



www.reseاونomade.be
www.facebook.com/reseاونomade

26.10.2021

Midi Nomade

Femmes et santé : comment on gère dans la galère ?

Le réseau Nomade¹ est un réseau associatif composé de 16 organisations bruxelloises. Notre objectif est de promouvoir la participation des pair.e.s. Autrement dit, nous questionnons la place occupée par celles et ceux qui fréquentent les services des organisations du secteur social-santé. Nous questionnons la place accordée à leurs paroles et leurs expériences. Nous sommes persuadés qu'il s'agit de ressources clés pour améliorer les pratiques du secteur social-santé. Ces derniers mois et ça sera le cas aussi en 2022, notre réflexion tourne autour de la légitimité qui est accordée à cette parole, à ces expériences. Est-ce que ces paroles, ces expériences sont bien prises en compte à leur juste valeur ? Est-ce que celles et ceux qui les portent sont dans des conditions confortables pour le faire ? Quelles sont ces conditions ? Qui contribuent à les créer ? Quand la parole est émise, qu'est-ce qui en est fait ? Quel impact a-t-elle ?

Nous nous intéressons donc de près aux initiatives, aux projets, aux espaces qui contribuent à l'élaboration de cette légitimité.

C'est dans ce cadre-là que nous avons été interpellé par le référentiel auto-santé des femmes, un outil co-écrit et co-édité par

Femmes et santé², la Fédération Pluraliste de Centres de Planning Familial³ et Le Monde selon les femmes asbl⁴ dans leur collection intitulée les Déclics du genre. Un référentiel qui propose différentes façons de faire pour prendre en main sa santé. Pour aborder son contenu, nous avons eu envie de partir du récit de Christelle et Isabelle, qui fréquentent toutes les deux les services de DUNE⁵. Une opportunité pour discuter santé (globale) ensemble et de faire résonner les éléments de ces récits avec le référentiel auto-santé.

La parole des personnes concernées

Basé à Saint-Gilles, DUNE est un dispositif holistique d'aide et de soin, animé par une approche de réduction des risques liés aux usages de drogues. Isabelle et Christelle fréquentent ces services, notamment l'espace Femmes, un atelier non-mixte qui a pour but de donner la parole aux femmes accompagnées par DUNE. Sophie est infirmière et travailleuse sociale. Ensemble, elles ont discuté santé.

Qu'est-ce que c'est pour toi la santé ?

Être en bonne santé, c'est avoir un domicile, une maison et pouvoir prendre soin de soi et s'occuper des enfants qu'on a.

¹ www.reseاونomade.be

² www.femmesetsante.be/

³ www.fcppf.be/

⁴ www.mondefemmes.org/

⁵ www.dune-asbl.be



www.reseunomade.be
www.facebook.com/reseunomade

C'est aléatoire. Je vais me soigner quand j'ai plus le choix. J'ai reçu une mammographie, une coloscopie, je reçois ça depuis mes 50 ans, chaque fois je jette.

Quand les gens savent que tu prends de la drogue, quand tu dis *je suis malade*, ils disent directement c'est à cause de la drogue. Là j'ai un rhum, je suis grippée, je vais pas bien et ça n'a rien à voir avec la drogue. Y a pas juste une chose.

Prendre soin pour toi, c'est quoi ?

C'est prendre soin des autres, des enfants qu'on a.

Et prendre soin de toi, pour toi ça veut dire quoi ?

(Silence, pas de réponse).

Me maquiller, bien m'habiller, faire mes cheveux, faire des loisirs.

Mon médecin me dit que j'ai tellement bruler ma vie par les deux bouts que mon corps est plus vieux que mon âge. Je pense qu'il a raison. Je prends toujours les mauvaises décisions pour moi.

De quoi t'aurais besoin pour prendre des meilleures décisions pour toi ?

Faire une autre vie, recommencer à zéro. Changer d'environnement. Quand je vais là-bas (ailleurs qu'en Belgique), je ne pense pas à la drogue, dans un premier temps. Après peut-être que j'y penserai, mais vu que je connais personne, après je vais pas chercher à connaître des gens qui prennent de la coke ou de la came. La came, ça fait 1 an que j'en prends plus.

Est-ce qu'il y a des sujets qui te préoccupe ?

Ma santé, c'est mon cœur. Je suis malade du cœur. Je dois mettre un pacemaker. Je suis suivi par un hôpital et accompagné par DUNE. Au début, je n'avais pas confiance en moi. Quand j'ai connu DUNE la première fois, je n'avais pas confiance. J'ai commencé à avoir tout doucement confiance, petit à petit, j'ai fait confiance aux éducateurs et aux infirmières.

Est-ce qu'il y d'autres choses qui te préoccupent pour ta santé ?

Oui, les femmes qui se font violées, qui se font battre, par leur compagnon qui vit dans la rue. J'en ai parlé avec des éducateurs de DUNE, du Pilier. Aussi au Home du pré et au CPVS (centre de prise en charge des violences sexuelles). Des endroits qui m'ont aidés.

Qu'est-ce que tu trouves à DUNE, qu'est-ce que ça t'apporte ?

Du confort, de l'aide, parler avec des gens, avoir des activités, je peux avoir des contacts entre nous, avec des femmes, des gens comme nous qui sont dans la rue, dans les ennuis.

Du bien, du réconfort, un refuge. Parce que je sais que vous êtes tous là et que vous m'appréciez, je le sens que vous m'aimez bien et que vous êtes content de me voir. Je le ressens. Ça me fait beaucoup de bien, dans ma fierté, dans mon cœur. Parce que je suis seul dans la vie en fait.

Tu souffres de solitude ?



www.reseunomade.be
www.facebook.com/reseunomade

Oui, beaucoup.

Tu mets des choses en place pour sortir de cette solitude ?

Non. J'ai été voir un psy. J'ai mon médecin. J'ai toi. Mais j'aimerais avoir une vraie amie. Ou un vrai mec.

Est-ce que l'espace femme t'apporte quelque chose ?

J'aime trop, parce qu'on peut parler entre femmes de ce qu'on a besoin, discuter de la violence. J'ai envie d'apprendre la self défense. J'aime aussi l'atelier art et les focus-groupes. J'aime bien dessiner, ça me déstresse.

C'est bon pour le moral. Je rencontre d'autres personnes. Sur le moment, ça m'apporte du moral, je rentre chez moi, je suis de bonne humeur, j'ai fait quelque chose de la soirée.

On a échangé des trucs sur la vie de femme, des vêtements, c'était chouette.

Est-ce que tu connais d'autres espaces juste destinés aux femmes ?

Non, il devrait y en avoir plus, surtout pour les femmes dans la rue, comme moi. Un endroit en sécurité.

De quoi est-ce que tu aurais besoin pour ta santé ?

Avoir ma maison, un appartement. Être avec mes enfants. Reprendre du travail.

Faire partie de l'équipe (de DUNE), pour aider les gens. Aider les autres, c'est important pour moi. Raconter mon vécu,

partager mon expérience. Pour éviter que d'autres fassent les mêmes erreurs que moi.

Sophie pose les liens entre les deux moments qu'elle a vécu avec Christelle et Isabelle et avec d'autres femmes qui ne sont pas représentées aujourd'hui.

Une série d'éléments se distinguent :

- L'importance des déterminants de la santé : logement, travail, éducation...
- La question du genre, évoquée indirectement, on ne vit pas les mêmes expériences en fonction de son sexe, son âge, son orientation sexuelle, son statut social... c'est important d'avoir cette perspective de genre dans notre travail et dans nos vies également.
- Les motivations à fréquenter les services de DUNE, notamment à l'espace femmes : sortir de l'isolement, rencontrer d'autres personnes, d'autres femmes, parler, être écoutée, se sentir reconnue, considérée, obtenir de l'aide au niveau médical, social, participer à des activités utiles, valables...
- L'importance de mettre en place un réseau médical extérieur solide, qu'elles ont mis en place seule ou avec du soutien. Certaines voient le même médecin généraliste depuis de nombreuses années. Le lien et la continuité sont très importants pour elles.
- Pour certaines, la santé n'est pas toujours prioritaire. Souvent, les



www.reseauomade.be
www.facebook.com/reseauomade

femmes arrivent dans nos services avec des problèmes de santé déjà assez graves et importants.

- Ce sont des projets difficiles à mettre en place, ça prend du temps, on a parfois l'impression que ça ne prend pas. Maintenant, il y en a en moyenne 3 participantes par atelier, ça monte des fois à 6. Au départ, plutôt des moments privilégiés, des rencontres avec 1 femme, c'était aussi intéressant. Il y a une dynamique de groupe, qui bouge dans le temps. Chacune vient avec son rythme (notamment temporel), chacune n'a pas les mêmes attentes.
- En tant que professionnelles femmes, peut-on partager son expérience, son vécu de femmes avec les participantes ?
- Ce qui interpelle, c'est qu'elles parlent vite de la violence : il n'y pas d'espaces femmes où l'on ne parle pas de violence, c'est un sujet qui revient constamment.
- Concernant la question de la non-mixité : peu de femmes fréquentent les institutions bas-seuil. Pourtant, les femmes qui consomment et/ou qui sont en situation de précarité, il y en a et il y a une difficulté à les toucher, à faire en sorte qu'elles se sentent en confiance pour revenir dans les institutions. Ça pose la question de la mixité dans les institutions. Avec

environ 80% d'audience masculine, est-ce qu'on peut considérer que nos services sont des espaces mixtes ? Une salade mixte avec une seule tomate, est-ce que c'est vraiment une salade mixte ?⁶ La mixité dans nos institutions, c'est un objectif bien plus qu'une réalité. La mixité, c'est un objectif à atteindre en passant par des moments de non-mixité.

Toutes les catégories de dominé.e.s ont le droit de se retrouver entre elles. Si les femmes se réunissent entre elles, ce n'est pas pour prendre le pouvoir sur les autres. L'espace femmes, c'est un espace non-mixte où on se réunit entre femmes, entre personnes dominées, pour se sentir en sécurité, partager un vécu commun, des expériences et des besoins, libérer la parole, ne pas s'expliquer, se justifier, ne pas craindre ou subir des agressions. C'est aussi des endroits où on peut choisir ses priorités et stratégies sans l'intervention des personnes non concernées, se construire, prendre ses responsabilités, s'auto-émanciper, trouver les moyens de franchir les murs qui existent et partager le pouvoir.

Ce sont des moments ponctuels qui sont des outils de libération.

⁶ Irène Kaufer :
<https://www.revuepolitique.be/salade-mixte/>



www.reseunomade.be
www.facebook.com/reseunomade

L'auto-santé

Manoë est coordiantrice à Femmes & santé. Elle revient sur l'histoire de son association et du mouvement Self-Help. Femmes & santé est une asbl créée au début des années 2000 par deux femmes médecins Catherine Markstein et Mimi Szyper. Dès le départ, la volonté est de mettre en place des groupes de femmes qui s'inspire de la démarche du self help, de l'auto-santé.

« L'histoire telle que nous la connaissons raconte qu'en 1970, un groupe de femmes de la région de Boston a auto-publié *Women and Their Bodies* : un livret de 193 pages qui a osé aborder la sexualité et la santé génésique, y compris l'avortement. Elles l'ont distribué. Un an plus tard, elles ont changé le titre en *Our Bodies, ourselves*⁷ (Nos corps, nous-mêmes) et ont révolutionné le Mouvement pour la santé des femmes dans le monde. Le livre américain a été mis à jour en version imprimée jusqu'en 2011, et en ligne jusqu'en 2018, tandis que les adaptations spécifiques à chaque pays sont toujours en développement aujourd'hui. Traduit et adapté en 20 langues, il s'est révélé être un outil de propagation des idées et des réflexions qui entourent le self-help. Ce qui ne signifie pas bien entendu qu'il n'ait pas existé d'autres pratiques de self-help ailleurs dans le monde et dans l'Histoire. »⁸

Ces ateliers ont pour objectif de pouvoir parler de sa santé avec ses propres mots (et pas les mots des médecins, des psychologues, etc.) : *utiliser nos mots à nous qui font écho dans nos vies*. Et aussi construire ça collectivement en rendant compte de la pluralité des vécus des personnes.

Il y a un réel intérêt à avoir plein d'endroits où pour se rencontrer collectivement, pour parler de sa santé, échanger sur les soignant.e.s, créer des espaces « de confiance » (des lieux ressources dans lesquels on se sent bien), échanger des astuces, etc. La non-mixité choisie a dès le départ son importance puisque peut ressortir la violence sexuelle, physique, intrafamiliale... il y a une nécessité de se retrouver entre femmes. Ce n'est pas parce qu'entre femmes, il n'y a jamais de rapports de pouvoir ou de domination. Evidemment, il peut y en avoir aussi : d'ailleurs, c'est aussi justement l'occasion de se dire que la société peut amener les femmes à se mettre en concurrence les unes par rapport aux autres. Dans cet espace-là, on peut retravailler le lien. *Avoir une vraie amie* disait Christelle. C'est un espace où on peut se faire des bonnes amies, des personnes de confiance, pour pouvoir échanger sur des problématiques sans se sentir jugées ou psychologisées.

Cette non-mixité est assez constitutive de ce mouvement-là. Catherine Markstein dit

⁷ https://fr.wikipedia.org/wiki/Our_Bodies,_Ourselves

⁸ Extrait de « Notre santé sexuelle et reproductive » : <https://downloads.ctfassets.net/10gk3ls1b1u3/4OvtaUk8AAUPLA>

[belW4RIH/6ee2718cb886412b961aebba614e3f91/atelier-auto-sante-Guide-Web.pdf](https://www.reseunomade.be/w4RIH/6ee2718cb886412b961aebba614e3f91/atelier-auto-sante-Guide-Web.pdf)



www.reseauomade.be
www.facebook.com/reseauomade

souvent que l'auto-santé, c'est l'opportunité de donner un espace aux femmes pour qu'elles puissent prendre soin d'elles-mêmes autant qu'elles prennent soin des autres. C'est aussi un espace où on peut réfléchir sa place dans la société et comment la place qu'on prend, a un impact sur notre santé : le fait qu'on prenne beaucoup soin des autres, que parfois on s'oublie complètement, qu'on va d'abord dépenser l'argent pour les enfants, les proches et puis en tout dernier, on va prendre le rendez-vous qu'on annulera finalement suite à un empêchement. L'objectif est de vraiment pouvoir se redonner de l'espace, du temps, de la confiance.

Il y a aussi toute cette question du savoir populaire. Pour la santé, il est possible qu'on ne se sente pas légitime pour se positionner. On se dit que ça appartient aux médecins, aux psychologues... et pourtant, il y a plein de savoirs qui sont les nôtres, même si ça doit dans certains cas être ajusté, revu. C'est aussi des espaces où on parle de la transmission, de ce qu'on a reçu de l'héritage familial, qui est parfois faux et qu'il faut déconstruire ensemble, mais aussi parfois juste et c'est bien de le rappeler. Ce sont des opportunités pour se redonner confiance dans sa capacité à connaître, à apprendre, à apprendre ensemble. Tout cet aspect est aussi constitutif de ces espaces.

Il peut arriver que les échanges révèlent des injustices. Par exemple, le logement. Le groupe permet d'exprimer son désaccord, de revendiquer une parole politique. Les espaces d'auto-santé ne sont pas une fin en soi. C'est

un moment où l'on peut exprimer son mécontentement, son envie de changement, se mettre en action à un niveau individuel, collectif et parfois plus large.

Les espaces d'auto-santé permettent de définir nos priorités, de développer, d'affiner nos stratégies. Quelques fois, on peut être perdue sur des sujets, face à certaines mauvaises nouvelles : en discuter en groupe, avec empathie, avec un partage d'expériences, ça permet de sortir de l'urgence supposée de la situation. On réalise qu'on peut prendre le temps de réfléchir avant d'agir. Prendre le temps d'en parler avec des personnes ressources et ensuite prendre sa décision. Oui, il y a des décisions urgentes, mais pas que. Ces espaces permettent la discussion avant la prise de décision. L'espace permet de se redonner confiance dans notre capacité à faire des choix de santé, à s'approprier l'information et échanger dessus.

Autre chose essentielle : se donner un rythme. Quand on n'a pas l'habitude d'avoir un espace pour soi, il faut arriver à se dire « tous les mois, je vais aller faire ça ». Parfois, ça demande une vraie discipline qu'on n'a pas toujours et qu'il faut apprendre. On voit bien que dans les ateliers d'auto-santé, il y a parfois 2, 3 ou 10 personnes, parfois plein d'idées, l'envie de faire plein de choses. On arrive à se faire un petit calendrier et à un moment donné, l'énergie retombe et le doute peut s'installer : est-ce qu'on va vraiment y arriver ? Et c'est normal, ça fait partie de la vie des groupes, qui vont et qui viennent, en



www.reseauomade.be
www.facebook.com/reseauomade

fonction des énergies. Il y a des gens plus réguliers (selon les périodes), d'autres moins, c'est ça aussi la dynamique des groupes.

Parler santé, c'est aussi parler loisirs, arts, logement... faire un groupe santé, ce n'est pas que parler santé. Par exemple, en juin 2020, il y eu groupe santé dans le contexte covid. Après les lock down, personne n'avait envie de parler santé ou COVID vu qu'on en parle trop. Les femmes avaient juste envie de parler de tout et de rien, écouter de la musique, de passer du temps ensemble. Faire santé, c'est aussi se donner ses espaces où on parle, on peint, on va voir des expos, une pièce de théâtre... Ce n'est pas forcément parler "santé physique" assis en rond dans une salle.

Le référentiel « Auto-santé des Femmes »⁹

Le référentiel propose un inventaire de techniques variées, créatives et participatives visant l'empowerment et l'auto-détermination des femmes. Il vise à favoriser l'échange des savoirs entre les participant·e·s. En aucun cas, l'outil ne se veut moralisateur. Il propose plutôt différentes pistes d'action que les animateur·rice·s et les groupes peuvent s'approprier de façon autonome.

Un des piliers du référentiel auto-santé est le travail sur l'immunité et la représentation qu'on en a. Prendre sa santé en main, travailler sur son immunité : comment je fais

pour me sentir forte dans ma vie ? Sortir de l'idée que l'immunité, c'est juste quelque chose de physique. Les groupes d'auto-santé n'ont pas pour objectif de soigner des maladies. Ce sont des initiatives qui peuvent accompagner, soutenir. Par exemple, un atelier sur le cœur, c'est parler de nos cœurs physiques mais aussi émotionnels, on peut avoir « mal au cœur » parce qu'on vit des moments difficiles. C'est toujours essayer de l'aborder depuis cette perspective-là : toujours faire le lien, pas seulement avec le physique, mais aussi avec ce que ça vient dire dans notre vie. L'immunité n'est pas vue comme une conception purement biologique, génétique ou héréditaire. *Dans ma famille, on est toutes des femmes faibles, on a toujours eu ce problème-là.* Il faut bousculer ce discours pour parvenir à se dire *Je suis un individu à part entière. Il y a des choses qui m'ont été léguées, génétiques peut-être, mais que tout ça ne détermine pas tout. Les conditions de vie entrent aussi en jeu.* Par exemple, l'accès au logement détermine énormément la capacité à pouvoir se poser, se sentir bien. Le but est de sortir de ces idées préconçues sur notre propre corps, de cet héritage, souvent inconscient, et qui peut être relayé par le corps médical. *Vous avez trop de poids - Vous ne faites pas assez d'activités physiques - Vous avez toujours eu*

⁹ Un référentiel sur la santé :
www.femmesetsante.be/ressources/le-referentiel-auto-sante-des-femmes/

Un complément sur la vie sexuelle et reproductive :
www.femmesetsante.be/ressources/referentiel-notre-sante-sexuelle-et-reproductive/



www.reseunomade.be
www.facebook.com/reseunomade

des problèmes hormonaux. Ce type de remarques peut occulter le fait que notre problème ne s'explique pas uniquement en regard de certaines normes de santé.

Il y a l'idée de retrouver sa propre norme, de savoir comment je me sens bien.

Les ateliers ont aussi une vocation intergénérationnelle. Ils luttent contre la segmentation par âge, propre à notre société. Ils permettent de refaire du lien entre les générations et les histoires de vie. Ils permettent à chacune de mieux comprendre le contexte de l'autre (les plus jeunes comprennent les manières de vie des plus âgées et vice-versa). C'est intéressant, notamment au niveau de l'éducation (les focus sur certains aspects changent selon le contexte de vie dans lequel on a évolué).

Conclusion

Dans un contexte encore marqué par les normes patriarcales, les espaces non-mixtes féminins restent indispensables pour permettre de s'exprimer librement. Ces espaces mettent en place des conditions confortables et bienveillantes pour se retrouver entre personnes concernées. Des lieux où il est possible d'améliorer sa

confiance en soi, sa capacité à connaître, à apprendre, à apprendre ensemble. C'est une opportunité pour faire collectif, créer du lien et améliorer ses propres ressources. C'est définir ses priorités et ses stratégies pour les respecter.

Ces ateliers permettent de comprendre, de développer un esprit critique, de se positionner.

En somme, l'auto-santé permet de définir sa propre norme. Cette démarche est considérée comme complémentaire à la démarche médicale « traditionnelle », ne cherchant en aucun cas à s'y soustraire ou à la renier.

Cette rencontre nous rappelle aussi que la mixité dans le secteur bas-seuil n'est pas une réalité, mais bien un objectif qui reste à atteindre. Pour cela, l'existence d'espaces dédiés aux femmes au sein des organisations concernées est bien sûr primordiale, mais elle doit impérativement s'accompagner d'une appropriation des enjeux liées à ces initiatives de la part des publics, des équipes et des instances dirigeantes.

Plus d'infos : communication@dune-asbl.be