

Frédou Braun¹

L'auto-santé et ses ramifications

L'auto-santé, ou autrement nommée le Self-Help, ou l'auto-gynécologie, a déjà été abordée dans nos publications², comme un mouvement militant, une histoire héritée d'une longue lignée de femmes, comme une ouverture à l'émancipation...

L'occasion nous a été donnée d'organiser – avec le Réseau wallon pour la Santé des femmes³ - la venue de Rina Nissim, naturopathe suisse et cheville ouvrière du mouvement pour la santé des femmes, en Belgique les 27 et 28 mai derniers⁴. Notre souhait était de tirer les fils de la transmission, de questionner les manières actuelles de faire santé et de les repenser collectivement, hors des injonctions et des discours normatifs sur le corps des femmes, et ainsi d'ouvrir des perspectives.

A ses côtés, le 28 mai⁵, Clémentine Thébaux, sage-femme, et Clée Jordier, doula communautaire queer, qui expérimentent le Self-Help aujourd'hui dans le cadre d'ateliers auto-gynéco, ainsi que sur les réseaux sociaux.

Contexte d'émergence du Self-Help

L'approche du Self-Help se situe dans la réappropriation du corps par et pour les femmes. Il importe de souligner que « auto » ou « self » ne signifie absolument pas que la démarche est individuelle, au contraire elle ne peut être que collective !

S'il y a une nouvelle volonté de se réapproprier nos corps, cela signifie qu'il y a eu expropriation. Auparavant, les questions de santé et les pratiques empiriques des plantes médicinales étaient transmises entre femmes, entre générations. A la fin du Moyen-Age, la privatisation progressive des terres communes, des famines et des luttes populaires, souvent d'ailleurs dirigées par des femmes, ont dessiné un contexte dans lequel elles ont perdu le contrôle des pratiques de santé par une concurrence déloyale mise sur pied entre les représentants de l'Eglise et de la médecine. Ceux-ci ont criminalisé et condamné les femmes, notamment des sage-femmes, par le biais d'innombrables procès en sorcellerie, dont un

¹ Chargée de projets chez Corps écrits

² <https://www.corps-ecrits.be/publications/>

³ <https://www.femmesetsante.be/reseaux/reseau-wallon/>

⁴ Le 27 mai 2024 – *L'auto-santé : sortir des dérives capitalistes* – Rencontre organisée par Bruxelles Laïque, la Fédération des Maisons médicales, Femmes et Santé, Corps écrits -

<https://open.spotify.com/episode/4QNAXKVNJ0C5I3jUjl2As8?si=ae096140d4124613>

Et le 28 mai 2024 – *Où en est l'auto-santé aujourd'hui ?* - dans le cadre de la journée "Notre Santé : faire fleurir les bons gestes" - <https://www.lapsusaloreille.be/?notre-sante-faire-fleurir-les-bons-gestes>

⁵ Journée internationale d'action pour la santé des femmes

certain nombre était lié aux mouvements populaires, une manière aussi de faire taire les leaders populaires.

L'illustration du parcours de vie de Rina Nissim permet de saisir la portée de l'engagement collectif. Elle a 16 ans en 1968, période d'émergence et d'ébullition pour différentes luttes : « il est interdit d'interdire ! ». Des femmes quittent les groupes militants d'extrême gauche où elles occupent des postes subalternes et entrent, au début des années 70, au MLF⁶, né en France, et se propageant en Suisse et en Belgique, pour revendiquer notamment un accès libre et gratuit à la contraception et à l'avortement.

Arrivent les militantes états-uniennes en Europe⁷ qui, devant des auditoires d'une centaine de femmes dans différentes villes, toutes ébahies et stupéfaites, pratiquent tout simplement sur une table un auto-examen avec un spéculum, un miroir et une lampe de poche.

Emergent alors des groupes de conscience et des « travaux pratiques » qui permettent aux femmes d'observer la grande diversité des anatomies, et de reconstruire une image positive de leur corps féminin. Elles se mettent aussi à raconter leurs histoires et leurs difficultés, notamment avec leurs hommes, et découvrent ainsi que « le personnel est politique » : nombreuses sont celles à vivre des choses similaires. Elles commencent dès lors à questionner les relations de domination, et font des liens entre le féminisme, la lutte des classes, l'antiracisme. Bien avant de parler d'intersectionnalité, la problématique était déjà posée.

Lorsque les femmes s'emparent des questions de santé, elles se rendent également capables de s'autonomiser, en observant leurs cycles et en traitant certaines affections gynécologiques (mycoses, cystites, vaginites). Le mouvement Self-Help était donc né en Europe, comme un courant de pensée féministe avec un ensemble de pratiques gynécologiques autonomes effectuées entre femmes non-médecins. Dans le contexte d'avortement illégal et clandestin, ces femmes audacieuses vont encore beaucoup plus loin en pratiquant une induction des menstruations par le biais de la méthode par aspiration dite de Karman, mais aussi en intervenant dans divers scandales sanitaires sur les effets secondaires de la contraception hormonale sur-dosée et des premiers stérilets. Au point qu'elles ont été en mesure de faire pression sur la recherche biomédicale.

En France, le MLAC⁸, créé en 1973 à l'initiative de médecins et de militantes, essaime des collectifs locaux (environ 300) à travers tout le pays : le mouvement est officiel, la pratique est illégale. Les collectifs adoptent une pratique commune de l'avortement, mais sous des formes différentes. Quant à Rina Nissim, elle s'investit, alors qu'elle n'était encore qu'étudiante, dans

⁶ Mouvement de Libération des Femmes

⁷ Existait déjà une cinquantaine de cliniques féministes « Women Health Center » en Californie, ainsi que le groupe de Boston qui a publié l'ouvrage de référence « Notre corps, nous-mêmes »

⁸ Mouvement pour la liberté de l'avortement et de la contraception. La situation d'un collectif local a été racontée récemment dans le film Annie Colère (Blandine Lenoir, 2022).

un groupe à Aix-les-Bains, proche de Genève, qui pratique des IVG pour des femmes ayant déjà accouché, au nombre de 6 à 8 tous les samedis matins.

A Genève, fortes de leur expérience collective, Rina et ses camarades vont être amenées à créer en 1978 le dispensaire des femmes : à chaque consultation, une médicale et une non-médicale accompagnent l'usagère⁹. Sur un lit ordinaire, sans uniformes. C'est la femme elle-même qui met le speculum et qui observe d'abord son vagin et son col, avant d'ouvrir la discussion sur le problème, l'infection ou le simple contrôle qu'elle souhaite. S'il y a à traiter quelque chose, il lui est proposé le choix entre un traitement allopathique ou naturopathique, en lui expliquant les indications, contraintes, effets, avantages et inconvénients, tout cela en fonction de ses conditions de vie (travail, enfants...). Chaque femme doit savoir ce qu'elle peut espérer de l'une ou l'autre méthode de manière consciente, bien informée, bien accompagnée et en jugeant de ses propres limites. Au fil du temps, ce sont les usagères elles-mêmes qui poussèrent les professionnelles à développer une approche naturopathique dans des cas de pathologies plus graves.

En cas de crise aiguë, la médecine allopathique ou moderne occidentale est efficace et rapide, mais pas en cas de maladie chronique, car elle peine à prendre en compte les co-facteurs émotionnels, environnementaux, relationnels, ou hormonaux qui peuvent expliquer la chronicité.

L'importance de se réunir

Pour sortir de l'isolement et pour une prise de conscience, il est nécessaire que les femmes se retrouvent pour échanger avec d'autres souffrant du même type d'affection. Les expériences et les ressources de chacune renforcent l'intimité, l'efficacité d'un éventuel traitement et le soutien du groupe. Les savoirs chauds permettent de trouver le chemin de manière beaucoup plus rapide qu'en consultation individuelle. Vu le trop plein de demandes à l'époque du dispensaire, Rina Nissim raconte que pour inciter les femmes à participer à des groupes de paroles, elle et ses collègues refusent les consultations individuelles, à moins qu'elles acceptent de faire partie d'un groupe sur le thème qui les concerne.

Si les mouvements militants se font et se défont, au fil de l'histoire, quelles sont les recettes pour reprendre le fil de la transmission ? Le mouvement Self-Help reste caché, "underground", comment dès lors le remettre au goût du jour ? Pourquoi est-ce si difficile de se réunir entre femmes ? En guise de réponse, Rina Nissim souligne que ce sont des complicités qui font que ça démarre, et c'est grâce aux points communs que les femmes partagent que le chemin se poursuit. Elle appuie également sur le fait que le Self-Help émerge avec les mouvements sociaux, et ce dans une ambiance oppressive : un cycle de contestations face à l'autorité semble redémarrer aujourd'hui avec #MeToo, la question climatique, les différentes crises sociales que nous connaissons, ce serait donc une opportunité à saisir. Elle

⁹ Avec l'objectif de supprimer la hiérarchie traditionnelle dans le monde médical

nous rappelle quelques slogans des années 70, dont le but était d'attirer les nouvelles venues, par exemple « une femme sans homme, c'est comme un poisson sans bicyclette¹⁰ ».

L'arrêt du dispensaire à Genève, explique Rina Nissim, n'est pas tant dû à l'oppression du système capitaliste qu'au manque de mouvement social qui le portait à l'origine. Les salaires étaient égaux pour toutes, mais au bout d'un moment, les médecins voulaient gagner plus... L'expérience de ce groupe pilote a heureusement inspiré d'autres centres en Suisse et ailleurs.

Comment lancer un groupe ?

Idéalement un groupe de paroles et de pratiques devrait se rassembler plusieurs fois. Il peut donc être auto-géré, sur base de thématiques fixées à l'avance, ou selon les besoins exprimés. Il peut aussi être porté par une facilitatrice, une association ou une maison médicale. L'élan est cependant parfois difficile à concrétiser : trouver un lieu, faire la promo...

Il existe aujourd'hui différents milieux susceptibles d'être des bons réceptacles pour démarrer des groupes d'auto-santé : les anarchistes et les squats, les cercles (et autres tentes rouges) tournés vers le féminin sacré et les rituels, la naturopathie et le développement personnel (par exemple, une prof de yoga qui réunit ses élèves sur un sujet précis).

Trouver du temps pour se rassembler et s'engager dans un processus d'auto-santé est pourtant une véritable gageure chez les femmes, de tous âges et de toutes classes sociales. Elles ne s'inscrivent pas facilement dans les groupes, car il y a souvent d'autres priorités dans leur quotidien.

Une kiné en périnéologie (dans le public de la rencontre du 27 mai) questionne en effet la (non-)disponibilité, par exemple des jeunes mères en post-partum, car il y a de plus en plus de femmes sans soutien familial, notamment chez celles issues de l'immigration. L'échange en consultation qui est déjà en soi un accès à l'intimité lui permet heureusement de distiller à sa manière un militantisme insidieux, systémique, même chez une femme de 80 ans, comme un premier pas vers une émancipation d'abord individuelle, avant d'être collective.

L'ambiguïté du développement personnel

La dépolitisation en santé est cependant assez dramatique. Une participante (de la rencontre du 27 mai) témoigne de sa recherche, autant frontale que subtile, à faire démarrer des groupes. Chez les militant-es, il n'y a pas de temps pour le corps, il y a trop de combats. Le soin de soi-même et le soin aux autres serait pourtant à mettre en avant dès la conception de chaque projet.

Si le développement personnel renforce bien sûr les capacités de chacun-e, il y a aussi dans un contexte capitaliste, un risque de phénomène gourou, et surtout d'auto-promotion de sa pratique, dans le but de gagner plus de clientes. Mais alors comment faire la part des choses

¹⁰ Une asbl à Bruxelles a d'ailleurs repris ce nom : <https://lepoissonsansbicyclette.be/>

entre une démarche d'émancipation collective et un achat de services avec une prestataire qui pour mieux se vendre va générer une rareté ou une originalité dans sa pratique, voire exagérer ou extrapoler ses capacités ?

C'est aux usagères d'être conscientes des démarches commerciales qui existent, à chacune d'évaluer la situation, de prendre ce qu'il y a à prendre. Rina Nissim affirme qu'il faut faire confiance aux femmes qui feront le tri elles-mêmes, car le plus important est d'avoir l'occasion de rencontrer d'autres femmes qui vivent quelque chose de similaire. Le plus important est de sortir de l'isolement. Il est parfois dommage, souligne Clée Jordier, de constater à quel point les ateliers d'auto-santé dérivent vers le New Age ou l'essentialisme, voire l'exotisation et l'appropriation culturelle. Cependant, une période New Age dans la vie d'une personne n'empêche pas de faire autre chose, d'aller de l'avant. Si on peut vivre quelque chose de collectif, c'est le début de la libération.

La contraception en question

Le Self-Help permet aussi de revendiquer un choix libre et éclairé en matière de contraception, en prenant connaissance par exemple des effets des hormones sur le corps. Idéalement, comme l'affirme Clémentine Thébaux, les jeunes femmes devraient découvrir la palette des différents contraceptifs et pour chacun d'eux son indice de Pearl¹¹ et ses conditions d'utilisation, et avoir ainsi la liberté d'en changer au long de leur parcours de vie. Dans certains cas spécifiques, comme pour une utilisation correcte du diaphragme¹² ou pour apprendre une méthode naturelle de gestion de la fertilité¹³, les intervenantes affirment qu'une consultation individuelle (sage-femme ou formatrice) reste nécessaire, plutôt que de tenter de faire ça seule dans son coin, à moins qu'un atelier ne soit ciblé sur une pratique et décliné en plusieurs séances. La question du partage de la charge contraceptive¹⁴ se pose également de plus en plus, les femmes n'ont plus envie de porter seules les impacts dans leurs corps. On parle heureusement bien plus qu'auparavant des méthodes de contraception dite masculine, notamment l'anneau de remontée testiculaire.

Une place dans les réseaux sociaux

La place d'Internet dans nos vies n'a pas échappé au Self-Help qui prend également une place sur les réseaux sociaux, souligne Clée Jordier. Lui-même influenceur, iel a contribué à diffuser des informations autour de la santé naturelle, du bien-être, de l'observation de son corps et de son cycle. Les méthodes naturelles de gestion de la fertilité qui se sont transmises depuis longtemps en huis-clos, notamment dans les milieux religieux, se démocratisent grâce aux

¹¹ Outil statistique mesurant la fiabilité d'une méthode contraceptive utilisée de façon optimale, en fonction du nombre de grossesses sur 100 femmes sur la durée d'un an.

¹² La contraception fait également partie des compétences des sage-femmes, avec notamment la pose du diaphragme ou de la cape cervicale.

¹³ La méthode des indices combinés, la symptothermie, Sensiplan

¹⁴ Cf. notre analyse (2019) : La responsabilité contraceptive - <https://www.corps-ecrits.be/la-responsabilite-contraceptive/>

contenus en ligne et aux nombreuses applis. Même si la démarche ouvre des possibles, la mouvance en ligne est cependant très individualiste. Les nombreux tutos à regarder chez soi ne peuvent pas remplacer un atelier, cet entre-soi hyper intime qui débloque la parole, qui donne une énergie dingue aux participantes et qui offre un soutien collectif.

Le Self-Help est un mouvement historiquement porté par et pour des femmes. Ouvert bien entendu à la question queer et à celle du genre, il y a cependant une attention à porter à l'inclusion dans ces ateliers, car les personnes qui y viennent ne sont pas forcément hétéro, et ne sont pas non plus forcément des femmes cis. Selon Clée Jordier, il s'agit d'arrêter de faire des généralités, il y a en effet plein de façons différentes de vivre avec son vagin.

Le tabou des violences gynécologiques et obstétricales

Même si on en parle beaucoup plus depuis #MeToo et Balance ton gynéco¹⁵, les violences gynécologiques et obstétricales (VGO) restent un énorme tabou, alors qu'elles ont toujours eu lieu dans des cabinets et hôpitaux. Selon Clémentine Thébaux, il y a peu d'études, mais beaucoup de témoignages.

Les ateliers ne vont pas diminuer les VGO, mais le fait de mieux connaître son corps permet aux femmes d'être moins dépendantes, plus actives (demander à mettre le spéculum soi-même par exemple) et plus autonomes, d'avoir du répondant dans une relation au départ biaisée et déséquilibrée, empreinte de domination. Aux soignant·es bien entendu de faire leur part et de se déconstruire. Car la blouse blanche continue d'impressionner, comme si elle savait mieux que quiconque ce qui se passe dans le corps de l'usagère et ce qui est bon pour elle, alors que celle qui sent les choses dans son propre corps, c'est bien la personne elle-même !

Il s'agit de nous renforcer puisqu'il est encore difficile de tenir tête à un·e soignant·e. Un premier conseil primordial est d'être accompagnée par une personne, une amie en qui on a confiance. Aller à deux en consultation avec une liste de questions permet à l'une de se reposer sur l'autre qui, elle, garde la tête froide. Une autre manière de nous renforcer est d'apprendre à se défendre, apprendre à dire non, plus encore verbalement que physiquement, en suivant des ateliers d'auto-défense¹⁶.

L'auto-santé n'est pas (uniquement) l'auto-examen

Il existe une tension entre l'outil emblématique du Self-Help, l'auto-examen, et la démarche elle-même. Comme si parfois le premier prenait la place de la seconde, alors que participer à un atelier et découvrir son col et le col des autres n'est qu'une étape, et encore pas forcément obligatoire. La démarche Self-Help est comme dit précédemment beaucoup plus large.

¹⁵ <https://www.spicee.com/content/balance-ton-gyneco-58143?locale=fr>

¹⁶ Des ateliers d'auto-défense sont organisés par l'asbl Garance – <https://www.garance.be/autodefense-et-pour-toustes/>

Les ateliers d'auto-examen¹⁷ génèrent un empouvoirement dans la vie d'une femme, et font office pour certaines de rite de passage. Pour Clémentine Thébaux, « ce n'est pas parce que vous l'avez fait une fois que vous ne pouvez pas le refaire », en soulignant que c'est par la répétition que l'on peut détecter une éventuelle infection, se connaître et se re-connaître. Si chaque femme repart avec son spéculum ensuite, rares sont celles sans doute qui vont observer leur col, une fois rentrées chez elles. Après l'avoir vécu en groupe, le faire seule chez soi n'a plus le même sens.

En effet, le sens d'une telle rencontre, avec son anatomie et celle des autres, est davantage une expérience de partage, avec l'émergence de la parole sur certains sujets difficiles à aborder dans un autre contexte. Et puis, il y a des limites à l'auto-observation selon Clée Jordier : jusqu'à quel point l'autonomisation est-elle possible ? Un dépistage HPV chez le ou la gynécologue continue d'être utile.

Pour Rina Nissim, l'auto-examen n'est pas très important en soi, même s'il peut débloquent la parole dans un cadre féministe. Ce qui lui importe le plus est de rassembler des femmes autour d'une problématique commune. Un groupe peut alors définir ses objectifs et le nombre de réunions en fonction des thématiques : sexualité, contraception, fibromes, seins, ménopause, cancer du sein...

D'autres outils peuvent bien entendu être mis en place. Un exemple de réappropriation du corps par le yoga est le Luna Yoga¹⁸ qui permet de contrôler les cycles, via notamment une hypervascularisation et une bascule dynamique du bassin pour déclencher les menstruations (la muqueuse s'étant décollée). Faire de ces exercices relativement contraignants une expérience collective est bien plus porteuse que de le faire seule dans son coin. Le yoga peut aussi être individualisé pour chacune selon les besoins (réguler la fonction pancréatique, réguler sa tension...).

Face aux normes sexuelles et médicales, patriarcales et capitalistes, espérons que la démarche collective de l'auto-santé fasse encore davantage d'adeptes au fil des générations et dans chaque interstice de notre société.

¹⁷ Qu'ils soient facilités par une femme ayant une expérience, ou auto-géré par quelques amies proches

¹⁸ Adelheid Ohlig, *Luna Yoga*, éditions Mamamélis, 1998

Pour aller plus loin :

Des ouvrages

Collectif NCNM, *Notre corps, nous-mêmes*, Hors d'Atteinte, 2020 (nouvelle version française réactualisée)

Silvia Federici, *Caliban et la sorcière*, éditions Entremondes, 2017

Rina Nissim, *Une sorcière des temps modernes*, éditions Mamamélis*, 2014

Barbara Ehrenreich et Deirdre English, *Sorcières, sages-femmes et infirmières, une histoire des femmes et de la médecine*, éditions Remue-ménage, 1976

Barbara Ehrenreich et Deirdre English, *Sorcières, sages-femmes et infirmières, une histoire des femmes soignantes*, éditions Cambourakis, 2016

*Les ouvrages des éditions [Mamamélis](#) sont disponibles à la librairie Tropismes (Bruxelles)

Des outils

Le référentiel « Notre santé sexuelle et reproductive » (Corps écrits et Femmes et Santé) - <https://www.corps-ecrits.be/notre-sante-sexuelle-et-reproductive/>

La conférence gesticulée de Clémentine Thébaux : « Mes pieds dans les étriers » - <https://conferences-gesticulees.net/conferences/mes-pieds-dans-les-etriers/>

Insta de Clée Jordier - https://www.instagram.com/ratonreuveur/?locale=es_ES%2F

Des podcasts

Pourquoi le combat pour le droit à l'avortement ne s'est-il pas terminé avec la loi Veil ? (2022) avec Lucile Ruault - Radio France/France Culture - <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/sans-oser-le-demander/pourquoi-le-combat-pour-le-droit-a-l-avortement-ne-s-est-il-pas-termine-avec-la-loi-veil-8265144>

Révolution : Nom féminin (2023) - Mécéantes - <https://mecesantes.buzzsprout.com/973564/12804820-revolution-nom-feminin>

Gaetane Meurice, Pratiques de femmes, de l'intime au politique (2012) – Radio Panik - <https://www.radiopanik.org/emissions/le-croissant-fertile/pratiques-de-femmes-de-l-intime-au/>