

HACK



DI

PENDANT CES MOIS DE SEMI-CONFINEMENT, BEAUCOUP D'ENTRE NOUS ONT ÉTÉ TENTÉS DE REVENIR VERS LEURS EX. DIFFICILE DE FAIRE DE NOUVELLES RENCONTRES ET SURTOUT DE SUPPORTER CET ISOLEMENT. ON CHERCHE [...] P. 4 – 11

QUI N'A ENTENDU UN JOUR ÉNONCER L'UNE POUR L'AUTRE ; ASTROLOGIE POUR ASTRONOMIE, SŒURS CÉLESTES JADIS AMIES, AUJOURD'HUI ENNEMIES OU QUASI... PROBLÈME, MÊME LE GREC NE SE RÉVÈLE PAS ICI D'UN GRAND SECOURS [...] P. 12 – 17

IMAGINEZ QUE VOUS VOUS PRÉPAREZ À VOUS RENDRE À UNE FÊTE. VOUS ÊTES IMPATIENT, MAIS NERVEUX AUSSI, ET VOUS AVEZ CETTE SENSATION DANS VOTRE VENTRE PRESQUE COMME UN AUTRE BATTEMENT DU CŒUR[...] P. 18 – 25

SEULE L'ANTHROPOPHAGIE NOUS UNIT. SOCIALEMENT. ÉCONOMIQUEMENT. PHILOSOPHIQUEMENT. UNIQUE LOI DU MONDE. EXPRESSION MASQUÉE DE TOUS LES INDIVIDUALISMES, DE TOUS LES COLLECTIVISMES. DE TOUTES LES RELIGIONS [...] P. 26 – 33

« **L**A CULTURE SAUVE DES VIES. SANS LA MIENNE, JE SERAIS MORTE », RACONTE ATTICUS COURTOREILLE, ISSUE DU PEUPLE ANISHINABÉ, UNE DES SOIXANTE NATIONS AUTOCHTONES DU CANADA. AFFALÉ DANS LE CANAPÉ DE YOUTH [...] P. 34 – 41

HACK C'EST UNE ADAPTATION

HACK C'EST UNE SOCIALISATION

HACK C'EST UNE AFFECTATION

HACK C'EST UNE MODE

HACK C'EST LES PRÉOCCUPATIONS D'UNE GÉNÉRATION

HACK C'EST UN MODÈLE DE PENSÉE

HACK C'EST DES POINTS DE VUE MULTIPLES

HACK C'EST UN RASSEMBLEMENT D'IDÉES

HACK C'EST UNE REMISE EN QUESTION

HACK C'EST UN EFFORT COMMUN

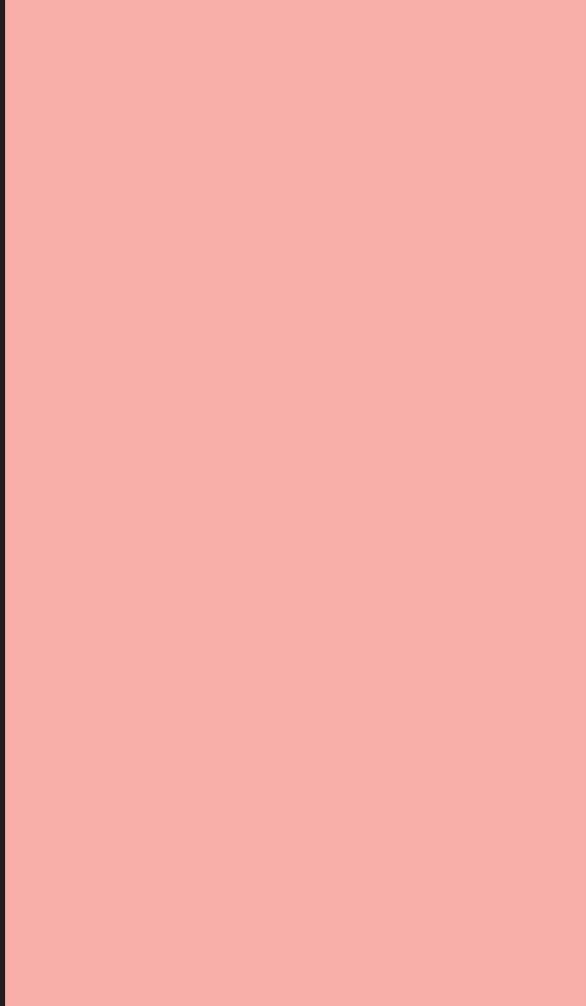
HACK C'EST UN ÉLAN DE CURIOSITÉ

HACK C'EST LA SENSIBILITÉ DE TOUS

HACK C'EST UNE OUVERTURE

HACK C'EST UNE DÉCOUVERTE

HACK C'EST UN TOUT



EXS 4

ZODIAC 12

ANXIETE 18

**MANGE
MOI** 26

**UP
CYCLING** 34

**TWO
SPIRIT** 42



Une enquête
sur le
recyclage
de relations

FE



FE



Pendant ces mois de semi-confinement, beaucoup d'entre nous ont été tentés de revenir vers leurs ex. Difficile de faire de nouvelles rencontres et surtout de supporter cet isolement. On cherche des bras dans lesquels se blottir. Les bars sont fermés, les restaurants et boîtes de nuit également. Tinder est saturé, la nouvelle appli de rencontre de ton pote Mike aussi et cet ancien amant que t'as pas vu depuis un bail te semble si proche. Et oui, la solitude peut être un aphrodisiaque puissant.

Pourquoi on parle de recyclage ? », « On est des êtres vivants pas des déchets » « C'est tellement dénigrant ». C'est le type de questions qu'on m'a posé lorsque j'ai décidé d'investiguer la thématique, en postant un sondage sur Instagram en février dernier.

Pour pouvoir répondre à ces questions, j'ai d'abord décidé de me pencher sur la définition du terme. D'après le Larousse : recycler signifie mettre dans un cycle neuf pour être réutilisé. En parlant de produits par exemple. Transformer pour valoriser. L'image parle d'elle même il me semble.

Durant ces derniers mois, j'ai l'impression d'avoir été témoin d'une croissance fulgurante de personnes se laissant basculer dans ce grand recyclage. Et je dois bien vous avouer avoir moi-même failli capituler à de nombreuses reprises face à ce concept simple et accessible, et pas pour des raisons écologiques ! Trop la flemme de faire des efforts, alors on retourne dans notre bac à vieilles relations et on y pioche une moins nocive que les autres, que l'on peut transformer en quelque chose de nouveau. Jette moi la première pierre si tu n'as pas déjà eu le courage ou plutôt l'arrogance d'aller frapper à la porte de ton vieil ami Dominique.

Pourquoi je n'ai pas cédé, pourquoi d'autre l'on fait ? Est-ce que ça a fonctionné et dans quel état d'esprit on est lorsque le monde est aussi chamboulé qu'aujourd'hui ? Est-ce que l'amour ça peut naître dans un chaos ?

Pour tenter de répondre à ces questions et d'essayer de comprendre un peu plus le comment du pourquoi de cette soudaine envie de récupération, je te présente dans ces pages une enquête qui tente de déchiffrer au travers

d'articles, d'interviews et de sondages les codes compliqués de nos relations cosmiques... ou non.

Tout d'abord les chiffres, car il fallait que je me rende compte du pourcentage de gens qui sont concernés. Qui sont-ils et est-ce qu'ils pensent que le confinement est un facteur qui a accéléré ce processus ? Je choisis *Instagram*, car l'application, permet, lors de la création de sondage, de voir qui a répondu à quelle question. Cela biaise donc forcément les chiffres, mais il est intéressant d'éva-

CETTE DERNIÈRE ANNÉE TU ES RETOURNÉ.E VERS UN.E ANCIEN.NNE AMANT.E ?

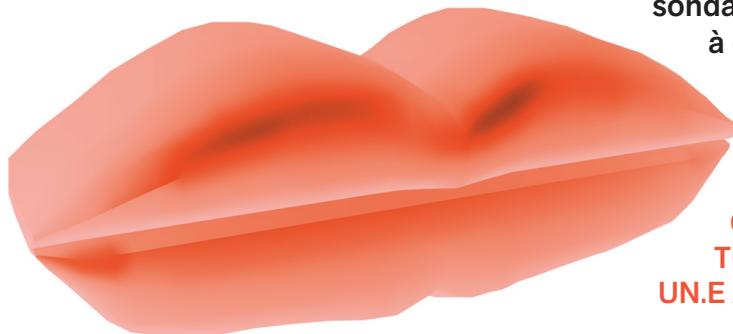
luer leur degré d'honnêteté ou leur niveau de déni. De plus dans ce sondage, les personnes concernées sont quasi essentiellement dans ma tranche d'âge (21–28 ans) et ne couvrent qu'une petite partie du grand camembert de la population. Je constate au fil des réponses que beaucoup d'entre eux y ont pensé mais ne sont pas retournés frapper aux portes. Que ceux qui l'ont fait le regrettent. Que certains pensent effectivement que le confinement les a poussés

un peu plus que d'habitude de sauter le pas. Mais surtout quelque chose me turlupine. C'est très étrange. On dirait bien que tout le monde a été recontacté par son ex mais que personne n'a recontacté personne.

T'Y A PENSÉ OU PAS

En effet, j'ai posé deux fois la même question mais de manière différente, et je constate que les gens ont peut-être parfois un tout petit peu biaisé leur réponse.

Pour obtenir une perspective plus globale, je poste ensuite le même questionnaire mais cette fois de manière anonyme. Cela me permettra de pouvoir comparer les réponses. Étonnamment, je constate que les résultats ne sont pas tant différents de mon sondage *Instagram* et surtout, il me semble qu'il y a certaines incohérences dans les réponses.



Étrangement, à nouveau, aucune des personnes interrogées n'aurait recontacté son ex.

Je me demande donc si mes potes seraient les personnes les plus honnêtes de la terre, ou est-ce que personne n'arrive à avouer sa faiblesse ? Est-ce qu'en ce qui concerne l'amour, nous serions toutes et tous dans le déni ?

Pas super concret cette histoire de sondage et mon enquête commence à battre de l'aile. Avant d'aller sur le terrain tenter de mettre mal à l'aise mon entourage avec des questions beaucoup trop intimes et de te partager leurs interviews, qui te donneront certainement des sueurs froides, j'avais besoin de me renseigner un minimum avant. Et après quelques recherches dignes de Hercule Poirot version *playboy*, je suis tombée sur de nombreux articles qui traitaient de ce sujet ULTRA sensible. Du reste dans mes recherches je suis tombée sur un super site pour faire revenir l'être aimé *bambo-marabout.ch*. Cette article n'aura peut-être servi à rien mais au moins tu auras une adresse fiable si tu veux vraiment récupérer quelqu'un et que je n'ai pas réussi à te convaincre que t'as mieux fait d'avancer.



Effectivement plusieurs magazines ont abordé cette thématique, j'ai donc pu enfin mettre des mots sur certains aspects et comprendre un peu plus la logique de notre espèce.

Selon la psychanalyste et sexologue Evelyne Dillenseger, cette envie de retrouver d'anciennes relations résulte d'une incertitude causée par les temps actuels. D'après elle, « vivre au jour le jour serait une solution pour traverser cette période inédite, mais le quotidien n'est pas toujours simple et le futur reste incertain, si bien qu'on se rattache aux bons moments du passé. La nostalgie est un refuge ».

Le journal *Le Monde* nous offre alors une explication plutôt d'ordre générationnel. Selon leur journaliste, recontacter son ex serait quelque chose typique de notre époque. Déjà de par le fait qu'aujourd'hui nous avons plusieurs amours mais aussi car les réseaux



sociaux nous encouragent à reprendre contact avec nos anciennes connaissances.

De son côté, le site de rencontres *Meetic* a cherché à mieux appréhender le phénomène à l'occasion d'un sondage réalisé en ligne par *OpinionWay* auprès d'un échantillon de 1013 personnes représentatif de la population française

âgée de 18 ans et plus. 32% des sondés

EST-CE QUE TU AS L'IMPRESSION D'AVOIR VU UNE AUGMENTATION DE RELATION REDÉMARRER ?

répondent être toujours en contact avec un ou

plusieurs de leurs exs. Cette proportion est plus forte chez les 18–24 ans (48%) et les célibataires (46%). Elle se restreint avec l'âge (23% pour les 60 ans et plus) et quand on est en couple (27%).

La psychologue clinicienne et thérapeute de couples Geneviève Djénati parle, elle, de fantasme de l'ex, tapis chez beaucoup d'entre nous. D'après elle, on entretient parfois le rêve de ce qui aurait pu avoir lieu soit avec un ex-imaginaire, celui ou celle qu'on n'a pas eu mais dont on était amoureux adolescent, ou son premier amour, ou encore celui avec qui on a fait des enfants. On se dit que ça aurait pu être autrement. Je n'avais pas pensé à ce point de vue alors que cette question surgit parfois de mon esprit : « qu'est-ce qu'il en serait pour moi aujourd'hui si j'étais restée avec lui ? ».

Il est temps maintenant de vous parler de mon analyse personnelle, ma grande introspection, qui est de loin la plus intéressante de l'article. J'ai durement tenté de m'interroger et de m'essayer à l'exercice difficile que demande un questionnaire sur soi et sur un sujet aussi délicat. Je suis de celles et ceux qui ont pensé à ce recyclage relationnel, sans aller jusqu'au bout. Il me restait encore 10% de dignité et puis, ayant globalement généré ou été entraînée dans des relations de type



toxique, j'ai pensé qu'il était plus sage de me raviser et de rester tranquillement sur mon vieux canapé usé avec mon chat et ma colocataire, le tout en continuant notre cure de sébum. Oui, sans vouloir me vanter, je pense qu'à ce moment de l'histoire nous avions, elle et moi les cheveux les plus gras que vous pouviez trouver sur terre, mais je digresse complètement.

J'ai réalisé que l'envie de reprendre contact avec des vieux amoureux, m'est venue pour plusieurs raisons. En premier lieu l'ennui. L'ennui c'est quand même quelque chose qui dicte une bonne partie de mes actes, et particulièrement les plus stupides. Je m'embête, j'ai le spleen et j'ai besoin qu'on me divertisse. J'ai envie de jouer à un jeu que je connais bien et que je peux maîtriser. Le grand « touché-coulé » de la vie.

La séduction. Cette espèce de jeu de pouvoir qui est si bon quand c'est nous qui le menons. Et quel meilleur partenaire que celui qu'on connaît bien ? Celui dont nous connaissons les failles et dont l'attraction se fait encore largement sentir : par exemple lors d'un croisement hasardeux dans le vieux kiosque en bas de chez moi, qui vend encore du vin après 22 heures, pile le soir où j'ai mis ma robe noire qui me donne l'air de Gisèle Bündchen et Naomi Campbell réunies. Je m'égare à nouveau pardon...

Pour moi, ce petit jeu n'est pas seulement divertissant, il est important à une période où j'ai moins confiance en moi. Ma solitude me pèse de plus en plus, mais surtout j'ai envie de m'endormir dans les bras de quelqu'un que je connais, qui me connaît, dont l'odeur est capturée dans ma mémoire et qui va me protéger ne serait-ce qu'une nuit des angoisses et des monstres qui hantent mes cauchemars. Un pansement sur ma vieille cicatrice pourrie, tu dis ? Et bien tu as bien raison. C'est pas bien de faire ça, surtout si l'autre a des attentes et que tu le sais pertinemment. J'aimerais tellement t'expliquer que j'ai jamais fait ça et que j'ai toujours été correct, mais c'est faux. Comme 80% des gens je me suis laissée dominer par mon dark side qui ne peut pas accepter de ne plaire à personne et se sent rassuré seulement dans les bras de quelqu'un. Je crois que j'arrive même au stade où je pourrais donner un nom à cette partie de moi. Viens on l'appelle



**POUR TOI, LE
CONFINEMENT A JOUÉ
UN RÔLE ?**

« Brenda », comme ça je peux parler d'elle à la 3^{ème} personne et me convaincre que ce n'est pas de moi dont je parle.

Brenda, elle a développé de nombreuses techniques ces dernières années pour recontacter les jeunes filous qui ont fait partie de sa vie. Le plus souvent elle envoie des messages sur *Whatsapp*, ou elle répond à une *story Instagram*, gros gros classique, les djeuns vous le diront. Quand elle a réussi à attirer l'attention elle propose une activité, le ciné avant le temps du covid, depuis un moment c'est plutôt un Mate pétillant à la plage. Après avoir discuté des heures elle propose un dernier verre dans son salon. Et le lendemain elle se réveille et se rend compte, comme à chaque flûte de fois, qu'elle a fait un truc stupide et qu'elle a pas du tout envie de passer la matinée avec ce type, que tous les trucs qui la dérangent déjà avant, la dérangent encore plus aujourd'hui. Et que maintenant elle doit trouver un moyen subtil et élégant de faire partir cet intrus de chez elle. Bah voilà bravo Brenda !

Le pire c'est que j'ai tellement d'amis qui le font... Ça me fait peur et ça me rassure à la fois. Je ne suis donc pas le seul monstre hostile de mon entourage. D'ailleurs quand tu auras tourné cet article hyper enrichissant, tu tomberas sur l'interview de mon pote Kevin, qui fait partie de la même espèce que moi et qui a pas mal de trucs intéressants à balancer sur sa propre personne.



Kassandra Heap, une psychologue travaillant à Calgary conseille de se poser deux questions avant de recontacter son ex : « pour quelles raisons avez-vous rompu ? Avez-vous fait ressortir le pire chez l'un et l'autre ? » Elle encourage également à réfléchir à la raison qui nous pousse à recontacter cette personne. Pour elle, reprendre contact avec quelqu'un de son passé n'est pas une décision à prendre à la légère.

Cette question de faire ressortir le pire chez l'autre elle m'a chamboulée. C'est fou comme j'ai pu devenir quelqu'un que je détestais avec certains hommes, et comme j'ai pu m'entendre dire des choses parfois qui me donnaient envie de m'auto-gifler. De même chez certains de mes compagnons. Je les ai vu changer, souvent en mal, mais à aucun moment je ne me suis remise en question. Est-ce moi qui ai généré ce changement ?

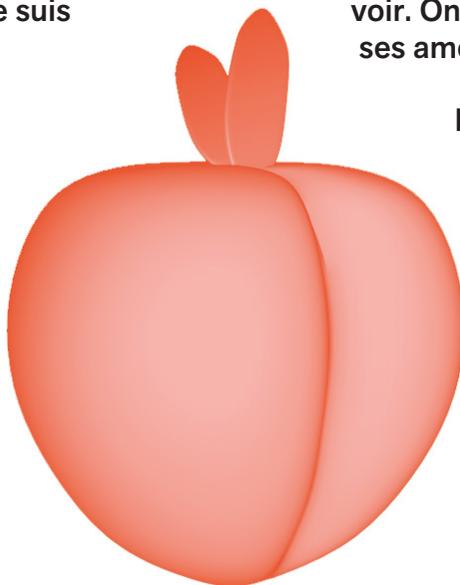
Bien que l'histoire soit terminée, il est possible de continuer de trouver du réconfort chez une personne avec qui nous avons partagé une histoire. La psychologue déclare ne pas être étonnée de savoir que des ex discutent lors de la période de confinement : « En ce moment, notre système d'attachement est très actif. En cette période anxiogène, on peut chercher quelqu'un pour nous reconforter : quelqu'un de sûr, comme un havre de paix. »

Arian Guedes, autre psychologue qui se spécialise dans les problèmes de co-dépendance, explique que certaines personnes peuvent avoir besoin de prendre contact avec d'anciens partenaires pour avancer, que plusieurs de ses patients voient la rupture au-delà du chagrin, pour certains c'est une véritable perte. « Le deuil est généralement associé à la mort, cela peut aussi être le cas pour des relations » explique-t-il. Pour passer à autre chose, il faudrait prendre le temps de ressentir ses émotions et de les comprendre au lieu de se distraire après une rupture, selon le psychologue canadien.

On s'aime, on se quitte... Enfin, presque. Amants, amis, aujourd'hui, la frontière avec ses ex tend à s'estomper petit à petit. Peur de la séparation, de l'abandon... ou nouvelle conception de l'amour ?

Aujourd'hui, de plus en plus d'hommes et de femmes font le pari de ces relations. Pourtant, il n'y a pas si longtemps, on ne parlait pas de ses ex, ou alors furtivement, avec gêne, culpabilité ou désinvolture. Désormais, ils ne sont plus bannis de notre vie comme au temps où le divorce était vécu comme un épisode honteux et tragique. L'ex a acquis un véritable statut. On l'évoque avec ses amis, sa famille, on le présente et on le fréquente ouvertement. Particularité de notre époque, nous avons plusieurs

vies affectives en une vie. De fait, de cycle en cycle, nous fabriquons des ex qui continuent la route avec nous, mais à une place différente. « Les recompositions familiales d'après divorce ont donné le « la » de cette tendance, avance la psychanalyste Isabel Korolitski. Désormais, enfants ou pas, on recompose et on continue à se voir. On ne rompt plus systématiquement avec ses amours, on cumule passé et présent. »



Mais rester proche de son ex, c'est aussi, pour de nombreux hommes et femmes, se donner la possibilité d'explorer des émotions et des sentiments hors des chemins strictement balisés du couple et de l'amitié. Conseiller, confidant, âme sœur, parent, amant potentiel... L'ex que l'on garde acquiert un statut forcément particulier.

Désir de se rassurer sexuellement, de céder à la nostalgie du passé, tentation d'aller vérifier encore une fois que le feu est bien éteint, ou expression charnelle d'une tendresse profonde, les motifs de « rechute » avec un ex sont nombreux. Et les passages à l'acte beaucoup plus fréquents qu'on ne le croit. « Côté hommes comme côté femmes », précise Robert Gellman. Hier encore, les hommes seuls vivaient « une sexualité de clan » en recouchant avec leurs ex. Aujourd'hui, plus de femmes l'assument. Mais pour les uns comme les autres, une chose est certaine : renouer sexuellement n'est pas renouer tout court.

Pour conclure sur cette thématique, je me demande si ces relations, qui se rétablissent des mois ou des années plus tard, sont positives ou pas ? Et est-ce que les temps qu'on vit pourraient aussi avoir une influence positive sur nos interactions sociales et sentimentales ?

Car, au-delà des ex, je vois des familles, des amitiés qui renouent des liens alors que leurs relations s'étaient abîmées à cause de choses anecdotiques. Cette période me semble donc peut-être aussi être l'occasion de reconsidérer les relations qu'on a un peu maltraitées ou rapidement soldées, plutôt que de toujours chercher dans la nouveauté.

L'INTERVIEW KEVIN

Mon pote Kevin, c'est un gars beau, smart et surtout il a beaucoup d'humour. Mais ce jeune homme, ça fait aussi plus de 10 ans que je le vois retourner en permanence auprès de ses anciennes conquêtes. Je me demande même si c'est pas lui qui est à l'origine du terme « recyclage d'ex ». Du coup je me suis dit que personne pourrait être mieux qualifié que lui pour répondre avec honnêteté à mes questions et surtout qu'on allait pouvoir ensemble décortiquer certains comportements.

Pour que vous puissiez vous plonger au mieux dans cette interview, j'ai décidé de vous faire un petit résumé de la vie sentimentale de mon ami. Kevin et moi on se rencontre autour de mes 13 ans. C'est le meilleur pote de mon frère Arthur, il a trois ans de plus que moi, à l'époque on est pas encore aussi proche qu'aujourd'hui. Je suis la petite sœur un peu cruche qui a encore de l'acné et des sous-vêtements *Snoopy*. Je suis donc les récits de la vie de Kevin raconté par mon frère avec qui on partage tout depuis la nuit des temps.

A ce moment là de mon enfance, j'ai l'impression d'être à des années-lumière de ce genre d'histoire, j'ignore totalement que quelques années plus tard ces gens seront mes amis, que je participerai à ce tourbillon de bêtises et que Kevin me racontera en live ses histoires impossibles puisqu'il deviendra l'un de mes plus proches amis.

Tout commence avec Isabelle, elle est dans le même gymnase que lui, mon frère me raconte qu'elle est très sympa, belle et énergique, mais qu'elle a le don de poser les questions les plus naïves de la planète ce qui l'irrite. Il passera trois ans avec cette fille et après de multiples disputes et tromperies en tout genre ils se sépareront.

Puis il va rencontrer Julie, son deuxième « grand amour ». Il passera 4 ans avec elle. En cette période je me suis déjà complétement liée avec les amis de mon frère et je suis donc au cœur de l'action. Julie avec Arthur on l'aime pas beaucoup.

Elle fait beaucoup de scandales, on assiste à des moments assez désagréables, rythmés par la jalousie, la rage et surtout un gros problème de possessivité. Impossible de les décoller l'un de l'autre, ils sont quasiment dans une relation de co-dépendance.

Finalement, à notre grand soulagement, ils se séparent réalisant la tournure malsaine que prend leur relation.

Après ça, Kevin rencontre plusieurs filles mais cela ne dure jamais plus de quelques mois.

Par contre, il recontacte régulièrement Julie et Isabelle ainsi que les filles avec qui il a eu de brèves histoires. Voilà mon point de vue, maintenant à se donner le sien puisqu'il s'agit quand même de sa vie.

TU POURRAIS ME DIRE DEPUIS QUAND TU PRATIQUES LE RECYCLING ?

Franchement depuis que j'ai des relations, j'ai toujours gardé de bons contacts avec toutes les femmes qui ont fait partie de ma vie, et j'ai dès le début souvent été amené à les retrouver à plusieurs reprises.

TU PENSES QUE C'EST PARCE QUE TU RESTES À CHAQUE FOIS EN BON TERME QUE TU LES REVOIS DE CETTE FAÇON ?

Kevin : En fait j'ai jamais vraiment mis de point final à aucune relation. C'est pas tant dans le fait que je garde le contact que dans la manière que j'ai de les terminer.

Je me sépare toujours avant le point de non retour, mais du coup je garde toujours une certaine tendresse pour elles, et parfois plus... Certaines de mes relations ont été un peu tumultueuses, je dirais même parfois nocives, mais je peine à les voir de manière lucides et j'en garde seulement les bons côtés.

ET TU TE DIS PAS QUE TU AIMERAIS TE REMETTRE AVEC PARFOIS ?

Kevin : Jamais. Enfin disons que je me suis fait à l'idée que ce ne serait que des relations éphémères mais que si je m'étais séparé c'était pour une bonne raison. Par contre comme beaucoup de gens,

on se séduit et puis le lendemain on se réécrit pour avoir des nouvelles. Et c'est là qu'on se revoit.

PENDANT LES DEUX MOIS DE CONFINEMENT ET APRÈS TU AS REPRIS CONTACT ?

Kevin : Non. Je voyais souvent une fille et je voulais faire les choses bien. Par contre il est clair que si je l'avais passé seul j'aurais sauté sur mon téléphone.

TU LE VOIS DE QUEL CEIL CE BESOIN DE RETOURNER DANS LE PASSÉ DE TEMPS EN TEMPS ?

Kevin : Pas mal en tout cas. Ces personnes m'ont apporté beaucoup de bien dans et j'ai du plaisir à les retrouver quand la vie m'en donne l'occasion.

Je n'éprouve ni souffrance, ni nostalgie et je n'ai pas l'impression de faire une erreur non plus. C'est seulement du plaisir.

TU LES VOIS OÙ EN GÉNÉRAL ?

Julien : Parfois chez elles mais souvent chez moi depuis que j'ai un appartement où je vis seul. Je sais que certaines personnes préfèrent dormir chez l'autre pour pouvoir s'éclipser en catimini le lendemain aux aurores. Moi j'aime être chez moi, je m'y sens bien et surtout je me sens capable de dire, avec toute la courtoisie qui s'impose, que j'aimerais qu'iel quitte mon domicile.

TU TE SOUVIENS ON S'ÉTAIT FÂCHÉ À PROPOS DE JULIE ? JE SOUTENAIS QUE C'ÉTAIT UNE MAUVAISE IDÉE DE LA REVOIR ET TOI NON.

Kevin : Je suis toujours très chouilleux lorsqu'il s'agit de Julie. Notre amour était fusionnel, passionnel. Complètement malsain je te l'accorde. Mais je supporte peu la critique à son égard. Je sais ce que vous pensez d'elle. Mais je maintiens le fait que vous ne la connaissiez pas assez et que vous ne comprendrez jamais ce qu'il y a entre elle et moi. J'ai beaucoup souffert de votre jugement à l'époque. Je voyais dans vos yeux les regards désapprobateurs. Je sais que c'était par amour pour moi et pour me protéger mais ce m'énervais quand même. Cela m'énerve encore toujours aujourd'hui malheureusement.

J'ai pas vraiment de conclusion à cet entretien. Je suis contente d'avoir pu parler avec Kevin de tout ça et surtout de Julie. Pour moi ils sont l'exemple typique de ce que je refuse d'avoir. Une relation qui ne se termine jamais, ou l'ambiguïté est toujours présente. Il ne veut pas l'admettre mais je sais qu'il en souffre.

Pour conclure je vous ferais par d'une dernière anecdote. Quelques jours après que je l'aie soumis à mon interview, avec Kevin on est allé boire un verre sur la terrasse de la Grenette et on a eu la chance d'y croiser sa « fameuse » ex à qui il tient tant, Julie. Il m'a laissé 30 minutes pour aller discuter avec elle, pendant que moi je racontais ma 50^{ème} mauvaise expérience amoureuse à mes amis. J'ignore de quoi ils ont parlé, mais quand mon ami est revenu il était en rage et maintenant qu'il ne voulait plus jamais la voir ou entendre parler d'elle.

j'ai une personne à qui je tiens beaucoup et avec qui la limite entre la tendresse et l'amour est très vague.

COMMENT TU FAIS POUR REPRENDRE CONTACT AVEC ?

Kevin : Je reprends jamais contact par moi-même ça se fait toujours naturellement. On se croise en soirée ou chez des amis, on se parle,



ASTROLOGIE: CROYANCE
POPULAIRE OU SCIENCE
EXACTE? D'OÙ VIENT-
ELLE? POURQUOI Y
CROIT-ON? A-T-ELLE UN
IMPACT SUR NOTRE VIE?

OBJECTIONS ASTRONOMIQUES ET SCIENTIFIQUES

Objections astronomiques

Les astronomes opposent de nombreuses objections au lien supposé entre événements terrestres et positions astrales: la nature tridimensionnelle des constellations, leurs longueurs angulaires inégales, l'intersection d'Ophiucus avec la bande du zodiaque, la précession des équinoxes qui cause le glissement progressif entre signes et constellations.

Les astrologues rétorquent que le zodiaque tropique, où les saisons reviennent à la même position, n'est qu'un simple repérage dans le ciel (en $12^{\circ}30'$ de longitude), jadis utilisé par les astronomes eux-mêmes. Les problèmes—réels—posés par les horoscopes au nord du cercle polaire, ou à la fréquence des horoscopes identiques (notamment pour les jumeaux), passent souvent pour du pinaillage de spécialistes. Au total, ces objections sont assez faibles, sauf quand les astrologues sont pris en flagrant délit d'incohérence en parlant d'«ère du verseau» (conséquence de la précession des équinoxes) tout en ne prétendant se référer qu'au zodiaque tropique (indépendant de cette même précession!). Plus inquiétant est le fait que l'astrologie ne connaît que les 10 luminaires, et ignore délibérément le reste de l'Univers (astéroïdes, comètes, météorites, étoiles, exoplanètes, satellites autres que la Lune, Galaxie, galaxies, etc.), de même qu'elle ne tient aucun compte de la nature physique des luminaires, réduits à des points géométriques porteurs de concepts symboliques (et la chaîne symbolique: Mars, couleur rouge, sang, guerre jusqu'à la mort est bien peu compatible avec la chaîne causale révélée par l'exploration spatiale: Mars, rouge, oxydes de fer, eau jusqu'à la vie). Enfin, si la prise en compte tardive d'Uranus, Neptune et Pluton (découvertes à l'époque moderne) obligea les astrologues à des acrobaties intellectuelles (ces planètes étaient censées résoudre les imperfections résiduelles de leurs prédictions), il leur sera encore plus difficile de composer avec le récent changement de statut de Pluton (reclassé «planète naine»), qui leur donne le choix entre contredire leur justification lors de son introduction ou devoir à terme inclure des dizaines de nouvelles planètes naines supplémentaires.

Objections scientifiques

On a vu que le Soleil est source de vie et que la Lune contrôle les marées. La Lune influence aussi la psychologie humaine (poésie, folklore, etc.). On lui attribuait le blanchissement du linge et le gel des premières pousses (Lune Rousse) mais on sait aujourd'hui qu'il s'agit de corrélations non causales. De même, des études ont établi l'influence du signe de naissance sur les performances sportives scolaires etc. et expliqué qu'il ne s'agit en fait que de l'effet de la date de naissance: les enfants plus âgés d'une classe ont environ 11 mois de plus que les plus jeunes, et cette différence est cruciale en termes de performances sportives à 5 ou 6 ans. Un problème crucial est que l'influence astrologique supposée par son postulat de base n'est aujourd'hui attribuable à aucune interaction physique connue, aussi loin qu'on les extrapole. Pourtant, une véritable influence (non symbolique) des astres implique une relation causale non élucidée depuis 2500 ans! Mais cette influence existe-t-elle vraiment? C'est ce que nous allons essayer de découvrir en nous plongeant dans ce débat houleux qu'est l'ésotérisme contre la science, la croyance contre la logique et l'abstrait contre le concret.

POURQUOI L'ASTROLOGIE N'EST PAS UNE SCIENCE RECONNUE ?

Qui n'a entendu un jour énoncer l'une pour l'autre; astrologie pour astronomie, sœurs célestes jadis amies, aujourd'hui ennemies ou quasi. Problème, même le grec ne se révèle pas ici d'un grand secours. Nomos versus logos. L'un a donné gastronomie, agronomie, économie, etc. L'autre météorologie, cosmologie, océanologie, etc. Alors, qu'est-ce qui fait science et qu'est-ce qui n'en relève pas? Notre français savant joue ici au labyrinthe. Il nous faut parcourir le chemin des mots à travers les siècles pour s'y retrouver.

Telle Ariane, c'est à cette exploration que Sciences et Avenir invite pour son numéro 822, daté août 2015. Comme les amoureux du ciel le subodorent, tout commence en Mésopotamie. Du moins, c'est de là que viennent les premiers

témoignages sur tablettes d'argile. Car, avouons-le, on ne saura jamais comment Lucy l'Australopithèque regardait le firmament il y a trois millions d'années, ni ce qu'en pensait Cro-Magnon il y a 30000 ans. Au Moyen-Orient, en revanche, des érudits commencèrent à échafauder de jolies figures évocatrices. Une idée si séduisante qu'elle a traversé le temps: les constellations étaient nées. À n'en pas douter, ce mois d'août, allongés dans un pré ou en haut d'une montagne, loin de la pollution lumineuse, vous serez toujours nombreux à pointer du doigt la Grande Ourse et certaines de ses charmantes étoiles, Mizar, Merak ou Alkaïd. Peut-être surprendrez-vous au passage quelque météorite et ne pourrez vous empêcher de faire un vœu! De leurs observations, les Mésopotamiens, eux, tirèrent calendriers et aussi oracles. C'était le temps, comme nous le rappelons, où astrologues et astronomes ne faisaient qu'un. Et cela a duré des millénaires. Quand le microcosme (l'homme) rejoignait le macrocosme. Mieux valait alors être né sous une bonne étoile et avoir les astres avec soi, que l'on soit empereur céleste, pharaon ou Roi-Soleil. Aujourd'hui, foi de révolution copernicienne, tout a changé. Notre Terre n'est plus au centre du monde

et l'Univers n'a rien à voir avec le ciel du Moyen Âge. Et pourtant! Sondages Sofres à l'appui, on peut affirmer qu'un quart des Français ou presque

continue de croire aux horoscopes et aux prédictions par les signes astrologiques. Peut-être même davantage que ceux qui en font profession. Les «nouveaux astrologues», c'est ainsi qu'on peut les nommer, agissent en effet moins en madame Soleil qu'en psychologues. En coachs rassurants. Les statistiques peuvent bien démontrer qu'il n'existe aucune corrélation entre la position des astres le jour de la naissance et le caractère de tel ou tel individu; la physique apporter la preuve que l'attraction des corps célestes sur nous est totalement négligeable; les astronomes assurer scientifiquement que dans le zodiaque, quelle erreur! Outre Verseau, Bélier et autre Scorpion, il y a aussi le Serpenteaire, oublié des astrologues. Les paroles de ces derniers gardent un impact insoupçonné. À parier, Diderot et d'Alembert, pour qui «le nom d'astrologue était devenu ridicule», en seraient médusés. Les revendications des astrologues sont

«Ne croyez-vous pas aux soucoupes volantes? [...] Ne croyez-vous pas à la télépathie? Ne croyez-vous pas aux anciens astronautes? Au triangle des Bermudes? En l'après vie?»

Je réplique: «Non! Non, non, non, non et encore une fois non!»

«Ne croyez-vous en rien?»

«Si, répondis-je, je crois en la preuve. Je crois en l'observation, je crois aux mesures et à la raison confirmées par des observateurs distincts. Je crois en tout, peu importe la bizarrerie ou le ridicule, s'il y a une preuve. Toutefois, plus quelque chose sera bizarre et ridicule, plus la preuve devra être ferme et solide».

rejetées par la communauté scientifique. Néanmoins, l'astrologie est populaire. Même si plusieurs adultes n'ont pas suivi de cours de sciences à l'école, peu savent comment évaluer de façon scientifique les revendications des astrologues. En fait, plusieurs étudiants, et même les professeurs, croient que l'astrologie fournit des descriptions précises sur la personnalité des individus et des conseils judicieux. Les astrologues notoires gagnent un salaire considérable en tant que consultants. Pour plusieurs, la description de la personnalité basée sur les horoscopes semble conforme. Lorsque les gens lisent les descriptions des traits de caractère liés à la personnalité de ceux nés sous le signe du soleil, ils s'observent et découvrent plusieurs traits qui se rattachent à leur propre personnalité.

Ce qu'ils ne font pas, c'est de chercher des descriptions associées aux autres signes du zodiaque auxquels elles pourraient aussi se conformer. Aussi, lorsqu'ils se font dire qu'ils vivent actuellement dans leur vie une période stressante ou qu'ils ont à prendre des décisions importantes, ils ont tendance à être d'accord avec l'astrologue, sans examiner leur vie pour voir si cette même description serait aussi conforme la plupart des autres périodes de leur propre vie. À simplement dire aux étudiants que les scientifiques considèrent l'astrologie comme étant inadmissible ne les convaincra pas qu'elle l'est. Après avoir appris sur la rigueur utilisée dans les recherches contrôlées, les étudiants devraient pouvoir déceler les faiblesses et défauts dans les recherches

conventionnelles astrologiques. Ils devraient aussi pouvoir identifier des modèles de recherche qui peuvent vérifier de façon scientifique les théories astrologiques. Les scientifiques s'entendent que les positions du soleil, de la lune, et possiblement d'autres planètes voisines affectent la matière organique, mais pas de la façon que le prétendent les astrologues. Les recherches prévisionnelles rigoureusement contrôlées basées sur les théories astrologiques ont presque toujours donné des résultats négatifs. L'astrologie a commencé des milliers d'années passées dans la Babylone antique, en Perse, Grèce et à Rome. Avant que la véritable connaissance scientifique existe, et avant que ne soit conçue la méthode scientifique telle que nous la connaissons aujourd'hui, ces gens tentaient d'organiser leur connaissance des étoiles en percevant en elles

des formes d'animaux et de personnes, telles que le lion, le crabe, les poissons, le scorpion, l'archer, le porteur d'eau, les jumeaux, etc. Ces experts ancestraux supposaient que la disposition

des étoiles en formes d'animaux et de personnes avait une signification cosmique. Ils ont noté que le soleil traversait l'espace cosmique dans lequel ces formes étaient observées la nuit et que ces formes changeaient de place selon les différentes périodes de l'année. Ils ont nommé «zodiaque» le contour de ces formes que traversait le soleil et ils ont nommé «signes du zodiaque» ces animaux ou personnes qui se trouvaient dans cet espace cosmique.

Pour un temps, le soleil se retrouvait dans la constellation qui prenait la forme de poissons, un mois plus tard, le soleil se retrouvait dans une constellation d'étoiles qui rappelait l'image d'un bélier. Ils croyaient aux pouvoirs des constellations lorsque le soleil se retrouvait dans un de ces espaces. Alors, si le soleil se retrouvait dans une constellation qui ressemblait à celle du lion, cet animal cosmique avait une puissante influence sur les événements terrestres. Ces experts ancestraux ont remarqué le déplacement de certains effets lumineux dans le ciel qui venaient modifier la stabilité des autres lumières. Ils ont donc nommé ces nomades « planètes » et ils ont imaginé qu'elles étaient des dieux ou les demeures des dieux. Le soleil était devenu un dieu à adorer dans certaines de ces terres. Ils ont remarqué qu'une de ces planètes était rougeâtre. Ils l'ont donc baptisé d'après le dieu de la guerre « Mars ». Les astronomes de la civilisation ancienne présumaient que les dispositions des étoiles, des planètes, du soleil et de la lune influençaient les événements qui avaient lieu sur la terre alors. À proprement dire, la disposition de ces astres au moment de la naissance d'un individu allait influencer sa personnalité et son destin. La disposition de ces corps célestes, peu importe le moment, est ce qu'on appelle communément « l'horoscope ». Il était supposé que si les astrologues connaissaient l'heure et le lieu de naissance d'un individu, ils pouvaient prédire les traits de caractère et le destin de cette personne. Par exemple, si une personne est née alors que le soleil se situait dans la partie céleste où le regroupement des étoiles prenait la forme d'un lion, cette personne aurait une personnalité dont les traits de caractère ressemblaient à ceux du lion. La région du zodiaque où le soleil transite au moment de la naissance d'une personne est celle qui détermine son signe « solaire ». Les signes solaires sont les sources le plus utilisées pour effectuer les inférences astrologiques. Plusieurs journaux présentent des conseils basés sur le signe solaire des gens. Les théories développées par les experts ancestraux ont été transmises par tradition de génération en génération sans qu'une vérification scientifique contrôlée ait été effectuée. Compte tenu du nombre considérable de variables dans un horoscope et des multiples façons d'interpréter chacun de ces horoscopes, un astrologue peut choisir l'interprétation qu'il croit la meilleure en fonction de chaque individu. Conséquemment, les astrologues, qui connaissent l'heure et le lieu de naissances de célébrités décédées, sont plutôt précis lorsque vient le temps de faire concorder leurs prévisions avec les traits de caractère et destin de ces personnes. Ils sont moins précis dans l'interprétation des horoscopes de gens qui leur sont inconnus. La plupart des livres sur l'astrologie contiennent des chapitres sur des gens célèbres comme Hitler et Napoléon. Les astrologues réussissent à interpréter la vie de ces célébrités à partir des déplacements planétaires au moment de leur naissance et à des moments précis dans leur vie. Les méthodes astrologiques diffèrent des méthodes scientifiques de plusieurs façons. Les interprétations astrologiques ne dérivent pas de lois naturelles mais de relations symboliques. Selon l'astrologie, une personne née lorsque le soleil, la lune ou d'autres planètes se retrouvaient dans une constellation qui avait l'air d'un bélier, cette personne aurait des traits de personnalité semblables à ceux du bélier. Les astrologues recherchent des correspondances entre la théorie astrologique et ce qu'ils connaissent de la personne. Ils ignorent le manque de correspondances. Les astrologues n'effectuent pas de recherches rigoureusement contrôlées

«Cela ne marche pas, et cela n'a jamais marché»

«Tout ceux qui périrent à la bataille de Cannes étaient-ils donc nés sous le même astre?»

pour voir dans quelle mesure leur évaluation des traits de personnalité et prévisions est précise plutôt que se fier à la chance seulement. Certaines descriptions sont tellement générales qu'elles pourraient s'adapter à tous. Tout le monde a des traits de personnalité qui s'inscrivent dans tous les signes solaires, ce qui fait que les gens peuvent trouver des descriptions qui les rejoignent, peu importe le signe solaire. Tous les individus peuvent trouver des tendances s'ils cherchent le moindre. Ils voient ce qu'ils veulent voir. Leur connaissance de l'astrologie affectera la manière qu'ils se voient. Les gens sautent aux conclusions sur la base d'échantillons restreints. Ils ont tendance à se rappeler ce qui correspond avec leurs propres attentes, mais oublient ce qui ne correspond pas. Comment la disposition du corps céleste tel que vue de la terre peut affecter les événements terrestres? Par exemple, comment la constellation du lion formée par les étoiles peut-elle influencer les événements de la même manière que le ferait le lion? Néanmoins, Sydney Omarr, astrologue notaire et fortement influent, a écrit des livres sur les douze signes du zodiaque. Ces livres se sont vendus à plus de 50 millions de copies dans le monde.

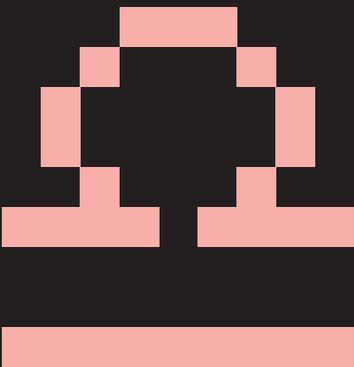
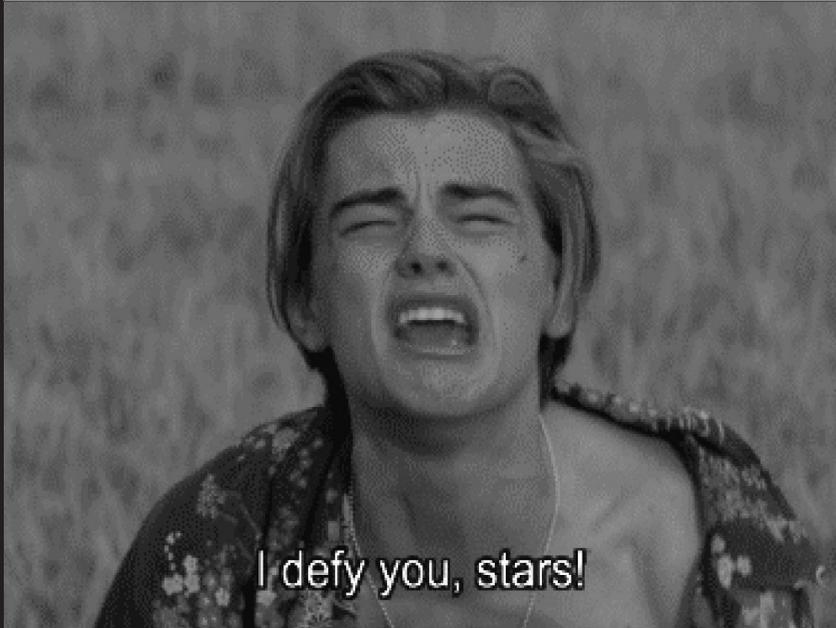
L'ASTROLOGIE A L'ÉPREUVE

L'astrologie suppose des influences astrales que la physique ne connaît pas. Le ciel des astrologues ne correspond en rien au ciel que les astronomes peuvent observer. Et pourquoi les astres exerceraient-ils leur influence à la naissance, mais pas à la conception, ou pendant la gestation? Ces questions, pour la plupart, ont été soulevées depuis très longtemps. Toutefois, l'argument le plus fort, et d'une certaine manière définitif, réside dans le fait que «ça ne marche pas». Après tout, si «ça marchait», si les prédictions des astrologues étaient meilleures que celles produites par le simple hasard, ou par le bon sens, si les caractères des personnes et leur destinée étaient réellement déterminés par la configuration du ciel de naissance, alors, il faudrait bien s'interroger sur

le ciel des astronomes, rechercher les forces par lesquelles ces influences astrales s'expriment, en un mot, partir de la réalité observée, aussi surprenante soit-elle. Seulement voilà, ce

n'est pas le cas, «ça ne marche pas, et ça n'a jamais marché». Les astrologues, comme la plupart des partisans du paranormal, accusent bien volontiers «les scientifiques» de refuser de tester leurs pouvoirs, leurs théories. En réalité, ils ignorent délibérément les innombrables expériences menées, préférant ne mettre en avant que leurs propres tests, souvent basés sur leur seule expérience personnelle ou sur le témoignage. Ils préfèrent jouer les martyrs de la science, se réclamer de Galilée (qui n'a pas été persécuté par la science, rappelons-le). Nous décrivons donc ici les principales expérimentations déjà conduites et portant sur la validité des prédictions issues des thèmes de naissances. Même naissance et destins différents, destins identiques et naissance différente. La première «expérience» remonte à plus de 2000 ans. Il s'agit en réalité plus d'observations et de bon sens que d'une expérience à proprement parler. Si le ciel de naissance fixe pour chaque individu son caractère, sa destinée, alors, comment expliquer que des jumeaux aient souvent des destins différents? C'est sans doute Carnéade (philosophe de la Nouvelle Académie, né en 219 avant notre ère) qui, le premier, formalisa cet argument qui va être ensuite repris et affiné au cours des siècles suivants. L'autre facette de cette argumentation, c'est le constat que des personnes représentant la palette complète des thèmes de naissance peuvent périr toutes dans un même destin, au

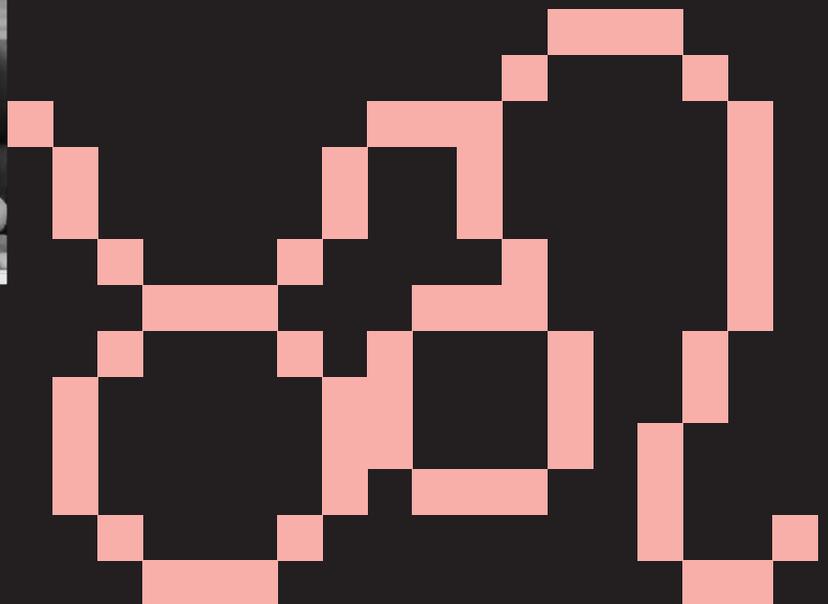
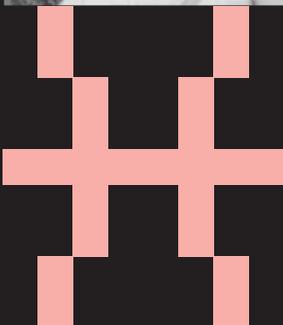
Quand la personne que tu kiff n'est pas compatible avec ton signe astrologique



Horoscope: aujourd'hui, tu vas manger
Moi:



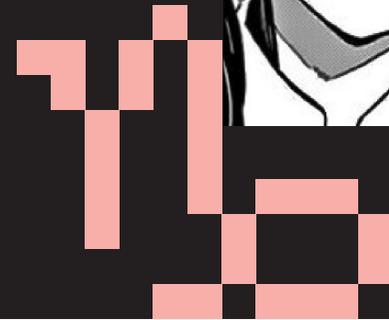
Moi en train de regarder
mon horoscope pour justifier
mes sautes d'humeur



Moi: l'astrologie c'est un tas de bullshit
Horoscope: tu es seule et fatiguée
Moi:



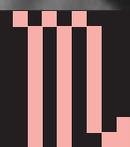
Quand tu lis la description de ton
signe astrologique et que soudain
tout est clair



Quand les gens utilisent l'astrologie pour justifier
leur attitude de merde



Mon crush: je suis
scorpion et toi?
Moi:

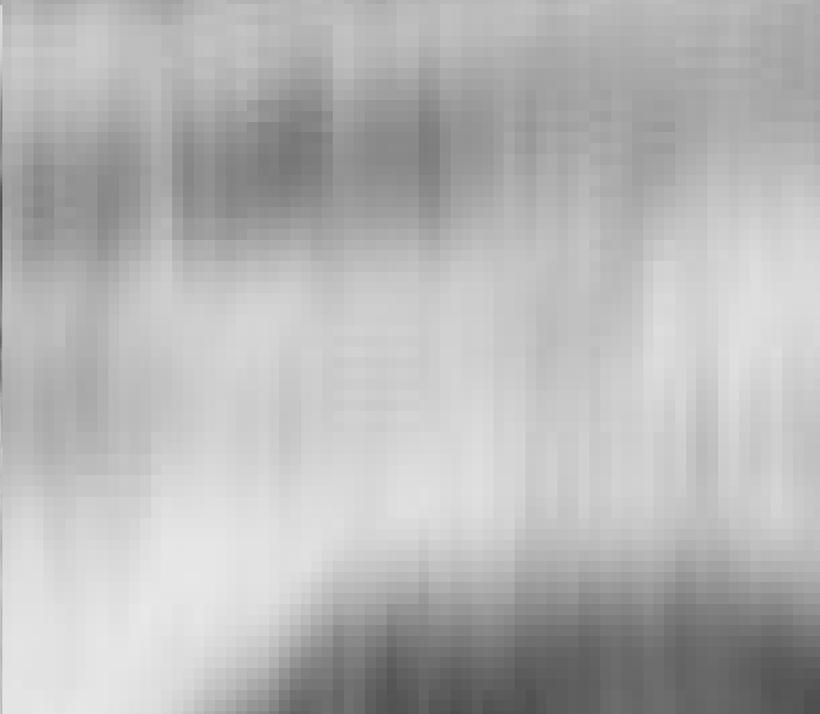


même moment (navire qui chavire, catastrophe naturelle, etc.). «Tout ceux qui périrent à la bataille de Cannes étaient-ils donc nés sous le même astre?» s'interroge Cicéron (né en 106 avant notre ère), et de conclure: «En vérité, je m'étonne après cela qu'il existe encore des hommes assez crédules pour ajouter foi à des prophètes que les événements et les faits réfutent chaque jour». Saint Augustin va affiner l'argument des jumeaux: il prend acte du fait que deux jumeaux ne naissent pas rigoureusement au même instant, mais souligne que l'intervalle est tellement petit que, même si ceci a une réalité dans l'ordre des choses, cette réalité échappe aux inductions humaines, à la finesse des calculs des astrologues de l'époque, d'autant plus que l'instant exact de la naissance n'est pas connu avec la précision qui permettrait de distinguer les deux horoscopes. La controverse autour des jumeaux, ou de personnes nées au même instant («jumeaux astrologiques»), va refaire surface avec la possibilité de réaliser des analyses statistiques précises. En France, Suzel Fuzeau-Braesh, biologiste passionnée d'astrologie, publie *La preuve par deux*, avec une étude portant sur 251 couples de jumeaux. Malheureusement, biais méthodologiques, erreurs, données fausses invalident complètement les résultats. Bien plus sérieuse, par contre, est l'étude menée par Peter Hartmann du département de psychologie de l'Université de Aarhus au Danemark qui s'est intéressé à l'influence de la date de naissance sur la personnalité et l'intelligence. L'analyse a réutilisé des données provenant de grandes populations (un échantillon de 4000 personnes et un autre de 11000) pour lesquelles étaient disponibles à la fois les dates, de naissance et les résultats de différents tests psychologiques et cognitifs. La conclusion est sans appel: «nous concluons que cette étude de grande échelle ne fournit aucun fait permettant de soutenir l'existence de relation entre la date de naissance et des différences dans la personnalité et l'intelligence générale». Les tenants de l'astrologie rétorqueront que le thème de naissance doit être précis à la minute près pour mettre en évidence des différences (notons toutefois qu'eux-mêmes, dans leurs consultations ne s'embarrassent pas avec cette contrainte et se contentent très souvent de coordonnées de naissance très approximatives données par leurs clients, et dans leurs livres et magazines, regroupent les prédictions par signes de 30 jours). Les psychologues Geoffrey Dean et Ivan Kelly ont donc mené une étude très précise portant sur 2101 personnes nées à Londres entre le 3 et le 9 mars 1958 et pour lesquelles ils ont pu recueillir de nombreuses données (tests de QI, résultats scolaires, évaluations, performances sportives, etc. Autant de traits que les astrologues affirment pouvoir déterminer avec les horoscopes) à différentes périodes de la vie (11 ans, 16 ans et 23 ans). L'instant de la naissance a pu être déterminé à quelques minutes près. Les «jumeaux astrologiques» (c'est-à-dire des personnes nées au même moment au sens astrologique du terme) ont ainsi été construits. Les résultats de l'étude sont là aussi sans ambiguïté, ne mettant en évidence aucune corrélation. Un autre type d'expérimentation a été conduit visant à évaluer dans quelle mesure un astrologue est capable d'apparier la bonne personne à un thème astral donné. L'expérience de référence est celle de Shawn Carlson publiée dans la revue *Nature* en 1985. Réalisée conjointement par des scientifiques, des statisticiens, mais aussi des astrologues (avec, en particulier, l'implication d'une association d'astrologues largement reconnue dans son milieu—le National Council for Geocosmic Research), elle

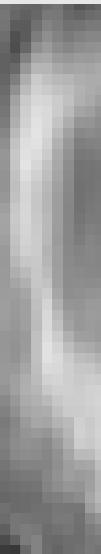
«En vérité, je m'étonne après cela qu'il existe encore des hommes assez crédules pour ajouter foi à des prophètes que les événements et les faits réfutent chaque jour»

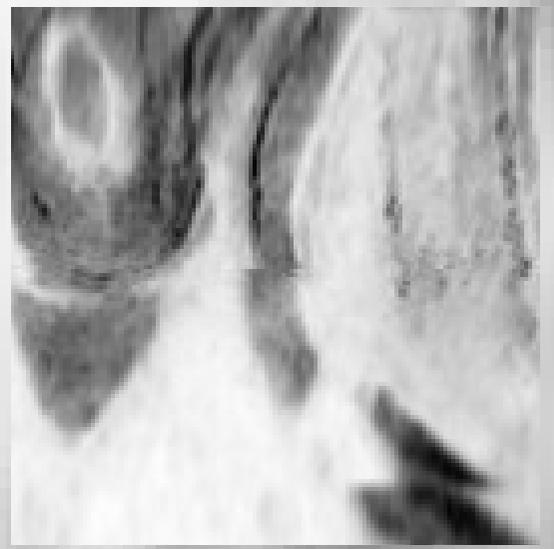
«Cette étude de grande échelle ne fournit aucun fait permettant de soutenir l'existence de relation entre la date de naissance et des différences dans la personnalité et l'intelligence générale»

montre que des astrologues n'arrivent pas à faire mieux que le hasard pour identifier parmi trois profils de personnalité qui leur sont fournis, celui qui correspond au thème astral d'un individu. Geoffrey Dean a recensé, depuis, pas moins de 40 études similaires (représentant au total 700 astrologues et 1150 thèmes de naissance) sur lesquels il a réalisé une méta-analyse qui confirme ce résultat. Lui-même a conduit une expérience dans laquelle étaient présentés à 45 astrologues les thèmes de naissance de 120 personnes, 60 caractérisées comme très introverties par le test de personnalité d'Eysenck, et 60 très extraverties. Le taux de succès s'est révélé être de 50,2, comme l'aurait été un tirage à pile ou face. Plus grave, aucun consensus n'émerge dans les évaluations des astrologues. On pourrait en effet s'attendre à ce qu'au moins, même si les conclusions issues de différents astrologues sont fausses, elles soient cohérentes entre elles, car partant des mêmes données et utilisant la même «théorie». Or, ce n'est même pas le cas. Voici par exemple les résultats d'une expérience rendue publique en 1996 aux Pays-Bas. Les astrologues qui ont accepté de participer ont reçu chacun les données de naissance de sept personnes, ainsi que les réponses de ces mêmes personnes à un questionnaire de personnalité (élaboré à partir des questions posées directement par les astrologues participants, c'est-à-dire que les astrologues ont obtenu toutes les informations qu'ils jugeaient pertinentes). Le premier résultat, confirmant ce qui était déjà connu, est que les astrologues n'ont pas pu apparier les thèmes aux bonnes descriptions mieux que ne l'aurait fait le hasard. Mais plus intéressant, le test ne montre aucune cohérence dans les réponses, aucun thème n'apparaît plus difficile à apparier. Tous les astrologues ont reçu les mêmes informations, mais aucune similarité n'émerge dans les réponses. Ces résultats sont confirmés par de nombreuses autres études, certaines examinant également la confiance qu'accordent les astrologues à leurs propres prédictions. Dans ce dernier cas, aucune corrélation n'est trouvée entre le taux d'erreur et l'assurance avec laquelle chaque astrologue évalue chacune de ses prédictions. Différents types de tests ont été réalisés pour évaluer dans quelle mesure une personne se reconnaît dans son thème astrologique. Le résultat est très troublant: tous les thèmes marchent peu ou prou, le sien comme celui d'un autre. L'étude de Carlson déjà citée l'a mis en évidence. Mieux (ou pire) encore, Geoffrey Dean a montré qu'en inversant certaines parties des thèmes, en substituant certaines phrases par d'autres disant exactement le contraire, la presque totalité des sujets de son expérience (22 personnes) se reconnaissaient dans le thème ainsi créé. Les explications sont multiples. L'effet Barnum est l'une d'elle, qui montre que tout lecteur arrive à reconnaître dans des propos généraux des descriptions qui lui semblent spécifiques à lui-même. La controverse est sans fin. Sur un plan scientifique, la validité de l'astrologie a été largement mise à l'épreuve et est définitivement rejetée. Pour autant, toutes les nombreuses expériences déjà réalisées, tout comme celles à venir, ne suffiront pas à convaincre les astrologues ou ceux qui croient en leurs prédictions. Là où les scientifiques s'intéressent aux faits, les astrologues évaluent la satisfaction de leurs clients (et pour les plus cyniques, leur chiffre d'affaires et la fréquentation de leur cabinet). La satisfaction tient alors lieu de preuve d'exactitude. Pour ceux qui cherchent à tout prix une caution scientifique aux allégations astrologiques, il n'est d'autre solution que de nier les résultats acquis, ou simplement les ignorer (ce que la plupart font), ou de produire des études nouvelles, souvent sans support méthodologique. - HACK



anx





ANXIÉTÉ

EN L'ABSENCE OU EN PRÉSENCE DE STRESS PSYCHOLOGIQUE, L'ANXIÉTÉ PEUT CRÉER DES SENTIMENTS ENVAHISSANTS DE PEUR, D'INQUIÉTUDE ET DE CRAINTE. L'ANXIÉTÉ EST CONSIDÉRÉE COMME UNE RÉACTION « NORMALE » DANS UNE SITUATION STRESSANTE. LORSQUE L'ANXIÉTÉ DEVIENT EXCESSIVE, ELLE PEUT ÊTRE CLASSIFIÉE SOUS LA DÉNOMINATION DE « TROUBLE DE L'ANXIÉTÉ ». L'INTENSITÉ ET LE FONCTIONNEMENT DU SUJET RENSEIGNENT LE PRATICIEN POUR DÉTERMINER S'IL S'AGIT D'UNE RÉACTION NATURELLE OU PATHOLOGIQUE.

ÊTRE ANXIEUX

Imaginez que vous vous préparez à vous rendre à une fête. Vous êtes impatient, mais nerveux aussi, et vous avez cette sensation dans votre ventre presque comme un autre battement du cœur.

Il y a quelque chose qui vous retient, qui vous empêche d'être trop heureux. « Non, il ne faut pas être trop heureux. Il vaut mieux être prudent, sinon, quelque chose de mal pourrait arriver. »

Vous commencez à vous demander :

« Avec qui vais-je parler là-bas ? Et si personne ne veut parler avec moi ?

Et s'ils pensent que je suis bizarre ? »

Quand vous arrivez à la fête, quelqu'un vient à votre rencontre, et commence à parler avec vous,

et pendant que ça se produit, votre esprit est submergé de

pensées, votre cœur commence à s'emballer, vous commencez à transpirer, et vous avez presque l'impression que vous n'êtes plus vous-même, comme si vous sortiez de votre corps, et que vous vous regardiez parler.

« Tiens bon ! » vous dites-vous, mais vous n'y arrivez pas.

Et ce n'est pas le pire : après une discussion de quelques minutes, la personne avec qui vous parliez s'en va, et vous vous sentez complètement abattu.

Ceci vous arrive depuis longtemps dans des situations sociales. Ou bien imaginez que chaque fois que vous sortez, dans des lieux animés, vous sentez cette panique vous envahir. Quand vous êtes entouré de beaucoup de gens, par exemple dans un bus, vous commencez à avoir chaud, à vous sentir mal, inquiet, et, pour éviter que ça arrive, vous commencez à éviter plein d'endroits, ce qui vous fait vous sentir seul, isolé.

Vous, ou la personne se trouvant dans cette situation, avez des troubles anxieux, et ce que je peux vous dire, c'est que l'anxiété est très courante, bien plus que ce que les gens pensent. Actuellement, une personne sur 14 dans le monde a un trouble anxieux, et, chaque année, ça coûte plus de 42 milliards de dollars pour traiter ce problème de santé mentale.

Pour vous montrer l'impact que l'anxiété a sur la vie des gens, je vais juste ajouter que l'anxiété peut mener à la dépression, au décrochage scolaire, au suicide. Ça rend compliqué de se concentrer, et de conserver

un emploi, et ça peut briser la vie de couple. Mais beaucoup de gens ne savent pas tout ça, c'est pourquoi, très souvent, les gens passent l'anxiété sous silence, la considérant comme une nervosité à surmonter, comme une faiblesse, mais l'anxiété, c'est bien plus que ça.

Une raison pour laquelle tant de gens pensent que ce n'est pas important, c'est parce qu'ils ne savent pas ce que c'est. Est-ce votre personnalité ? Une maladie ? Une sensation normale ? Qu'est-ce donc ? C'est pour ça qu'il est important de différencier l'anxiété normale et le trouble anxieux.

L'anxiété normale est une émotion que nous avons tous quand nous sommes en situation de stress.

Par exemple, disons que vous êtes dans les bois, et que vous vous retrouvez face à face avec un ours.

Ceci va probablement vous rendre un petit peu anxieux et vous aurez envie de courir comme un dératé. Ce sentiment d'anxiété est une bonne chose car il

vous protège, il vous sauve, et vous fait déguerpir de là, bien que ce ne soit peut-être pas une si bonne idée de courir devant un ours.

Je ne pense vraiment pas qu'on peut distancer un ours.

L'anxiété nous aide à tenir nos délais au boulot, et gérer les urgences dans la vie, mais, quand cette émotion anxieuse est poussée à l'extrême, et survient dans des situations qui ne

présentent pas de réelle menace, c'est alors qu'on peut avoir un trouble anxieux.

Par exemple, les gens qui ont un trouble anxieux généralisé s'inquiètent excessivement et sans arrêt au sujet de tout ce qui leur arrive, et ont beaucoup de difficultés à contrôler cette inquiétude. Ils ont aussi des symptômes tels que l'agitation, la peur, ils ont du mal à

s'endormir le soir, et à se concentrer sur des tâches.

Quel que soit le type d'anxiété dont vous pourriez souffrir, il y a quelque chose que vous pouvez faire pour la diminuer.

Ça marche, et c'est plus simple que ce que vous pourriez penser.

Bien trop souvent, on reçoit des médicaments pour des troubles mentaux, mais ça ne fonctionne pas toujours sur le long terme. Les symptômes réapparaissent souvent, et vous vous retrouvez à la case départ.

Considérez donc alors ceci : la façon dont vous faites face et gérez les choses a un impact direct sur le niveau d'anxiété que vous ressentez, et si vous modifiez votre façon de réagir, vous pouvez diminuer votre anxiété. Dans notre étude, à l'Université de Cambridge, nous avons montré que les femmes vivant dans des régions pauvres ont un risque plus élevé d'anxiété que les femmes des régions plus aisées.

Ces résultats ne nous ont pas surpris, mais, en y regardant de plus près, nous avons découvert que les femmes des régions pauvres, si elles avaient une certaine combinaison de capacités d'adaptation, n'avaient pas d'anxiété, tandis que les femmes des régions pauvres sans ces capacités d'adaptation avaient de l'anxiété.

D'autres études ont montré que des gens ayant dû affronter des circonstances extrêmes, qui ont dû surmonter des obstacles, des guerres, des catastrophes naturelles, s'ils avaient des capacités d'adaptation, restaient en bonne santé et exempts de troubles mentaux, quand d'autres, face aux mêmes épreuves, mais sans capacités d'adaptation, étaient pris dans un cercle vicieux et développaient des troubles mentaux.

Alors, quelles sont quelques-unes de ces capacités d'adaptation, et comment les utiliser pour diminuer notre anxiété ?

Avant de rentrer dans les détails, j'aimerais souligner – et je pense que c'est si impor-

tant – que vous pouvez développer ces capacités d'adaptation vous-même, via ce que vous faites.

Vous pouvez prendre les commandes de votre anxiété et la diminuer, ce qui est, selon moi, si encourageant. Aujourd'hui, je vais parler de trois moyens de faire face, et le premier, c'est de ressentir que vous avez le contrôle de votre vie. Les gens qui ressentent qu'ils ont davantage le contrôle de leur vie ont une meilleure santé men-

tales. Si vous ressentez que vous manquez de contrôle sur votre vie, alors, les recherches montrent que vous devriez vous lancer dans des expériences qui vous en donnent plus.

Je vais vous montrer ce que je veux dire :

Est-ce votre personnalité ? Une maladie ? Une sensation normale ? Qu'est-ce donc ? C'est pour ça qu'il est important de différencier l'anxiété normale et le trouble anxieux.

L'anxiété nous aide à tenir nos délais au boulot, et gérer les urgences dans la vie, mais, quand cette émotion anxieuse est poussée à l'extrême, et survient dans des situations qui ne présentent pas de réelle menace, c'est alors qu'on peut avoir un trouble anxieux.

est-ce que vous trouvez que vous reportez parfois quelque chose à plus tard parce que vous ne vous sentez pas prêt ?

Avez-vous du mal à prendre des décisions, comme que porter, que manger, qui fréquenter, quel boulot choisir ? Avez-vous tendance à perdre beaucoup de temps avant de décider de faire quoi que ce soit ? Un moyen de surmonter l'indécision et ce

manque de contrôle dans la vie, c'est de faire mal les choses. Il y a une citation de l'écrivain et poète G. K. Chesterton : « Si une chose vaut d'être faite, elle vaut d'être mal faite la première fois. » La raison pour laquelle ça marche si bien, c'est parce que ça accélère votre décision et vous projette droit dans l'action. Autrement, vous pouvez passer des heures à décider comment faire telle chose, ou ce que vous devriez faire. Ça peut être paralysant et vous faire prendre peur de vous lancer. Trop

souvent, nous visons la perfection, mais, au final, nous ne faisons rien, car les objectifs que nous nous fixons sont trop élevés, ils sont intimidants, ce qui nous stresse, alors nous reportons à plus tard, ou bien carrément nous abandonnons. Faire mal les choses vous permet d'agir.

Vous savez ce que c'est : si souvent, nous voulons faire une chose parfaitement, on ne peut pas commencer avant le moment idéal, avant d'avoir toutes les compétences. Mais ça peut être effrayant et stressant, alors pourquoi pas juste se lancer, juste le faire, sans se soucier si c'est bien ou mal ? Ce sera d'autant plus facile de commencer quelque chose, et en le faisant mal pour le terminer, en regardant en arrière, vous vous rendrez compte que, bien souvent, ce n'est pas si mal.

FACE A FACE

Une amie, qui a de l'anxiété, a commencé à utiliser cette devise, et voici ce qu'elle m'a dit : « Quand j'ai commencé à utiliser cette devise, ma vie a changé. J'ai réalisé

que je pouvais accomplir des tâches plus vite qu'avant.

Mal le faire m'a donné des ailes pour prendre des risques, essayer différemment, et y prendre bien plus de plaisir. Ça a totalement fait disparaître l'anxiété et l'a remplacée par l'enthousiasme. » Donc, faites mal les choses, et améliorerez-les au fur et à mesure. J'aimerais vous demander de réfléchir à ceci : avec cette devise, à partir d'aujourd'hui, comment votre vie changerait-elle ? La seconde stratégie

d'adaptation, c'est de vous pardonner à vous-même, et c'est très puissant si vous l'utilisez. Les gens qui ont de l'anxiété pensent beaucoup à ce qu'ils font mal, à leurs soucis, et à quel point ils se sentent mal. Imaginez que vous ayez un ami qui vous fait constamment des remarques sur tout ce que vous faites de mal, et tout ce qui ne va pas dans votre vie. Vous voudriez sans doute vous débarrasser de cette personne immédiatement, pas vrai ? Les gens anxieux s'infligent ça à eux-mêmes du matin au soir. Ils ne sont pas bienveillants envers eux-mêmes. Alors peut-être qu'il est temps de commencer à se respecter soi-même, temps de commencer à s'encourager soi-même, et un moyen d'y arriver, c'est de se pardonner soi-même toutes les erreurs qu'on pense avoir faites juste à l'instant, et aussi les erreurs d'un passé plus lointain. Si vous avez eu une crise de panique et que vous en avez honte, pardonnez-vous.

Si vous vouliez parler à quelqu'un, mais n'avez pas eu le courage de le faire, ne vous en faites pas, oubliez ça. Pardonnez-vous pour la moindre chose, ça va vous procurer davantage d'empathie envers vous-même. Vous ne pouvez pas commencer à guérir tant que vous n'avez pas fait ça. Dernier point, mais non des moindres, avoir un but et un sens dans la vie est un mécanisme d'adaptation très important.

Quoi que nous fassions dans la vie, quel que soit le travail fourni, peu importe l'argent que nous gagnons, nous ne pouvons pas être tout à fait heureux avant de savoir que quelqu'un d'autre a besoin de nous, que quelqu'un d'autre dépend de notre réussite, ou de l'amour que nous devons partager.

Ce n'est pas que nous avons besoin des mots affectueux des autres pour avancer dans la vie, mais si nous ne faisons pas quelque chose en ayant quelqu'un d'autre à l'esprit, nous nous exposons à un risque plus élevé de mauvaise santé mentale. Le célèbre neurologue Dr Victor Frankel disait : « Pour les gens qui pensent qu'il n'y a pas de raison de vivre et rien de plus à attendre de la vie, l'objectif, c'est de faire en sorte que ces gens réalisent que la vie attend encore quelque chose d'eux. » Faire quelque chose en ayant quelqu'un d'autre à l'esprit peut vous permettre de traverser les périodes les plus difficiles. Vous connaîtrez le « pourquoi » de votre existence, et vous pourrez supporter presque n'importe quel « comment ». La question est : faites-vous au moins une chose en pensant à quelqu'un d'autre ?

Ça pourrait être du bénévolat, ou partager le savoir acquis aujourd'hui avec d'autres personnes, surtout celles qui en ont le plus besoin, qui souvent n'ont pas d'argent pour suivre une thérapie, et ce sont généralement celles avec les taux les plus élevés de troubles anxieux.

Allez vers eux, partagez avec d'autres, parce que ça peut vraiment améliorer votre santé mentale. J'aimerais conclure

par ceci : une autre façon de faire quelque chose en pensant à quelqu'un d'autre, c'est de terminer un travail qui va profiter aux générations futures. Même si ces gens ne sauront jamais ce que vous aurez fait pour eux, ça n'a pas d'importance, parce que vous saurez, et ça va vous faire réaliser la particularité et l'importance de votre vie.

« Si une chose vaut d'être faite, elle vaut d'être mal faite la première fois. »
La raison pour laquelle ça marche si bien, c'est parce que ça accélère votre décision et vous projette droit dans l'action. Autrement, vous pouvez passer des heures à décider comment faire telle chose, ou ce que vous devriez faire.

Mal le faire m'a donné des ailes pour prendre des risques, essayer différemment, et y prendre bien plus de plaisir. Ça a totalement fait disparaître l'anxiété et l'a remplacée par l'enthousiasme.

S'il y a bien une chose que j'ai compris au fil de mes rencontres avec d'autres personnes souffrant de troubles de santé mentale, c'est que nous avons tous cette tendance naturelle à croire que nous sommes les « pires cas » qui puissent exister. Quand on est plongé dans un brouillard d'anxiété, on ne voit pas le bout du tunnel. Je le sais, je pensais que je resterais éternellement cloîtrée chez moi parce que je souffrais d'agoraphobie. Mais j'avais tort, et heureusement.

« L'anxiété n'a pas seulement du mal à reprendre son souffle. L'anxiété se réveille à 3 heures du matin d'un sommeil de mort, parce que votre coeur bat la chamade. L'anxiété éclate comme une éruption sans raison. L'anxiété met en avant des choses qui peuvent être réelles ou non. L'anxiété remet en question votre foi : Comment mon Créateur peut-il accepter que je ressente ça ? L'anxiété appelle votre soeur trois heures avant qu'elle ne se lève pour aller travailler, dans l'espoir qu'elle décroche afin d'apaiser une crise. L'anxiété est votre changement d'humeur en quelques minutes. L'anxiété est un tremblement incontrôlable et des contractions. L'anxiété pleure des larmes réelles et douloureuses. L'anxiété est nausée. L'anxiété est paralysante. L'anxiété est sombre. L'anxiété est la peur. L'anxiété est l'inquiétude. L'anxiété est épuisante physiquement et émotionnellement. L'anxiété est crue. L'anxiété est réelle. L'anxiété est un combat avec votre conjoint, même si vous

n'êtes pas en colère. L'anxiété éclate au plus petit ennui. L'anxiété, c'est des flashbacks. L'anxiété, c'est 'Et si ?'. L'anxiété, c'est beaucoup de : Qu'est-ce qui ne va pas ? Je ne sais pas ».

Tu te demande constamment si les gens t'aiment vraiment... S'ils te répondent qu'ils t'aiment bien, alors c'est qu'ils ne sont pas honnêtes. Il faut donc rester aux aguets, déceler les moindres petits rictus, ou hochements d'épaules qui pourraient montrer que cette personne se moque de toi derrière ton dos.

L'anxiété devient alors une auto-évaluation constante. Chaque soir est le bon moment pour me remémorer tous les instants de ma journée. Toutes les choses gênantes que j'ai pu faire ou dire. Il faut ensuite s'excuser.

Mais, bien souvent, la personne qui reçoit le message de vingt-cinq lignes d'excuses n'avait absolument pas mal pris ce signe de la main que tu lui as fait à 10 h 45 et 26 secondes. Les gens te voient alors « péter un câble » et te comprennent de moins en moins.

Pourtant, sur les réseaux sociaux et en société, dire que l'on est anxieux c'est devenu banal. Voir même parfois on glamourise cet état, on le rend tendance. En témoignent ces t-shirts que l'on pouvait trouver chez PullandBear où l'inscription « High Anxiety » était fièrement inscrite. Non, l'anxiété ce n'est pas « fun ». Non, on ne peut pas porter fièrement l'anxiété sur un t-shirt pour se rendre cool...

Je vais vous raconter ma vie avec quelque chose dont beaucoup de personnes souffrent mais peu en parlent, nous les appelons les troubles anxieux.

Dans mon cas, je vis avec depuis une bonne dizaine d'année, ils ont été causés en grande partie à cause de mon vécu quand j'étais enfant. Malgré, des séances chez des psychologues, ils n'ont jamais réussi à savoir exactement de quels sortes troubles je souffrais. Ce qu'ils ont constaté, c'est une anxiété quasiment constante qui cause beaucoup de stress et de ce fait qui m'épuise et qui à pour conséquence de me causer des saignement de nez à répétition, de la fièvre et des gros maux de tête. J'ai de l'ochlophobie, à ne pas confondre avec l'agoraphobie, qui est la peur des grands espaces et des lieux publics.

L'ochlophobie, elle, est une peur de la foule, ce qui fait que je ne suis pas à l'aise dans des lieux avec beaucoup de monde tel qu'en ville, les magasins ou encore la cafétéria de l'ERACOM.

Et pour finir un trouble alimentaire non définit, qui me pourrit la vie depuis des années mais qui n'a été détecté que depuis environ 3 ans. Il y a quand même des moments où je ne ressens pas ce stress et cette anxiété, c'est quand je suis chez moi, par exemple car je sais que c'est un endroit où je suis en sécurité ou bien encore en forêt, vus qu'en général on ne croise pas ou peu de gens, de plus être dans un endroit aussi gigantesque m'offre un sentiment de sécurité assez indéfinissable. J'ai toujours aimé être dans la nature. Cela m'apaise tout simplement.

Il y a aussi les animaux, en effet je vis avec des animaux de compagnie depuis que je suis toute petite, chiens, chats, rongeurs, etc... Dans ma famille, on en a toujours eu et je pense que sans eux, ces troubles auraient continué à se développer de façon incontrôlable. Rien que là chez moi, je possède trois chats ainsi que deux cochons d'inde, qui m'aident énormément moralement au quotidien. Ce qui me fait me sentir moins stressée sont, le dessin, les jeux vidéos, la lecture, la musique, mon doudou ou encore les jouets de mon enfance.

OLIVIA *

● *Prénom d'emprunt

Je vais vous expliquer ce que c'est que de vivre avec de l'anxiété. Ne jamais se sentir à la hauteur, avoir peur de décevoir. Se décevoir soit même. Se mettre une énorme pression pour tous ce que tu entreprends.

Si j'ai le malheur d'essayer une nouvelle chose et que je n'y arrive pas directement, j'arrête tout et je me braque par peur de l'inconnu et de l'échec.

Je me prive de nouvelles expériences, par peur d'être nulle et d'échouer.

Je me renferme sur moi même et me braque quand quelqu'un essaie de m'aider ou m'explique quelque chose. Tout cela car je me sens stupide de ne pas savoir ce que cette personne souhaite m'apprendre.

Être anxieux c'est avoir peur de parler, d'attirer l'attention. D'être le centre d'attention trop longtemps. Cela nous procure stress et angoisse.

Devoir parler est un vrai challenge, la peur de ne pas être prise au sérieux, pas être écouté ou sem-

bler bête en me trompant ou en disant par malheur quelque chose d'incorrect

Toujours devoir réfléchir longtemps avant de s'exprimer, peser le pour et le contre de se que je vais dire.

Devenir froide pour se protéger du jugement des autres.

Être anxieuse c'est réagir de manière illogique, démesurée et incomprise. On ne nous comprend pas.

Car personne ne sait vraiment ce qu'on ressent.

L'anxiété est bien trop minimisée, on nous répète sans cesse ; « c'est pas grave », « arrête de stresser », « calme toi », « arrête de t'inquiéter » et bien sur « pourquoi t'es si anxieuse ??? ». Cette dernière question on y a pas forcément la réponse ou bien plus tard si on s'est repassé la scène encore et encore dans notre tête, chose qui nous torture.

Je fais souvent semblant que tout va bien ou trouve des excuses bêtes pour m'éclipser ou ne pas aller à certains événements.

Je trouve aussi des excuses bêtes, pour expliquer ma réactions aux personnes qui m'entourent.

Souvent lorsque cette personne essaie de me comprendre, j'hésite à lui expliquer ce que je ressens, en pensant qu'elle va trouver cela stupide. Et donc, j'élude sa question ou évite de lui répondre sincèrement.

En résumé, je vis avec et fais mine que je vais bien et préfère mettre sous silence mes angoisses, suivant les personnes avec qui je suis. Voilà, maintenant vous savez un peu ce que c'est, que d'être anxieuse. Et ce que nous vivons, nous autres personnes anxieuses. Elle a beau être une maladie sans symptôme visible, cela n'en reste pas moins une maladie. On ne demandera jamais à quelqu'un qui à la jambe cassée de marcher correctement. Alors ne deman-

der pas à un anxieux d'arrêter de l'être. Nous faisons de notre mieux et soyez tolérant avec nous.

ANONYM

● Texte ; Anonyme

Au début de notre relation, je pense qu'aucun de nous ne savait ce qu'elle vivait. Ce que certains pourraient considérer comme des événements assez normaux – rester à l'écart, rencontrer ses parents, rencontrer ses amis – étaient en fait de petites mines terrestres susceptibles d'exploser à tout moment.

À l'époque, je me suis dit, et je lui ai peut-être même dit (ce que je regrette aujourd'hui), « quel est le problème avec ces événements ? Il n'y a pas de quoi s'inquiéter – mes amis et ma famille sont gentils, tu vas les aimer ». Je ne pouvais pas comprendre la vague de peur que certains de ces moments lui causaient. Ces moments la paralysaient et entraînaient souvent des annulations ou des récriminations. Mais aucun de nous ne savait qu'elle souffrait d'un trouble de l'anxiété.

Sans aucune raison, et c'est un thème commun aux personnes souffrant d'anxiété – il n'y a pas besoin de raison pour qu'une crise se produise – elle était envahie par l'anxiété. La meilleure façon de le décrire est de se retrouver face à une personne paralysée par la peur, incapable de communiquer efficacement et au bord de la panique totale.

Comme il s'agit d'un problème de santé mentale, il est également difficile d'expliquer aux gens de quoi il s'agit, car on ne peut pas le voir.

WHAT
WHAT
WHAT

ANXIETY
ANXIETY
ANXIETY

FEELS
FEELS
FEELS

LIKE
LIKE
LIKE

?

WHAT

ANXIETY

FEELS

LIKE

?

WORRING
WORRING
WORRING
WORRING
WORRING

ABOUT
ABOUT
ABOUT
ABOUT
ABOUT

SOCIAL
SOCIAL
SOCIAL
SOCIAL
SOCIAL

INTERACTIONS
INTERACTIONS
INTERACTIONS
INTERACTIONS
INTERACTIONS

WORRING
WORRING
WORRING

ABOUT
ABOUT
ABOUT

SOCIAL
SOCIAL
SOCIAL

INTERACTIONS
INTERACTIONS
INTERACTIONS

FEAR
FEAR
FEAR
FEAR
FEAR

OF
OF
OF
OF
OF

EMBARRASSING
EMBARRASSING
EMBARRASSING
EMBARRASSING
EMBARRASSING

YOURSELF
YOURSELF
YOURSELF
YOURSELF
YOURSELF

FEAR
FEAR

OF
OF

EMBARRASSING
EMBARRASSING

YOURSELF
YOURSELF

SHAKY
SHAKY
SHAKY

VOICES
VOICES
VOICES

AND
AND
AND

MUSCLE
MUSCLE
MUSCLE

TENSION
TENSION
TENSION

SHAKY
SHAKY
SHAKY
SHAKY

VOICES
VOICES
VOICES
VOICES

AND
AND
AND
AND

MUSCLE
MUSCLE
MUSCLE
MUSCLE

TENSION
TENSION
TENSION
TENSION

MAKING
MAKING

IMPULSIVE
IMPULSIVE

DECISIONS
DECISIONS

TO
TO

KEEP
KEEP

CONTROL
CONTROL

MAKING
MAKING
MAKING
MAKING
MAKING

IMPULSIVE
IMPULSIVE
IMPULSIVE
IMPULSIVE
IMPULSIVE

DECISIONS
DECISIONS
DECISIONS
DECISIONS
DECISIONS

TO
TO
TO
TO
TO

KEEP
KEEP
KEEP
KEEP
KEEP

CONTROL
CONTROL
CONTROL
CONTROL
CONTROL

MAKING
MAKING

IMPULSIVE
IMPULSIVE

DECISIONS
DECISIONS

TO
TO

KEEP
KEEP

CONTROL
CONTROL

DIFFICULTY
DIFFICULTY

MAKING
MAKING

EYE
EYE

CONTACT
CONTACT

DIFFICULTY
DIFFICULTY
DIFFICULTY

MAKING
MAKING
MAKING

EYE
EYE
EYE

CONTACT
CONTACT
CONTACT

DIFFICULTY

MAKING

EYE

CONTACT



🔄 ← → 🏠 <https://www.youarestupid.com/jviwrvnejhowe>

I'M OVERWHELMED

SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS :
FATIGUE, TROUBLES DU SOMMEIL, MAUX DE TÊTE, ÉTOURDISSEMENTS, VERTIGES OU IMPRESSION D'ÉVANOUISSEMENT IMMINENT, NAUSÉES, PALPITATIONS CARDIAQUES OU ACCÉLÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE, SENSATION D'ÉTOUFFEMENT OU D'ÉTRANGLEMENT, TRANSPIRATION EXCESSIVE, BOUFFÉES DE CHALEUR OU, AU CONTRAIRE, FRISSONS, PRESSION SANGUINE ÉLEVÉE, TREMBLEMENTS OU SECOURS MUSCULAIRES PARFOIS GÉNÉRALISÉES À TOUT LE CORPS, SERREMENTS ET DOULEURS À LA POITRINE, SENTIMENT D'IRRÉALITÉ ET DE PERTE DE CONTRÔLE, ENGOURDISSEMENTS OU PICOTEMENTS, DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER, SENTIMENT D'INQUIÉTUDE, PEUR DE MOURIR.



M

M A N

GE E

O

R

**UNE EXERGUE DU MANIFESTE
ANTHROPOPHAGE DE 1928
PAR OSWALD DE ANDRADE**

Seule l'Anthropophagie nous unit.
Socialement. Économiquement.
Philosophiquement. Unique loi du monde.
Expression masquée de tous les
individualismes, de tous les collectivismes.
De toutes les religions. De tous les traités
de paix.

Tupi, or not tupi that is the question.

Contre toutes les catéchèses. Et contre la
mère des Gracques.

Seul m'intéresse ce qui n'est pas mien. Loi
de l'homme. Loi de l'anthropophage.

Nous sommes las de tous les maris
catholiques soupçonneux dont on fait les
dramas. Freud en a fini avec l'énigme
femme et autres épouvantes
de la psychologie imprimée.

Ce qui s'opposait à la vérité, c'était le
vêtement, l'imperméable entre le monde
extérieur et le monde intérieur. La réaction
contre l'homme vêtu. Le cinéma américain
le montrera.

Enfants du soleil, mère des vivants
férocement trouvés et aimés, avec toute
l'hypocrisie de la saudade, par les immigrés,
les trafiqués et les touristes. Au pays du
Grand Serpent.

C'est que jamais nous n'avons eu ni
grammaires, ni collections de vieux végétaux.
Nous n'avons pas su davantage ce qui était
urbain, suburbain, frontalier et continental.
Vivant paresseusement sur la mappe monde du
Brésil. Une conscience participante,
une rythmique religieuse.

Contre tous les importateurs de conscience
en boîte. L'existence palpable de la vie.
Et la mentalité prélogique, objet d'études pour
M. Lévy-Bruhl.

Nous voulons la Révolution caraïbe.
Plus grande que la Révolution française.
L'unification de toutes les révoltes efficaces en
faveur de l'homme. Sans nous l'Europe n'aurait
pas même sa pauvre déclaration des droits de
l'homme. L'âge d'or annoncé par l'Amérique.
L'âge d'or. Et toutes les girls.

Filiation. Le contact avec le Brésil Caraïbe.
Où Villegaignon print terre. Montaigne.
L'homme naturel. Rousseau. De la Révolution
Française au Romantisme, à la Révolution
Bolchevique, à la Révolution surréaliste et au
barbare technicisé de Keyserling.
Nous avançons.

Jamais nous ne fûmes catéchisés.



Nous vivons sous un droit somnambule. Nous
avons fait naître le Christ à Bahia. Ou à Belém
du Pará.

Mais nous n'avons jamais admis la naissance
de la logique parmi nous. Contre le Père Vieira.
Auteur de notre premier emprunt, pour toucher
une commission. Le roi analphabète lui avait
dit: mettez ça noir sur blanc mais sans trop de
boniment. L'emprunt fut contracté. Le sucre
brésilien taxé. Vieira laissa l'argent au Portugal
et nous apporta le boniment.

L'esprit se refuse à concevoir l'esprit sans
corps. L'anthropomorphisme.

Nécessité du vaccin anthropophagique.

Pour l'équilibre contre les religions de
méridien. Et les inquisitions étrangères.

Nous ne pouvons satisfaire qu'au
monde oraculaire.

Nous avons la justice codification de la
vengeance. La science codification de la Magie.
Anthropophagie. La transformation
permanente du Tabou en totem.

Contre le monde réversible et les idées
objectivées. Cadavérisées. Le stop de la
pensée qui est dynamique. L'individu victime
du système. Source des injustices classiques.
Des injustices romantiques. Et l'oubli des
conquêtes intérieures.

Routiers. Routiers. Routiers. Routiers.
Routiers. Routiers. Routiers.

L'instinct caraïbe.

Mort et vie des hypothèses. De l'équation
moi partie du Cosmos à l'axiome Cosmos
partie du moi. Subsistance.
Connaissance. Anthropophagie.

Contre les élites végétales.
En communication avec le sol.

Jamais nous ne fûmes catéchisés. Nous,
nous avons fait Carnaval. L'Indien habillé en
sénateur d'Empire. Singeur de Pitt. Ou figurant
dans les opéras d'Alencar bouffi de bons
sentiments portugais.

Nous avons déjà le communisme. Nous
avons déjà la langue surréaliste. L'âge d'or.

Catiti Catiti
Imara Notiá
Notiá Imara
Ipejú.



La magie et la vie. Nous avons la liste et
le partage des biens physiques, des biens
moraux, des biens dignitaires. Et nous savions
transposer le mystère et la mort à l'aide de
quelques formes grammaticales.

J'ai demandé à un homme ce qu'était le
Droit. Il m'a répondu que c'était la garantie de



l'exercice de la possibilité. Cet homme s'appelait Galli Mathias. Je l'ai mangé.

Ce n'est qu'ou il y a mystère qu'il n'y a pas de déterminisme. Mais qu'avons-nous à voir avec ça ?

Contre les histoires de l'homme, qui commencent au Cap Finistère. Le monde non daté. Non référencé. Sans Napoléon. Sans César.

Fixer le progrès au moyen de catalogues et d'appareils de télévision. Rien que la machinerie. Et les transfuseurs de sang.

Contre les sublimations antagoniques. Arrivées par les caravelles. Contre la vérité des peuples missionnaires, définie par la sagacité d'un anthropophage, le vicomte de Cairu: — C'est le mensonge maintes fois répété.

Mais ce ne sont pas des croisés qui sont venus. Ce sont les fugitifs d'une civilisation que nous sommes entrain de manger, parce que nous sommes forts et vindicatifs comme le Jabuti.

Si Dieu est la conscience de l'Univers Incréé, Guaraci est la mère des vivants. Jaci est la mère des végétaux.

Nous n'eûmes pas la spéculation. Mais nous avons la divination. Nous avons la Politique qui est la science du partage. Et un système social planétaire.

Les migrations. La fuite des états fastidieux. Contre les scléroses urbaines. Contre les Conservatoires, et l'ennui spéculatif.

De William James à Voronoff. La transfiguration du Tabou en totem. Anthropophagie.

Le pater familias et la création de la Morale de la Cigogne: Ignorance réelle des choses + manque d'imagination + sentiment d'autorité devant procuration.

Il faut partir d'un profond athéisme pour en venir à l'idée de Dieu. Mais le Caraïbe s'en passait. Parce qu'il avait Guaraci.

L'objectif créé réagit comme les Anges Déchus. Puis Moïse divague. Qu'avons-nous à voir avec ça ?

Avant que les Portugais ne découvrent le Brésil, le Brésil avait découvert le bonheur.

Contre l'Indien porte-flambeau. L'Indien enfant de Marie, filleul de Catherine de Médicis et gendre de Dom Antônio de Mariz.

La joie est la preuve par neuf.

Dans le matriarcat de Pindorama.

Contre la Mémoire source de la coutume. L'expérience personnelle renouvelée.

Nous sommes concrétistes. Les idées

s'emparent de tout, réagissent, brûlent les gens en place publique. Supprimons les idées et les autres paralysies. En faveur des routiers. Croire aux signes, croire aux instruments et aux étoiles. Contre Goethe, la mère des Gracques, et la Cour de Dom João VI.

La joie est la preuve par neuf.

La lutte entre ce qu'on appellera Incréé et la Créature-éclairée au nom de la contradiction permanente de l'homme et de son Tabou. L'amour quotidien et le modus vivendi capitaliste. Anthropophagie. Absorption de l'ennemi sacré. Pour le transformer en totem. L'humaine aventure. La terrestre finalité. Mais seules les pures élites sont parvenues à réaliser l'anthropophagie charnelle, qui porte en elle le sens le plus élevé de la vie et évite tous les maux identifiés par Freud, maux catéchétiques. Ce qui se produit n'est pas une sublimation de l'instinct anthropophagique. De charnel, il devient électif et crée l'amitié. Affectif, l'amour. Spéculatif, la science. Il se dévie et se transfère. Nous en sommes arrivés à l'avilissement. La basse anthropophagie agglomérée dans les péchés de catéchisme — l'envie, l'usure, la calomnie, l'assassinat. La peste des dits peuples cultivés et christianisés, c'est contre elle que nous agissons. Anthropophages. Contre Anchieta exaltant les onze mille vierges du ciel, sur la terre d'Iracema, — le patriarche João Ramalho fondateur de São Paulo.

Notre indépendance n'a pas encore été proclamée. Phrase typique de Dom João VI: — Mon fils, pose cette couronne sur ta tête avant que quelque aventurier ne le fasse! Nous avons expulsé la dynastie. Il faut expulser l'esprit de Bragança, les ordinations et le tabac à priser de Maria da Fonte.

Contre la réalité sociale, vêtue et répressive, mise en fiches par Freud — la réalité sans complexes, sans folie, sans prostitutions et sans pénitenciers du matriarcat de Pindorama.

À Piratininga. En l'an 374 de la Déglutition de l'Évêque Sardinha.



OSWALDO DE ANDRADE

TÉMOIGNAGE 1

Je reviens en Suisse, le coeur triste et le corps fatigué. Franchement, c'est chaud de rentrer. J'avais oublié plusieurs aspects de la vie suisse, la vie de mon pays. En plus tout est fermé à cause de cette situation interminable. Pas de cafés ni de restaurants, personne dans les rues le dimanche. Une réalité bien différente de celle que j'ai connu durant six mois dans une des plus grandes capitales du monde. México est énorme, si énorme qu'elle s'étend jusqu'à l'horizon et ceci peut importe la direction dans laquelle vous regardez. On peut tout trouver dans un lieu si peuplé. C'est cela qui me séduit tellement, sa diversité. Une diversité qui s'exprime par des centaines de manières différentes. Pour moi, l'une d'entre elle fut la danse. Le voguing précisément. Une danse qui se pratique au sein d'une communauté qui devient peu à peu mondiale: la Ballroom culture. Celle de México est jeune mais terriblement forte. Elle bouge et grandit chaque mois plus. Au fil des semaines, j'ai rencontré, écouté et aimé plusieurs actrices.s.x. de cette scène mouvementée. Je prenais des cours et des workshop et j'allais aux soirées organisées au sein de la communauté.

C'est deux mois après mon arrivé, en buvant une bière lors d'un date, que Bryan, dite Zebra, mère de la légendaire House of Drag m'invite à l'accompagner à un Ball. Je suis mega excité car le Ball, lieu de rencontre et de célébration de toute la Ballroom culture est un événement fabuleux et merveilleux, à ne manquer sous aucun prétexte, sinon ta raté ta vie Beeetch. Il me demande si je pense venir et si oui, si je vais danser et performer. Je ne sais pas, j'ai très envie de participer mais je sais aussi que je serai le seul européen, blanc et suisse dans un lieu profondément

relié au pays, à sa culture et à ses habitants. Le samedi, je suis prêt. Je prends le métro, mes talons à la mains et je me dirige vers le centre historique. Arrivé au lieu, c'est vraiment ouf putain! Je suis complètement bouleversé. Je regarde avec émotion et respect les différentes performances, toutes merveilleuses. Les personnes.s.x sont curieux.ses.s.x et plusieurs.s.x me demandent mon origine et si je vais performé. Aujourd'hui non mais la prochaine fois, je suis super chaud. Les six mois ont passé et ces personnes.s.x ont bouleversés.ées.s.x. ma vie. Je repense à leur accueil et leur confiance. Ils. elles.s.x m'ont formé.é.s.x et m'ont reconnu.e.s.x. au sein de leur communauté. Je me donne le droit d'en parler car je suis allé à la rencontre de cette culture. J'ai regardé, appris et écouté avant de me l'approprié en partie. C'est avec chaque fois un grand respect et beaucoup d'émotions que je parle de ce merveilleux endroit avec ces.elles.x.s merveilleux.ses.s.x personnes.s.x.. Jamais je n'oublierai d'où elle vient, où j'ai appris à la connaître et les personnes.s.x. qui me l'ont enseigné.e.s.x..

« J E
S A I S
A U S S I
Q U E
J E R A I
L E U L
S E U L
E U R O P É E N ,
B L A N C
E T
S U I S S E
D A N S
U N
L I E U
P R O F O N D É M E N T
R E L I É
A U
P A Y S ,
À
S A
C U L T U R E
E T
À
S E S
H A B I T A N T S . »



SÉBASTIEN ROUSSI



TÉMOIGNAGE 2

La culture n'est elle pas après tout une gigantesque construction humaine? On appelle histoire l'ensemble écrit de la vie des 10 000 dernières années. C'est une histoire qui s'est construit en strates comme le montre l'archéologue qui creuse et qui déterre. On le voit aussi dans la ville de Rome. Les strates successives de vie se sont superposées, additionnées manipulées et transformées. Les Romains construisaient des salons et des lieux de lavage que les chrétiens ont repris et transformé en église. La mosquée de Sainte Sophie montre qu'elle a été avant d'être musulmane chrétienne. L'histoire est l'histoire d'une manipulation et d'une transformation qui est avant tout une appropriation. L'appropriation dans le but de mieux faire dans le but de posséder les codes de l'ancien pour faire du nouveau.

La mondialisation aujourd'hui pose sûrement des questions d'appropriation. Comment ne pas regarder avec méfiance une pizza recouverte de saucisse de Vienne? Ou le fait qu'on utilise des noms qui n'appartiennent pas à notre culture: combien de Dylans en Suisse? Ce nom anglo-saxon n'appartient pas à la culture suisse. La mondialisation de la culture pose la question de l'homologation et donc d'un mélange dans lesquelles toutes les différences sont abolies. Cependant, et comme dans toute l'histoire, de nouvelles cultures sont nées d'anciens mélanges: toutes les grandes sociétés européennes sont nées de l'invasion barbare qui a détruit Rome et du mélange culturel qui a suivi. J'imagine qu'à cette époque les artichauts romains se sont mélangés avec le sanglier barbare. Dans l'art l'appropriation culturelle a été essentielle au processus créatif de grand génie. Michel-Ange s'est inspiré de l'art néoclassique grec

pour inspirer le grand mouvement de la renaissance. Il n'est pas le seul, avec lui Botticelli, Raphaël, Léonard de Vinci n'ont cessé de chercher dans le néoclassicisme et dans la pensée grecque une forme de perfection. On retrouve ce même mouvement au XX^e siècle quand des artistes contemporains comme Francis Bacon ou Salvador Dalí ont été cherché inspiration dans des tableaux baroque comme l'art de Vélasquez ou de Rembrandt. Enfin comment ne pas se questionner devant l'œuvre graphique «piss christ» du photographe Serrano qui utilise un Christe baroque et l'iconographie Orthodoxes pour représenter la question moderne du christianisme. s'approprier est-ce abîmer? Non, s'approprier n'est pas abîmer. En effet on peut surtout dire que s'approprier c'est rendre hommage, rendre meilleur et rendre contemporain quelque chose qui appartient à L'Humanité entière. Si l'art a déjà laissé sa trace c'est qu'il ouvre à beaucoup d'interprétation à travers l'histoire, le monde et les différentes cultures. De tous les temps, il n'a existé de culture sans appropriation puisque, après tout, rien n'est à nous. Ni l'inspiration, ni l'identité avec laquelle nous peignons où nous cuisinons, ou nous vêtons ou nous pensons. L'être humain ne se génère pas lui-même, puisqu'il est l'enfant de parents qui lui ont donné une éducation. Donc pour penser, s'habiller, manger, il s'approprie les codes reçus puis s'en distingue, ou en rupture ou en continuation. Ou quelqu'un qui a grandi dans un quartier chinois à New York, sans être chinois, ne pourra jamais se détacher de comment il a grandi.



ANONYME

TÉMOIGNAGE 2

C'est l'avis d'un mec blanc hétéro cis-genre, moyennement renseigné, mais qui essaie d'être sincère et d'aller au bout de ses pensées. Alors à défaut d'être exact ou pertinent, je pense que je peux au moins proposer un point de vue qu'il s'agira, pourquoi pas, de déconstruire.

Aussi je pense qu'il est intéressant de savoir que je suis étudiant en art et ce à quoi je me suis le plus heurté dans le cadre de l'appropriation culturelle, c'est l'intégration d'éléments d'autres cultures dans les productions de certains élèves qui ont fait débat. J'ai l'impression qu'il y a deux facettes de cette problématique. D'une part on a des gens qui veulent se faire de l'argent et qui sont prêts à utiliser les biens de cultures différentes pour s'enrichir, et de l'autre on a des gens, surtout des jeunes pour ce que je connais, qui admirent sincèrement des cultures autres que les leurs et s'en inspirent pour exprimer leur identité, vestimentairement, musicalement, artistiquement...

Je n'ai pas l'impression que le fait d'embrasser d'autres cultures soit quelque chose qu'on puisse juste autoriser ou bannir. C'est vraiment du cas par cas. Je crois qu'il existe un devoir qui nous concerne tous et qui consiste à dénoncer les actions malhonnêtes et destructrices envers les cultures opprimées. Je crois aussi que pour qu'une mixité et un partage des cultures existent nous avons aussi un devoir d'ouverture quant à ceux qui s'inspirent des cultures autres que les leurs. Encore une fois, pour moi c'est au cas par cas. Si cette démarche est financière, si elle est particulièrement maladroite ou volontairement offensante, alors elle est dénonçable.



ANONYME



U F

C

C

Y

Les images qui suivent proviennent d'un projet réalisé par la filière de couture de l'Eracom. Durant un workshop dirigé par une créatrice de vêtements genevoise, le travail donné à ces élèves était de créer un pantalon sur le thème de l'upcycling. Ils avaient à disposition des tissus recyclés (rideaux, vieux vêtements, etc...) et la contrainte voulait que 100% des matériaux soient utilisés, y compris les fermetures éclair, boutons et autres éléments présents sur les tissus de base.



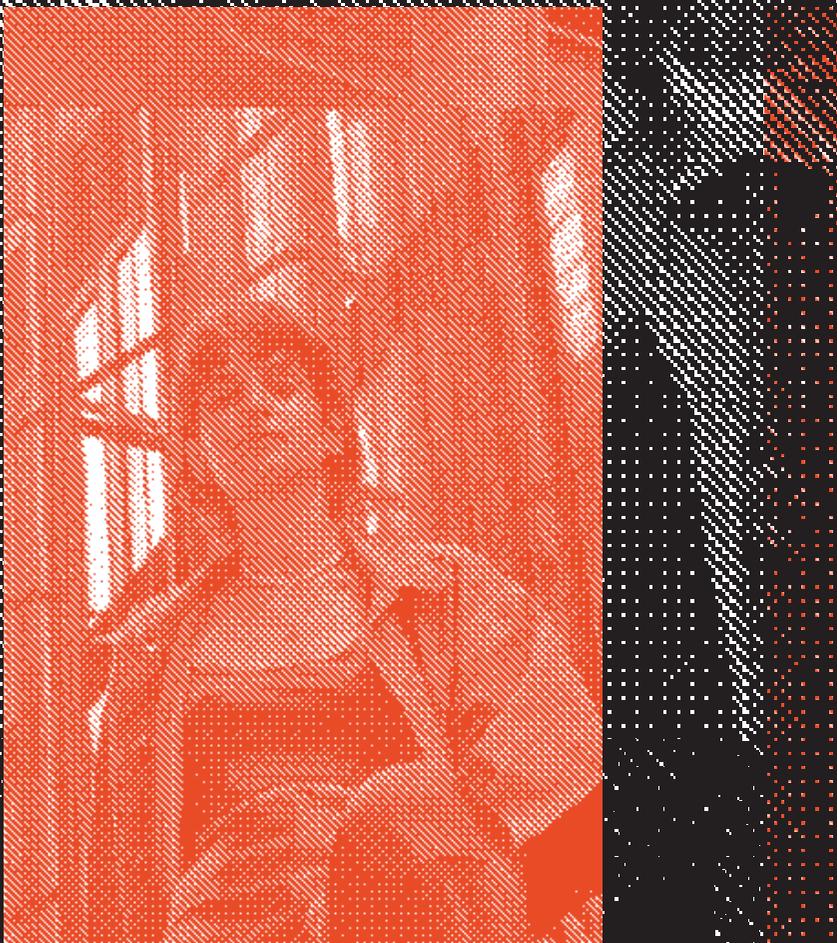
Pantalons recyclés

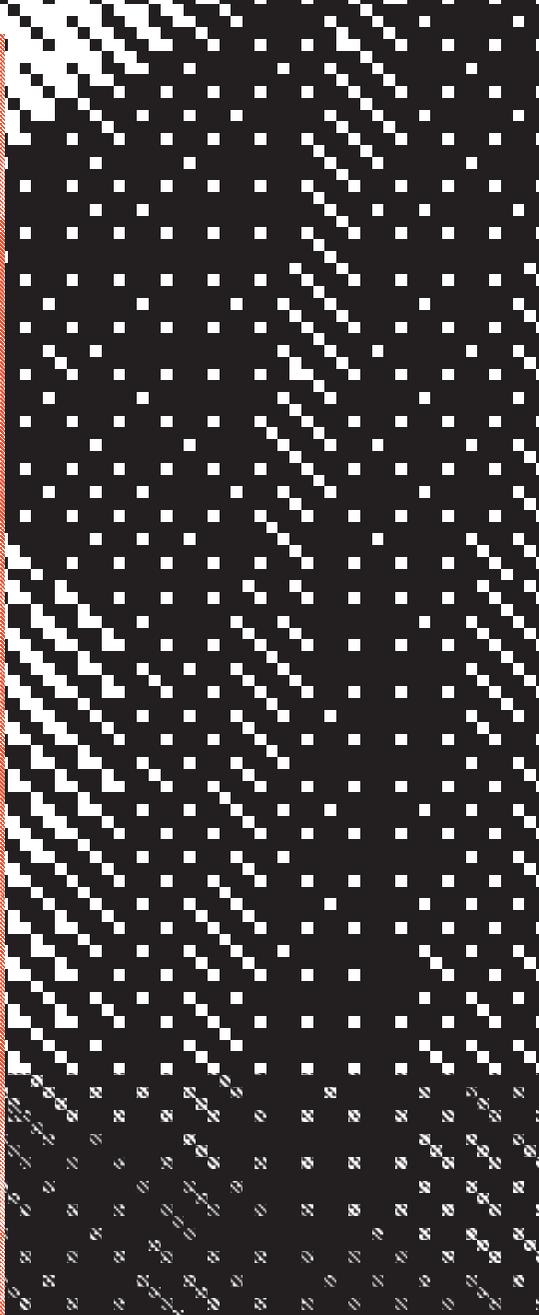












PAR

**TWO SPIRIT : LES AUTOCHTONES
CANADIENS DÉCOLONISENT LE GENRE
TEXTE EVA-LUNA THOLANCE
PRODUCTION LIBÉ LABO
PUBLIÉ LE 1^{ER} MARS 2020**

US

R



Bispirituelle, c'est un synonyme d'homosexuelle, c'est ça ?

Non, pas du tout. Un bispirituel, c'est quelqu'un qui est ni typiquement homme, ni typiquement femme, mais quelque part entre les deux sexes. Chez les autochtones, on dit qu'il est du « troisième genre ». Cela dit, il y a des individus homosexuels qui sont bispirituels.

Est-ce qu'on naît ou on devient bispirituel ?

Ni l'un, ni l'autre. Tout dépend du rôle que l'individu décide de jouer dans sa communauté. Le bispirituel, c'est le médiateur, celui qui négocie entre deux pôles ; ça peut être entre les hommes et les femmes, entre les autochtones et les non autochtones, etc. Autrefois, par contre, ce n'était pas l'individu qui déterminait s'il était bispirituel, mais les Anciens.

De quelle façon ?

A Y A G I G U X
H A X U ' X A N
K U X A ' T
W I N K T A N
S X ' I N T S
A A K Í Í ' S K A S S I
H E ' E M A N
H O O B U K
A G I
A A Y A H K W E W
B O T E
M A ' K A L I
A T H U T H
M I A T I
H O ' V A
I K O U E T A
S I P I N I Q
K W I T
M O N A G U I A
K O K W I ' M A
K O K ' W E ' M A
T W I N N A ' E K
C U I T
U L U Q U I
I L Y A X A I
N D E ' I S D Z A N

« La culture sauve des vies. Sans la mienne, je serais morte », raconte Atticus Courtoreille, issue du peuple anishinabé, une des soixante nations autochtones du Canada.

Affalé dans le canapé de YouthCo, une association basée à Vancouver au sein de laquelle il fait de la prévention sur la santé sexuelle et l'usage de drogues auprès de jeunes autochtones *two spirit* (ou LGBT+), la jeune personne de 24 ans est épuisée mais fait comme si de rien n'était. Atticus souffre de carences en fer chroniques à cause de ses addictions passées, et met du temps à rassembler ses pensées. Malgré tout, son discours ne pourrait pas être plus clair: « *Être two spirit, c'est être identifié en dehors de la binarité centrée sur l'hétérosexualité, et se réapproprié un espace qui a été enlevé aux personnes LGBT+ et aux femmes dans les communautés autochtones.* »

En anglais, Atticus utilise le pronom neutre « they/ them » pour se désigner. Il n'y a pas d'équivalent en français, nous avons donc choisi d'alterner les pronoms masculins et féminins. Le terme *two spirit*, qu'on pourrait traduire par « bispiritualité » a été choisi en 1990 durant le Rassemblement international des gays et lesbiennes des Premières Nations à Winnipeg, afin de distinguer les identités autochtones de celles des occidentaux, tout en perpétuant les rôles spécifiques de leurs propres cultures. Il est important de souligner qu'il englobe à la fois

des orientations sexuelles (gay, lesbienne, bisexuel, queer) mais aussi les identités de genre qui ne sont pas cisgenres (conformes au sexe assigné à la naissance). La locution avait également pour but de remplacer le terme « berdache », utilisé par les colons pour désigner les hommes perçus comme homosexuels. « *Le mouvement LGBT+ occidental va toujours de l'avant: il crée de nouveaux termes, de nouveaux concepts, de nouvelles identités.*

Notre mouvement va en arrière, avant la colonisation: nous recherchons l'histoire qui nous a été enlevée », souligne Harlan Pruden, professeur à l'université de Colombie-Britannique et militant *two spirit*.

« À l'origine, la plupart des premières nations canadiennes n'avaient pas deux mais entre trois et six genres au sein de leurs sociétés. En dehors des hommes et des femmes, il y avait ce que l'on appelle en anglais les personnes *two spirit* », explique le chercheur, issu de la nation Cris, une des plus grandes nations autochtones du Canada et du nord des États-Unis. Pour le prouver, il effectue seul un travail d'archivage titanesque, en recherchant

notamment les mots désignant les personnes ni hétérosexuelles ni cisgenres dans les soixante-dix langues autochtones du Canada. « *Là où il y a un mot, il y a une histoire.* »

Il en a trouvé plus d'une centaine. Comme *naadleeh* en navajo, qui signifie « une personne dans un état de changement constant », ou encore *mixu'ga*, dans les nations Omaha, Osage et Ponca, qui signifie « enseigné par la lune ». Pour Harlan Pruden, l'existence de ces mots montre une différence intrinsèque entre la vision occidentale et autochtone des diversités sexuelles et de genre: « Aucun des 130 mots que j'ai trouvés au cours de mes recherches ne fait référence à l'attraction sexuelle de quelqu'un, comme le font les termes que l'on a dans un cadre LGBT+ occidental, où gay signifie un homme attiré sexuellement par les hommes, lesbienne une femme attirée par les femmes, etc. Dans nos cultures, ces mots signifient une véritable place au sein de la société. »

« LEUR RÔLE ÉTAIT DE PRÉSERVER LA PAIX »

Les Premières Nations ne faisaient en effet pas que reconnaître et accepter la diversité de genre et de sexualité: chacun avait un rôle spécifique. « Selon les peuples, les personnes *two spirit* étaient des guérisseuses, des travailleuses sociales, des voyantes... » énumère Harlan Pruden.

Chez les Cris, dont il est issu, le camp était séparé en deux, hommes d'un côté et femmes de l'autre, avec des rôles sociaux bien définis et interdiction de visiter l'autre camp. Les *ayahkwêw* (personne identifiée comme homme à la naissance) et *imahpikasoh* (personne identifiée comme femme à la naissance) y faisaient office de médiateurs: « Lorsqu'il y avait un conflit, ils naviguaient entre les deux camps pour le régler. Leur rôle était de préserver la paix au sein du peuple. »

Confrontés à la richesse culturelle des peuples autochtones quand ils débarquent en Amérique du Nord, les Occidentaux, qui voient le monde à travers le prisme du christianisme, ne comprennent pas leur acceptation de la diversité sexuelle et de genre. Ils la rejettent violemment. Le peintre George Caitlin, qui au début du XIX^e siècle travaillait sur les pratiques autochtones, a par exemple écrit dans son journal, après avoir peint la *Danse pour le berdache*, qu'il espérait « que cette tradition serait éteinte avant qu'on ne puisse produire plus d'archives sur le sujet ». La tradition en question était celle-ci: la veille d'une guerre, dans

DANS LES
PREMIÈRES
NATIONS
DANS
ET DES
ÉTATS-UNIS,
LA
BINARITÉ
HOMME-FEMME
N'EST
ARRIVÉE
QU'AVEC
LA
COLONISATION

Dans certaines tribus, on organisait des cérémonies avec de la danse, à laquelle toute la communauté prenait part. On plaçait l'enfant qu'on soupçonnait d'être différent dans un cercle entouré de feu et on lui demandait de choisir un objet important pour lui à l'intérieur : un panier, une arme de chasse, etc. En fonction de son choix, on pouvait ensuite dire s'il était bispirituel. Le cas échéant, les parents confiaient leur enfant aux Anciens, afin qu'ils poursuivent son éducation.

Il était donc marginalisé ?

Au contraire! Les bispirituels jouaient un rôle très important dans la communauté : ils étaient responsables de l'équilibre entre le « féminin » et le « masculin ». D'ailleurs, puisqu'il s'agissait d'un être spécial, avec un don, c'était tout un honneur d'être leur partenaire.

Est-ce toujours le cas ?

Non, du tout. Lorsque les Européens sont arrivés sur le continent, au 14^e siècle, les bispirituels ont commencé à être marginalisés. On les a incarcérés, brûlés et même lancés dans des fosses remplies de chiens. Ce sont les Européens qui ont implanté la notion d'hétérosexualité dans nos communautés. Auparavant, ça n'existait pas. Les autochtones étaient des êtres très libres.

Aujourd'hui, y a-t-il beaucoup d'homophobie dans les communautés ?

Oui, surtout depuis l'époque des pensionnats. Il y a eu beaucoup d'abus sexuels et on a enseigné aux enfants que l'homosexualité était un péché. Résultat, on tolère mal la différence et, par conséquent, les jeunes homosexuels ont de la difficulté à s'accepter. Certains d'entre eux viennent parfois me parler de leurs problèmes de genre ou de sexualité... Je suis certaine que s'ils étaient capables de les gérer, il y aurait moins de suicides chez les autochtones.

Et, pour vous, a-t-il été difficile de vivre votre homosexualité à Kahnawake ?

le peuple Saukie, l'*i-coo-coo-a* (« homme-femme ») en chef, qui avait un pouvoir politique très important, marchait au milieu du camp. Tous les guerriers dansaient afin de s'attirer ses grâces et, avec un peu de chance, avoir des relations sexuelles avec lui. S'ils y parvenaient, ils emporteraient avec eux un peu de sa force dans la bataille.

La colonisation va éradiquer cette immense partie de la culture des premières nations. A partir de 1880, dans le cadre d'une politique d'assimilation coloniale au Canada, les enfants autochtones sont envoyés dans des « pensionnats » dont la mission est de « tuer l'Indien dans l'enfant ». Financés par le département canadien des Affaires indiennes, les écoles sont dirigées d'une main de fer par l'Église catholique. Peu importe alors, si « l'Indien » ne veut pas sortir, qu'il meure avec l'enfant. Violences psychologiques, violences physiques et lavages de cerveaux au son de la Bible sont le quotidien de ces prisonniers. Pour ajouter à leur détresse, ils n'ont que très peu de contacts avec leurs familles, car les écoles sont volontairement construites loin des territoires autochtones, et leurs parents ont besoin d'un visa pour en sortir.

A l'école, entre autres choses, y est enseignée une valeur fondatrice de la pensée chrétienne : la binarité de genre.

Lorsqu'il pointe du doigt une photo de classe dans un pensionnat, garçons d'un côté en chemise et cheveux coupés courts, et les filles de l'autre, robes et cheveux longs, Harlan Pruden demande : « Qu'est-ce qu'il manque dans cette photo ? Il manque nos enfants *two spirit*. On les a fait disparaître. » Ceux-ci, lorsqu'ils sortent de ces écoles en bons petits chrétiens, ont complètement oublié l'existence d'une autre possibilité que le mariage entre un homme et une femme, et des rôles genrés bien définis. « Les écoles ont formé la façon de penser de nos anciens, et ce sont aujourd'hui les premiers à faire preuve d'homophobie, de lesbophobie ou de transphobie », commente Atticus.

« TRAUMA INTERGÉNÉRATIONNEL »

6 000 enfants sont morts dans les pensionnats, enterrés dans des tombes sans nom et sans que leurs familles ne soient prévenues. Le dernier a fermé en 1996. Et les violences subies par les peuples autochtones ne s'arrêtent pas là. Atticus est née dans une réserve en Saskatchewan, une province du centre du Canada, principalement peuplée par des premières nations. « Il y a quelques générations, on nous

AUCUN DES 130
M O T S
QUE J'AI TROUVÉS
AU COURS DE MES
RECHERCHES
NE FAIT RÉFÉRENCE À
L'ATTIRANCE
SEXUELLE
DE QUELQU'UN,
COMME LE FONT LES
T E R M E S
QUE L'ON A DANS UN CADRE
L G B T +
O C C I D E N T A L .
DANS NOS
CULTURES, CES MOTS SIGNIFIENT
U N E
V É R I T A B L E
PLACE AU SEIN DE LA
S O C I É T É .

a déportés de nos terres d'origine, et nous avons dû marcher jusqu'à la ville la plus proche, sans vêtements ni chaussures, en crevant littéralement dans le froid de l'hiver. Depuis, tout le monde est traumatisé, et cette violence se transmet de génération en génération : la mère de l'homme qui est avec ma mère a été assassinée, et en retour, il a battu la mienne. » Ce à quoi fait référence Atticus est considéré par de nombreux chercheurs en sciences humaines comme un « trauma historique », ou « trauma intergénérationnel ». Maria Yellow Horse Brave Heart, professeure native américaine de psychiatrie, le définit de cette manière : « Une blessure émotionnelle et psychologique qui s'accumule au cours de la vie et à travers des générations, et dont les symptômes sont divers : culpabilité du survivant, dépression, faible estime de soi, colère, comportements autodestructeurs comme l'addiction, peur intense, dissociation, suicide. »

On ressent particulièrement ce trauma historique chez les populations autochtones des États-Unis et du Canada. L'alcoolisme, les addictions et les violences y sont exacerbés par un contexte socio-économique

catastrophique, les réserves dans lesquelles elles ont été parquées ressemblent plus à des ghettos qu'à des lieux de vie et les aides gouvernementales parviennent à peine à les entretenir. Ces problèmes affectent en priorité les femmes, les minorités sexuelles, et les personnes trans. Selon Atticus, « deux femmes autochtones sur trois seront violemment battues au cours de leur vie ». Durant toute son enfance, il a été victime de violences de la part des hommes de sa communauté. « J'ai grandi en me détestant. Je détestais mon assignation en tant que fille, je détestais mon corps de naissance et ce qu'on me faisait subir à cause de lui. »

En 2009, Amnesty International a publié un rapport intitulé « Sœurs volées », appelant le gouvernement canadien à prendre des mesures concrètes contre les assassinats de femmes autochtones : plus d'un millier ces trente dernières années, alors qu'elles représentent seulement 4% de la population du pays. Ce n'est qu'en 2019 que le gouvernement de Justin Trudeau a officiellement reconnu ces disparitions comme un « génocide », quatre ans après avoir entamé une enquête sur le sujet.

Très jeune, pour fuir le contexte violent dans lequel elle a grandi, Atticus s'exile à Vancouver, où elle vit longtemps dans la rue et compense sa colère par l'usage de drogues.

C'est là qu'il rencontre la communauté LGBT+. « En arrivant en Colombie-Britannique, j'ai découvert tout ce langage blanc sur la transidentité, et je m'y suis attaché car c'est ce qui était le plus proche de ce que je ressentais. J'ai vécu en tant qu'homme trans pendant plusieurs années, mais je n'étais pas heureux. Et même si j'avais connaissance du terme *two spirit*, je le rejetais: pour moi, il évoquait une binarité homme-femme que je ne trouvais pas juste. »

Selon Atticus, sans un travail d'éducation spécifique sur l'identité des jeunes autochtones non-hétérosexuels ou transgenres, toute cette partie de la population reste sans ressources. Elle est plus exposée au sida, à l'hépatite C, à l'automutilation, aux addictions. « La culture guérit » est une phrase qu'il répète comme une devise, et dont il a fait sa mission au sein de YouthCo. « L'ignorance autour de nos identités est en train de nous tuer. Je n'ai pas d'autre choix que de faire ce travail. Si je ne le fais pas, alors je regarde mon peuple mourir. »

« CE REJET PROVIENT DU SYSTÈME COLONIAL »

Pour Atticus, il paraissait impossible d'embrasser son identité autochtone sans rompre avec sa vision du genre et de la sexualité. « Et puis, un ami m'a expliqué que le terme *two spirit* n'était qu'une mauvaise traduction, que ce n'était qu'une expression parmi tant d'autres dans nos langues natales, mais que c'était aussi un cadeau de la part de nos anciens. Une arme pour décoloniser la vision du genre qui nous était imposé. » Pour Harlan Pruden, retrouver les mots associés à leur identité dans leur communauté, que ce soit *two spirit* ou celui dans leur langue maternelle, permet aux jeunes de « rentrer à la maison », en étant eux-mêmes.

Et rejoindre leurs communautés, c'est aussi revoir leurs propres traditions sans le filtre de la colonisation. Jack Saddleback, chef de projet à OUT Saskatoon en Saskatchewan, a organisé l'année dernière le premier pow-wow *two spirit*. Ce festival de chants et de danse, qui a pour but de resserrer les liens de la communauté, est d'ordinaire très genré: certains types de danse sont attribués aux femmes, d'autres aux hommes.

Là, chaque participant était libre de choisir celui qui lui convenait. « Nous avons dû discuter avec les anciens de la communauté des difficultés auxquelles ont fait face les personnes *two spirit*, pour les convaincre de l'utilité d'adapter nos rituels à nos identités, raconte-t-il. Certaines personnes rejettent la diversité de sexua-

lité ou de genre. Mais quand on arrive à leur faire comprendre que ce rejet provient du système colonial qui nous oppresse tous et toutes, nous parvenons à un dialogue. »

Aujourd'hui, les groupes de travail comme ceux d'Atticus et de Jack se multiplient à travers le Canada et les États-Unis. Les espaces LGBTQI2S (lesbienne, gay, bisexuel, trans, queer, intersexe, *two spirit*) remplacent ceux qui portaient le sigle LGBT, montrant une inclusion des politiques décoloniales à leur lutte. Ils s'inscrivent également dans les combats des communautés autochtones, comme l'opposition à l'implantation d'un oléoduc pétrolier dans la réserve de Standing Rock au Dakota, où un campement *two spirit* est installé depuis 2016.

Plus les connaissances sur l'histoire précoloniale des autochtones s'étendent, et plus les luttes *two spirit* grandissent. « Notre mouvement est là pour ressusciter nos rôles sacrés, qui ont été oubliés pendant la colonisation, explique Jack Saddleback. Nous voulons revenir à nos lois fondatrices: celles qui prônent le respect pour tous les êtres, et qui affirment que l'amour est la plus puissante des forces. »

TERMINOLOGIE

Des autochtones d'origines Ojibwe ont proposé le terme « *deux esprits* » ou *two spirits* dans les années 1990 et ainsi rejeter le nom « bardache » dont l'étymologie remonte au mot persan *bardaj*, se référant à un homosexuel passif, ayant pris le sens moderne de *catamite*. C'est aussi une façon de se distancer des cultures LGTBQ occidentales. Les nombreux peuples autochtones nord-américains possèdent leurs propres termes, par exemple *winkte* en lakota, *nádleehé* en navajo et *hwame* en mojave. Avec plus de 500 cultures amérindiennes survivantes, les attitudes à l'égard du sexe et du genre peuvent être diverses. Même avec l'adoption moderne de termes pan-indiens comme *bispirituel* et la création d'une communauté pan-indienne moderne autour de cette dénomination, toutes les cultures ne percevront pas les deux-esprits de la même manière, ou n'accueilleront pas ce terme générique pour remplacer les termes déjà utilisés par leurs cultures. (Wikipedia)

Les textes des bulles de conversation sont extraits d'un entretien avec Diane Labelle publié sur le site internet de lapresse.ca le 8 mars 2013. La double-page qui suit le titre présente certaines des nombreuses variantes que les autochtones nord-américains utilisent pour désigner les two spirit. • HACK

CE REJET
PROVIENT
DU
SYSTÈME
COLONIAL
QU
NOUS
OPPRESSED
TOUTES
ET TOUTES



Oui, ça a été horrible.
J'ai connu des moments très
difficiles. Je devais cacher
mon auto, je recevais des
appels à la maison et
j'ai même perdu mon emploi
parce que j'étais lesbienne.
Pourtant, j'ai décidé de rester
dans la communauté avec
ma conjointe. Et la situation
a changé avec le temps.

Pourquoi dites-vous ça ?

L'autre jour, j'ai vu deux
jeunes gais se tenir par la
main dans le village.
Je me suis dit, tiens, il y a
de l'espoir !

IMPRESSUM

Hack est un numéro du magazine *Transverse*, réalisé au sein du LAB de l'ERACOM durant le 2^e semestre de l'année scolaire 2020 – 2021.

Le LAB est un projet pilote ; graphistes (GR) et interactive media designer (ID) y collaborent au sein d'une équipe pluridisciplinaire. La conception, réalisation et production de ce numéro, ainsi que sa forme digitale (hack.eracom.ch) a fait l'objet d'un cours de graphisme éditorial et web sous la supervision de Mathias Clottu/Raphaël Verona (enseignants GR) et Frederik Mahler-Andersen/Manuel Schmalstieg (enseignants ID).

ÉTUDIANT.E.S

Aubert Lea (ID)
Cabral Yoann (ID)
Canova Solène (GR)
Crovara Mailys (GR)
Eichmann Ana (GR)
Furrer Léonore (GR)
Gendret Iris (GR)
Morel Cassandra (GR)
Otchoumou Liza (ID)
Rochat Emilie (GR)
Schütz Elliott (ID)
Werro Jérémy (GR)

ENSEIGNANT.E.S

Clottu Mathias
Mahler-Andersen Frederik
Schmalstieg Manuel
Verona Raphaël
Zimmermann Marlise

CRÉDITS

TEXTES

Oswaldo de Andrade, *Manifeste Anthropophage*, 1928

Iris Gendret, *Sex*, 2021

Jean-Paul Krivine, *L'astrologie à l'épreuve ; Ça ne marche pas, ça n'a jamais marché, Science et pseudo-sciences*, revue de l'Association Française pour l'Information Scientifique, hors-série n° 287, juillet 2009

Entretien avec Diane Labelle, *lapresse.ca*, publié le 8 mars 2013

Dominique Leglu, *Astrologie et astronomie ; La science face aux croyances*, *Sciences et Avenir* n° 822, août 2015

Cassandra Morel, *Anxiety*, 2021

Solène Canova, *Upcycling*, 2021

Olivia Remes, *How To Cope With Anxiety*, TEDxUHasselt, TEDTalk, mars 2017

Paul Richard et Linda Elder, *Miniature Guide For Students And Faculty To Scientific Thinking, Based on Critical Thinking Concepts And Principles*, 2003, Foundation for Critical Thinking, p. 42 – 43

Eva-Luna Tholance, *Two Spirit : Les Autochtones canadiens décolonisent le genre*, Libé Labo, publié le 1^{er} mars 2020

Sofiane W., *L'Anxiété sociale, ça vous parle ?* *zep.media*, publié en octobre 2020

PHOTOS UPCYCLING

Classes ID491, CV391, CV392, CV393, Workshop photo supervisé par Andrea Zaccone, 2020

Transverse – Numéro 3
Le magazine de l'ERACOM

Url de la version digitale ; hack.eracom.ch
© Ecole romande d'arts et communication, Lausanne
2021

Imprimé à l'ERACOM par Pedro Weissen

[...] **J'**IGNORE DE QUOI ILS ONT PARLÉ, MAIS QUAND MON AMI EST REVENU IL ÉTAIT EN RAGE ET MAINTENANT QU'IL NE VOULAIT PLUS JAMAIS LA VOIR OU ENTENDRE PARLER D'ELLE. P. 4 – 11

[...] **P**OURTANT, UNE VÉRITABLE INFLUENCE (NON SYMBOLIQUE) DES ASTRES IMPLIQUE UNE RELATION CAUSALE... NON ÉLUCIDÉE DEPUIS 2 500 ANS ! MAIS CETTE INFLUENCE EXISTE-T-ELLE VRAIMENT ? P. 12 – 17

[...] **C**OMMUNIQUER EFICACEMENT ET AU BORD DE LA PANIQUE TOTALE. COMME IL S'AGIT D'UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE, IL EST ÉGALEMENT DIFFICILE D'EXPLIQUER AUX GENS DE QUOI IL S'AGIT, CAR ON NE PEUT PAS LE VOIR. P. 18 – 25

[...] **E**NCORE UNE FOIS, POUR MOI C'EST AU CAS PAR CAS. SI CETTE DÉMARCHE EST FINANCIÈRE, SI ELLE EST PARTICULIÈREMENT MALADROITE OU VOLONTAIREMENT OFFENSANTE, ALORS ELLE EST DÉNONÇIABLE. P. 26 – 33

[...] **N**OUS VOULONS REVENIR À NOS LOIS FONDATRICES : CELLES QUI PRÔNENT LE RESPECT POUR TOUS LES ÊTRES, ET QUI AFFIRMENT QUE L'AMOUR EST LA PLUS PUISSANTE DES FORCES. » P. 34 – 41v



TRANSVERSE – NUMÉRO 3
LE MAGAZINE DE L'ERACOM