

## TABLE DES MATIÈRES

<b>À propos des auteur·e·s</b> .....	5
<b>Introduction</b> .....	7
Quel est l'objet de ce livre ?.....	7
Qui sommes-nous ?.....	8
À qui ce livre s'adresse-t-il ?.....	10
Comment utiliser ce livre ?.....	11
Quels sont les sujets abordés dans cet ouvrage ?.....	12
<b>Préface</b> .....	15
<b>Chapitre I : La sexualité</b> .....	21
La bisexualité : une sexualité invisible.....	22
<i>Le désir de représentation         et de sentiment d'appartenance</i> .....	23
<i>Stéréotypes préjudiciables sur la bisexualité</i> ....	25
<i>Les personnes bissexuelles auraient des mœurs         légères et seraient vectrices de maladies</i> .....	28
<i>Maintenant que ce constat est posé,         quelle est la voie à suivre ?</i> .....	30
Sexualités non binaires et fluidité sexuelle.....	31
<i>Identité, comportement et attirance</i> .....	32
<i>Le spectre de la sexualité</i> .....	33



<i>Le spectre ne suffit pas</i> .....	35
<i>Fluidité sexuelle</i> .....	37
<i>Doit-on s'attribuer une étiquette ?</i> .....	40
La sexualité au-delà des genres (binaires) qui nous attirent.....	44
<i>De nouveaux modèles de sexualité</i> .....	45
<i>Sexualité solo et à plusieurs</i> .....	46
<i>L'asexualité</i> .....	48
<i>L'écosexualité</i> .....	50
<i>Les rôles (sexuels)</i> .....	51
Par-delà les autres conceptions binaires de la sexualité.....	55
<i>Le sexe normal par opposition au sexe anormal</i> .....	56
<i>L'inné par rapport à l'acquis</i> .....	60
<i>Le sexe par opposition à d'autres activités</i> .....	62
<b>Chapitre II : Le genre</b> .....	67
Le sexe par opposition au genre.....	69
<i>Définition du sexe</i> .....	70
<i>Définition du genre</i> .....	72
Les genres non-binaires.....	77
<i>Le terme générique « non-binaire »</i> .....	79
<i>Le mouvement non-binaire</i> .....	84
<i>Au-delà de l'opposition entre cisgenre et transgenre</i> .....	87
<i>Le discours dominant du/ de la « vrai-e transsexuel-le »</i> .....	88
<i>Qui est suffisamment transgenre ?</i> .....	90
<i>Le discours dominant des personnes cisgenres</i> .....	92



Au-delà de l'opposition entre binaire et non-binaire.....	97
<i>L'opposition entre fixer des limites et ne pas fixer de limites</i> .....	99
<i>Problèmes inhérents à la corrélation avec la binarité de genre</i> .....	102
<i>On ne peut pas échapper à sa culture</i> .....	106
<b>Chapitre III : Les relations</b> .....	109
Les oppositions au sein de nos relations intimes.....	111
<i>L'opposition entre monogamie et non monogamie</i> .....	113
<i>L'opposition entre relations romantiques et relations sexuelles</i> .....	117
<i>Les partenaires et le soi par opposition aux ami-e-s et aux autres</i> .....	119
<i>L'opposition entre soi et les autres</i> .....	124
Les fondements des relations humaines.....	128
<i>Le nous par opposition à eux : une question de survie ?</i> .....	128
<i>Remettre en cause l'opposition entre familier et étranger</i> .....	133
Plusieurs formes d'intimité sont possibles.....	140
<i>Les différentes formes d'intimité</i> .....	143
<b>Chapitre IV : Le corps</b> .....	153
Identités et expériences non binaires supplémentaires.....	154
<i>Expérience d'Alex</i> .....	155
<i>Expérience de MJ</i> .....	156



<i>L'intersectionnalité</i> .....	161
<i>Les régions frontalières</i> .....	164
La fluidité et l'évolution par-delà les systèmes binaires au fil du temps.....	166
<i>Expérience d'Alex</i> .....	167
<i>Expérience de MJ</i> .....	171
<i>Réflexion sur le temps</i> .....	175
<i>La temporalité transgenre</i> .....	176
Le handicap et les oppositions entre normal-e/ anormal-e et malade/en bonne santé.....	179
<i>Réflexion sur le handicap au niveau social</i> .....	183
Les corps qui comptent et ceux qui ne comptent pas.....	186
« <i>L'attrance</i> ».....	190
<b>Chapitre V : Les émotions</b> .....	197
L'incarnation des émotions et l'opposition entre corps et esprit.....	198
<i>L'impact des traumatismes         sur notre bien-être émotionnel</i> .....	202
L'opposition entre émotionnel et rationnel.....	210
<i>Qui peut afficher ses émotions         en toute sécurité ?</i> .....	210
<i>La race, la classe sociale et l'opposition         entre rationnel et émotionnel</i> .....	214
<i>Au-delà de l'opposition entre sentiments         « positifs » et « sentiments » négatifs</i> .....	220
<i>Expérience de MJ</i> .....	221
<i>Les messages qui nous sont transmis         sur les sentiments</i> .....	222



<i>Pourquoi tous les sentiments sont-ils importants ?</i> .....	226
<i>Comment rester à l'écoute de tous nos sentiments ?</i> .....	229
<i>Rester à l'écoute des sentiments d'autrui</i> .....	233
L'opposition entre troubles psychologiques et santé mentale.....	236
<i>La santé mentale par opposition à la maladie</i> .....	238
<i>La souffrance sociale</i> .....	240
<i>Une réponse saine dans un monde insensé ?</i> ...	242
<b>Chapitre VI : La pensée</b> .....	249
Le rôle de la pensée binaire dans les débats et les conflits.....	250
<i>Avancer ses arguments sous la forme de débats</i> .....	251
<i>La division</i> .....	253
Le rôle de la pensée binaire dans la souffrance.....	260
<i>Les choses auxquelles nous prêtons attention ont de l'importance</i> .....	261
<i>Traumatisme et souffrance</i> .....	263
<i>Les décisions</i> .....	266
<i>Perception taoïste et bouddhiste de la souffrance</i> .....	268
Alternatives à la pensée binaire.....	272
<i>La pensée inclusive</i> .....	273
<i>Possibilités et limites</i> .....	277
<i>Accepter l'incertitude</i> .....	282
<i>Perspectives « multiverselles »</i> .....	288



Comment ne pas penser de façon binaire?.....	291
<i>Une pratique régulière</i> .....	292
<i>Ne pas penser à soi de manière binaire</i> .....	297
<i>Des personnalités multiples</i> .....	298
<i>Une personnalité fluide</i> .....	300
<b>Ressources supplémentaires</b> .....	307
Sur la sexualité.....	307
Sur le genre.....	309
Sur les relations.....	310
Sur le corps.....	311
Sur les émotions.....	313
Sur la pensée.....	315
<b>Remerciements</b> .....	318
MJ.....	318
ALEX.....	319

## CHAPITRE V : LES ÉMOTIONS

La culture dominante considère souvent que les émotions sont distinctes du corps et que nous pouvons les **contrôler**. En fait, cela semble presque souhaitable. À défaut, nous pouvons parfois avoir l'impression qu'elles pourraient se répandre partout ! Il existe une partie de notre corps dont nous n'avons pas encore parlé : notre système nerveux. Nos émotions sont profondément ancrées dans notre corps et dans notre système nerveux qui, bien entendu, fait lui aussi partie de notre organisme.

N'ayez crainte si tout cela vous paraît un peu déroutant. Dans ce chapitre, nous approfondirons le sujet et aborderons les émotions comme des expériences incarnées. Nous nous intéresserons également à la façon dont la culture dominante en est venue à accorder plus d'importance à la **rationalité** qu'aux émotions, ainsi qu'aux raisons pour lesquelles cette opposition est, selon nous, dangereuse et préjudiciable. Nous parlerons aussi d'autres oppositions telles que celle entre **sentiments négatifs** et **sentiments positifs**. Enfin, nous déconstruirons le système binaire qui oppose les personnes aliénées aux personnes saines d'esprit afin de tendre vers un bien-être émotionnel individuel et collectif.



## L'incarnation des émotions et l'opposition entre corps et esprit

Dans l'introduction, nous avons avancé des arguments quelque peu circulaires et potentiellement déroutants concernant le corps, les émotions et le système nerveux. Voyons cela de plus près dans la section qui suit. Comme indiqué dans le chapitre précédent qui s'intéressait au corps, la distinction entre corps et esprit n'est pas universelle. Dans les pays d'Europe de l'Ouest et les pays anglo-dominants, cette distinction remonte clairement au XVII<sup>e</sup> siècle et à la philosophie de Descartes. La théorie de Descartes est une forme de rationalisme qui perçoit **la pensée comme une façon d'appréhender le monde** ; nos connaissances ne seraient donc pas dérivées d'expériences sensorielles directes. Cette théorie a conduit au développement de l'opposition entre corps et esprit, qui est aujourd'hui très répandue – et problématique – dans la culture dominante. Pour commencer, mettons les choses au point : **ce n'est pas ainsi que fonctionne notre corps** ! Le cerveau fait partie de ce dernier et n'est qu'un élément de notre système nerveux. Le cerveau et la moelle épinière font partie de notre système nerveux central, tandis que le système nerveux périphérique inclut les systèmes nerveux autonome et somatique. Le système nerveux périphérique se compose de nerfs qui se propagent dans les bras, les mains, les jambes et les pieds depuis la moelle épinière, ainsi que de nerfs qui se diffusent jusqu'au cœur, aux poumons, à l'estomac, aux intestins, à la vessie et aux organes génitaux. Le système nerveux central inclut des



nerfs qui se prolongent jusqu'aux yeux, à la bouche, aux oreilles et à d'autres parties de notre tête. De nombreux nerfs et cellules se transmettent donc constamment des informations.

Qu'est-ce que tout cela a à voir avec les émotions ? Contrairement à ce que pensait Descartes, nous n'existons pas en tant qu'organisme composé de deux éléments distincts : le corps et l'esprit. Notre esprit fait partie intégrante de notre corps. Nous sommes des êtres incarnés, dotés de pensées, d'émotions et de réactions.

Par exemple, lorsque nous sommes angoissé·e·s, notre rythme cardiaque et notre respiration se modifient, et nous ressentons des **sensations** au niveau de l'abdomen – par exemple, une « boule au ventre ». Dans certains cas, nous pouvons également transpirer, trembler ou être soudainement pris·es de diarrhée (d'où l'expression « faire dans son froc » quand nous avons peur !). Tout cela est le signe que notre système nerveux est à l'œuvre.

Nous savons que nous ressentons une émotion car nous vivons une **expérience physique et incarnée**. Certaines pensées peuvent accompagner ces émotions. Néanmoins, si nous prêtons attention à notre corps, nous remarquons que c'est de lui qu'émanent les informations. Quand nous sommes tristes, par exemple, nous pouvons pleurer ou avoir les membres lourds, ce qui nous empêche d'avancer et d'agir. Quand nous sommes en colère, nous pouvons avoir chaud, trembler et même pleurer. **Nos émotions s'expriment de façon somatique (c'est-à-dire via le corps), d'une manière qui nous est plus ou moins familière.**



Notre environnement et notre façon de nous mouvoir influencent également nos émotions. Tout est lié de façon circulaire et réciproque au sein de notre corps. Nous recevons les signaux envoyés par notre environnement et notre corps, et envoyons des messages au cerveau sur les événements qui se produisent, et inversement. Il s'agit en effet d'un système complexe. Parfois, comprendre ce qui se passe au niveau de nos émotions peut s'apparenter à se demander qui de l'œuf ou de la poule est arrivé en premier. Par exemple, le fait de ne pas assez dormir ou de mal dormir, de ne pas faire assez d'exercice, de ne pas manger et de ne pas boire d'eau en quantités suffisantes peut avoir une **incidence sur notre humeur**. En retour, ces émotions ont une incidence sur notre capacité à dormir, manger, boire et faire de l'exercice. Ainsi va la vie de notre premier jusqu'à notre dernier souffle. Pourtant, beaucoup d'entre nous ignorent cette danse des émotions qui paraît échapper à notre contrôle et nous effraie.

### PISTE DE RÉFLEXION :

**comment savez-vous  
ce que vous ressentez ?**

Prenez un moment pour lever le pied et prêter attention à ce que vous ressentez. Il est possible que vous ne ressentiez rien ; il s'agit là aussi d'une émotion. Peut-être ressentez-vous de l'indifférence, de la satisfaction ou d'autres émotions qui sont un peu difficiles à saisir. Quoi que vous soyez en train de



faire, pouvez-vous prêter attention à votre corps ? Comment se comporte votre cœur ? Comment respirez-vous ? Que se passe-t-il au niveau de votre ventre ? Qu'en est-il de vos muscles ? Sont-ils tendus ou détendus ? Si vous ignorez comment faire la différence, réalisez l'exercice suivant. Contractez votre corps au moment d'inspirer, puis détendez-vous et décontractez votre corps au moment d'expirer. Après avoir réalisé cet exercice quelques fois, vous devriez remarquer la différence au niveau de vos muscles quand ils sont tendus et détendus.

Au cours des prochains jours, si vous le souhaitez, faites deux ou trois pauses quotidiennes pour prêter attention à vos émotions. Que ressentez-vous ? Comment savez-vous ce que vous ressentez ? Par exemple, si vous vous sentez enthousiaste, quelles sensations vous amènent à penser que vous ressentez de l'enthousiasme ? Vous pouvez noter vos expériences pour apprendre à mieux connaître vos émotions et la façon dont elles se manifestent sur le plan somatique, c'est-à-dire au niveau de votre corps.