

Queer Elsewhere: Cheminnements



*Pensées et pratiques bienveillantes
Par des jeunes Queer racialisés
Pour des jeunes queer racialisés*

*Nous dédions ce zine à tous les queers de
la diaspora fatigués qui cherchent des
voies pour s'épanouir entre les fissures du
système et en dehors de celui-ci.*



Viet Nam - A Journey of Pain and Reconnection, 2020
par Phuong 16:46 mins : scanner pour voir

Identifier la problématique...

Lors du « Queer Elsewhere », rassemblement de queer BIPOC (noir.e.x.s, indigène.x.s, et People of Color) jeunesse, qui s'est déroulé à La Bassa Mar, Espagne, en septembre 2022. Nous avons identifié l'épuisement physique et émotionnel comme un problème qui affecte la majorité des jeunes militant.e.x.s queer racialisé.e.x.s, qu'ils soient migrant.e.x.s de première ou de deuxième génération.

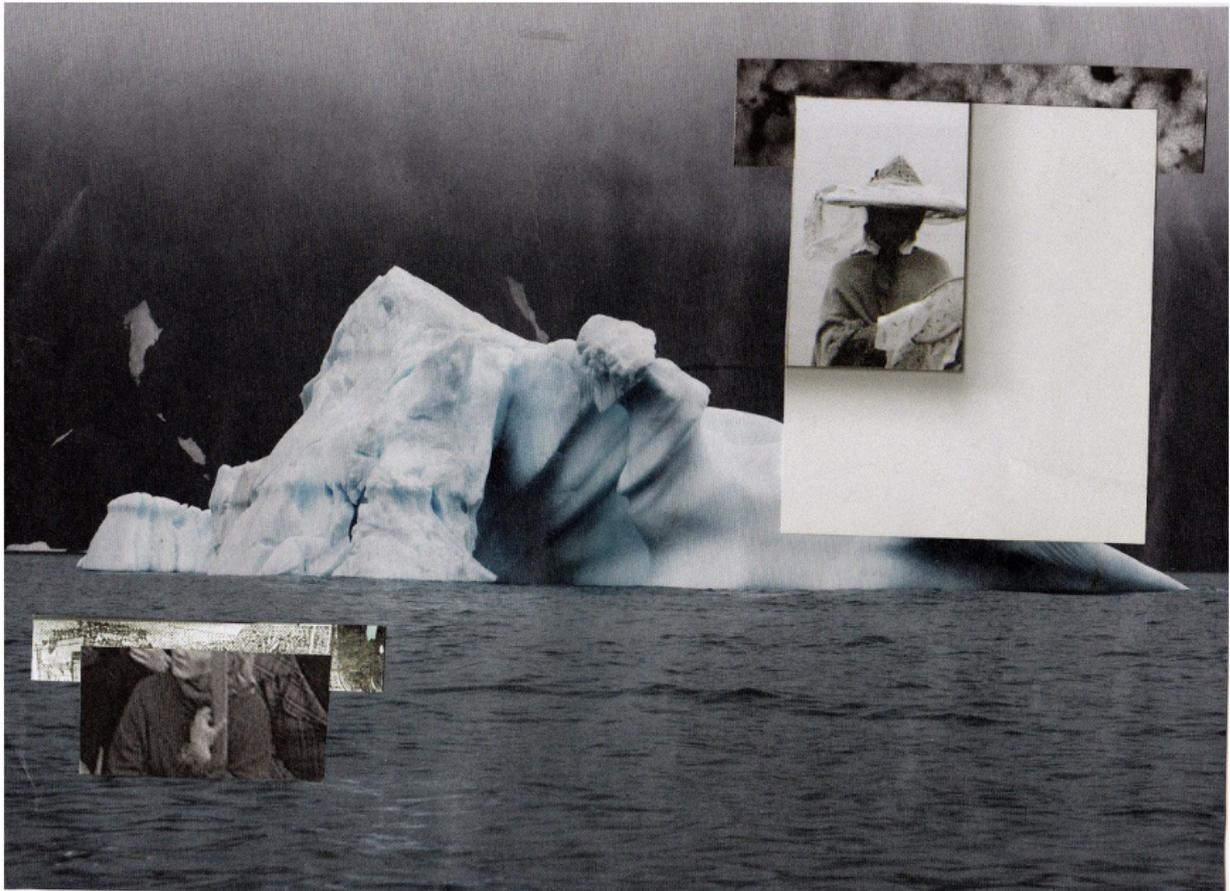
Pendant cette période, on s'est rendu compte que nous étions concerné.e.x.s par l'impact que cette situation peut avoir sur nos vies, notre activisme et nos mouvements. À partir de cette réflexion, nous avons formulé les facteurs suivants qui affectent notre bien-être collectif :

- La violence structurelle qui s'est produite dans le contexte européen : la montée du populisme de droite, la queerphobie, la hausse des crimes de haine contre personnes de la communauté queer BIPOC, entre autres.
- Menaces et attaques contre les militants du BIPOC.
- Plusieurs activiste.x.s queer commencent leur travail sans avoir accès aux outils de base qui les prépareraient émotionnellement pour écouter, voir et aborder tout ce qui implique la défense des autres activiste.x.s queer.
- L'omniprésence d'une culture d'activisme social qui valorise la dévotion déséquilibrée, en limitant les impacts psycho-émotionnels à la sphère individuelle.



Lorsque nous avons pris conscience de cette réalité commune, nous nous sommes interrogés : " Qu'est-ce que nous pouvons faire pour rendre nos luttes plus solides dans le temps ? "

La réponse a clairement indiqué qu'il fallait développer des stratégies de Self-Care qui peuvent être construites collectivement.



Looking into your eyes, and your heart tells me:
" living in diaspora means to (learn to) make
new homes in different places".

There is a lot of truth about it.
I'm feeling pain, trauma, anxiety, and hope,
family and connectedness.

Where are my roots?
Have I received my transcestor's* messages yet?
Am I opening myself to hear them speaking to me,
through the wind, the rain, the sun?

Looking into my eyes, and my heart suffers:
I have no idea who I am, where I come from and where to
go.
but my homesick and longing is taking me
from place to place,
from human to human,
from season to season
- and my journey is plural & eternal.

Living in Diaspora Pt. 1

*trans & ancestor

Plus que de Self-Care :

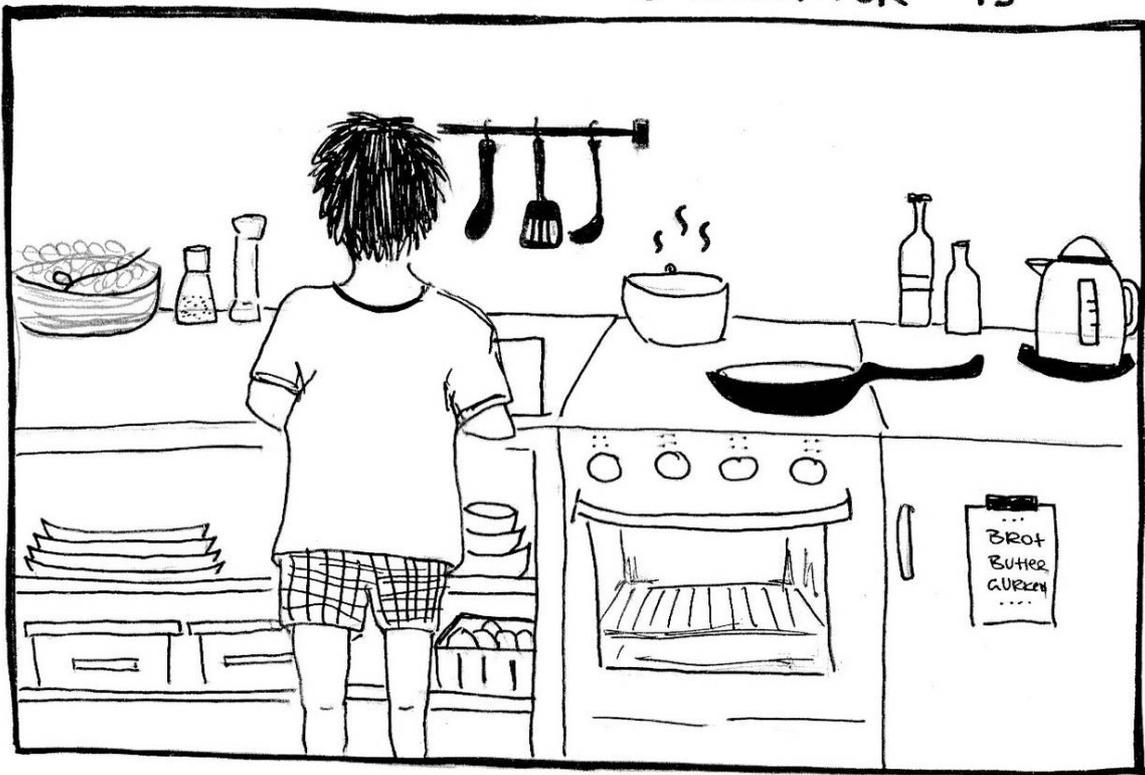
Care collectif

Depuis le début, il était clair pour nous que notre conception du Self-Care était centrée sur la transformation de notre pratique politique, afin d'impacter sur la durée de nos luttes. Pour nous, cela voulait dire être politiquement conséquents avec nos propres corps et vies, et les droits pour lesquels nous nous battons. Tout d'abord, nous étions concerné.e.s par la reconnaissance de nos besoins, par l'importance de créer des espaces plus sûrs, pour répondre immédiatement ou - souvent d'urgence - aux besoins de santé ou de soutien émotionnel. Cela nous a fait réaliser à quel point il peut être blessant de comprendre le Self-Care d'un point de vue individualiste, en le réduisant à un moment isolé qui ne transforme pas notre pratique, ou comme un privilège pour ceux qui ont des ressources et du temps.

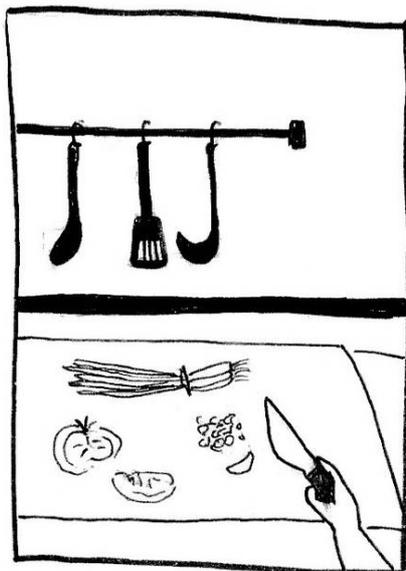
Une notion de Care collectif a été développée pendant toute la durée de notre rassemblement lors de nos cercles quotidiens du matin, au cours desquels nous avons partagé nos sentiments et nos réflexions sur les expériences et les résultats de l'apprentissage de la journée précédente, et lors de sessions spécifiques consacrées à cet effort, ainsi qu'à travers des conversations qui se sont étendues après le rassemblement.

Il s'agit plutôt d'un procès qui a commencé par la compréhension du Self-Care comme un ensemble d'habitudes, de transformations et de réflexions en relation avec notre activisme et nos propres vies, en tant que jeunes queer racialisées. Cette prise de conscience nous a donné envie de développer une proposition de Protection Complète qui peut se démarquer de l'idée néolibérale de la « Care culture » qui utilise le Self-Care pour maintenir le fonctionnement du capitalisme, en le simplifiant au bien-être.

COOKING / eating ALONE & TOGETHER is



INTIMATE



&

POLITICAL



Les idées sur le Care qui soutiennent la stratégie du Self-Care, Care collectif et de guérison.

Nous avons formulé les principes suivants pour soutenir notre travail sur la protection complète. Ils sont le résultat de la stratégie de Self-Care, de Care collectif, de guérir, et de notre reconnaissance de la diversité culturelle qui a caractérisé le rassemblement « Queer Elsewhere ».

- Le Care est un droit.
- Le Care est un acte de justice qui nous reconnecte au bien-être individuel et collectif.
- Le Care est un acte transgressif qui remet en question les modèles néolibéraux, capitalistes, racistes, patriarcaux et queerphobes.
- Le Care est une pratique politique qui nous amène à décoloniser nos relations, nos émotions et nos pratiques.
- Les Care(s) sont une forme de résistance dans un contexte d'oppression et de violence permanent contre nos corps et nos esprits.

Nous croyons que la pratique de Care doit être basée sur :

- La conscience qu'il s'agit d'un processus dynamique d'apprentissage permanent.
- Récupérer et reconnaître nos divers savoirs et pratiques, apprendre des autres, explorer de nouvelles propositions et se réapproprier des sagesses ancestrales, ouvrir nouveaux lieux pour partager des outils, des réflexions et des connaissances.
- Travailler dans les dimensions physique, émotionnelle, mentale, spirituelle et énergétique, en commençant par le corps comme premier territoire, en comprenant et en traitant nos douleurs, en transformant nos croyances, en cherchant d'autres modes de relation avec le monde et la nature, en poursuivant à rassembler et à faire grandir notre esprit.
- Intégrer nos familles, nos organisations et nos collectifs dans les processus de Self-Care, Care collectif et de guérison. Par expérience, nous savons que si notre processus ne comprend pas nos proches et nos enfants, nous ne pouvons pas atteindre le repos ou la guérison.

· Rechercher l'équilibre entre l'individu et le collectif. Cela découle de l'expérience de chacun.e.x, la flexibilité, l'autonomie et le respect du procès et des décisions personnelles. Elle compte sur les réseaux pour résister et s'accompagner mutuellement dans un contexte de prédation.

Elle repose sur la confiance, la circularité et les réseaux de femmes dans toute leur diversité ; sur le pouvoir collectif ; sur le respect des actions et de la guérison des autres tout au long du chemin ; sur le fait de bien traiter les autres, de les valoriser ; sur l'utilisation des mots pour une communication assertive. En tissant des pratiques d'amour, au long terme, au niveau individuel, organisationnel et collectif.

Les points mentionnés ci-dessus constituent le cadre auquel nous nous référons lorsque nous parlons de notre engagement à transformer collectivement la durabilité de nos luttes.

TAKING CARE OF PLANTS HELPS ME TO
STAY ON TRACK & TAKE RESPONSIBILITY



SEEING MY PLANTS GROW
MAKES ME VERY HAPPY



SOMETIMES I'M AFRAID THAT I'LL GET LONELY BY BEING ALONE. BUT I LEARN THAT BEING ALONE IS A PHYSICAL STATE AND THAT BEING LONELY A FEELING.



I LIKE HAVING MY OWN LITTLE PARTIES

Les perspectives politiques du Self-Care, du Care collectif et de la guérison

Les réflexions de « Queer Elsewhere » sur le Self-Care, le Care collectif et la guérison pendant la durée du rassemblement peuvent être résumées dans une perspective politique qui suit les principes qui seront présentés ci-dessous :

• *Le personnel est politique*

Nous sommes des sujet.e.x.s politiques, nous pratiquons pour nous-mêmes ce que nous voulons pour les autres. Cela signifie faire un bilan personnel et une réflexion collective sur les relations asymétriques entre nous. Nous devons comprendre de manière intersectionnelle les causes politiques de ce qui nous affecte dans la sphère privée et comment elles sont ancrées dans l'interconnexion des systèmes d'oppression (racisme, colorisme, capacitisme, classisme, capitalisme, patriarcat, etc.)

• Au-delà des idéalizations des espaces militants et de la défense des droits des queers

Reconnaître que les espaces militants et la défense des droits des queers ne sont pas idéaux signifie être constamment attentif à la façon dont les systèmes d'oppression sont reproduits dans nos espaces, même sans que nous nous en rendions compte. Cette notion devrait nous faire reconnaître notre pouvoir et notre force dans le procès de démontage de ces dominations.

• L'activisme n'est pas un sacrifice

Il s'agit d'une invitation à réfléchir à l'urgence de la tâche à accomplir et à nos capacités à l'achever. Ce que nous devons faire est-il si urgent qu'il ne peut attendre qu'on mange, dorme, se repose et s'amuse un peu ? Faire un effort au-delà de nos capacités mentales et physiques ne rend pas notre lutte plus forte, au contraire, cela nous épuise physiquement et mentalement, en diminuant notre capacité d'action. Nos réalités nous dépassent individuellement et ce n'est que par le travail collectif et la solidarité entre nous que nous réussirons à faire avancer nos luttes.

• Ni l'argent ni le temps ne devraient être une limite

Nous voulons promouvoir un Self-Care basé sur des connaissances et des ressources très accessibles pour qu'elles ne demandent que de la volonté et du temps à consacrer à soi-même, individuellement et collectivement. Cela ne signifie pas que nous ignorons le travail difficile, voire le travail salarié, que nous devons assumer, mais nous voulons plutôt nous concentrer sur l'objectif de démonter toutes les structures d'oppression qui nous épuisent et mettent notre bien-être en danger.

• Chacun.e.x à leurs propres

Il est impossible de généraliser les besoins de tous les activistes, collectifs ou organisations concernant leur bien-être. Nous voulons promouvoir la réflexion, le dialogue, les échanges de connaissances et d'expériences, afin que chacun.e.x puisse déterminer ce dont iels ont besoin sur la base d'une évaluation honnête de leurs propres nécessités.

• Le Self-Care est personnel et collectif

Pour que la prise en charge personnelle de chaque militant soit transformatrice, les groupes dans lesquels nous interagissons (famille, communauté, collectif, organisation,) doivent parvenir à des accords collectifs qui encouragent le Care: répartition équitable des tâches de Care et des charges de travail et développement de mécanismes de résolution pacifique des conflits, entre autres. Il est essentiel de changer ces pratiques pour renforcer nos mouvements sur la base de notre bien-être collectif afin d'encourager un activisme soutenu.

• Guérir en tant que procès réparateur de la vie

Retrouver les savoirs de guérison de nos ancêtres, cultiver la spiritualité et la connexion avec la vie et la nature sont des actes transformateurs en réponse aux modèles coloniaux violents et oppressifs. Rechercher des pratiques de guérison qui s'adaptent le mieux à la vie quotidienne au niveau personnel et collectif fait partie de la réparation des dégâts causés par la violence permanente que le système d'oppression et le colonialisme exercent sur nous.

Collection d'outils de Care personnel et de guérison

Les activistes queer BIPOC qui luttent pour les droits de la communauté LGBTIQ+ racialisée vivent et travaillent dans des contextes de violence structurelle raciste, patriarcale et queerphobe. Cela signifie que nous sommes confrontés quotidiennement à un risque élevé pour notre sécurité, notre bien-être, notre sécurité et parfois même notre vie. Cette réalité nous impose une dynamique collective éprouvante, des niveaux de stress élevés et des effets sur notre santé physique, mentale, émotionnelle et énergétique.

S'occuper de ces effets et les combattre, gérer et décharger nos émotions sans les réprimer ou les abîmer, guérir les blessures et prévenir l'usure, fait partie de la protection intégrale des activistes Queer BIPOC. Au niveau individuel et collectif, il est nécessaire de créer des habitudes de Care et de Self-Care ainsi que des accords au cœur de nos collectifs qui nous permettent de nous sentir accompagné.e.x.s, en sécurité, écouté.e.x.s et en bonne santé. Nous sommes sûr.e.x.s qu'en écoutant nos corps, nous pourrions traverser cette épreuve ensemble. À cette fin, nous proposons de renforcer les dimensions suivantes :

Dimension physique :

Faire attention à notre corps et augmenter notre connexion à ce que nous ressentons, à nos affections, prendre soin de notre corps, écouter nos organes, écouter nos symptômes, essayer de répondre à leurs besoins. Cela inclut, entre autres, la nutrition, le sommeil, le repos, les soins médicaux et diverses thérapies de guérison.

Dimension émotionnelle :

Faire attention à nos sentiments et à nos émotions, être capable de les exprimer afin que les douleurs, la colère et la tristesse ne s'accumulent pas. Cela fait partie des soins dont les militant.e.s Queer BIPOC ont besoin. Les émotions et les sentiments sont un outil puissant pour nous protéger. Nous devons apprendre des exercices pour gérer et évacuer les émotions lorsque nous nous sentons désespéré.e.s, anxieux.se.s, tristes et en colère. Cela prévient qu'elles restent dans nos corps et se transforment en maladies.

Dimension énergétique :

Les activistes Queer BIPOC travaillent avec des réalités très difficiles et cela génère souvent des blocages dans notre énergie corporelle et environnementale, par exemple, nous pouvons nous sentir "chargés de mauvaises vibrations", "d'énergie morte", "de méfiance sans raison apparente", etc. La guérison et le nettoyage des blocages énergétiques nous permettent d'améliorer notre état d'espoir, l'environnement de travail et d'alléger les poids que nous portons.

Dimension mentale :

La violence raciste, queerphobe et patriarcale casse aussi notre esprit, c'est-à-dire ce que nous pensons. Les activistes queer BIPOC ont souvent des pensées récurrentes qui nous abattent et ne nous laissent pas de repos, des idées qui entravent notre bien-être de base, telles que : "j'ai beau travailler dur, ce n'est pas suffisant", "rien ne changera", "comment puis-je y arriver?", "je ne suis pas assez digne". Cela provoque une usure, une souffrance et des dommages que nous devons reconnaître afin de changer peu à peu et de retrouver notre pouvoir et notre valeur.

Dimension spirituelle :

Reconnaître le bénéfice de toutes ces pratiques, symboles et rituels que les militants Queer BIPOC font pour se sentir connectés à la vie, à la nature, à la grandeur d'un pouvoir de transformation collectif. Nos ancêtres possèdent une grande richesse spirituelle que nous pouvons récupérer pour renforcer notre bien-être, nous rétablir et inspirer nos mouvements pour la justice.

La série d'outils présentée ci-dessous a pour but nous aider à améliorer notre bien-être dans ces dimensions. Si nous les pratiquons consciemment, nous apporterons à la préservation de nos mouvements et à la lutte contre les pouvoirs structurels des systèmes d'oppression.

Ce recueil est le vôtre ! Nous vous invitons à le parcourir doucement et à prendre le temps de pratiquer chacun des outils que nous vous proposons. Sachez qu'il ne s'agit que de quelques outils de Self-Care, de Care collectif et de guérison qui existent. Vous en connaissez peut-être beaucoup plus, alors faites confiance à votre sagesse et apportez-vous des sentiments de force, de bien-être et de calme.

Carte du corps : parler avec mon corps

Objectif

Cet exercice a pour but se connecter aux signaux du corps et de prendre conscience des besoins à satisfaire pour élargir le bien-être. Renforcer la conscience de soi au niveau physique, émotionnel, mental et énergétique.

Introduction

Notre corps est une boîte à surprises, il produit et garde l'énergie de la vie et s'il reçoit ce dont il a besoin : soins et attention, nous aurons un bon bien-être. Les points de vue non occidentaux et anticoloniaux en général soulignent que lorsque le corps tombe malade, il y a des blocages énergétiques, c'est-à-dire des stagnations qui ne lui permettent pas de suivre son flux naturel. Notre corps nous donne des signaux tout le temps, il nous indique ce dont il a besoin pour se sentir bien et aussi quand il y a de besoins non satisfaits.

Cet exercice est un voyage imaginaire qui permet une connexion profonde avec soi-même pour remarquer les douleurs ou les malaises, les émotions, les pensées et les forces qui s'expriment dans les différentes parties de notre corps et dans notre humeur.

Il est utile de faire un autodiagnostic de l'état de notre corps, de nos émotions, de nos pensées et de nos forces à ce moment-là et, à partir de là, prendre des actions et des mesures visant à développer un plus grand bien-être.

Exercice

Cet exercice comporte trois parties :

1. Se connecter au corps à travers d'un voyage imaginaire.
2. Auto-diagnostic sur la base d'un schéma corporel.
3. Autoréflexion et possibilité d'agir pour votre bien-être

1. Voyage imaginaire :

Dans cette partie, tu fais une fantaisie autoguidée pour explorer les maux, les douleurs et les forces du corps et les états d'esprit qui prévalent actuellement dans ta vie.

Pour commencer, tu peux te placer dans un endroit calme et confortable où tu peux t'allonger sur ton dos sur un tapis, de préférence sans oreiller. Tes pieds et tes mains sont libres et reposent. Ferme les yeux et commence à respirer, à prêter attention à l'entrée et à la sortie de l'air par ton nez, reste conscient de ta respiration et laisse-la prendre son propre rythme. Remarque comment la respiration t'apporte un sentiment de calme.

Dans ce calme, commence à parcourir lentement tout ton corps en commençant par tes orteils, tes talons, la plante de tes pieds. Sente s'ils sont lourds, gonflés, légers, douloureux, douloureux, lancinants. Rappelle-toi toutes les sensations qui se présentent, si tu perçois une douleur, une sensation de brûlure et aussi si tu sentes que tes pieds sont forts et bien plantés, que ressentes-tu ? Fais courir ton imagination sur tes pieds aussi longtemps que nécessaire pour terminer.

Passes maintenant à tes mollets et répète l'exercice, puis allez à tes genoux et permets-toi de dialoguer avec eux, se sentent-ils raides, ont-ils mal, se sentent-ils forts et souples à la fois, sont-ils gonflés ? Souviens-toi, toutes les informations qui survient te sont utiles.

Concentre-toi maintenant l'attention sur tes cuisses, puis remonte vers ton ventre et imagine tes organes internes, tes intestins, ta vessie, où s'accumulent les tensions ? Quelles sont les sensations les plus fréquentes ? Passe en revue toute la zone et laisse tes organes te parler. Vérifie tes hanches, tes fesses, ta ceinture.

Explore tout ton ventre, comment se sent-il, gonflé, léger ? Voyage à travers tes organes, le foie, l'estomac, la rate. Quels sont les sentiments ou les émotions les plus courants dans ta vie en ce moment ? Y a-t-il une colère prolongée, une impuissance, une tristesse, un bien-être, une joie ? Quelles autres choses remarque-toi ?

Visualise maintenant ta poitrine, comment te sentes-tu ? Vérifie avec tes poumons, ta respiration est-elle profonde ou superficielle ? Dirige-toi vers ton cœur et demande-lui comment il va, quels sont les sentiments qu'il contient ? Remonte jusqu'à ta gorge, ton cou et remarque si tu y avais retenu des choses, des douleurs ou de la colère inexprimée. Ton cou est-il rigide et douloureux ? Comment se sent-il ?

Maintenant, va jusqu'à tes épaules et vérifie si elles se sentent trop hautes vers tes oreilles, si elles sont douloureuses, fortes. Vérifie avec tes omoplates, avec ton dos, ta colonne vertébrale, descends le long de ta colonne vertébrale de ton cou à ta ceinture, sentes-tu une douleur ?

Enfin visualise ta tête, ton cerveau, l'arrière de la tête, au-dessus du cou, vérifie si tu ressentes une lourdeur, si tu te sentes saturé.e.x.s, s'il y a une douleur ou pas. Vérifie ton cuir chevelu, ton visage, ton front, tes yeux, tes sourcils, tes oreilles, ton nez, ta bouche, comment tu te vois ? Ton visage est-il détendu ou raide ? Comment se sent ta mâchoire ?

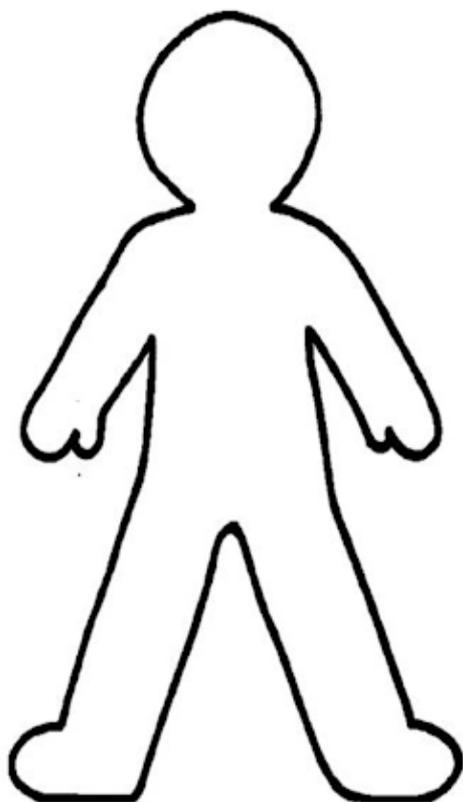
Vérifie toutes les parties de ton visage. Lorsque tu sois fini, tu peux te concentrer sur ta respiration pendant quelques minutes, sentir l'air entrer et sortir, et être sûr.e.x.s que cet exercice de respiration apporte un bien-être silencieux et profond.

Lorsque tu sois prêt.e.x.s, tu peux ouvrir les yeux.

2. Auto-diagnostique : votre schéma corporel

(Vous avez besoin d'une feuille de papier et de deux crayons de couleur).

Dans cette partie de l'exercice, tu peux mettre sur papier ce que tu as visualisé dans ton voyage imaginaire. Pour ce faire, tu peux dessiner l'avant et l'arrière d'une silhouette complète sur une feuille de papier (voir image).



Sur cette silhouette, tu peux marquer d'une couleur les zones de bien-être, les parties de ton corps que tu perçois comme fortes, vigoureuses, et d'une autre couleur celles qui indiquent une gêne ou des maux.

Tu peux également ajouter des mots clés dans différentes zones, par exemple, dans la tête, tu peux ajouter "des phrases ou des idées qui me pèsent", ou des sentiments qui décrivent l'humeur que tu as ressentie.

Essaie d'exprimer dans la silhouette toutes les informations qui te viennent à l'esprit, essaie de le faire de la manière la plus détaillée possible. Il est important que tu ne refoules pas ce qui sort de toi. Lorsque tu as terminé la silhouette, prends quelques minutes pour la regarder et percevoir comment tu te sens par rapport à ta création.



Changing places & shifting time:
my stories are mine.

My stories with its scars are wholesome,
my body moving freely in order to find home.

Opening the door, the smell of vietnamese food that's greeting my soul:
my mom's hands have created this space
called unconditional home for me.

In my mom's sad eyes and her broken old body,
I fear the death and its pain.
Her unspoken love is my protective custody.
The endless rain that will come someday I'm not strong enough for.

Where do our stories go when we are dead?
Can we ever heal, in diaspora?

I believe in transformation & love beyond time,
human life and human death.
Accepting the nature's harmony and its life circle,
in this universe: I'm growing and keep moving.

Living in Giaypora Pt. 11

I realized that even though there's no place in this world where I can be fully myself; it is a resource and power I have to be plural, to be, enter & exist in plural different places & to have and own plural different perspectives

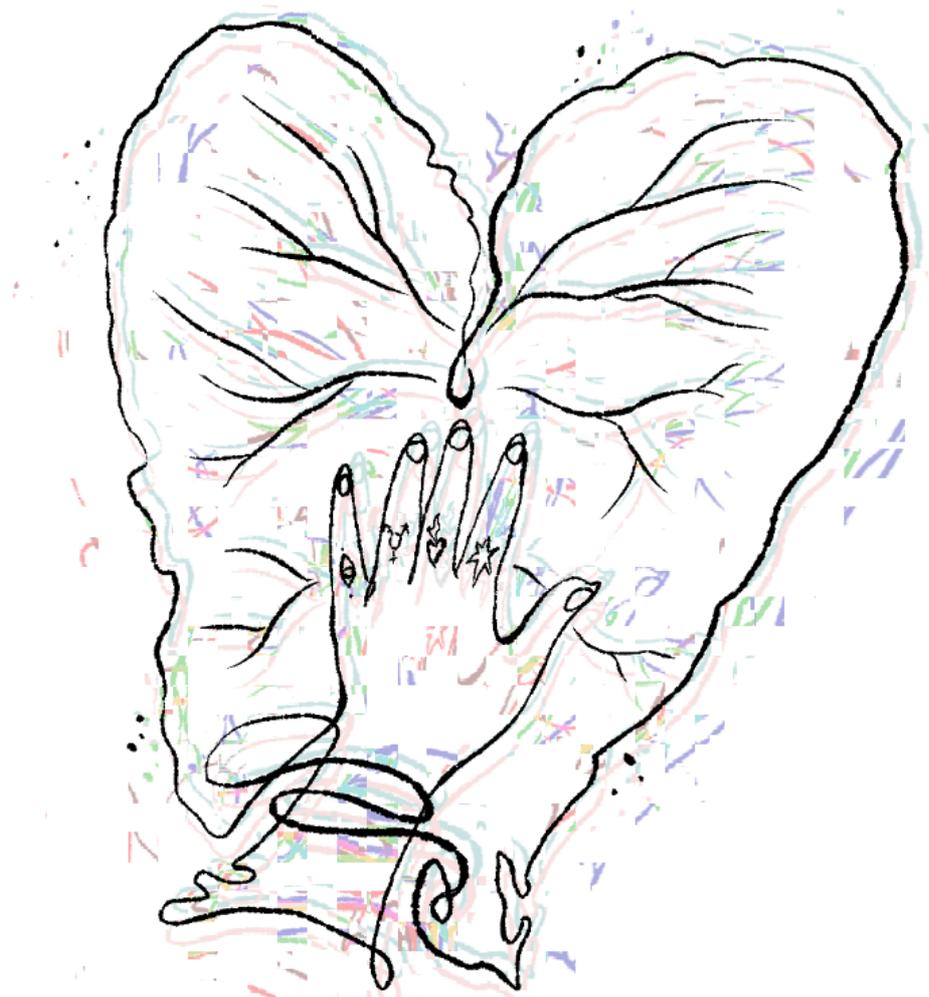
Centres de la jeunesse, associations et collectifs grassroots en Europe

Frankfurt's Queer Youth Center Kuss41 -
<http://www.kuss41.de/english/>

Jugendnetzwerk Lambda Berlin-Brandenburg -
<https://www.lambda-bb.de/>

BiPoC-Treff für LSBPATINQ+ in Dortmund -
<https://www.sunrise-dortmund.de/queer-of-colour/poc-treff-swag/>
Cuties! Gruppe für queere jugendliche BiPoC und/oder queere Jugendliche mit Rassismuserfahrungen -
<https://www.lambda-bb.de/cuties/>

Rainbow Welcome! is an initiative designed to improve Europe's reception of LGBTIQ+ refugees. It's interactive map shows LGBTIQ+ shelters and places in Europe where good practices have been put in place to better answer LGBTIQ+ refugees' needs -
<https://rainbowelcome.eu/map/>



*Écrit en collaboration par les
participants du
Rassemblement Queer
Elsewhere 2022*

*Artwork et poèmes par
Phuong
@maro_poebelarts*

*Couverture et conception
graphique par
Ciel Incarnadine
@alchemicum*



**Co-funded by
the European Union**