



RETOUR D'EXPÉRIENCE D'UNE FORMATION EN PSYCHOTHÉRAPIE FÉMINISTE

Elisende COLADAN

Sexothérapeute féministe

En 2017 et 2018, j'ai suivi une formation en psychothérapie féministe, à Barcelone. Exerçant, depuis 2014, comme praticienne en sexothérapie¹, j'ai vite ressenti le besoin d'avoir une perspective féministe dans ma pratique. En effet, recevant principalement des femmes en consultation, j'ai compris que, derrière la très grande majorité des « troubles sexuels ou problèmes relationnels », il y avait un contexte sociétal, des oppressions, des mécanismes patriarcaux et que nombre d'entre elles avaient vécu des violences. Ma formation en sexothérapie, avec une orientation clairement psychanalytique, n'avait cependant que très peu abordé le sujet des violences sexuelles, ainsi que leur impact sur la vie sexuelle des personnes les ayant subies. Cet article s'articule en deux parties : la première est une présentation de la formation suivie (« psicoterapia feminista »), et la deuxième quelques éléments de mon vécu pendant la formation, essentiellement en ce qui concerne le travail sur soi. Je conclus en mentionnant les apports de cette formation sur ma pratique de praticienne en sexothérapie.

PRÉSENTATION DE « PSICOTERAPIA FEMINISTA »²

Il s'agit d'un réseau de thérapeutes espagnols, provenant de différents courants, qui travaillent à partir des théories féministes et de perspective de genre. Deux d'entre elles animent les formations, qui ont lieu régulièrement à Madrid et à Barcelone ou à la demande, dans d'autres lieux du territoire espagnol. Il s'agit de Cristina Garaizabal Elizalde, psychanalyste et psychologue clinicienne, reconnue par son expérience en psychothérapie féministe et pionnière dans l'accompagnement thérapeutique des personnes trans et d'Azucena González San Emeterio, psychothérapeute et thérapeute Gestalt, spécialiste en perspective de genre.

QU'EST-CE QUE LA THÉRAPIE FÉMINISTE POUR LES FORMATRICES ?

Le premier aspect à signaler est que la psychothérapie féministe est encore fort peu théorisée. La formation se base sur des éléments qui partent de lieux théo-

riques distincts à l'intérieur du féminisme. Depuis l'établissement du réseau de psychothérapie féministe, en Espagne, il y a peu d'années, elles ont beaucoup réfléchi sur leurs pratiques et pour elles le débat reste toujours ouvert. Il est important de le voir comme un processus et de pouvoir continuer à développer le discours autour de la thérapie féministe.

Pour elles, il est important de parler de féminisme et non pas de genre. Car le genre est un terme qui est devenu très institutionnel en Espagne, notamment en ce qui concerne les violences de genre³ et qu'elles travaillent de manière indépendante, en dehors des institutions. Le concept de genre est une construction théorique féministe qui vise à la fois les différences construites socialement par le genre, et la hiérarchie et domination sur lesquelles reposent ces différences. Actuellement, lorsque l'on parle de genre, il s'agit souvent de la première acception et la deuxième est ignorée, alors que c'est la plus importante à prendre en compte, à leurs yeux, en thérapie féministe. Elles parlent de thérapie féministe au singulier, tout en soulignant qu'il

n'y a pas qu'un féminisme. Effectivement, la place donnée au féminisme *queer*⁴ est, me semble-t-il, très importante, bien que cohérente avec le parcours professionnel des formatrices.

Pour elles, la perspective féministe, en psychologie et dans la pratique thérapeutique a permis de rendre visible l'invisible, en nommant des faits et des situations jusqu'ici ignorés ou présentés comme « naturels ». Et ce, parce que le féminisme s'est interrogé sur ces aspects et a changé les « coordonnées du possible ». Ceci est possible en amplifiant le cadre interprétatif des processus thérapeutiques et en s'engageant du côté de la douleur des personnes en souffrance. Il est ainsi possible d'accompagner des personnes en leur apportant des mots pour pouvoir nommer leur douleur et donner du sens aux souffrances qui ne sont pas reconnues ou légitimées par la société, parce qu'établies en dehors d'un cadre théorique. Et pour cela, il est également nécessaire de reconnaître, de comprendre et de prendre en charge notre propre mal-être, à travers la parole, mais également lorsque c'est possible, à travers un travail corporel. Le point

de départ n'est pas « neutre » car, évidemment, cela n'existe pas. Mais, il est important de se demander pourquoi changer et comment faire bouger ou transformer les « coordonnées du possible ».

L'APPROCHE PROPOSÉE

Les formatrices ont présenté certaines théories pendant la formation, qui leur semblaient significatives, notamment sur la notion de genre et la norme hétérosexuelle, tout en en relativisant certains aspects ou en montrant les écueils. Elles ont également indiqué qu'en tant que thérapeutes femmes et lesbiennes, elles ne se sentaient pas étrangères à ce dont elles parlaient. Que si, comme cela peut advenir dans le travail thérapeutique, elles pouvaient avoir un « air de supériorité », en envoyant des signaux qui pourraient être interprétés comme « elles sont libres de cela », cela n'était pas vrai. Même si elles ont vécu leur propre processus thérapeutique, qui leur permet d'accompagner d'autres processus, elles ont tenu à signaler que les thérapeutes féministes ne peuvent pas être étrangères aux souffrances qu'elles nomment et accompagnent. Elles nous ont invité à être nous-mêmes pendant le travail pratique, avec nos difficultés et contractions, nos particularités, qui sont aussi tout ce que nous avons en commun.

ET LES HOMMES ?

Une participante a posé la question. La réponse donnée : « *L'homme, pendant le processus thérapeutique aura à faire le deuil de ses privilèges en tant qu'homme. Il aura également à comprendre que la relation thérapeutique se fera plutôt à partir de l'échange qu'à partir d'une supériorité thérapeutique.* »

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

PARTICIPANTES ET CONTENUS

Lors de la première formation, en 2017, nous étions une quinzaine de femmes, avec une très grande majorité des psychologues ou psychothérapeute/psychopraticiennes, mais également une ostéopathe. La moyenne d'âge tournait autour de 45/55 ans. Pour la formation en 2017, nous étions moins nombreuses (une dizaine), avec la présence d'un homme cis et d'un homme trans. La grande majorité était également psy, plus la participation de deux coachs et d'une conseillère en santé sexuelle. Le

groupe était plus jeune, avec une moyenne d'âge autour de 35/40 ans.

Quant aux contenus, voici les thèmes abordés pendant les 1^{er} et 2^{ème} modules : Qu'est-ce que, pour nous, que la psychothérapie féministe ?, évolution des idées féministes et leur lien avec la psychothérapie, la construction du sujet sexué, catégories et identités, le concept de genre, la matrice de l'intelligibilité hétérosexuelle, le genre mélancolique, le sexe comme construction, le « devoir être » féministe. Les thèmes envisagés pour le 3^{ème} et 4^{ème} modules sont, au choix, après partage et décision groupale : Déconstruction des identités hégémoniques, les violences de genre, les troubles de l'alimentation, la complexité de la maternité, interculturalité : chocs culturels.

La formation était organisée en blocs de 4 heures, s'articulant autour d'une partie théorique (avec Cristina Garaizabal) et une autre pratique (avec Azucena Gonzalez) qui comprenait un travail sur soi et des plages de méditation ou d'expression corporelle. Tout au long des week-ends de formation, il y a eu alternance entre la partie pratique et les exposés théoriques. Nous commençons habituellement par des exercices d'étirement et de marche, avec des rythmes différents.

En ce qui me concerne, bien plus que la partie théorique, c'est la partie pratique qui m'a beaucoup apporté, à la fois en tant que femme et comme thérapeute. Elle m'a permis de revisiter des zones de mon histoire personnelle qui n'avaient pas été abordées pendant mes années de thérapie (environ 8 au total), ou qui l'avaient été à partir d'une toute autre perspective (par exemple, comportementaliste). Chaque exercice pratique était suivi d'échanges, entre les participantes et avec les formatrices, pendant lesquelles, très souvent, elles nous indiquaient des éléments théoriques et/ou bibliographiques.

EXPÉRIENCE DES EXERCICES PRATIQUES

Je vais présenter ici quelques-uns des exercices pratiques qui m'ont le plus apporté et donné de pistes pour ma propre pratique thérapeutique. La majorité était précédée par des exercices de relaxation et provenait de la Gestalt-thérapie.

Binarisme

Le premier jour, après la présentation des participantes, des formatrices, ainsi qu'une introduction sur la thérapie féministe, elles

nous ont demandé de nous placer, physiquement, sur une échelle, du 1 au 5, matérialisée sur le sol, par des cousins, en tant qu'individu « femme », puis, elles nous ont demandé de faire la même chose, en tant qu'individu « homme ».

Ensuite nous avons échangé sur les raisons de nos choix. Nous avons parlé du binarisme, très fréquent et qu'impliquait le fait l'absence dans ce choix de la possibilité de l'androgynie. De la subjectivité des choix : par exemple, des personnes aux deux extrêmes pouvaient avoir des idées semblables sur les raisons de leur choix.

Le féminisme et le patriarcat

Pour finir la première journée, elles nous ont proposés un exercice de relaxation qui s'est avéré très puissant dans mon cas. Nous nous sommes allongées, fermés les yeux et pendant ce temps, Azucena nous a répété ces questions : « *Qu'est-ce que le féminisme pour moi ? De quel féminisme je parle lorsque j'en parle ? Qu'est-ce que le patriarcat ?* ». Nous y avons d'abord répondu dans nos têtes puis individuellement, par écrit. Ensuite, il y a eu partage en groupe. Cet exercice, juste en début de formation, m'a paru extrêmement puissant et c'est probablement celui qui m'a le plus marquée.

Le plaisir sexuel : honte et culpabilité

Elles nous ont proposé de nous souvenir de notre découverte du plaisir sexuel et des sensations physiques qui l'ont accompagné, tout en revisitant le contexte familial et social de l'époque. Nous interroger sur la honte et la culpabilité que nous avons pu ressentir. Nous poser la question sur notre matrice hétérosexuelle ou pas. Comment nous avons vécu cette étape enfant ? Et pour finir nous interroger sur où nous en étions maintenant.

La violence et la peur

Il nous a été demandé de revenir à une situation de violence que nous avons vécu enfant et où nous avons eu peur. Nous interroger comment nous avons pu surmonter cette peur. Puis, penser à une situation de violence que nous avons vécu adulte et pendant laquelle nous avons eu peur et, là aussi, nous demander de quelle manière nous avons surmonté la peur. Puis nous avons comparé les deux situations et la façon comment nous les avons gérées. Pour finir, nous nous sommes interrogées sur

les éléments qui, dans les deux situations, pouvaient être réutilisables aujourd'hui, si nous étions à nouveau confrontées à de la violence. Pour ces deux exercices, nous avons écrit individuellement tout ce que nous avons revécu, pour ensuite le partager par petits groupes de trois et finalement, il y a eu un échange commun. La comparaison entre notre vécu enfant, puis adulte, concernant une même problématique et comment nous pouvions réutiliser certains éléments actuellement, m'a paru très utile.

Les violences gynécologiques

Lors du quatrième module, nous nous sommes regroupées selon une thématique qui correspondait le plus à notre pratique professionnelle ou bien nous intéressait le plus. J'ai choisi celle sur la complexité de la maternité, même si j'aurais vraiment apprécié pouvoir aborder celle des violences sexuelles, qui n'avait pas été choisi par le groupe. Mais, finalement, nous nous très rapidement retrouvées à parler des violences gynécologiques, qui font partie des violences sexuelles. Nous étions 3 praticiennes et nous avons pu mettre en commun à la fois notre vécu en tant que femmes et mères, et notre expérience professionnelle, pour ensuite la restituer au groupe et avoir un échange avec lui.

CONCLUSION

L'aspect le plus important de cette formation est, à mes yeux, la possibilité de réaliser un réel travail sur soi, à partir d'une perspective féministe. Les exercices pratiques, ainsi que la parole groupale, permettent d'explorer certains aspects de notre vécu de femmes et de thérapeutes, aboutissant sur une réflexion personnelle

bénéfique à notre pratique thérapeutique. Il est possible, également, pour les participantes vivant à Madrid ou à Barcelone, de continuer avec des groupes de supervision mis en place par les formatrices. Quant à la formation en elle-même, je regrette qu'elle soit axée, du point de vue théorique sur des études de genre et *queer*, et du point de vue de la thérapie, qu'il y ait encore une fort poids de la psychanalyse, même si revisitée par des autrices avec une perspective féministe.

Elle a eu, cependant, l'immense mérite de m'apporter un autre regard aussi bien sur les vécus des personnes que je reçois en consultation, que sur mon propre vécu et mon approche thérapeutique. Notamment, en prenant pleinement conscience que la prétendue neutralité de la thérapeute n'existe pas. J'espère que, dans un proche avenir, en France où j'habite, ou en Belgique, des formations en psychothérapie féministe, avec des apports théoriques et des orientations thérapeutiques diverses, pourront être organisées. ■

BIBLIOGRAPHIE

- BAKER MILLER, Jean, *Toward a New Psychology of Women*, Londres, Beacon Press, 1987.
-
- BENJAMIN, Jessica, *Les liens de l'amour*, Paris, Éditions Métailié, 1992
-
- BURIN, Mabel, *Genero, psicoanálisis, subjetividad*, Buenos Aires, Paidós Argentina, 1996.
-
- BUTLER, Judith, *Trouble dans le genre: Le féminisme et la subversion de l'identité*, Paris, Éditions La Découverte/Poche, 2006.
-
- MITCHELL, Judith, *Psychanalyse et féminisme*, Paris, Éditions des femmes, 1975.

-
- 1 <https://www.indigo-formations.fr/formation-sexo-analyse-pour-psychopraticien-ne-s/>
 - 2 <http://psicoterapiafeminista.org/terapia-feminista-i-transformacio-social-iii-edicion-barcelona-2019/> Le contenu reste inchangé par rapport à la formation que j'ai suivie en 2017 et 2018 (pour le 4^e module).
 - 3 Il s'agit de l'expression la plus couramment utilisée en Espagne, concernant les violences faites aux femmes, notamment conjugales.
 - 4 Même si jamais expressément nommé pendant la formation.
-