

# *La bonne soeur intérieure*

RÉFLEXIONS SUR LE SOIN DE SOI AVEC  
DES MILITANTS

R O S A   P O S A   G U I N E A



**Traduction:**

Rosa Posa Guinea

**Correction:**

Sarah Zevaco

Mes profonds remerciements aux contributions d'Alejandra Sarda, Natu Ferreira et Fernando D'Elío pour la parution de ce texte.

## *La bonne soeur intérieure*

Au cours des 5 dernières années, j'ai coordonné avec l'équipe d'Akahatá<sup>1</sup> plus de 40 ateliers dans toute la région, au cours desquels j'ai eu la chance de partager avec plus de 500 militants LGBTI et défenseurs des droits humains d'Amérique latine et des Caraïbes.

Cet écrit propose des réflexions autour de la question de prendre soin de soi-même et de la résistance intérieure à cette action. Ce n'est pas un travail académique comme on s'en rendra compte et il ne prétend pas non plus l'être.

Tout au long des ateliers et des expériences diverses d'activisme, durant lesquels nous avons analysé ensemble nos vies et les éléments qui leur donnent forme, nous avons constaté qu'il y a toujours des croyances qui émergent et qui nous déplacent du centre de nos propres vies. Pendant les ateliers,

à plusieurs reprises pour analyser ces croyances, j' ai utilisé l'image, le concept, de la « bonne sœur intérieure<sup>2</sup>», un concept que je vais développer ici.

J'élabore ce concept avec tout le respect dû aux bonnes sœurs sympathiques et bienveillantes qui œuvrent dans les tréfonds les plus reculés, aux alentours des périphéries les plus expulsées, là où les prêtres ne vont jamais. J'ai le plus grand respect pour celles qui donnent leur vie. Je retire ce respect lorsqu'elles utilisent leur rôle pour perpétuer la discrimination et la violence contre les LGBTI.

La bonne sœur intérieure dont nous allons parler ici est un personnage en nous qui a appris à renoncer à soi-même, elle a appris qu'"aimer, c'est se donner en s'oubliant" (paroles d'une chanson religieuse). La bonne sœur intérieure a appris que plus elle fait des efforts, mieux c'est. Elle a

---

1. [www.akahataorg.org](http://www.akahataorg.org) Dans plusieurs de ces ateliers, nous partageons la création de méthodologies, de contenu et d'animation avec Mujeres al Borde ( <http://www.mujeresalborde.org> ), à qui je remercie pour tout ce chemin parcouru

2. Il ne faut pas oublier que nous parlons dans un contexte d'héritage catholique colonial.

appris à n'attendre ni récompense ni reconnaissance, car ce serait de l'égoïsme ; ne pas prendre soin de soi car ce serait de la vanité, croire fermement que la vie se centre sur le don de soi. Dans la version la plus rigide ou fondamentale, il n'y a même pas un beau ciel qui t'attend, car la joie seule consiste à donner.

Dans la construction de la féminité conventionnelle, l'« être pour les autres » tel que défini par Marcela Lagarde<sup>3</sup> est très présent aux femmes-mères : la vie prend du sens quand elle est centrée sur le fait de donner le meilleur de soi-même pour que les autres (mari et enfants) se portent bien, se développent, soient soignés, etc. Je pense que c'est l'une des clés de compréhension de ce qui est « être une femme », bien que beaucoup d'entre nous se soient rebellées contre la féminité imposée, mais cette partie altruiste et généreuse demeure. On peut ne pas avoir de mari

ni d'enfants, mais nous avons un groupe, une organisation, une association, un syndicat ou un parti à qui donner notre vie.

L'idée de la bonne sœur est de ne pas avoir d'attachements familiaux ou autres types de liens pour pouvoir donner son travail gratuitement (ou presque) à une cause, que ce soit Dieu, l'option pour les pauvres ou un monde plus juste.

Ces commandements sont ancrés dans nos racines de militants de gauche, révolutionnaires, super alternatifs, dissidents de la sexualité et du genre et ils proviennent d'une trilogie qui n'a rien à voir avec nous.

Vous souvenez-vous de ce slogan fasciste « Dieu, patrie et famille » ?

Je veux vous raconter comment cela s'insère dans notre tête, bien que nos idées en soient très éloignées. Allons-y étape par étape :

---

**3.** Lagarde, Marcela, *Los cautiverios de las mujeres, madresposas, monjas, putas, presas y locas*. UNAM México 1990. Reimpresión 2003

C'est une référence historique dont j'ai beaucoup appris. Maintenant, je suis loin de votre pensée. Je vous conseille de lire cet article (en Espagnol): Qu'est-ce que je fais maintenant avec Marcela Lagarde ? L'heureux « effacement des femmes » et le débat entre féministes <https://abarquin.wordpress.com/2020/08/13/que-hago-yo-ahora-con-marcela-lagarde-el-dichoso-borrado-de-las-mujeres-y-el-debate-entre-feministas/>

## *DEUS:*

Le sacrifice et la souffrance sont extrêmement valorisés.

Jouir et se reposer est toujours suspect.

Quelqu'un qui souffre mérite notre empathie, quelqu'un qui jouit ne la mérite pas. Une part de l'héritage colonial est ainsi configurée au fond de nous.

Donc :

Le sacrifice et la souffrance sont extrêmement valorisés.

Jouir et se reposer est toujours suspect.

Quelqu'un qui souffre mérite notre empathie, quelqu'un qui jouit ne la mérite pas. Une part de l'héritage colonial est ainsi configurée au fond de nous.

## *PATRIE:*

La patrie est un concept à double tranchant.

Pour les gens bien intentionnés, c'est le bien commun. C'est l'indépendance, l'autogestion, la fierté de soi, etc.

Mais depuis les années 1800, la patrie formée après l'indépendance de la colonie a repris des formes coloniales d'être et d'organisation.

Dans ce concept de patrie il y a toujours l'idée belliqueuse de se défendre de ce qui vient de l'extérieur, de ce qui est "différent" parce qu'il consiste en une « menace pour le pays ». De fait, les héros de la patrie sont presque tous des militaires.

Il existe cette idée que la meilleure action que l'on puisse faire est de mourir pour la patrie.

Encore une fois, mourir ou donner la vie.

Partout il y a des monuments aux soldats tombés au combat, aux héros et aux martyrs de la patrie.

Par conséquent, mourir, c'est toujours bien. Comme par hasard ceux et celles qui meurent ne sont pas ceux qui décident de déclarer les guerres.

Cette idée de mourir s'ajoute à l'idée chrétienne. En fait, tout va ensemble, rappelez-vous que pour construire des nations il fallait effacer les diversités et "unifier": une nation, un hymne, un drapeau, une seule langue, une seule forme de sexualité, une seule façon de s'identifier à son corps, une seule religion, etc.

## *FAMILLE:*

La famille est l'endroit pour les femmes où l'on doit donner sa vie selon l'ordre de genre. Se sacrifier pour que les gens qui composent cette famille soient bien, le mari, les enfants.

Comme tout cela est ancré en arrière-plan de notre programmation vitale, même quand il n'y a ni mari ni enfant, il peut y avoir une organisation, une fondation, un parti, un syndicat. Le fait est qu'il faut mettre son soi en retrait pour arriver à être une bonne personne.

Nous n'avons peut-être pas d'enfants (ou bien si) mais nous avons des organisations dont nous devons nous occuper, y donner notre temps, notre argent, notre travail gratuitement.

Nous pouvons être des mères-épouses permanentes: donner, donner et donner et que personne ne nous remarque. Donner en silence, que personne ne le sache, c'est cela le meilleur. S'effacer pour que nos "maris et enfants" brillent. Dans la maison, il y a des tâches ménagères silencieuses que le reste de la famille croie qu'elles sont faites par magie mais elles sont effectuées par des femmes. Dans les organisations, cela se produit aussi : après une réunion où l'on a changé le monde, les verres sont récupérés et lavés tout seuls sans l'aide de personne.

Je veux étendre cette idée de l'ordre de genre pour les femmes cis-genre et hétérosexuelles aux personnes LGBT pour ce qui suit. Si vous êtes lesbienne, en plus d'avoir la servitude comme mandat de naissance, «vous devez compenser » votre "lesbianité" en étant la plus dévouée, la plus généreuse, la plus attentionnée. Ça n'a pas d'importance si votre belle-mère est extrêmement

désagréable, mais vous devez payer pour la “faute d’être lesbienne” en effectuant des soins héroïques.

Si vous êtes une personne trans, au moins vous devez soutenir financièrement votre famille ; je connais des milliers de cas dans lesquels des familles sont dépendantes de la personne trans (bien qu’au fond elles ne l’acceptent ou ne le reconnaissent pas). C’est comme si l’on devait payer pour être soi-même, le paiement d’exister.

Aussi, bien que de manière moindre, j’ai connu des cas d’aidants familiaux gays qui compensent leur homosexualité par cette fonction.

Ces idées “dieu, patrie et famille” ne sont pas les nôtres mais elles nous habitent, sont dans nos têtes et nous empêchent de penser sérieusement à prendre soin de nous-mêmes parce qu’elles nous chuchotent à l’oreille que le remettre à plus tard est le mieux, que prioriser les autres est toujours mieux.

En réalité, tout cela soutient le système patriarcal. Combien de travail gratuit faisons-nous par amour ? Pour l’amour d’une personne, d’une idée, d’un groupe, d’une fête, d’une paroisse, d’un syndicat, d’une organisation.

Bref, j’utilise la figure de la bonne sœur intérieure, comme un symbole du sacrifice permanent, du manque de

plaisir, toujours remettre à plus tard son bien-être et s’effacer socialement.

Cela se produit dans les sphères de l’activisme, oui.

Cela n’arrive pas à tout le monde, bien sûr, dans l’extrême inverse, nous avons les egos suprêmes qui sont également nombreux. Il peut s’agir des abbesses, de la mère supérieure ou du père prieur, selon les goûts.

La bonne sœur intérieure résume la culture du sacrifice comme le seul chemin, où le sacrifice est le meilleur et nous emmène au paradis. Nous aimons la culture du martyr, nous aimons la possibilité que si nous mourons,



quelqu'un portera notre visage sur son t-shirt.

Le sacrifice est aussi de nous auto – éliminer un peu plus chaque jour, tomber malade, nous effacer à nous-mêmes de plus en plus, et accepter ou nous imposer à nous-mêmes de grands efforts.

L'activisme n'est pas une religion.

Prendre soin de soi n'est pas l'extrême opposé de ne rien faire de manière désintéressée, exiger un paiement pour tout, surévaluer nos contributions, croire que le monde devrait nous honorer. Le but n'est pas de devenir des abbesses ou des mères supérieures, ou des superstars bien-pensantes. L'idée est de naviguer en équilibre, l'amour de soi n'est pas l'abandon de la communauté, bien au contraire.

Prendre soin de soi-même, c'est l'équilibre, ne pas repousser les limites de sa santé, réapprendre à écouter son corps et ses besoins.

On a aussi appris à penser que la jouissance est une question d'argent, que la jouissance n'est réservée qu'aux riches, que sans ressources il n'est pas possible de jouir de la vie et ce n'est pas vrai.

Il y a des choses basiques dans le fonctionnement de notre corps qui ne sont pas liées au luxe : dormir, compléter nos fonctions digestives, respirer, être calme. Être bien n'est pas un luxe. Prendre soin de soi n'est pas un luxe : c'est un besoin.

Jesais que la vie de nombreuses femmes défenseuses des droits humains est constamment menacée, que pour elles il est parfois impossible de dormir ou d'avoir une minute de paix à cause du harcèlement du monde extérieur.

Dans ce texte je fais référence à notre disposition intérieure de militantes, qui est pleine d'idées profondément enracinées pour ne pas prendre soin de nous, ne pas nous soutenir.

Prendre soin de soi, ce n'est pas laisser de côté la générosité : c'est prendre la responsabilité de soi, s'écouter, connaître et savoir se fixer ses propres limites, ne pas trop se juger. Prendre soin de soi, c'est, sur le long terme, ne pas alourdir les autres avec ses problèmes de santé quand on n'en peut plus. Cela semble un peu égoïste au début, mais c'est la chose la plus responsable et la plus généreuse que l'on puisse faire pour son organisation, sa famille, ses proches.

Pensons à la bonne sœur, à la mort, à la patrie, au martyr et transformons-le. Être bien n'est pas une proposition tellement folle.

Bannissons la bonne sœur, ou, au moins, essayons de l'anesthésier un moment. Aussi nous pouvons l'étreindre dans nos bras, lui apprendre le plaisir et le repos, la faire rire, et l'amuser sous toutes ses formes.



[akahata@akahataorg.org](mailto:akahata@akahataorg.org)

[www.akahataorg.org](http://www.akahataorg.org)