dire « *Comment quitter son mec ?* ».

On se demande aussi pourquoi le quitter (ou pourquoi pas) et comment en parler à un-e ami-e / famille qui vit ces situations. Ces questions nous ont triturées, et on a cherché à proposer des réponses qui, de par nos vécus et nos lectures, nous semblaient les plus aidantes.

ALORS, MOTIVÉ·E À LIRE LA  
SUITE ?  
#PROSDUTEASING

---



# REMERCIEMENTS

Tout un tas de jolies personnes se sont investies pour que cette brochure existe, et ça nous tenait à cœur de les remercier ici.

Tout d'abord, merci à toutes celles qui ont bien voulu témoigner et partager avec nous leurs expériences. Merci pour votre confiance. On sait que déballer votre sac et accepter de vous replonger dans des histoires douloureuses n'a pas toujours été simple. Affronter la réalité de certaines situations nauséabondes non plus. Vos témoignages précieux nous ont donné matière à réfléchir et d'autant plus convaincues de l'importance de cette brochure.

Merci à ceux qui ont suivi ce projet et son évolution de près et qui nous ont encouragées. Merci à tous-tes les colocs qui nous ont accueillies, nourries, logées à l'occasion de résidences d'écritures et de réflexion. Merci à toutes les personnes qui ont participé au financement participatif pour que cette brochure voie le jour.

Un gros merci à nos relectrices pour l'énorme travail qu'elles ont fait : correction pointilleuse, propositions de modifications ou commentaires généraux, vous avez grandement participé à la superbe de cette brochure, oui, oui !

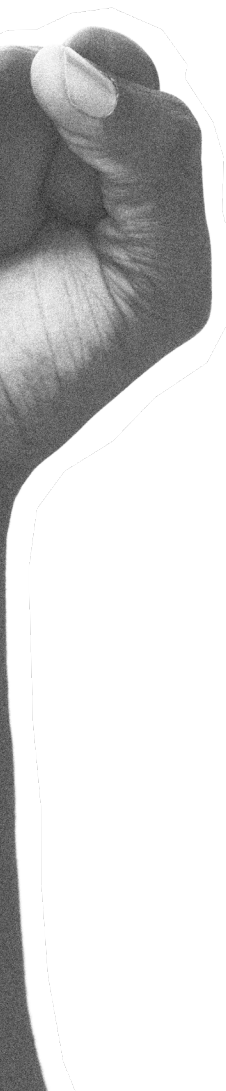
Merci tout particulièrement à ROUGE CAROLE pour le travail de mise en page incroyable qui rend cette brochure si beautiful.

Merci à ceux qui nous soutiennent dans nos relations, qui nous ouvrent les yeux avec bienveillance, qui nous incitent à prendre soin de nous, à nous écouter et à nous faire confiance. À ceux qui s'inquiètent pour nous, qui nous aident à avancer, qui nous entourent de leur amour. Mille cœurs sur vous.

Merci à toi, *mec* qui te comporte de façon malsaine sans jamais te remettre en question. Grâce à toi, nous avons une source inépuisable de contenu pour alimenter cette brochure et les éventuelles prochaines. HA.HA. HA. NON, on déconne. TOI, tu fais du caca, on t'aime pas.

Merci à toutes celles qui ont déjà écrit sur ces sujets, sur le féminisme, la société patriarcale, la charge mentale et d'autres. Merci à vous d'avoir déjà fait bouger les choses et d'avoir éveillé nos consciences.

Et enfin, merci aux personnes qui nous ont lu, qui nous liront, qui nous feront des retours ([quittersonmec@riseup.net](mailto:quittersonmec@riseup.net)), qui partageront cette brochure et qui, ainsi, participeront à nous libérer un peu plus du joug patriarcal !



# LEXIQUE

## AGRESSION SEXUELLE

En France, l'agression sexuelle est un acte à caractère sexuel sans pénétration (auquel cas, cela rentre dans la catégorie du viol) commis sur une personne par violence, contrainte, menace, ou surprise. On évoque de la sorte les caresses ou les atouchements à caractère sexuel.

## ANARCHIE RELATIONNELLE

L'anarchie relationnelle est la pratique ou la conviction que les relations ne doivent pas être liées par des règles autres que celles sur lesquelles les personnes impliquées se sont mises d'accord. Si une personne anarchiste relationnelle a de multiples partenaires intimes, cela peut être considéré comme une forme de polyamour, mais le concept d'anarchie relationnelle se distingue du polyamour en postulant qu'il n'est pas nécessaire de faire de distinction formelle entre relations sexuelles, romantiques, intimes, ou amicales. (Merci wikipédia, t'es trop fort.e!)

## CHARGE ÉMOTIONNELLE

La charge émotionnelle désigne l'aptitude à se soucier d'autrui et à offrir des signes d'affection ou d'attention. De par leur éducation, elle est particulièrement développée chez les femmes, dans leur vie professionnelle et dans leur sphère privée.

## CISGENRE (OU CIS)

Se dit d'une personne dont le genre ressenti correspond à celui qu'on lui a assigné à la naissance. Par exemple, un homme cisgenre est une personne assignée garçon à la naissance (en lien avec ses attributs sexuels) et qui se perçoit en tant que tel. À l'inverse, « transgenre » désigne une personne dont le genre ressenti ne correspond pas à celui attribué à la naissance (voir Transgenre).

## LGBTQI+

Acronyme correspondant à « Lesbienne, Gay, Bisexuel-le, Transgenre, Queer et Intersexe ». Le « + » désigne d'autres variantes d'orientations sexuelles, romantiques et / ou d'identités de genre. Si tu es curieux-se de mieux comprendre certains de ces mots ou de découvrir l'univers formidable qui se cache derrière ce « + », on t'invite à te rendre sur l'une des meilleures encyclopédies du moment : l'internet mondial !

## POLYAMOUR

Orientation relationnelle où l'on peut vivre plusieurs relations amoureuses en même temps avec le consentement de toutes les personnes concernées.

## TRANSGENRE (OU TRANS)

Se dit d'une personne dont le genre ressenti ne correspond pas à celui qu'on lui a assigné à la naissance. Par exemple, une femme transgenre peut être une personne assignée garçon à la naissance (en lien avec ses attributs sexuels) mais qui ne se perçoit pas en tant que tel. A l'inverse, « cisgenre » désigne une personne dont le genre ressenti correspond à celui attribué à la naissance (voir Cisgenre ).

## VIOL

En France, le viol est défini par le Code pénal comme tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise. On distingue le viol des autres agressions sexuelles à travers l'existence d'un acte de pénétration qui peut être vaginale, anale ou buccale. Cet acte peut être réalisé aussi bien avec une partie du corps (sexe, doigt...) qu'avec un objet.

## VIOLENCES CONJUGALES

D'après Amnesty International, le terme de violence conjugale désigne une violence qui a lieu au sein d'un couple actuel ou passé. Cette violence peut être exercée de plusieurs manières : physique, verbale, psychologique, sexuelle, administrative (privation des papiers d'identité par exemple), financière ou encore matérielle. Il peut également s'agir d'avoir le contrôle sur quelqu'un concernant ses fréquentations, ses déplacements, etc. Mais il y a également un bon nombre de violences qui ne sont pas caractérisables, plus difficiles à définir et à démontrer.

# BIBLIOGRAPHIE / RESSOURCES

ICI, ON VOUS  
PROPOSE UNE  
SÉLECTION  
D'OUVRAGES,  
DE VIDÉOS ET  
DE PODCASTS  
QUI NOUS ONT  
FAIT DU BIEN À  
UN MOMENT DE  
NOTRE VIE OU  
ACCOMPAGNÉS  
PENDANT  
L'ÉCRITURE  
DE CETTE  
BROCHURE.

## TRANSVERSAL

### *Les Brutes*

par Lili Boisvert et Judith Lussier, 2016, Télé-Québec [WEB-SÉRIE]  
Web-série qui aborde plein de sujets politiques actuels, notamment les questions de genre et de féminisme.

### *Martin Sexe faible*

par Juliette Tresanini et Paul Lapierre, 2015, France-TV Slash, [WEB-SÉRIE]  
Web-série où les rapports de genre sont inversés : « Un monde où ce sont les femmes qui ont le pouvoir ». Permet de capter le « B.A-BA » du système patriarcal et des rapports de genre.

### *Les sentiments du Prince Charles*

de Liv Stromquist, 2012, Editions Rackham [BD]  
Notre bible n°1.

## BESOINS ET COMMUNICATION

### *Émotions, enquête et mode d'emploi*

(T. 1, 2 et 3) de Art Mella, 2020 [BD]

On trouve qu'il y a plein d'outils pratiques dans ces BD pour comprendre ses émotions, écouter ses besoins et les communiquer à d'autres. On trouve par compte dommage que l'autrice ne prend absolument pas en compte les rapports d'oppression et de pouvoir qui peuvent exister entre les individu-es et qui, selon nous, influent notre capacité à nous sentir légitime à nous exprimer et à être écouté.

## **SEXUALITÉ : CONSENTEMENT & PLAISIR**

### *Jouissance Club*

de Jüne Plã, 2020, Editions Marabout [LIVRE ILLUSTRÉ]

### *B.A.BA du Sexe entre meufs et personnes queer*

de Allison Moon et KD Diamond, 2014, Éditions Goater [LIVRE ILLUSTRÉ]

### *Les joies du Sex-toy et autres pratiques sexuelles*

par Erika Moen et Matthew Nolan, 2018, Editions Porn'Pop [BD]

### *Sex Education,*

créée par Laurie Nunn, 2019, Netflix [SÉRIE]

Accessible sur Netflix (ou de plein d'autres manières moins légales <3) : série qu'on peut regarder à deux et qui peut aider à causer de choses dont on aurait du mal à aborder autrement (plaisir, fantasme, sex-toys, absence de libido, etc.)

### *Sexe sans consentement*

de Delphine Dhilly, 2020, FRANCE TV [DOCUMENTAIRE]

disponible périodiquement sur France TV

### *Le consentement avec un thé*

(tea consent, version française) par Téli Millevaches, 2017 [VIDEO]

<https://www.youtube.com/watch?v=yj5NcMew6qc>

### *Le consentement*, anonyme, 2009 [BROCHURE]

<https://infokiosques.net/spip.php?article659>

### *Apprendre le consentement en trois semaines, cahier de vacances de Proute*, 2016 [BROCHURE]

<https://infokiosques.net/spip.php?article1315>

## CONTRAT DE RELATION

Ici, on vous propose des ouvrages et des podcasts qui causent principalement de formes de relations possibles rarement représentées dans nos médias.

### *Le Cœur sur la table*

par Victoire Tuillon, 2020, Binge Audio [PODCAST]

*Révoltes Affectives*, collectif, 2020 [PODCAST]

*Contre l'amour*, collectif, 2003 [BROCHURE]

<https://infokiosques.net/spip.php?article158>

*La fabrique artisanale des confort affectifs*

par DégenréE, 2013 [BROCHURE]

[https://infokiosques.net/lire.php?id\\_article=1042](https://infokiosques.net/lire.php?id_article=1042)

## GESTION DES CONFLITS, ÉCOUTE ET SOUTIEN

*La charge émotionnelle et autres trucs invisibles*

d'Emma, 2018, Éditions J'ai lu [BD]

La partie sur le travail émotionnel est accessible ici :

<https://emmaclit.com/2020/03/22/le-pouvoir-de-lamour/>

*Articles en anglais sur la charge émotionnelle :*

*Emotional Labor: What It Is and How To Do It*

Brute Reason

<https://the-orbit.net/brutereason/2015/07/27/emotional-labor-what-it-is-and-how-to-do-it/>

*4 Ways Men Can Take On More Emotional Labor In Relationships (And Why They Should Do It)*

<https://thebodyisnotanapology.com/magazine/7-ways-men-must-learn-to-do-emotional-labor-in-their-relationships/>

*La répartition des tâches entre les femmes et les hommes dans le travail de la conversation*

par Corinne Monnet, 1998 [BROCHURE]

<https://infokiosques.net/spip.php?article239>

## **PARTAGE DES TÂCHES ET CHARGE MENTALE**

*Un autre regard 2* d'Emma, 2017, Éditions J'ai lu [BD]

La partie sur la charge mentale est aussi accessible ici : <https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/>

« *La Gestion ordinaire de la vie en deux* »

de Monique Haicault, 1984 [ARTICLE]

Texte qui a inspiré la BD d'Emma, si on veut aller plus loin. Accessible en ligne : <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-01503920/file/LaGestionOrdinairedeLaVieenDeux.pdf>

*Libérée ; le combat féministe se gagne devant le panier de linge sale* de Titiou LECOQ, 2017, Éditions Fayard [LIVRE]

## **« PERVERS NARCISSIQUE » ET AUTRES MANIPULATEURS**

*Tant pis pour l'amour (ou comment j'ai survécu à un manipulateur)* de Sophie Lambda, 2019, Éditions Delcourt [BD]

Notre bible n°2. BD qui décrit très bien des mécanismes de manipulation psychologique qu'on a retrouvé, à des échelles variables, dans beaucoup trop de relations amoureuses (certaines nôtres et autour de nous)

## **VIOLENCES CONJUGALES**

*Sauriez-vous reconnaître des violences conjugales ? (probablement pas)*

par Marinette Femmes et Féminisme, 2019 [VIDÉO]

<https://www.youtube.com/watch?v=Ts3Qumj2U5c&feature=share>

*Fred et Marie. Pour un couple sur huit, ceci n'est pas une fiction*

par la Fédération Wallonie / Bruxelles, 2012 [VIDÉO]

<https://www.youtube.com/watch?v=wokOgLqdtf4>

## **MASCULINITÉ TOXIQUE**

*The Mask you live in*

de Jennifer Siebel Newsom, 2015, Netflix [DOCUMENTAIRE]

*La domination masculine*

de Patric Jean, 2007 [DOCUMENTAIRE]

*Qui sont les joueurs de jeux vidéos ?*

de Game Spectrum, 2020 [DOCUMENTAIRE YOUTUBE]

Vidéo très complète qui aborde de façon claire la théorie du genre et les impacts concrets des représentations actuelles de la masculinité, au travers des jeux et des joueurs de jeux vidéos.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_sUvKvoK9I8](https://www.youtube.com/watch?v=_sUvKvoK9I8)



QUITTERSONMEC@RISEUP.NET

CECI EST UNE BROCHURE QUI PARLE D'AMOUR,  
DU COUPLE,  
DE TABLEAU DES TÂCHES MÉNAGÈRES,  
DE SOCIÉTÉ PATRIARCALE,  
DE NOS *MECS*,  
DE CEUX DE NOS AMI-ES ET DE TOUTES LES PERSONNES QUI SE CONDUISENT COMME EUX,  
DE LEURS COMPORTEMENTS POURRIS, RELOUS, TOXIQUES, IMMATURES OU CONSTERNANTS,  
DE NOTRE CHARGE MENTALE QUI DÉBORDE,  
DE NOTRE SOUTIEN PSY QUI NOUS ÉPUISE,  
DU MANQUE D'ENCOURAGEMENT QUI NOUS PLOMBE,  
DU SEXE CONJUGAL QUI NOUS FAIT AUTANT D'EFFET QU'UN DISCOURS DE CASTEX,  
D'ENTRAIDE ET DE RÉVOLUTION FÉMINISTE,  
DES OUTILS QU'ON A TESTÉ POUR ÊTRE MIEUX DANS NOS RELATIONS,  
DES BONNES RAISONS DE QUITTER SON *MEC*,  
ET DE COMMENT QUITTER SON *MEC*.

NOUS AVONS ÉCRIT CETTE BROCHURE EN NOUS DISANT QU'ON AURAIT AIMÉ TROUVER  
QUELQUE CHOSE DE LA SORTE À UN MOMENT DE NOTRE VIE.

NOUS AVONS ÉCRIT CETTE BROCHURE POUR NOS POTES ET LEURS POTES QUI GALÈRENT  
DANS LEUR COUPLE.

POUR TOUTES CELLES ET CEUX QUI NOUS ONT CONFIE LES GRINCEMENTS, LES  
INCOMPRÉHENSIONS, LA SOUFFRANCE ÉTOUFFÉE VOIRE LA VIOLENCE ORDINAIRE DANS  
LEUR RELATION... POUR TOUTES CES PERSONNES À QUI ON N'A PAS SU QUOI DIRE, OU  
MALADROITEMENT.

AVANT DE  
**QUITTER SON *MEC***  
PETIT TRAITÉ DE LUTTE À L'USAGE DES *MEUFS* EN COUPLE  
TOME 1