



# Un safe space rien qu'à soi

**À l'heure de la matérialisation des *safe spaces* dans des collectifs féministes et LGBTQI+, dans des universités ou encore dans des espaces numériques, l'idée de réfléchir à la construction d'un *safe space* rien qu'à soi peut paraître folle puisqu'il s'agit souvent d'une démarche collective. Toutefois, la création de cet espace sûr à soi peut répondre à un besoin de compréhension, voire d'empathie, envers nous-mêmes, envers nos corps, nos esprits. Il ne s'agit pourtant pas de créer un espace exempt d'autocritique ou de remise en question de soi, mais plutôt de travailler à une sorte de code de conduite qui permette de contrôler le regard que nous posons sur nous-mêmes en tant que femmes.**

Nous sommes vendredi, huit heures dix du matin, je viens à peine de me réveiller... Et je suis déjà en retard ! Dans mes cheveux règne l'anarchie. Devant mon miroir, je regarde d'un mauvais œil ces rides autour de mes yeux, ce point rouge sur mon nez, ces vergétures traversant mon ventre, je ronchonne à propos de ces kilos en trop un peu partout, de ces poils... Rien de bon à voir, je conclus. J'essaie de cacher tout ça sous un pull et des lunettes de soleil. J'ai mal dormi, j'ai peiné à dormir en pensant au fait que je ne bosse pas assez pour arriver à mes objectifs, puis je m'en veux encore pour le commentaire de travers lancé hier soir à mon mec. Avant de dormir, je pestais aussi du manque de vie sociale et festive.

Nous sommes habillé.e.s, prêt.e.s à partir, mais je craque ! Faut se rendre à l'évidence, je suis aussi une mère indigne, encore un point pour la liste. Le tablier de mon gosse pue la mort, il n'y a pas l'ombre d'un tablier propre à la maison, il ira à l'école sans tablier. On sort de la maison mal coiffés, on mange notre petit déjeuner en descendant les escaliers... Peu importe, mon esprit est loin, en train d'essayer de se rappeler depuis quand je ne baise pas ? Ma vie sexuelle est... comment dire ? En décadence totale ! Il ne me manquait plus que ça.

via GIPHY

Je dépose mon fils à l'école, on me rappelle qu'il y a des poux dans sa classe, il faut acheter un produit. En allant à la pharmacie, je m'engueule encore de l'avoir oublié mais aussi de ne pas avoir été au sport, ne pas avoir mangé correctement, ne pas avoir lu le livre qui traîne sur ma table de nuit et encore quinze autres trucs. J'achète le produit. Il est huit heures quarante-cinq et je suis déjà parvenue à ma conclusion matinale : rien ne va chez moi ! Épilogue : je ne suis toujours pas assez bonne, pas assez efficace, pas assez *fit&healthy*, pas assez mère parfaite, pas assez pute dans le lit, pas assez dame dans la rue, pas assez intello inépuisable... Et je pourrais continuer toute la journée. Et je vous assure, j'exagère à peine.

Pourtant, personne n'a remarqué notre coiffure, personne ne s'est rendu compte du manque d'un tablier et encore moins des kilos en plus, des rides ou du manque évident de sexe. Ce ne sont que des choses que je m'impose moi, au quotidien, c'est une charge mentale démesurée qui ne fait que s'alourdir avec les années et les nouvelles responsabilités. On le fait toutes ( ? ), chaque jour ( ? ), on se juge en continu, on est bien souvent intransigeantes envers nous-mêmes. Au point que je doute fort qu'on soit capable d'adresser un regard aussi méchant à un proche ou de sortir un commentaire aussi blessant à quelqu'un que j'apprécie... Alors pourquoi le faire avec moi-même ? Pourquoi je me l'inflige ? C'est une évidence, il y a l'influence des injonctions sociales qui nous imposent plus ou moins indirectement une série de comportements, de règles, de conduites... afin de coller à l'image de la *superwoman* actuelle. Malgré tout le travail mené pour démonter les injonctions à la beauté, à la productivité ou au contrôle de soi, il est difficile de toutes les contourner (mais pas impossible !!).

via GIPHY

En attendant que la lutte féministe avance contre ces impositions, il faut se doter d'outils pour mieux vivre avec soi, pour créer des espaces dans lesquels évoluer

au quotidien. Et quel meilleur espace que chez soi, que dans son propre corps et dans son esprit ? Le but n'est autre que de se construire soi-même en tant qu'espace sécurisé où l'on peut se remettre des agressions quotidiennes externes et où l'on élimine les agressions internes, un lieu où l'on ne peut pas se faire violence. Il ne s'agit pas cette fois-ci de mettre en avant la vision consumériste du « *self-care* » : un massage pour se relaxer, des achats de maquillage pour se voir plus belle, de la manucure, etc. Il ne s'agit pas non plus d'alimenter le discours de performance de soi et de productivité sans limite, celui qui nous invite à méditer afin de mieux servir le capitalisme, dix minutes après.

Comme dans tout *safe space*, nous devons créer notre « code de conduite », établir une série de contrôles - mentaux - et réglementer les conséquences des dépassements. Transposons les comportements respectueux des espaces sécurisés à notre espace vital primaire : nous-mêmes. Cet espace implique non seulement les considérations sur notre corps mais aussi sur nos sensations, nos sentiments, nos valeurs, notre esprit... Finalement, sur tout ce qui nous compose.

Je commencerais par le corps, car le corps de la femme est soumis à des pressions très fortes et continuelles quels que soient l'âge, la race, la religion, la nationalité ou la sexualité de celle-ci. Depuis l'enfance, la codification corporelle féminine est si forte dans nos sociétés qu'on ne pourrait pas vraiment y échapper : injonctions à la féminité, à la maternité sans traces, à la jeunesse éternelle, à la maigreur rigoureuse, à la résistance envers la douleur, etc. Face à ces pressions, pensons notre corps comme un être, un être doté de ses défauts, de ses bons jours et ses mauvais jours, de ses douleurs, de ses réussites, de ses fatigues, de ses bonheurs et malheurs. Respectons-le. Modelons les exigences que nous nous imposons en tenant compte de nos limites, de nos envies et de nos désirs. Il ne s'agit pas d'arrêter de se surpasser dans le sport par exemple, mais de tenir compte de notre bien être à l'heure de s'imposer des objectifs. Prenons le temps de sentir chaque bout de notre corps, de notre petit doigt de pied à l'oreille gauche en passant par tous ces espaces que nous regardons souvent d'un mauvais œil, car trop gras, trop flasque ou peu sexy. Reconnaissons nos douleurs, nos fatigues, nos inquiétudes qui se reflètent à l'extérieur. Pensons chaque cicatrice, remémorons-nous les plaisirs vécus, donnons-nous de l'amour, vivons notre corps sans lui infliger un but particulier.

via GIPHY

Ce respect devrait aussi traverser notre esprit, car la plupart de ces injonctions passent par là. Ce lieu moins charnel, moins tangible mais omniprésent dans le quotidien. Je débuterais par le début : bien se parler, avec respect. Et pour cela il faut se penser respectueusement, s'accepter et se reconnaître comme un être (un autre ?) doté de ses limites, de ses tensions, de ses résignations. J'adapterais l'éthique de la réciprocité en l'inversant : au lieu de « *traite les autres comme tu voudrais être traité* », je dirais plutôt « *traite-toi toi-même comme tu traites les autres au sein d'un safe space* ». Soyons moins injustes envers nous-mêmes, adaptons nos attentes, vidons de temps en temps notre conscience de devoirs inaccomplis, résignons-nous sur ce que l'on ne peut pas changer et apprenons à nous écouter plus. Laissons de côté les tortures, laissons couler les idées sans frein, motivons-nous, esquivons les souffrances injustifiées.

Reconnaissons nos charges, nos regrets, nos défaites... pour les transformer en tentatives, en expériences desquelles apprendre et évoluer. Regardons-nous avec tendresse comme on le fait avec nos proches dans ces moments d'attendrissement, oublions de temps en temps les jugements de valeur, les idéologies et les oppressions. Acceptons-nous telles que nous sommes : femmes, filles, fillettes, mères, belles-mères, grands-mères, amies, copines, travailleuses, chômeuses, étudiantes, râleuses, étrangères, minces, grosses, vieilles, moches, sorcières... Facilitons-nous le chemin de la vie, donnons nous-mêmes un *safe space* à soi chargé de bonnes *vibes*, d'écoute et de compréhension. Il s'agit de donner un abri à celui qui nous sert de refuge, notre propre corps et esprit.

Et après tout, s'il s'agit à la base d'une démarche collective, on peut toujours dire qu'on est à plusieurs dans notre propre tête. Notre cerveau est en situation de schizophrénie continuelle entre ce qui nous a été inculqué depuis l'enfance (acquis), ce que nous écoutons en continu dans notre vie sociale (injonctions), et ce que nous avons appris en tant que féministes (libérations). Nous sommes donc au moins trois dans nos têtes. On peut créer notre *safe space* à nous trois !