

**NARRATION CRÉATIVE**  
**OUTILS ET TECHNIQUES POUR**  
**DÉSTIGMATISER L'AVORTEMENT**

Par Amrita Kumar-Ratta, PhD (C)  
Fondatrice et créatrice de Shades of Brown Girl



**inroads**

International Network for the Reduction  
of Abortion Discrimination and Stigma



Le Réseau international pour la réduction de la discrimination et de la stigmatisation de l'avortement (inroads) est un réseau mondial et une communauté de pratique qui se consacre à l'apprentissage, au partage des compétences et à la réalisation de changements durables et mesurables pour réduire la stigmatisation de l'avortement et ses conséquences discriminatoires au niveau mondial. Nous fournissons des ressources, un soutien, des espaces de connexion, de solidarité et d'apprentissage aux organisations et aux militants du monde entier.

Si vous n'êtes pas encore membre, rejoignez-nous ! L'adhésion est gratuite.



# À PROPOS DE LA SESSION

Cette session vise à s'engager avec des outils de narration créative pour déstigmatiser les expériences d'avortement, en utilisant des pratiques incarnées et réfléchies pour le travail de justice en matière d'avortement.

Les participants peuvent utiliser les outils présentés ici pour eux-mêmes et leurs communautés en tant que pratiques collectives de création, de guérison et de mobilisation.

Nous sommes convaincus que lorsque vous pratiquez la narration créative pour déstigmatiser l'avortement, comme vous le ferez à travers les différents exercices de ce manuel, cela peut être puissant, transformateur et authentique.

# Une note sur les traductions

Ce cahier a été créé à l'aide d'un **outil de traduction automatique**. Nous avons fait de notre mieux pour réduire le nombre d'erreurs. Veuillez excuser toute erreur de langage involontaire !



A PROPOS DE LA FORMATRICE

## Amrita Kumar-Ratta



*Amrita (elle) est une écrivaine, créatrice et animatrice communautaire qui termine actuellement un doctorat en géographie humaine. Son travail se concentre sur l'équité entre les sexes, les expériences diasporiques, la santé reproductive et le bien-être. Amrita est la fondatrice et la créatrice de "Shades of Brown Girl", un espace de narration créative et de guérison communautaire pour diverses femmes d'origine sud-asiatique.*

**Instagram:** <https://www.instagram.com/shadesofbrowngirl/?hl=en>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/shadesofbrowngirl/>

# AGENDA

- Méditation guidée : Identité, travail et images
- Faire progresser le travail pour la justice en matière d'avortement grâce à la narration créative : Affirmer l'importance de l'autonomie corporelle et la complexité de l'expérience vécue
- Introduction à la psychologie des couleurs et à l'art du monologue poétique : Du concept à la pratique incarnée
- Activité : Prompts de narration créative
- Autour du feu de camp : Partage d'histoires et discussion
- Ressources

# MÉDITATION GUIDÉE

Pour ce segment de départ, n'hésitez pas à mettre une musique apaisante et méditative de votre choix ou à trouver un coin tranquille pendant 10-15 minutes.

Prenez trois respirations profondes et parcourez cette méditation guidée, avec un stylo, des marqueurs et du papier si vous le souhaitez.

# 1. Vos identités



*"Je suis grand, je renferme des multitudes."*

Quelles sont les histoires de votre vie que vous apportez au travail que vous faites ?

Qu'est-ce qui vous relie aux communautés avec lesquelles vous travaillez et aux histoires dont vous continuez à être témoin ?

Dans votre expérience, que signifient pour vous l'autonomie corporelle et la sécurité corporelle ?

Pensez à un moment où vous avez fait l'expérience de ce que signifie pour vous votre propre autonomie corporelle.

## 2. Le travail de lutte contre la stigmatisation que vous faites



Réfléchissez à vos propres expériences et/ou aux expériences des communautés avec lesquelles vous travaillez dans vos efforts de lutte contre la stigmatisation.

Quelles sont les histoires les plus puissantes ou les plus affectives dont vous avez été témoin ?

Qu'est-ce qui a rendu ces histoires si puissantes ? Qu'est-ce qui vous a relié à elles ?

### 3. Penser aux couleurs et aux images



Quelles couleurs ou images vous viennent à l'esprit lorsque vous visualisez votre propre corps et votre histoire ?

Et les histoires des communautés avec lesquelles vous travaillez ?

Maintenant, imaginez les couleurs qui vous viennent à l'esprit en vous souvenant et maintenez ces images dans votre esprit et votre corps.

Voyez-vous des couleurs vives ? Voyez-vous des couleurs vives ? Voyez-vous des couleurs sombres ? Prêtez attention aux images, aux couleurs et aux sensations corporelles qui vous viennent à l'esprit.

## 4. Partage et réflexion



Réfléchissez, dessinez ou écrivez les histoires, les images, les couleurs, les idées et les intuitions qui vous sont venues à l'esprit tout au long du processus de méditation guidée.

Si quelqu'un souhaite partager avec le groupe, c'est le moment de le faire.

(Consultez la diapositive suivante pour connaître les accords de la communauté sur la création d'un espace de partage sûr+brave).

# Accords communautaires

**Vie privée** : Nous acceptons de respecter la vie privée des gens. Les gens peuvent partager des vérités vulnérables dans cet espace, et s'il est acceptable de partager ce que j'apprends avec d'autres, il n'est pas acceptable d'identifier quelqu'un en dehors de cet espace, sauf si j'ai leur consentement explicite pour le faire.

**Participation équitable** : Nous acceptons d'être conscients de la quantité d'espace et de temps que nous prenons, afin que chacun ait une chance égale de contribuer et de bénéficier de ce qui est co-créé dans la session.

**Respect** : Nous acceptons de ne pas juger les autres pour la façon dont nous nous exprimons dans cet espace. Nous sommes ici pour partager de manière vulnérable et non pour comparer nos expériences.

**Pas de suppositions** : Nous acceptons de nous approcher les uns des autres avec curiosité et humilité et de ne pas supposer savoir quoi que ce soit sur les expériences des autres (par exemple, en utilisant des déclarations "je" lors du partage avec le groupe).

Discussion



Faire progresser le travail sur la justice en matière d'avortement grâce à la narration créative : Affirmer l'importance de l'autonomie corporelle et la complexité de l'expérience vécue

**Discussion :** Affirmer l'importance de l'autonomie corporelle et la complexité de l'expérience vécue

Quels sont les sentiments ou émotions communs que vous / votre communauté éprouvez autour de l'avortement ?

En sachant que dans le travail de lutte contre la stigmatisation, nous détenons la vérité sur la façon dont les expériences de chagrin et de perte coexistent également avec des expériences de joie, de célébration et de soulagement.

**Discussion :** Affirmer l'importance de l'autonomie corporelle et la complexité de l'expérience vécue

Quels sont certains des contextes ou expériences divers et complexes des communautés avec lesquelles vous travaillez ?

Il peut s'agir du statut socio-économique, de la race/ethnie, du sexe et de la sexualité, de la religion, de circonstances variées pour les avortements, et plus encore.

**Discussion :** Affirmer l'importance de l'autonomie corporelle et la complexité de l'expérience vécue

Que signifie pour vous la justice en matière d'avortement ?

Quelques réponses possibles :

Un accès équitable au soutien, à l'information, à l'éducation et aux soins tenant compte des traumatismes liés à l'avortement ; une approche collective/communautaire de l'avortement ; la possibilité de demander un avortement selon ses propres conditions ; la possibilité de centrer nos histoires et expériences vécues.

**Discussion :** Affirmer l'importance de l'autonomie corporelle et la complexité de l'expérience vécue

Comment la narration créative peut-elle contribuer à faire avancer la justice en matière d'avortement ?

Quelques réponses possibles :

En reconnaissant la diversité et la complexité des expériences vécues en matière d'avortement ; en offrant un espace pour la conscience somatique, l'expression de soi et la guérison ; en plaidant pour un accès équitable et une augmentation de l'éducation et des ressources ; en plaidant pour l'autonomie corporelle sexuelle et reproductive ; en créant une solidarité dans les communautés d'amour et de soins ; en encourageant un plus grand partage et des voix plus fortes.

"(L')avortement ne se produit pas de manière isolée. Il y a toujours une histoire ... La façon de comprendre ces expériences est d'écouter. Et nous devons écouter les personnes les plus touchées par la question : Les personnes à faible revenu, les minorités raciales et ethniques, les personnes sous-assurées et non assurées, les personnes vivant dans les zones rurales, les jeunes et les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres, non binaires et intersexuées, pour ne citer que quelques-uns des groupes de personnes les plus touchés par les restrictions d'accès aux soins liés à l'avortement. Nous devons essayer de comprendre pourquoi il est important pour les gens de pouvoir affirmer leur vie et de poursuivre la liberté et le bonheur - ce n'est qu'alors que nous pourrions prendre des mesures en faveur du changement."

-Dr. Meera Shah, Tu es le seul que j'ai raconté : Les histoires derrière l'avortement (2020)

# **Introduction à la psychologie des couleurs et à l'art du monologue poétique :**

Du concept à la pratique incarnée

Deux outils de narration créative que  
vous pouvez ajouter à votre boîte à outils  
de lutte contre la stigmatisation.



# INTRO À LA PSYCHOLOGIE DES COULEURS

La couleur est souvent utilisée comme une **métaphore** de la façon dont une certaine expérience nous fait sentir ou dont elle nous affecte émotionnellement.

Cet outil nous invite à **explorer visuellement et poétiquement** les émotions, les sentiments et les énergies liés aux expériences de la vie.

Il **crée un espace** pour exprimer la diversité et la complexité des expériences vécues et il **crée des opportunités** pour transformer les significations et les compréhensions vulgarisées.

*Par exemple, réécrire comment le noir peut signifier la force au lieu de la mort ou que le rouge peut signifier l'amour de soi au lieu de la colère.*



## UNE NOTE DE LA FORMATRICE

Il existe de nombreuses façons de penser aux associations de couleurs - je ne crois pas qu'il existe une formule unique pour ce qu'une couleur peut représenter, tout comme les gens ne vivent pas les avortements d'une seule façon, même si les médias et les stigmates peuvent nous dire le contraire !

Je vous donne donc quelques exemples pour souligner que les couleurs (et les avortements) peuvent signifier ce que vous voulez qu'elles signifient - quelle que soit la signification qui se présente à vous...

**Les roues chromatiques suivantes représentent les nombreuses façons dont les couleurs peuvent être associées à une gamme variée d'émotions et d'expériences vécues. Jetez-y un coup d'œil pendant que nous effectuons nos exercices de narration créative.**



Protection  
Security  
Serious  
May seem boring  
Use in moderation

Positiveness  
Motivation  
Makes you hungry  
Heat  
Comfort and protection

Sensuality  
Innocence  
Sweetness and delicacy  
Gluttony  
Immaturity

Hope  
Health, life and growth  
Soothing  
True  
Chance

Purity  
Cleanliness  
Emptiness and isolation  
Equality  
Peace

Love and passion  
Emergency  
Powerful and dynamic  
Stimulates the appetite  
Fear

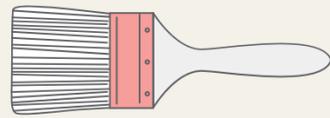
Heat  
Joy and optimism  
Inspiration  
Cheer you up  
Makes you critical

Luxury  
Courage and loyalty  
Mystery and magic  
Creativity  
Introspection

Trust and stability  
Honesty  
Loyalty  
Hard to perceive  
Reassuring

Serious  
Mystery  
Elegance and sophistication  
Creates contrast  
Sad and negative

# En bref, la psychologie des couleurs peut...



Être un outil pour explorer visuellement et poétiquement les émotions, les sentiments et les énergies liés aux expériences d'avortement



Créer un espace pour exprimer la diversité et la complexité des expériences d'avortement telles qu'elles sont vécues dans votre corps et dans vos communautés.



Créer des opportunités pour transformer les significations et les compréhensions popularisées (et souvent stigmatisées) des couleurs et des histoires qui les accompagnent !



## Activité de narration créative n° 1

Avec un stylo et du papier en main, prenez 2 minutes pour visualiser une couleur ou plusieurs couleurs (peut-être celles que vous avez visualisées dans la méditation guidée, peut-être d'autres) qui sont soit :

i) liées à vos expériences d'avortement

ou

ii) liées à ce que vous ressentez en ce moment précis.

## Activité de narration créative n° 1

À partir de là, terminez la ou les déclarations :

**"Je suis..."**

**"Je ressens..."**

**"Mon corps est de la couleur..."**

---

Faites appel à la couleur, aux sentiments actuels et aux sensations corporelles, aux avortements et/ou à toute autre expérience liée à votre corps, le cas échéant.



## Activité de narration créative n° 1

Une autre incitation à l'écriture :

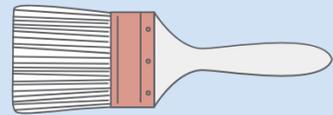
**"La couleur \_\_\_ est liée à mon histoire d'avortement  
parce que ..."**

---

Quelles histoires, expériences, moments, idées vous viennent à l'esprit ? Si quelqu'un souhaite partager, n'hésitez pas à le faire.



# Intro au monologue poétique



Exprime une histoire linéaire ou non linéaire à travers des sentiments, des émotions et des pensées.



Invite à la représentation dramatique d'histoires et d'expériences humaines complexes et diverses



Invite un public à être témoin de l'expression de la vérité et de la création d'un monde inspirant qui en découle souvent.

## **mon.o.logue**

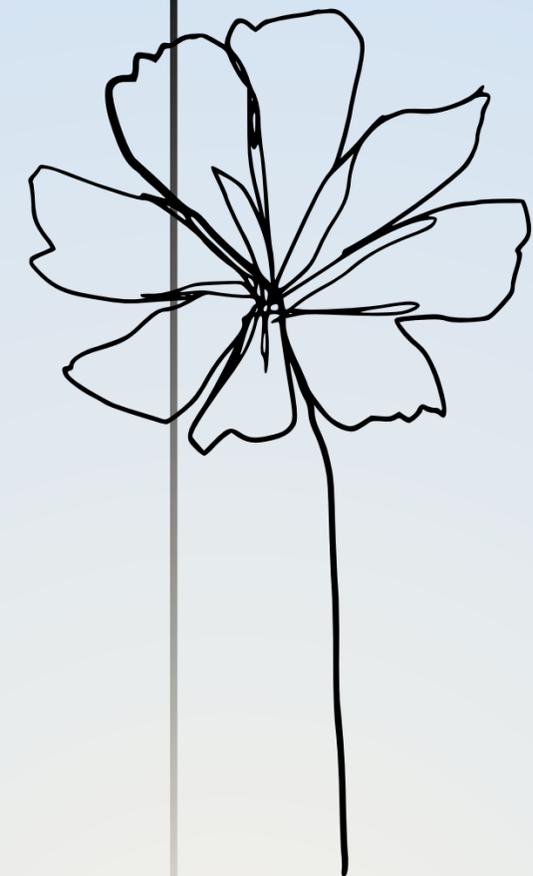
### **un long discours prononcé par un seul orateur**

Le monologue en soi est une technique narrative, mais c'est aussi une technique poétique + une technique de performance.

Cet outil donne au public une perspective sur les expériences vécues d'une personne - dans toute leur beauté, leur diversité et leur complexité - à travers la modalité de la performance orale.

Il permet au conteur d'entrer dans autant de détails qu'il le souhaite en l'invitant à créer un monde, et en invitant les membres du public à entrer dans ce monde.

Les monologues peuvent être interprétés dans la voix du passé, du présent, du futur. Ils peuvent refléter des réalités actuelles ou rêvées et peuvent inclure des personnages, des cadres et des thèmes qui soutiennent le travail de lutte contre la stigmatisation et de justice en matière d'avortement.



*Une note de la formatrice :*

“

*J'utilise le terme "monologue poétique" car pour moi, il capture le lyrisme et la poésie de nos pensées quotidiennes, dans la conversation de tous les jours. Il y a tellement de façons dont la poésie est infusée dans nos expériences, que la narration peut faire ressortir de manière créative et puissante.*

*J'aime les façons dont le monologue poétique peut être\*. C'est à la fois une quête créative individuelle et une pratique communautaire visant à amplifier les voix et les histoires de la communauté - en particulier celles qui ont été historiquement réduites au silence, invisibilisées et marginalisées.*

”

\*Pour des exemples puissants de monologue poétique, voir "For colored girls who have considered suicide / when the rainbow is enuf" (Pour les filles de couleur qui ont envisagé le suicide / lorsque l'arc-en-ciel est épuisé) de Ntozake Shange.

# Les éléments du monologue poétique comprennent :



Symboles, métaphores, imagerie (qui peuvent inclure les couleurs que nous avons utilisées)

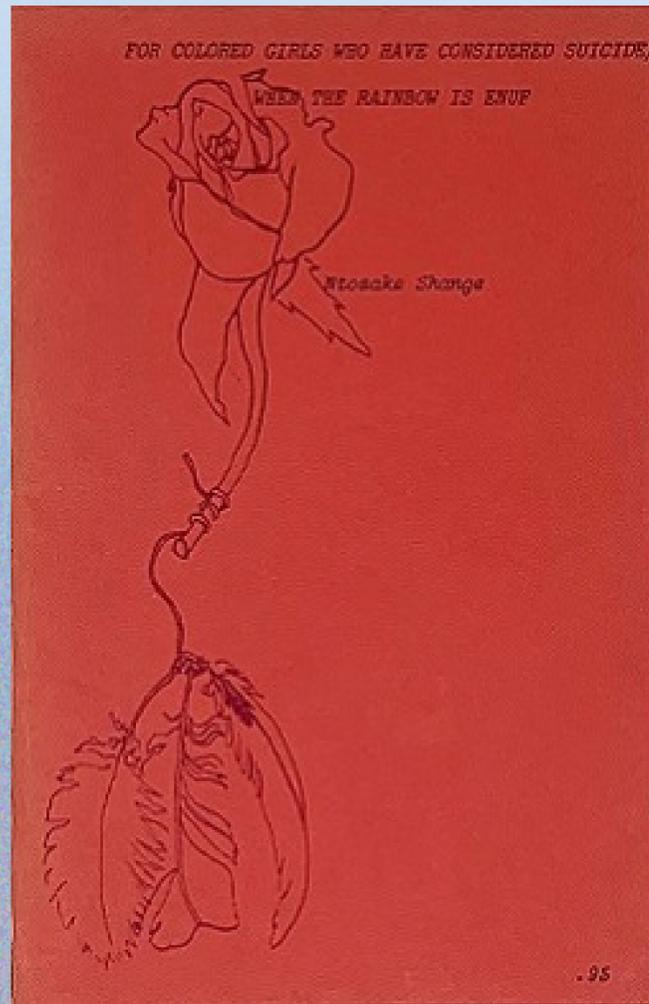


Un certain type de narration - linéaire ou non linéaire, sensorielle ou non sensorielle.



Créer un monde - avec des personnages, des espaces et des lieux, des rebondissements et des descriptions dramatiques de VOTRE création !

# Exemples de monologues poétiques

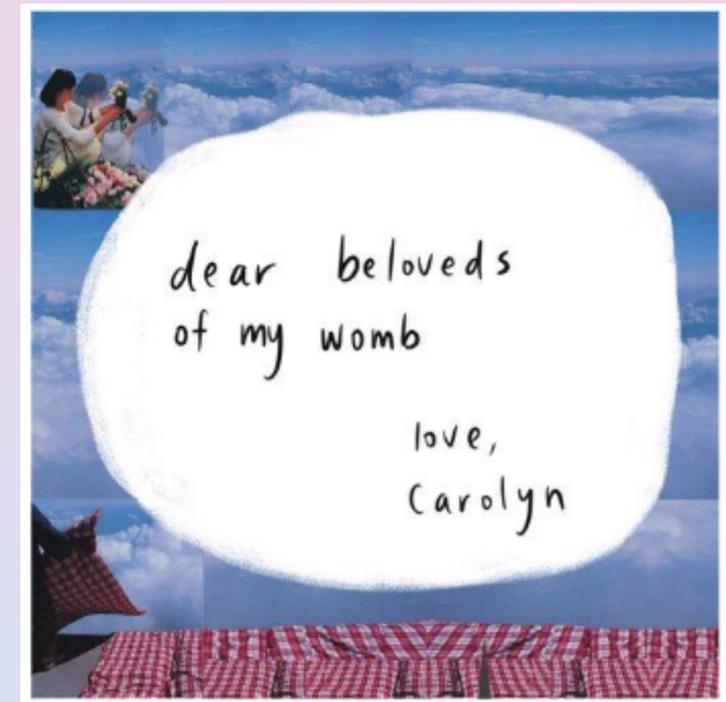


for colored girls who have considered  
suicide / when the rainbow is enuf  
par Ntozake Shange



bug par Yolanda Bonnell

*bug est une performance solo et une cérémonie artistique qui met en lumière les effets continus du colonialisme et des traumatismes intergénérationnels vécus par les femmes indigènes, ainsi qu'un témoignage de leur résilience et de leur force.*



Chers bien-aimés de mon ventre  
par Abortion, with love

# Conseils pour l'écriture créative



## Activité de narration créative n°2

Écrivez un monologue poétique !



Faites appel à la couleur, aux sentiments et sensations actuels, à la lutte contre la stigmatisation de l'avortement et/ou à toute autre expérience liée à votre présent, le cas échéant.

Écrivez une lettre, un discours, un dialogue unilatéral, une collection de pensées, une liste de courses - tout ce que vous vous sentez appelé à écrire en ce moment de réflexion et d'incarnation.

## Activité de narration créative n°2

Invitations à la réflexion :

***Je suis ...***

***Je me sens ...***

***Mon corps est de la couleur ...***

***La couleur \_\_\_ est liée à mon histoire (d'avortement) parce que ...***

***Ce que je veux vous dire à propos de mon histoire (d'avortement) est...***

***Cher \_\_\_ (ami/communauté/partenaire) ...***



Beaucoup de ces invites sont les mêmes que celles présentées précédemment. Cette activité vous invite à développer ce que vous avez commencé à écrire. Vous pouvez également choisir une autre couleur, un autre sentiment, une autre émotion ou une autre histoire et écrire à ce sujet.

Vous n'êtes pas non plus obligé d'utiliser ces invites. Vous pouvez simplement écrire !

# Partage du feu de camp

Profitez de cette occasion pour faire une pause et partager ce que vous avez ressenti jusqu'à présent.

Lisez à haute voix ce que vous avez écrit et prenez un moment pour vous asseoir avec ce que vous avez retiré de ce voyage.

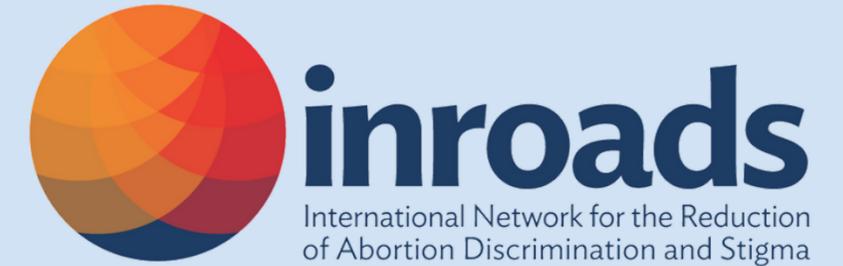


**N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire que ce soit parfait !**

# Plus de ressources

- **Aborsh Podcast (Canada)**
- **You're the Only One I've Told: The Stories Behind Abortion (United States)**
- **The Abortion Monologues (Canada)**
- **Hidden Pockets Collective (India)**
- **So...I had an abortion (Canada)**
- **Abortion, with love Podcast (Global)**
- **Abortion Out Loud (United States)**
- **Out of Silence: Abortion Stories (United States)**

# REJOIGNEZ-NOUS



## Toutes les façons de rester connecté·e et de soutenir le mouvement

**Rejoindre** | Si vous êtes un individu ou un groupe travaillant sur l'accès à l'avortement et la réduction de la stigmatisation, demandez à faire partie d'un réseau mondial gratuit qui offre des opportunités et des ressources pour aider à apprendre, se connecter, collaborer, rassembler et financer les efforts de lutte contre la stigmatisation dans le monde entier.

**Faire un don** | Chaque don nous permet d'entretenir un réseau de plus de 1700 défenseurs de l'avortement et d'organisations communautaires qui travaillent à la lutte contre la stigmatisation de l'avortement dans 109 pays.

**Rester informé·e** | Inscrivez-vous à notre liste de diffusion pour recevoir chaque mois des mises à jour sur la lutte contre la stigmatisation !