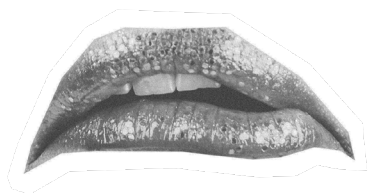


QUITTER SON MEC



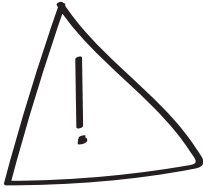
PETIT TRAITÉ DE LUTTE À L'USAGE DES *MEUFS* EN COUPLE
TOME 2

QUITTER SON MEC
PETIT TRAITÉ DE LUTTE À L'USAGE DES *MEUFS* EN COUPLE
TOME 2



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.

SI TU N'AS PAS ENCORE LU LE TOME 1, METS CE DEUXIÈME
TOME DE CÔTÉ LE TEMPS DE LIRE LE PREMIER !

BONNE LECTURE !

SOMMAIRE

- 6 UN PEU DE CONTEXTE
- 10 POURQUOI QUITTER SON *MEC* ?
- 14 COMMENT QUITTER SON *MEC* ?
- 24 COMMENT PARLER À UN·E AMI·E / FAMILLE
QUI VIT UNE RELATION TOXIQUE / POURRIE ?
- 28 CONCLUSION
- 31 REMERCIEMENTS
- 32 LEXIQUE
- 34 BIBLIOGRAPHIE / RESSOURCES

UN PEU

QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes 4 *meufs* cisgenres*, entre 23 et 38 ans, blanches, hétéros ou bissexuelles, 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 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

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.

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

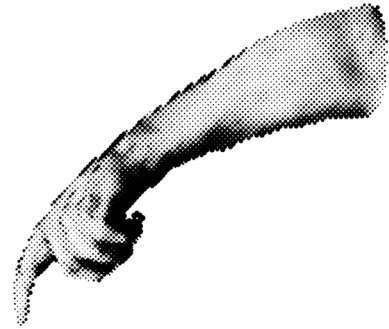
rubrique « Trouver de l'aide »
Pratique pour trouver des contacts de dispositifs locaux.

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 !

POURQUOI QUITTER SON MEC ?

POUR RÉPONDRE À CETTE QUESTION, NOUS VOUS PROPOSONS DE NOUS POSER UNE AUTRE QUESTION (#PHILOMAGUEULE) :

POURQUOI EST-ON AVEC SON MEC ?

Si tu es avec ton *mec* parce que cela t'apporte sensiblement plus de plaisir et de bien-être que de difficultés, que tu trouves votre relation saine, respectueuse voire complice, alors c'est plutôt cool. Si tu es avec ton *mec* parce qu'il est à l'écoute de tes besoins et de tes limites et que les compromis (présents dans TOUTES les relations humaines) sont assez bien répartis, c'est super chouette. Si tu es avec ton *mec* parce qu'en plus de tout ça, il t'encourage dans tes projets, qu'il s'inquiète de ton état moral régulièrement, te soutient dans les moments durs et check régulièrement ton consentement lorsque vous êtes au lit, bingo *meuf*, sache que tu as trouvé une perle rare.

Pour nous, le minimum syndical à une relation humaine épanouie, c'est qu'elle nous apporte, la majeure partie du temps, plus de bien que de mal. Il peut arriver de traverser des périodes plus compliquées. Cela ne doit toutefois pas durer indéfiniment et il faut sentir que cela s'améliore grâce aux efforts fournis par tout le monde. Si tu te sens mal depuis longtemps dans ta relation et que tu ne vois pas d'amélioration concrète arriver malgré ton travail en ce sens, alors oui,

il est sans doute temps d'envisager sérieusement de quitter ton *mec*.

Et puis des fois, on est bien (voire très bien), mais pour plein d'autres raisons qui nous appartiennent (ou qu'on n'arrive pas trop à expliquer), on n'a plus envie d'une relation amoureuse et/ou sexuelle avec cette personne. Et c'est ok. C'est la vie. Ça ne sert à rien de se forcer (à part accumuler mal-être et rancœur).

Par contre, on a remarqué qu'entre nos expériences et les récits de nos copines, **ON EST BEAUCOUP À AVOIR EU OU À AVOIR TOUJOURS DE SUPER MAUVAISES RAISONS DE RESTER AVEC SON MEC.** En voici un panorama non exhaustif, accompagné de quelques arguments succincts.

Il va souffrir / être triste / seul / isolé :

On ne doit pas sacrifier son bien-être pour celui de quelqu'un d'autre. Pelletées de sociologues, psycho-trucs, féministes (et nous-même) ont démontré depuis belle lurette qu'oublier ses besoins personnels pour ceux d'un autre est une super recette vers l'épuisement, la dépréciation de soi, voire la dépression...

On a peur qu'il déprime / se fasse du mal / fasse « une bêtise » :

En substance, c'est à peu-près la même réponse que le paragraphe précédent. Sauf que, lorsqu'on a peur que notre départ pousse notre partenaire à se faire du mal, c'est une autre paire de manches pour se sortir de là. Si jamais il y a des signes chez ton partenaire qui t'indiquent un comportement de ce genre possible de sa part, ou bien qu'il recourt au chantage au suicide (sous-entendu ou explicite), parles-en à des proches (les tiens et pourquoi pas les siens) dans un premier temps si cela te semble possible. Nous te conseillons très fortement de prendre contact avec un-e professionnel-le (médecin, psy, etc.) pour qu'il te propose des solutions adaptées à ta situation. Dans tous les cas, sache que la solution saine ne sera jamais : « rester avec lui pour le protéger de lui-même ».

C'est bientôt son anniversaire :

Ton honnêteté est le plus beau cadeau que tu peux lui faire (haha, ok, c'est nul). Mais dis-toi que tu trouveras toujours une bonne excuse pour repousser ce moment pas fun.

On aime bien son chien / sa mère / ses ami-es :

Quitter son *mec*, cela inclut souvent de quitter d'autres êtres qu'on aime. Ce n'est pas drôle et on aimerait bien que ce soit différent mais cela nous semble important de l'accepter et de s'y préparer. On peut signifier à ces êtres qu'on souhaiterait garder contact (bon, soyons honnête, avec un chien, c'est plus compliqué) mais il appartient à ces personnes d'accepter ou non.

Ses / tes proches vont être déçus :

On ne vit pas une relation amoureuse et sexuelle pour les autres. Ce n'est pas leur bien-être profond qui est en jeu ici, c'est le tien.

On a des projets en communs en cours :

Les projets communs sont viables lorsqu'ils incluent des personnes qui s'entendent bien et ont envie de faire ça ensemble. Si tu ne te sens pas bien avec ton *mec*, votre projet commun sera foireux, quel qu'il soit.

On se dit qu'il va changer :

As-tu déjà essayé de discuter avec lui de ce qui ne te convient pas dans votre relation ? As-tu remarqué de nettes améliorations dans son comportement suite à ça ? Trouves-tu que votre histoire évolue dans le bon sens ? Si non, ça veut très probablement dire qu'il n'est pas prêt / capable de se remettre en question. Et quelqu'un qui ne se remet pas en question (ou seulement dans les mots, pas dans les actes) ne peut pas changer, car au fond, il n'en a probablement pas envie. Ne t'épuise pas à ce jeu là, il y a tellement d'autres choses chouettes et épanouissantes dans lesquelles mettre ton énergie.

On a peur d'être seule :

Oui, la solitude affective, ça peut être effrayant. Et dur. Et dans cette société pourrie où l'on n'a souvent de l'affection qu'avec notre partenaire romantico-sexuel, rompre avec notre *mec*, c'est aussi rompre avec nos besoins affectifs. Il n'y a pas de remède miracle mais, si c'est vraiment une souffrance pour toi, il

y a des alternatives possibles : demander des câlins et de la tendresse à ses ami-es, retrouver ses vieilles peluches pour dormir avec (testé et approuvé), avoir une relation sexo-affective avec quelqu'un-e (sans forcément se relancer dans une histoire amoureuse et en étant claire avec l'autre sur ta disponibilité et tes besoins)...

On préfère attendre qu'il le fasse :

Oui, c'est dur de quitter quelqu'un. De passer potentiellement pour la méchante, la briseuse de cœur, la traîtresse. On se dit parfois que ce serait tellement plus simple si on se faisait quitter. La décision viendrait de lui et évacuerait donc la culpabilité d'être la cause de ses souffrances. Certaines d'entre nous ont déjà adopté cette stratégie. D'autres trouvent que ça pue.

Parce qu'on peut se faire bien plus de mal (à nous comme à l'autre) à attendre que ça vienne de lui : voir la relation se dégrader sans fin, le faire longtemps souffrir de nos crasses sans qu'il ne nous quitte, pousser la technique jusqu'à l'irrespect et l'humiliation... Nous, on imagine une *mec* faire ça et ça nous met vénéres direct.

On a peur qu'il ne s'en remette pas financièrement (tunes, logement...) :

Quitter quelqu'un qui vit à nos dépens financièrement, on l'entend, c'est compliqué. Mais ce n'est pas pour autant une bonne raison pour rester avec lui. On peut évaluer s'il a des proches qui pourront l'aider après la rupture.

On peut aussi, si cela nous aide à le quitter, chercher et lui transmettre des associations et services publics pouvant l'aider. Et tâcher, pour nos prochaines relations, de ne pas se retrouver dans une situation de dépendance financière similaire.

On est financièrement dépendante de lui :

Gros morceau ça aussi... Et pas de solution miracle. La dépendance de tunes, on le sait, c'est la galère. Fais le tour des ressources possibles autour de toi : proches qui pourraient t'aider pendant un temps, plan(s) pour du taf qui t'apporterait assez d'argent pour te casser, aides financières d'associations ou de services publics... Si tu n'as ni salaire, ni chômage mais que tu as plus de 25 ans, sache que tu as le droit au RSA par exemple. Ce n'est pas énorme (environ 500€ pour une personne seule) mais ça peut aider. Selon les régions et les villes, il existe des aides locales, et des services, des associations qui peuvent t'aiguiller sur toutes les aides possibles et t'accompagner dans ces démarches. N'hésite pas à aller faire un tour sur internet pour toper ces infos.

On a un / des enfant(s) avec lui :

Sur ce sujet, on préfère être honnête, on sèche un peu. Parce qu'on est 4 *meufs* sans enfants et qu'étant parties de nos vécus pour écrire cette brochure, la dimension de la parentalité en est quasi-absente (comme tu l'as peut-être déjà constaté, lecteur-ice parent). À ce sujet donc, on ne peut que te conseiller de :

- te rapprocher d'associations pour « *mères isolées* » pour les conseils et le soutien moral (voire matériel parfois).
- te rapprocher des services publics proposant des aides financières (CAF principalement).

ON SAIT QUE CE N'EST PAS FACILE
DE QUITTER SON MEC, POUR PLEIN DE RAISONS.

ON NE VEUT PAS RENTRER DANS LE JEU
TROP FRÉQUENT DE LA CULPABILISATION :
ÇA PRENDRA LE TEMPS QU'IL FAUDRA
ET ÇA PASSERA PAR DES DOUTES, DES RATÉS,
DES RETOURS EN ARRIÈRE ET DES MALADRESSES.

ON A TOUTES VÉCU ÇA
ET ON LE REVIVRA TOUTES SANS DOUTE.

MAIS ATTENDRE QU'IL NOUS QUITTE,
QUI PLUS EST EN ADOPTANT UN
COMPORTEMENT PAS COOL,
ÇA N'ABOUTIRA PROBABLEMENT
QU'À UNE SOUFFRANCE SUPPLÉMENTAIRE
ET UNE BAISSSE DE L'ESTIME DE SOI.



YOU CAN DO IT !

COMMENT QUITTER SON MEC ?

QUELQUES PRÉCISIONS AVANT D'ENTRER DANS LE VIF DU SUJET

Ce chapitre est une synthèse de nos expériences personnelles, de nos discussions entre nous et avec d'autres ami-es et de nos recherches sur le sujet. Il n'a pas prétention à être exhaustif ou à donner LA méthode miracle pour quitter son *mec* vite fait, bien fait, sans souffrances ni galères. C'est rarement une partie de plaisir, et chaque relation a ses spécificités qu'il faut prendre en compte.

Si tu as encore espoir de changer ton *mec*, va plutôt lire nos idées et conseils dans le tome 1 : *Avant de quitter son mec*. Ici, on parle de comment rompre avec son *mec* et s'en remettre, pas de se servir de la rupture ou du chantage à la rupture pour tenter de lui faire prendre conscience de son comportement. Même si on peut causer « *rupture éventuelle* » dans les discussions qu'on a avec lui, en faire un moyen de pression, régulier qui plus est, nous semble une mauvaise idée,

et le meilleur moyen pour s'embarquer dans une relation encore plus foireuse. Au mieux, il changera son comportement un temps par peur de se faire larguer (et pas parce qu'il se rendra réellement compte qu'il fait du caca), au pire il comprendra que ce sont des menaces en l'air et ne te prendra pas au sérieux. Et le plus important : Lâcher la culpabilité.

Quitter son *mec*, c'est dur. Peut-être qu'il va se passer des semaines ou des mois, entre la lecture de ce chapitre, ta prise de décision et le moment où tu le feras. Et cela ne fait pas de toi une faible ou une lâche. Dans cette société patriarcale, capitaliste et froide, on a mille raisons complexes et légitimes de ne pas réussir à quitter son *mec*. Sois conciliante et bienveillante avec toi-même. N'épuise pas tes forces dans de la culpabilisation peu productive.

ÉTAPE 1 : PRÉVENIR ET S'ORGANISER

Prévenir ses proches

N'hésite pas à prévenir des personnes de confiance que tu vas quitter ton *mec*. Si tu le sais déjà, tu peux leur donner quelques informations supplémentaires : quand et où tu vas le faire, ce que tu penses avoir besoin après (une pyjama party entre potes, un week-end à la mer, être seule...). Tu peux demander qu'une ou plusieurs

personnes soient présentes pas loin du lieu de la rupture afin de pouvoir les retrouver rapidement, les appeler s'il y a un souci ou même se donner du courage en sachant que des gens qui t'aiment ne sont pas loin et veillent sur toi.

Savoir où aller (si tu vis avec lui ou que tu as besoin de changer d'air).

Anticiper les jours qui vont suivre : te trouver un endroit où dormir quelques jours ou semaines (famille, ami-es...).

Tu peux aussi te trouver un nouveau lieu où vivre avant de le quitter, si tu penses que tu as besoin de ça pour te donner la force de partir.

Anticiper la gestion des affaires personnelles.

Si tu appréhendes cette étape (qui se fait généralement après la rupture), tu peux t'en occuper en amont et récupérer tes affaires avant de lui annoncer que tu le quittes. Bien sûr, cela est nettement plus simple de faire ça discrètement quand vous ne vivez pas ensemble et que cela ne représente qu'un sac de fringues et d'affaires de toilettes.

Si cela représente beaucoup d'affaires, tu peux demander à un-e ou plusieurs ami-es de t'aider à un moment où il n'est pas là.

ÉTAPE 2 : CHOISIR LE MOMENT

Parfois, la coupe – que dis-je, la piscine – est tellement pleine qu'il faut l'annoncer le plus vite possible. Et si c'est le cas, c'est qu'il était grand temps, alors fonce ! Ça peut toutefois être cool de se retrouver plus tard (si tu te le sens) pour officialiser la rupture à tête reposée. Les décisions prises sous la colère, la tristesse ou l'angoisse ne sont pas toujours de mauvaises décisions mais elles sont davantage entendues si elles sont réaffirmées dans un état plus serein. Et parfois, on peut anticiper cela. Dans ce

cas, l'important est de choisir un moment qui nous semble propice à l'annonce d'une telle nouvelle : une après-midi libre ? En soirée ? Il peut être pertinent d'éviter de l'annoncer juste avant que l'un-e de vous aille au travail ou en cours. Cela peut aussi être pratique de faire ça avant une période où vous pourrez facilement prendre du temps chacun-e de votre côté (avant un week-end ou des congés par exemple).

On parle toutefois d'une fourchette de quelques jours à une ou deux semaines maximum. Ne tombe pas dans une logique du genre « *Oh bah non, c'est bientôt son anniv' là.* ». Garde en tête que ce n'est jamais le bon moment pour une rupture.

ÉTAPE 3 : CHOISIR LA MÉTHODE

On peut quitter son *mec* :

- en face à face,
- par courrier ou mail,
- par coup de fil,
- par l'intermédiaire de quelqu'un
- par texto (oui, tout à fait),
- par pigeon voyageur (c'est classe, mais c'est un sacré taf).

Nous, on pense que dans une relation saine où le dialogue et le respect sont là, rien ne vaut un bon face à face pour causer de tout ça. Mais parfois – trop souvent à notre goût – on se casse parce que la relation n'est pas ou plus saine du tout. Et dans ce cas, la priorité, c'est ta sécurité ! Alors oui, si on a peur d'annoncer en face à son *mec* qu'on le quitte, si on est tellement écoeurée qu'on ne veut plus jamais voir sa tête ou si ça a lieu sur un coup-de-tête de ras-le-bol, c'est OK de le quitter à distance, par texto, Messenger ou copaines.

Et il sera toujours temps, si finalement tu le sens, d'avoir un face-à-face un peu plus tard. Ou pas. C'est toi qui vois. Avant tout, protège toi.

COMMENT ? LA SUITE

ÉTAPE 4 : CHOISIR LE LIEU

Si l'option du face-à-face te semble la meilleure, le choix du lieu est important.

Comme pour le reste, il n'y a que toi qui peux juger du meilleur endroit où faire ça. Aies en tête que chaque lieu à ses avantages et ses inconvénients.

Tu peux préférer que ça se passe chez toi parce que tu es en terrain connu, que tu préfères que vous soyez seuls et que vous ayez tout votre temps pour discuter. Mais c'est aussi un coup à ce qu'il ne parte pas au moment où tu voudrais clore la discussion et être tranquille.

Tu peux aussi faire ça chez lui, pour les avantages cités plus hauts et parce que tu peux partir quand TU le souhaites. Mais tu seras dans son espace, et cela est loin d'être neutre et facilitant pour une discussion de la sorte.

Si vous vivez ensemble, tu peux choisir de lui annoncer chez vous. Tu pourras partir dormir ailleurs. Mais encore plus que les deux options précédentes, c'est un lieu chargé émotionnellement, puisque témoin matériel de votre histoire.

Enfin, tu peux choisir de lui annoncer dans un endroit public : café, parc, place publique, etc. Ce sera moins intime mais si tu appréhendes sa réaction, tu seras plus en sécurité dans un endroit passant que dans un espace privé. Cela facilitera aussi le départ de l'un ou de l'autre. Et, à moins que tu tiennes absolument à faire ça dans le café où vous vous êtes rencontrés – mais c'est un peu mélo, tu ne trouves pas ? - ce sera un endroit neutre, bien moins chargé émotionnellement que là où vous vivez. Cela peut donc faciliter et l'annonce et la discussion qui suivra.

ÉTAPE 5 : CHOISIR LES MOTS

Il nous semble pertinent de préparer ce qu'on va dire à son *mec*, les mots qu'on veut utiliser et ceux qu'on veut éviter, la façon dont on veut amener le sujet, etc... On peut aussi anticiper quelques réponses / réactions possibles de l'autre.

Ce genre de préparation aide à maintenir le cap pendant une discussion de rupture qui brasse beaucoup émotionnellement et entraîne la confusion.

On peut faire ça devant notre miroir, avec un-e ami-e ou même écrire, si on est plus à l'aise avec ça.

Garde toutefois en tête que malgré la meilleure préparation possible, tout ne se passera pas comme prévu. Il y a plein de facteurs qui ne dépendent pas de toi et le principal d'entre eux est qu'une rupture inclus au moins deux personnes.

ÉTAPE 6 : GÉRER LA DISCUSSION

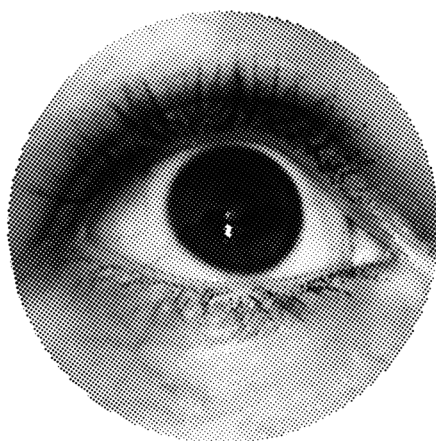
Sois aussi claire que possible pour éviter les ambiguïtés (qui pourraient donner de faux espoirs à ton *mec*). Même si tu n'es pas totalement opposée à l'idée que la relation reprenne un jour, évite de le dire au moment où tu le quittes. Tu pourrais lâcher ça sous le coup de l'émotion et de la tristesse, et le regretter ensuite.

Ne tourne pas autour du pot et va vite au but : « *Je veux qu'on se sépare* ».

Garde le cap, même si des doutes te prennent soudainement ! C'est normal, c'est rarement un moment agréable.

Essaye, autant que possible, de ne pas te laisser submerger par les émotions : respire un coup, prends le temps pour dire ce que tu as à dire, accueille les réactions de ton *mec* avec bienveillance (sauf s'il devient violent, là, tu te casses et tu te mets en sécurité) et avec du recul (il est sans doute surpris, triste, en colère, etc.). Donnez-vous le temps de comprendre ce que vous ressentez.

Tu n'es pas obligée d'être honnête sur toute la ligne (pourquoi tu le quittes, si tu as rencontré quelqu'un d'autre, etc.) si tu ne le sens pas ou que tu as peur de la réaction de ton partenaire. Quand ça te semble possible ou souhaitable, tu peux le faire. Ça peut notamment aider l'autre à faire le deuil de votre relation. Mais rien ne t'oblige de justifier à ta décision.



COMMENT ? LA SUITE

QUELQUES VIGILANCES SUR SA RÉACTION :

Une fois que tu lui as annoncé la rupture, tu peux le laisser parler, écouter ses ressentis (si cela reste respectueux) et vous pouvez discuter plus en détails de certains points.

Mais si cela tourne :

- aux tentatives de te « récupérer » :
« *J'ai compris maintenant, je vais changer* »,
- au chantage affectif et/ou à la culpabilisation : « *Tu es la meilleure chose qui est arrivée dans ma vie, tu ne peux pas me faire ça...* », « *Tu voudrais renoncer à tout ce qu'on a construit ensemble ?* », « *Tu es égoïste* », etc. :

Alors cela nous semble assez inutile de poursuivre ou d'argumenter. Il refuse d'entendre la décision que tu as prise. Cela viendra peut-être plus tard.



En cas de chantage à la dépression, à l'auto-violence et/ou au suicide (il sous-entend - ou explicite très clairement - qu'il pourrait « *faire une bêtise* » si tu pars, que sans toi, sa vie « *n'en vaut plus la peine* », etc.) :

Cette méthode est très pernicieuse : on ne peut pas savoir à quel point la personne en face est sincère ou souhaite nous effrayer. Mais le résultat est le même : nous forcer à ne pas le quitter pour son « *bien-être mental* ». Nous entendons très bien que cette menace est effrayante et potentiellement très efficace. Toutefois, une relation est malsaine si elle ne continue d'exister qu'à cause de notre peur que l'autre se fasse du mal en cas de rupture.

- Tu peux te rassurer en prévenant ses proches que tu vas ou l'as quitté.
- S'il a déjà réussi à te convaincre de rester avec lui par ces méthodes, nous réitérons l'importance de préparer l'entrevue et de prévenir des ami-es autour de toi en amont.

EN CAS DE VIOLENCES :

S'il commence à être violent – verbalement, physiquement -, pars (ou, si cela n'est pas possible, demande de l'aide autour de toi ou par téléphone). Il n'y pas de discussion constructive possible sous la violence. N'hésite pas à appeler / retrouver rapidement un-e ami-e et lui raconter ce qu'il s'est passé.

QUITTER
SON
MEC

ÉTAPE 7 : GÉRER L'APRÈS-RUPTURE

Ses affaires

Si tu as besoin de couper les ponts pendant un temps (ou pour toujours) avec ton *mec*, tu peux te « débarrasser » de ses affaires rapidement. Cela permet d'éviter qu'il utilise cela comme prétexte pour te revoir. Les solutions les plus simples sont de lui rendre au moment de la rupture ou de les mettre chez quelqu'un-e d'autre : un-e ami-e proche de lui ou quelqu'un-e de ton entourage ok pour s'occuper de ça. Si vous vivez ensemble et que c'est lui qui s'en va, tu peux lui donner un créneau où tu ne seras pas là.

Les espaces communs (bars, loisirs, engagement commun, etc.) :

Vous pouvez en causer tous les deux et négocier ça : est-ce que c'est ok de se croiser ? Qu'est-ce qu'on fait si ça arrive ? Et si ce n'est pas ok, comment évite-t-on cela ?

Mais peut-être que vous n'allez pas être d'accord, qu'il ne voudra pas négocier ça ou ne respectera pas les accords. À ça, pas de solution miracle...

- Préviens tes potes qu'il y a des lieux où tu risques de ne pas vouloir aller, ou de vérifier s'il est là avant.
- Tu peux aussi en profiter pour découvrir et investir d'autres espaces collectifs.

Les ami-es en commun :

Pas toujours simple de gérer les ami-es commun-es, surtout quand tu ne veux plus croiser ton ex.

- Tu peux dire à vos ami-es en commun ce dont tu as besoin vis à vis de ton ex : par exemple qu'ils te préviennent

s'il est aussi invité à un événement, qu'ils ne parlent pas de lui devant toi, etc.

- Les gens réagissent parfois de manière inattendue aux ruptures autour d'eux : prépare-toi à l'éventualité de perdre certain-es ami-es commun-es ou de ne plus pouvoir fréquenter des ami-es de ton ex que tu appréciais.
- Cela peut aussi être l'occasion de construire des relations amicales avec de nouvelles personnes et/ou de prendre soin de certaines amitiés (que nos relations de couple ont parfois tendance à éloigner).

La famille :

- De ton *mec* :
Très souvent (mais pas toujours !), quand on quitte son *mec*, on « quitte » la famille de son *mec*. Parfois, on en est contente et parfois non. Mais garde en tête que tu ne leur dois rien, rien du tout. Ça peut arriver qu'iels se mêlent de ta décision de rupture, tentent de t'en dissuader, etc. Ce n'est pas cool. Si c'est le cas, protège-toi de ce genre de comportements en évitant les contacts, au moins un temps.
- La tienne :
Ta famille, parfois, c'est du méga soutien trop cool et parfois, y'a mamie Ginette, tonton Gérard voire Papa / Maman qui vont s'inquiéter que tu sois célibataire, te dire qu'iels le trouvaient mignon quand même, etc. On n'est pas obligé d'en parler à sa famille tout de suite (ou de lui annoncer officiellement et solennellement). Ça, c'est toi qui vois.

COMMENT ? LA SUITE

Se remettre avec quelqu'un ?

On a plein de raisons de se remettre rapidement en couple (ou en relation affective / sexuelle) après une rupture et c'est certainement pas nous qui allons te faire culpabiliser pour ça.

C'est aussi une chouette façon de remonter la pente, de penser à autre chose, de reprendre confiance, d'avoir des moments privilégiés / de qualité avec quelqu'un d'autre, d'avoir du réconfort affectif, etc.

Juste, petits points de vigilance :

C'est cool d'être honnête avec cette personne sur ta situation amoureuse et tes besoins actuels - ou ta totale confusion. Dire qu'on est perdu et qu'on ne sait pas ce qu'on veut, c'est aussi de l'honnêteté.

C'est cool de se demander pourquoi on se remet aussi rapidement avec quelqu'un : est-ce que cette nouvelle personne te fait du bien ? Par exemple, si cela est lié à une peur de la solitude au point de préférer être « *mal accompagnée* » que seule, ça peut être l'occasion de se confronter à cette difficulté, d'en questionner les origines, voire de la surmonter un peu ou beaucoup.

C'est cool de prendre du recul et d'analyser ce qui n'a pas fonctionné dans la relation précédente : Est-ce que ça s'était déjà produit dans d'autres relations ? Est-ce que tu es attirée par des profil-types de *mecs* ? Pourquoi ? Qu'est ce que tu peux faire pour ne pas retomber dans une situation similaire ?

Il y a plein de moyens de réfléchir à toutes ces questions : en regardant son plafond, en lisant des livres, en écoutant des podcasts, en regardant des films (on t'a mis une super liste à la fin !), en en discutant avec des personnes de confiance ou des inconnu-es qui ont des vécus similaires... On peut aussi faire appel à des associations ou des professionnel-les qui travaillent sur ces questions-là.

Affronter le vide

Quitter son *mec*, surtout si l'on est en couple depuis longtemps et/ou installé ensemble, ça peut laisser un vide affectif, mais aussi un vide de planning et d'espace. Soudain, nos soirées et nos week-ends se libèrent plus ou moins. Que faire de tout ce temps ?

Eh ben, ce que TU veux ! Ça peut être l'occasion de découvrir de nouvelles activités (tricot, jardinage, mécanique poids-lourds, peinture sur cailloux...), de nouveaux réseaux associatifs et/ou de nouvelles personnes. On peut dédier davantage de notre temps à nos ami-es ou à nos passions. Mais on peut aussi avoir envie de plonger dans ce vide sans le combler. De ralentir son rythme de vie, d'observer son plafond pendant de longs moments, de regarder – voire apprivoiser – sa solitude...

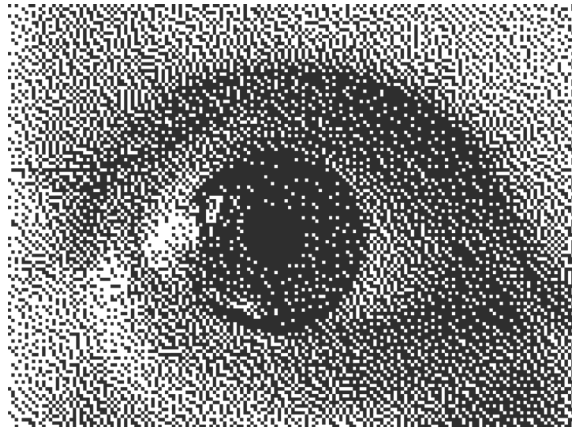
Il n'y a pas de bonnes recettes pour l'après-rupture. L'important est de trouver quelque chose que te convienne et te fasse du bien.

Et vous deux ?

Il y a des ruptures amoureuses qui laissent tout de suite la place à une relation amicale, d'autres qui entraînent une période de « pause » ou de flou sur les envies et les besoins de l'un-e et de l'autre. Une amitié peut revenir plus tard. Et il y a aussi des ruptures qui sont totales : plus de contact, plus aucune interaction. Pour toujours ou pour un temps.

Ce qui est important, c'est d'exprimer clairement ses envies et ses besoins (quand on les connaît) mais d'entendre aussi ceux de l'autre. Si tu souhaites garder un contact voire une relation amicale tout de suite mais que ton ex-copain a besoin de couper les ponts pour l'instant, il faut respecter cette demande. Même si cela rend la rupture beaucoup plus douloureuse pour toi.

Si c'est toi qui a besoin d'une rupture franche mais que ton ex ne l'entend pas, tu peux te référer à la page suivante.



COMMENT ? LA SUITE

EN CAS DE HARCÈLEMENT POST-RUPTURE :

Si, malgré ta demande explicite (et parfois répétée) de réduire / couper le contact pendant un temps, ton ancien *mec* t'inonde de messages, d'appels, de sollicitations sur les réseaux sociaux, essaye de s'approcher de toi à travers tes ami-es, fréquente assidûment les lieux où tu as l'habitude d'aller, passe chez toi ou à ton travail sans prévenir, etc, saches que tu es victime de harcèlement. Ce harcèlement peut parfois être très frontal (« *Tu me manques* », « *Je t'aime*

trop », « *J'ai besoin qu'on se voit* », « *Réponds stp* », jusqu'aux insultes, menaces...), plus pernicious (il saisit n'importe quel prétexte pour te voir et/ou te parler, il feigne la surprise lorsque tu le croises dans un lieu où tu vas souvent et pas lui, etc.) ou varie selon les moments. Dans tous les cas, s'il continue d'essayer d'entrer en contact avec toi malgré ton refus explicite, c'est qu'il outrepassa ton consentement et se trouve en posture de harcèlement.

VOICI QUELQUES TIPS POUR ESSAYER DE T'EN PROTÉGER :

Sur internet, la grande majorité des réseaux sociaux ont une option dans les paramètres pour bloquer certains contacts (et parfois décider du « degré » de blocage : ne plus voir ses actualités, ne plus pouvoir entrer en contact, etc.).

Certains téléphones portables permettent aussi de bloquer un contact téléphonique ou mail : ses appels et messages ne te seront ainsi plus envoyés.

Tu peux prévenir tes ami-es/ta famille/tes proches afin de recevoir du soutien mais aussi pour t'aider à te protéger et trouver

des solutions (hébergement temporaire par exemple, accompagnement sur certains lieux, accompagnement dans des démarches spécifiques, etc.)

Tu peux aussi en parler avec des professionnels (psychologue, médecin, etc.) qui pourront t'apporter de l'aide ou au moins du soutien moral.

Sache que le harcèlement est puni par la loi, quelque soit sa forme. Tu peux donc porter plainte si tu le souhaites. Pense pour cela à garder le maximum de preuves de harcèlement si tu en as : courriers, appels, sms, témoignages, etc.

Tu peux te référer aux différents sites du Service Public. Sur la page « Que faire en cas de Harcèlement », tu trouveras par exemple des recours, des explications sur ce que prévoit la loi, etc. Tu pourras également trouver de l'aide sur les types de harcèlement spécifiques : téléphonique, sur internet, etc.

Enfin, des associations existent pour écouter et accompagner les victimes. Tu peux par exemple appeler le 3919 « Violence Femme Info », qui est le numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de violences et qui s'occupe aussi des problématiques de harcèlement post-rupture.

! Attention, tu peux être victime de violences après la rupture aussi. Les violences conjugales concernent également les personnes qui ne sont plus en couple. Si c'est ton cas, nous t'invitons à (re)lire l'encadré sur les violences conjugales dans l'introduction de cette brochure.



COMMENT PARLER À UN·E AMI·E / FAMILLE QUI VIT UNE RELATION TOXIQUE / POURRIE ?

ATTENTION :

cette liste propose des suggestions/idées pour aider un-e proche. Elles ne sont pas une vérité absolue et doivent être adaptées à chacun-e.

ÉTAPE 1 : REPÉRER LES SIGNES

Avant toute chose, et si la personne ne vient pas t'en parler d'elle-même, il est possible de **réussir à identifier des indices concrets**. Qu'est-ce qu'on voit chez la personne et qu'est-ce qu'on voit chez son *mec* qui pourrait être significatif d'une situation puante, ou d'un mal-être ?

Exemples :

- Si la personne s'isole. Tu la vois moins, elle sort moins, tu as du mal à la voir sans son *mec*.
- Si tu assistes à une dispute ou si des disputes se produisent en public. Ce genre de situation peut être une bonne perche pour aborder le sujet avec la personne.

- La prise de paroles entre chacun-e quand vous êtes en groupe. Est-ce que cette personne est plus effacée que d'habitude ? Ça marche également avec le comportement de la personne : si elle est moins joviale, moins énergique, moins agréable. La source de son mal-être peut être tout autre mais dans tous les cas, ça vaut le coup de s'en inquiéter.
- Son *mec* est possessif : jalousie explicite et disproportionnée envers d'autres *mecs* ou envers des ami-es
- Son *mec* lui coupe la parole et ne la laisse pas parler.
- S'ils vivent ensemble, il ne participe pas aux tâches quand tu es invitée chez eux par exemple.
- Son *mec* la rabaisse, l'humilie, se moque d'elle.

Par ailleurs, certains signes extrêmes peuvent être vraiment alarmants : perte ou prise de poids rapide et forte, abus répétés d'alcool, drogues, cigarettes (début d'une addiction), dissimulation de traces physiques (par du maquillage, des vêtements)...

ÉTAPE 2 : ABORDER LE SUJET

Si la personne dit que c'est compliqué/ tendu dans sa relation, c'est probablement un premier pas. C'est sûrement qu'elle a **besoin d'en parler** et qu'elle est prête à le faire.


Créer un espace de sécurité et d'écoute pour la personne : « est-ce que ça te va de discuter de ça maintenant ? » « Je suis prête à t'écouter si tu as besoin, sans jugement ». Il ne faut pas forcer la discussion MAIS montrer qu'on a compris et qu'on se rend compte que la relation ne se passe pas toujours bien. Cela permet d'enclencher le processus, et de laisser la personne décider si elle souhaite en parler ou non. Le plus important, c'est de lui montrer que c'est possible si elle le souhaite.

Exprimer son ressenti et donner son avis avec l'accord de la personne et en prenant soin de choisir ses mots, de ne pas la culpabiliser. Parfois, on raconte des choses pas cool qui se passe dans sa relation mais on est encore très attachée à l'autre et cela peut être difficile d'entendre un point de vue extérieur et des critiques trop frontales à son égard. Néanmoins, on pense que c'est important, en tant que proche, de mettre des mots sur des comportements ou situations problématiques. Si tu te sens que tu vexes ou que tu blesses ton ami-es, n'insiste pas : tes paroles auront peut-être un impact plus tard et tu pourras toujours réaborder le sujet d'autres manières et en d'autres temps.


Accepter que la personne ne soit pas prête à faire bouger les choses car cela demande du temps et de l'énergie. Il faut mettre sa frustration de côté et accompagner la personne dans la

démarche sans forcer les choses. Tu peux lui dire que tu seras là quand elle sera prête et lui laisser le temps. Fais attention à ne surtout pas culpabiliser la personne car cela ne fera pas évoluer la situation, voire la détériorera. N'oublie pas que vous êtes deux personnes différentes et que vous avez des réactions différentes.

Lui parler de cette brochure (ou d'autres ouvrages qui te semble pertinents), lui montrer, lui prêter, lui dire que cette brochure est à sa disposition chez vous si elle ne se sent pas de la prendre chez elle. **La croire.** Autant sur les faits que sur ce qu'elle ressent.



Quand j'étais avec mon mec, ça faisait un petit bout de temps que ça n'allait pas. De plus en plus de situations désagréables voire toxiques s'accumulaient. J'en parlais beaucoup avec certains de mes proches parce que j'avais besoin d'évacuer mais je n'étais pas prête à agir. Mes proches ont été adorables, bienveillants, patients. Ils ne m'ont pas jugée ni bousculée pour me dire que ce que je vivais n'était pas normal. Ils m'ont écoutée, ont trouvé des chemins détournés pour me dire que cette situation ne pouvait pas durer indéfiniment sans jamais rien presser. C'est grâce à ça que j'ai pu prendre conscience de ce qui ne me convenait pas, pourquoi ça ne me convenait pas et déculpabiliser.



PARLER À UN·E AMI·E... LA SUITE

Si tu es aussi ami-e avec le *mec* en question, il vaut peut-être mieux **éviter le sujet avec lui** directement, sauf si c'est une demande explicite de la personne en souffrance et que tu es d'accord.

Et parfois, aider c'est aussi ne rien faire.

Il appartient à la personne concernée de prendre ses propres décisions. Tu peux lui proposer toute ton aide mais il lui appartient de la saisir ou non. D'autres moyens peuvent être trouvés alors pour accompagner la démarche et la prise de conscience.

ÉTAPE 3 : ÊTRE UNE ALLIÉE DE RUPTURE

Être une alliée de rupture, cela peut s'envisager avant, pendant, après la rupture. Tu peux apporter ton aide de multiples façons. À toi de mettre en place ce qui convient le mieux à la personne que tu souhaites soutenir, tout en restant à l'aise également. Là encore, de nombreuses actions sont possibles. En voici une liste non exhaustive :

- Proposer à la personne des sorties, des moments sans son *mec* (aller boire un verre, etc.).
- Proposer ouvertement son aide à la personne : « Je suis dispo si besoin ». « De quoi as-tu besoin ? ».
- L'aider à récupérer ses affaires, l'accompagner chez son *mec*, avant ou après la rupture.
- Lui proposer de l'héberger et/ou lui proposer de garder ses affaires.
- Lui faire rencontrer d'autres gens, lui proposer d'autres activités.
- Légitimer la personne dans son ressenti et dans son choix : c'est OK de décider de rompre quelles qu'en soient les raisons et la façon dont elle veut rompre.
- Déculpabiliser, soutenir : dire à la personne qu'elle a le droit de ne pas avoir envie de rompre en face (et donc de le faire par écrit, par téléphone, etc) car la sécurité (physique et psychologique) est prioritaire.
- Pendant la rupture : être disponible physiquement et/ou psychologiquement. Ne pas être loin au moment de la rupture pour intervenir si ça ne se passe pas bien, pour accompagner la personne juste après ou être disponible mentalement par téléphone par exemple.
- Lui demander si elle souhaite qu'il y ait une autre personne ressource, pour ne pas rester seule. Dans l'idéal, il est préférable d'être plusieurs au courant pour pouvoir accompagner la personne.

Mais avant tout, prendre soin de soi !

Oui, toi, ami-e qui es là en soutien,
n'oublie pas : tu fais ce que tu peux, tu
n'as pas la main sur tout ce qui se passe/
passera. Ton aide est précieuse mais tout
ne va peut-être pas se dérouler comme
prévu. Et ce n'est pas grave. Le principal
est de montrer à l'autre que tu es
disponible pour l'aider si elle en a besoin.



CONCLUSION

ÇA FAIT QUATRE ANS QUE CE PROJET EST EN COURS, QU'IL NOUS TIENT À CŒUR ET AUX TRIPES : SESSIONS DE TRAVAIL EN COMMUN, RÉFLEXION PERSONNELLE ET EN GROUPE, ÉCRITURE, LECTURES, SOUTIEN, ET PARTAGE D'EXPÉRIENCES DE VIE. LE TOUT EN POURSUIVANT CHACUNE NOS BONHOMMES DE CHEMIN. ET SANS MENTIR, ÇA NOUS A PAS MAL BOUSCULÉES !

Tout d'abord, ça nous a fait réfléchir sur nos propres relations (#balayedeavantaporte) : certaines d'entre-nous se sont rendu compte que leur relation était gangrénée par nombre des situations décrites plus tôt, que les tentatives pour y remédier n'apporterai pas le soulagement espéré et que la seule solution qu'il restait constituait le titre de cette brochure. Pour d'autres, ce projet a été l'occasion de faire un point, de voir le positif, de se questionner et chercher des solutions pour repartir sur des bases plus saines. Certaines relations se sont arrêtées, d'autres ont évolué. Dans tous les cas, écrire cette brochure a eu un effet libérateur sur nous. On a pu extérioriser nos vécus, verbaliser le malaise, la gêne, la tristesse, lâcher la colère, faire des blagues misandre, s'encourager et se soutenir, s'envoyer plein d'amour, bref, ça nous a fait beaucoup de bien.

Alors oui, là comme ça, après lecture, tout ça peut paraître un peu démoralisant. Ça ne donne pas tellement une chouette image des relations de couple avec des *mecs*. Et cette société pourrie (#PatriarcatcCestPourToi) qui crée, facilite et même valorise ce genre de déséquilibres, c'est désespérant. Le combat est quotidien, épuisant et les choses bougent très lentement.

Mais nous, on pense qu'il y a quand même plein d'espoirs et de belles choses possibles. Que des relations saines et chouettes peuvent exister malgré les embûches et les formatages sociaux. Car nous sommes des êtres complexes, doués de parole et d'analyse et que nos comportements genrés ne sont pas irrémédiables. Aussi parce que des relations vraiment cools avec des *mecs*, on en a vu et on en a vécu : c'est pas toujours parfait, c'est pas toujours simple, parfois, ça coince, ça grince, ça agace mais aussi ça cause, ça s'écoute, ça se questionne, ça reconnaît ses erreurs, ça fait des compromis. Ça s'aime et ça se respecte.

Mais surtout, notre espoir le plus fort, il est en toi. En nous. En toutes les *meufs* du monde qui galèrent et qui se battent comme elles peuvent pour une société plus juste et pour des relations moins dégueux. En toutes les *meufs* qui s'épaulent, se soutiennent, se rassurent, s'aident à avancer ou à se relever. En toutes les *meufs* qui s'écoutent, s'estiment et s'encouragent. La solidarité est notre meilleure arme contre les boulets.

**ALORS, QUE TU AIES DÉCIDÉ DE QUITTER
TON MEC OU DE TENTER D'AMÉLIORER
VOTRE RELATION, QUE TU TROUVES ÇA
TROP DUR POUR LE MOMENT OU QUE
TU AIES DÉJÀ UN PLAN PARFAITEMENT
DÉTAILLÉ POUR Y ARRIVER, N'OUBLIE PAS :
TU N'ES PAS SEUL·E. IL Y A DES AMI·ES, DE
LA FAMILLE, PLEIN DE GROUPES DE SOUTIEN
EN LIGNE, DES PROFESSIONNEL·LES
SOCIAUX ET DES INCONNU·ES QUI ÉCRIVENT
DES BROCHURES ET QUI CROIENT EN TOI.**

QUITTER
SON
MEC
30-



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), 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).

QUITTER

SON

MEC

32-

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

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

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.

QUITTER SON *MEC*
PETIT TRAITÉ DE LUTTE À L'USAGE DES *MEUFS* EN COUPLE
TOME 2