

Ventre à taire

(rituel collectif de désintoxication patriarcale)



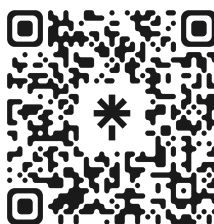
Une conférence gesticulée de Rebecca Forster

page fb : "Ventre à taire"

@rebfors

contact mail : ventre.a.taie@gmail.com

Plus d'infos, réseaux sociaux et contacts :



Cette conférence gesticulée est produite et diffusée par Les Artisan·es de l'Étincelle

Collectif d'éducation populaire politique et compagnie de spectacle vivant

qui produit et diffuse des conférences gesticulées

Lignes d'écoute et autres espaces de soutien

- Spécialisés TCA :

*** Anorexie Boulimie Info Écoute : 09 69 325 900**

Les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 16h à 18h – les répondant'es sont des psychologues le lundi, des associations le mardi, des médecins le jeudi, et en alternance entre les 3 le vendredi.

*** Enfin ligne d'écoute : 01 40 72 64 44**

Mardi et jeudi de 20h à 22h – les répondant'es sont des psychologues.

*** Fil Santé Jeunes : 0800 235 236**

Tous les jours de 9h à 23h : soutien TCA aux jeunes de 12 à 25 ans par des psychologues et des médecins.

- Autres :

*** 3114 : Numéro national de prévention du suicide**

*** 3018 : Numéro national contre le harcèlement**

*** 119 : Prévention et protection des enfants en danger**

*** 3919 : Violences femmes infos**

*** 0800 05 95 95 : Viols femmes informations**

0805 802 804 : Violences sexuelles dans l'enfance

Du lundi au vendredi de 10h à 19h, deux numéros du Collectif féministe contre le viol

*** 09 72 39 40 50 : SOS amitié**

24h/24h – aussi par tchat de 13h à 3h ou par mail (réponse sous 48h) sur leur site sosamitie.org

*** https://www.instagram.com/nos_voix_qui_resonnent/ : "Nos voix qui résonnent", groupes de paroles pour victimes de violences sexistes et sexuelles, en visio et en présentiel**

*** <https://www.associationallegrria.com/> : association d'aide aux victimes de violences sexuelles qui propose des groupes d'accompagnement fermés sur un an, 1 séance par mois, en visio**

*** <https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/> : Psycom regroupe sur cette page les dispositifs nationaux proposant du soutien psychologique par téléphone, tchat, internet. (le site entier de Psycom est une mine d'infos sur la santé mentale)**

Ressources sur les TCA

- * fna-tca.org : Fédération Nationale des Associations TCA
- * ffab.fr : Fédération Française Anorexie Boulimie
- * « **Les troubles du comportement alimentaire** », livre de Rebecca Shankland (panorama de tout ce qu'il faut savoir sur l'anorexie et la boulimie)
- * « **Traité d'addictologie** », livre de Michel Reynaud, Laurent Karila, Henri-Jean Aubin et Amine Benyamina (LE pavé de 928 pages !)
- * « **Les défauts physiques imaginaires** », livre de Jean Tignol (sur la dysmorphophobie)
- * <https://www.instagram.com/corps.en.revolte/> : asso qui lutte contre les TCA
- * https://www.instagram.com/mange_tes_pates : diététicienne spécialisée TCA

Ouvrages autobiographiques, témoignages de personnes concernées par les TCA et/ou la grossophobie

- * « **Hunger, une histoire de mon corps** », livre de Roxane Gay (récit de vie puissant où elle explore le lien complexe entre la nourriture, son image corporelle et le trauma - TW viol)
- * « **Jours sans faim** », livre de Lou Delvig (sur son passage en clinique spécialisée pour traiter son anorexie - Lou Delvig était le pseudo de Delphine De Vigan pour ce 1^{er} roman)
- * « **La grosse laide** », BD de Marie-Noëlle Hébert (elle nous parle des jugements incessants et du poids des diktats esthétiques qui ont abimé son rapport à son corps et à la nourriture, avec une grande justesse et sincérité – et en plus c'est graphiquement sublime)
- * « **Moi en double** », BD de Navie et Audrey Lainé (l'histoire-témoignage de Navie qui “porte son poids en double”, magnifiquement mise en image et en mots par Audrey Lainé)

Ressources sur l'alimentation

- * « **Manger sans culpabiliser** », livre de Zina Mebkhout (une pépite pour dire merde aux régimes et faire la paix avec son corps - à mettre entre toutes les mains !!!)
- * « **Faiminisme, quand le sexisme passe à table** », essai de Nora Bouazzouni (l'alimentation étudiée sous le prisme du genre et d'une société patriarcale)
- * « **Junk Food, les dessous d'une addiction** », BD de Emilie Gleason et Arthur Croque (écrit à partir de témoignages recueillis aux Etats-Unis et en France)
- * **Reset ton assiette**, un podcast de Juliette du compte insta "The last quiche", thérapeute en Alimentation Intuitive, et contre la diet culture
- * « **Une histoire politique de l'alimentation, du paléolithique à nos jours** », livre de Paul Ariès ("ce que manger veut dire" du point de vue de la constitution d'une société, de ses rapports de pouvoir, de domination, etc.)
- * https://www.instagram.com/zin_ai/ : Zina Mebkhout, thérapeute en Alimentation Intuitive, militante antiraciste et anti-grossophobie

Ressources sur le trauma / stress post-traumatique / violences sexuelles

- * « **Le Corps n'oublie rien** », livre de Bessel van der Kolk (LE livre à lire sur le stress post-traumatique, mêlant neurosciences, pratique clinique et réflexions sur la maladie - par le spécialiste mondial sur le sujet)
- * « **Le trauma quelle chose étrange** », courte BD de Steve Haines et Sophie Standing (une explication courte, simple et bien faite des mécanismes du trauma)
- * <https://www.memoiretraumatique.org/> : Association Mémoire Traumatique et Victimologie
- * therapie-feministe-elisende.com : Elisende Coladan, thérapeute féministe, praticienne en psychotrauma et en sexothérapie (ma super thérapeute féministe !)
- * « **Le livre noir des violences sexuelles** », livre de Muriel Salmona (3^{ème} édition sortie en 2022 : tout sur les violences sexuelles et leurs mécanismes – *attention, je précise cependant que je suis en désaccord avec les prises de positions de M. Salmona concernant l'abolition du travail du sexe*)
- * <https://www.instagram.com/briserlaloidusilence/> : association engagée contre les violences sexuelles et de genre
- * <https://www.instagram.com/aventureouvert/> : contenus sur la protection de l'enfance – violences, inceste, maltraitances, psychotraumatisme
- * <https://collectifenfantiste.fr/> : collectif d'activistes contre les violences faites aux enfants & ados

Ressources sur la santé mentale

- * <https://www.maisonperchee.org/> : association non médicalisée pour jeunes adultes vivant avec un trouble psychique, et basée sur la pair-aidance (en ligne et à Paris)
- * **La perche**, le podcast qui donne la parole aux membres de la Maison Perchée, communauté d'entraide pour jeunes adultes avec un trouble psy et leur entourage
- * <https://www.facettesfestival.com/> : association engagée sur la santé mentale des jeunes
- * **Les Maux bleus**, un podcast de Place des sciences sur la santé mentale
- * **Folie douce**, un podcast de Lauren Bastide dans lequel elle interviewe des personnalités pour parler de santé mentale
- * **« Déraillée »**, BD de Jo Mouke et Julien Rodriguez (journal de bord de Jo Mouke pendant son séjour en urgences psy puis en clinique spé : récit de son passage à l' "HP-kistan", mis en images par Julien Rodriguez)
- * <https://centre-ressource-rehabilitation.org/-zest-> : ZEST est un dispositif de lutte contre la stigmatisation en santé mentale
- * https://www.instagram.com/lapsy_descouleurscachees/ : psychologue qui fait du contenu sur les traumas, la neurodivergence et la déstigmatisation de la santé mentale
- * https://www.instagram.com/liberer_la_sante_mentale/ : psychologue clinicienne et chercheuse qui politise la santé mentale

Ressources sur la neurodivergence

- * **« La différence invisible »**, BD de Julie Dachez et Mademoiselle Caroline (inspiré de l'histoire de Julie Dachez, qui découvre à l'âge adulte qu'elle est autiste et en voit sa vie transformée)
- * **TroubleS dans le Spectre**, un podcast sur l'autisme où se mêlent témoignages de personnes autistes et paroles de professionnel·les
- * <https://www.instagram.com/bleuetatypique/> : compte d'une personne autiste avec plein de contenus sur l'autisme, le handicap, l'inclusion, etc.
- * <https://pourquoipasautrement.wordpress.com/> : ce site d'une personne autiste est une mine d'articles vraiment trop intéressants, sur plusieurs sujets dont évidemment l'autisme mais aussi les TCA et encore plein d'autres choses
- * [instagram.com/alexandra.wonderhuman](https://www.instagram.com/alexandra.wonderhuman) : thérapeute spécialisée TSA et TDAH
- * <https://www.instagram.com/neuroatypica/> : psychologue spécialisée dans le TDAH

Ressources sur la psychophobie / validisme

- * <https://www.instagram.com/payetapsychophobie/> : diffusion de témoignages et ressources pour déconstruire la psychophobie
- * lesdevalideuses.org : collectif féministe contre le validisme
- « **De chair et de fer, vivre et lutter dans une société validiste** », essai autobiographique de Charlotte Puiseux (elle y retrace l'histoire de violences et de discriminations dont elle a hérité, et décrypte le système idéologique qui les soutient : le validisme)
- * <https://www.instagram.com/questcequonhandi/> : compte d'une personne militante handi-féministe
- * **H comme Handicapé.e.s**, un podcast de Hermine Garnier qui donne la parole aux personnes handicapé.e's
- * « **Crip Camp** », un docu essentiel sur les débuts de la lutte anti validiste aux Etats-Unis (visible sur netflix, ou sur youtube sous-titré anglais)
- * <https://www.instagram.com/heylesvalides/> : pour éduquer les personnes valides sur le handicap - et parce que fuck le validisme !
- * <https://www.youtube.com/hparadoxa> : chaine youtube d'Alistair Houdayer, personne autiste, trans et handi ; ressources sur le handicap et la transidentité
- * <https://www.petitemu.fr/> : média qui sensibilise aux handicaps invisibles
- * https://www.instagram.com/handi_en_colere/ : contenu sur la justice sociale anti-validiste, par une personne concernée par le handicap

Ressources sur la grossophobie

- * graspolitique.fr : association féministe de lutte contre la grossophobie
- * **Matière grasse**, le podcast de Gras politiques, à écouter absolument !
- * [instagram.com/corpscools](https://www.instagram.com/corpscools) : compte militant contre la grossophobie
- * <https://www.instagram.com/lagrosseasso/> : association de lutte contre la grossophobie
- * https://www.instagram.com/fat_ethnographies/ : recueil de témoignages sur la grossophobie
- * <https://www.instagram.com/grasbuge/> : collectif féministe de lutte contre la grossophobie

Ressources sur le rapport au corps et les normes / injonctions esthétiques

- * « **Dans le palais des miroirs** », BD de Liv Stromquist (une passionnante analyse riche, dense et fouillée de l'idéal contemporain de beauté féminine – à lire absolument !)
- * « **Beauté fatale, les nouveaux visages d'une aliénation féminine** », essai de Mona Chollet (une exploration des injonctions liées à la beauté dans nos sociétés modernes)
- * « **Cher corps** », une BD signée Léa Bordier (12 auteur·ices y brossent 12 témoignages de femmes ou personnes assignées femmes, parlant librement de leur rapport au corps)
- * « **Le corps des femmes, la bataille de l'intime** », essai de la philosophe féministe Camille Froidevaux-Metterie (une invitation à réinvestir le corps des femmes de manière assumée et engagée)
- * « **Histoire de la beauté, le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours** », livre de Georges Vigarello (l'historien spécialiste de ces questions nous retrace l'histoire de la beauté – principalement féminine ! - de ses canons et de ses modes)
- * « **Le regard féminin, une révolution à l'écran** », essai de Iris Brey (sur le female gaze au cinéma : une façon de filmer les femmes sans en faire des objets)
- * « **Femmes-femmes sur papier glacé : la presse 'féminine', fonction idéologique** », essai d'Anne-Marie Lugan Dardignan (analyse des mécanismes mystificateurs à l'œuvre dans l'ensemble des magazines s'adressant aux femmes)
- * « **Corset de papier, une histoire de la presse féminine** », essai de Lucie Barette (enquête historique et sociale, où la représentation de la féminité émerge comme un champ de bataille politique)

Ressources sur l'inceste

- * « **Le berceau des dominations, anthropologie de l'inceste** », essai de Dorothée Dussy (après cinq ans d'enquête auprès d'incesteurs qu'elle a rencontrés et interviewés en prison, elle se penche sur les mécanismes complexes par lesquels l'inceste est couramment pratiqué dans l'intimité des foyers français)
- * « **La culture de l'inceste** », ouvrage collectif sous la direction d'Iris Brey et Juliet Drouar (rassemble les textes de divers auteurices, aussi bien militant·es qu'universitaires, pour aider à comprendre, décrypter et analyser les origines de l'inceste)
- * « **Ce que Cécile sait - Journal de sortie d'inceste** », de Cécile Cée (ouvrage hybride - bande dessinée, témoignage, essai sociologique – qui fait une analyse et un décryptage extrêmement fin et fouillé des mécanismes du système inceste, c'est une lecture essentielle !!!)
- * « **On ne parle pas de ces choses-là** », BD de Marine Courtade et Alexandra Petit (Marine Courtade y décortique les mécanismes de silence autour de l'inceste avec comme terrain d'enquête sa propre famille)
- * **Ou peut-être une nuit**, podcast de Charlotte Pudlowski dans lequel elle décortique la fabrique du silence autour de l'inceste

Ressources féministes

- * **Les couilles sur la table et Le coeur sur la table**, podcasts de Victoire Tuaillon
- * « **Histoire de la misogynie : le mépris des femmes de l'antiquité à nos jours** », essai d'Adeline Gargam et Bertrand Lançon (histoire d'un mépris, celui de la femme et de la féminité, tel qu'il s'exprime depuis la haute Antiquité)
- * « **Guide d'autodéfense féministe pour ados (et pas que ...)** », BD de Maria Kronsky et Marion Le Muzic (pour trouver des stratégies afin de se sentir mieux armées face à des agressions de genre)
- * « **Défends-toi toi-même** », super BD de Kei Lam et Anne van Hyfte (Kei Lam nous entraîne dans un atelier d'autodéfense émotionnelle, pour apprendre à se défendre sans culpabiliser)

Espaces de soutien pour les personnes racisées

- * <https://www.instagram.com/collectifpsynnoires/> : association pour la Santé Mentale de la Marge au Centre (ASMMC) : promotion des questions de santé mentale pour les personnes racisées, qui sont les plus exposées et vulnérables
- * https://www.instagram.com/your_happiness_therapie/ : experte en santé mentale afro féministe

Ressources sur le racisme (pour les personnes blanches : éduquons-nous !)

- * sabrinastrings.com : site de la chercheuse Sabrina Strings (site en anglais)
- * <https://www.instagram.com/decolonisonslefeminisme/> : collectif de femmes et minorités de genre racisé.e.s
- * « **Mécanique du privilège blanc, Comment l'identifier et le déjouer ?** », livre d'Estelle Depris (guide d'éducation antiraciste rigoureusement documenté et qui propose des outils concrets pour se confronter à notre privilège de personne blanche)
- * <https://www.instagram.com/sansblancderien/> : compte insta d'Estelle Depris, éducatrice antiraciste
- * « **La charge raciale** », livre de Douce Dibondo (essai solidement documenté qui explore avec précision les mécanismes du racisme systémique)
- * <https://bepax.org/> : association d'éducation contre le racisme, leur site est une mine d'infos !
- * <https://www.instagram.com/racisme.invisible/> : contenu sur l'antiracisme intersectionnel
- * <https://www.instagram.com/decolonisonsnous/> : partage de réflexions, décryptages et recherches sur l'héritage colonial dans l'imaginaire collectif
- * « **The Talk – tu seras toujours un danger à leurs yeux** », BD de Darrin Bell (un chef d'œuvre de BD autobiographique dans laquelle il raconte sa trajectoire d'enfant racisé à père d'un enfant racisé)

Espaces de soutien pour les personnes trans

- * <https://www.acceptess-t.com/> : organisme d'éducation, prévention et soutien pour les personnes trans
- * <https://fransgenre.fr/> : association d'entraide pour les personnes trans
- * <https://www.instagram.com/morgan.noam/> : psy et formateur diversité, genres et sexualités

Ressources sur les questions trans et queer (pour les personnes non concernées, pareil : éduquez-vous sur ces questions !)

- * « **Ceci n'est pas un livre sur le genre** », livre de Morgan N. Lucas (livre-ressource complet sur le sujet du genre, à mettre entre toutes les mains !)
- * https://www.instagram.com/aggressively_trans/ : autrice, conférencière et formatrice genre, inclusivité et droits LGBT+
- * « **Reconnaitrans** », BD de Laurier The Fox (écrite à partir de 100 témoignages différents de personnes trans)
- * <https://bicause.fr/> : association portant la parole des personnes bisexuelles et pan
- * « **Genre queer : une autobiographie non-binaire** », BD de Maia Kobabe (le récit intense et bouleversant de son exploration de l'identité de genre et de la sexualité, de son adolescence jusqu'à l'âge adulte)
- * « **Comin in** », BD d'Elodie Font (elle y raconte le long chemin de l'acceptation de son homosexualité)
- * « **Tous les silences ne font pas le même bruit** », livre de Baptiste Beaulieu (récit autobiographique de son expérience d'homme homosexuel en France)

Et les musiques de la conf' !

* Emily Loizeau, « Fais battre ton tambour »

* Sur la BO du dessin animé "Astérix et Cléopâtre", « Quand l'appétit va tout va »

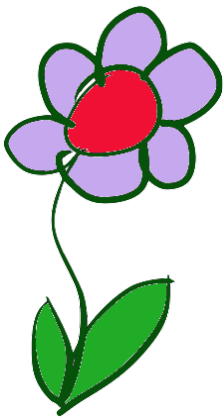
* Kellylee Evans, « Hand's up »

* Pomme, « Vide »

(et puis écoutez la totalité de ses 3 albums "Les failles", "Consolation" et "Saisons") ❤️

* Hoshi, « Allez là »

* Beyonce, « Pretty hurts »



Toutes les sources sont ici :

