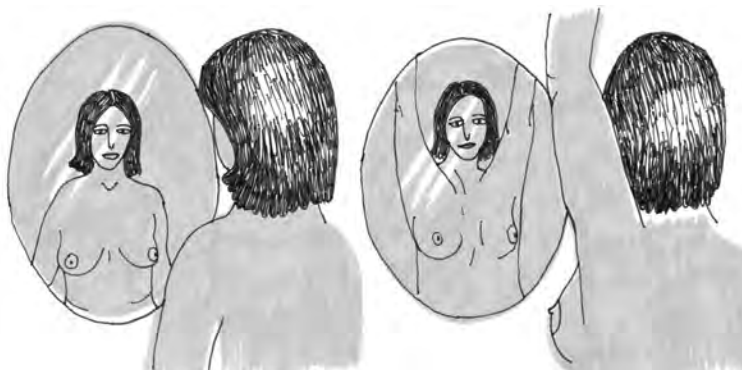
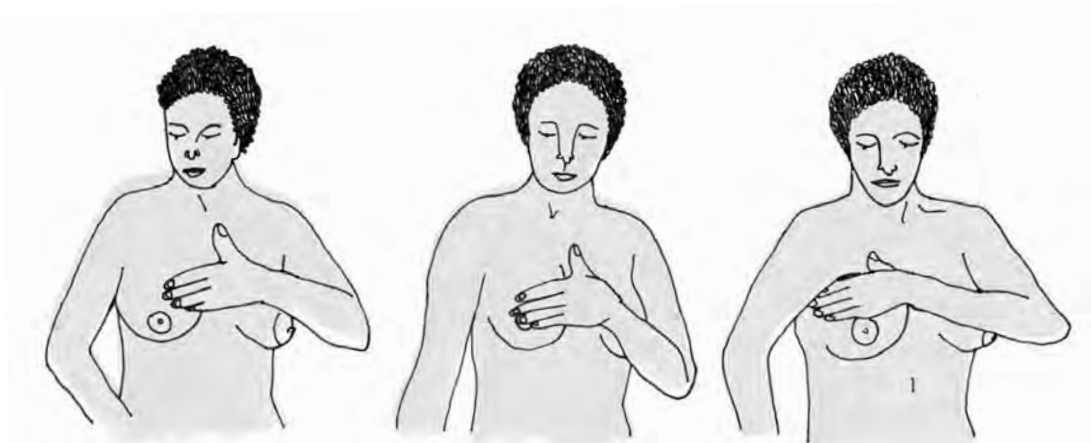


CHAPITRE 4

Lever les bras



Examen debout

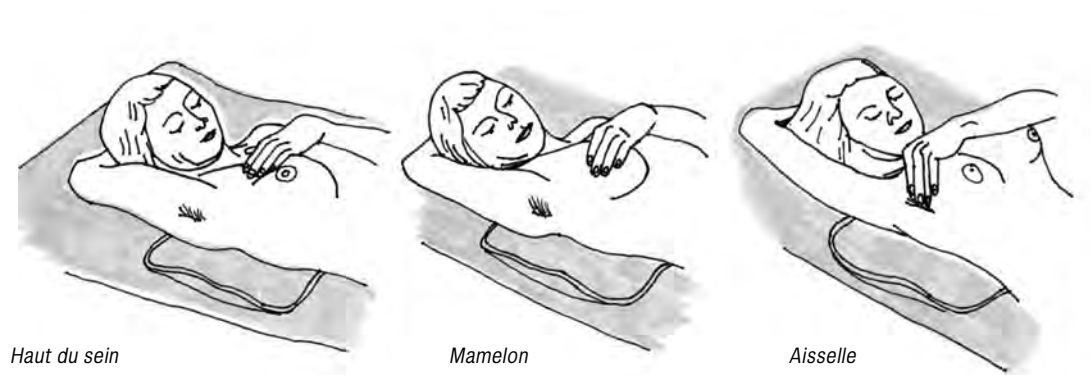


Haut du sein

Mamelon

Aisselle

Examen allongée



Haut du sein

Mamelon

Aisselle

D'après Federation of Feminist Women & Health, A New View of a Woman's Body, Simon and Schuster, 1981

sternum à l'aisselle en haut et en bas, 2) dessiner des lignes verticales, 3) presser doucement les mamelons pour voir s'il se produit un écoulement. Ne pas oublier de palper la partie située entre les aisselles et les seins. La palpation permet de connaître la texture de ses seins et de remarquer une bosse ou une masse inhabituelle.

Il est conseillé d'aller consulter si on remarque : une masse dans le tissu du sein qui aurait un aspect mobile, une douleur ou une sensation de brûlure, des nodules sous les aisselles, un écoulement au niveau du mamelon (sauf si on allaite ou allaitait encore récemment), une rougeur sur la peau du sein. Un changement de l'aspect de nos seins ou des nodules ne signifie pas forcément la présence d'un cancer du sein : les seins ont souvent des nodules ou sont plus sensibles, voire douloureux avant ou pendant les menstruations. Il n'est pas recommandé de s'examiner trop souvent les seins, cela peut augmenter le stress et entraîner des examens inutiles.

Ce que cela transforme en nous

Il y a un monde entre ma vie avant l'auto-examen et ma vie après. Ça m'a donné de la légitimité à questionner ce que faisaient les médecins, même le dentiste, même le gars qui m'a opérée des yeux et à qui j'ai posé tellement de questions! Et, aussi, j'ai mieux compris le consentement dans le domaine sexuel. Si ma chatte, c'est ma chatte, alors celle de ma partenaire aussi.

Lucile, 29 ans

À ma dernière consultation, j'étais fière de pouvoir dire à la gynéco avant qu'elle n'introduise le spéculum : « Vous pouvez l'orienter à gauche, mon col de l'utérus se trouve de ce côté-là. » J'avais pu le toucher grâce à un atelier d'auto-examen auquel j'avais participé deux mois plus tôt. Lui dire que je savais cette chose que peu de femmes savent, c'était lui montrer que j'avais un savoir sur mon corps et qu'elle ne devait pas me prendre pour une idiote.

Abigaïl, 33 ans

L'auto-examen gynécologique en groupe n'est pas une fin en soi ni la recette magique de l'émancipation, mais un outil féministe parmi d'autres.

Ce n'est pas un passage obligé. Certaines d'entre nous préfèrent ne pas regarder leur sexe, ne pas le toucher, ou n'éprouvent pas d'excitation à l'avoir fait.

Cela ne remplace pas un suivi médical. Mais comprendre que notre corps nous appartient semble aussi essentiel qu'une meilleure formation des médecins spécialistes de nos sexes, particulièrement selon des bases féministes du soin.



Ressources

Collectif

Les Flux, une initiative féministe pour la réappropriation des savoirs gynécologiques, www.lesflux.fr

Brochures

S'armer jusqu'aux lèvres! Quelques outils d'autodéfense gynécologique à l'usage de toutes les femmes, par un collectif de militantes des Cévennes, 2016

Sans tabou, un livret issu des échanges du groupe de parole d'Ivry-sur-Seine, 2019

Vers un contrôle populaire sur la santé. Supprimer l'Ordre des médecins, Groupe Information santé, Solin, 1975

Articles

« Ne plus subir le médical », Z, n° 10, « Bonnes femmes, mauvais genre », 2016

Davis Kathy, « Reclaiming women's bodies : colonialist trope or critical epistemology? », *The Sociological Review*, vol. 55, 2007, p. 50-64

Ruault Lucile, « La circulation transnationale du self-help féministe : acte 2 des luttes pour l'avortement libre? », *Critique internationale*, vol. 1, n° 70, 2016, p. 37-54

Livres

Centre de santé des femmes de Montréal, *L'Auto-examen, un geste de santé*, Remue-ménage, 1986

Edgard-Rosa Clarence, *Connais-toi toi-même*, La Musardine, 2019

Nissim Rina, *Une sorcière des temps modernes. Le self-help et le mouvement Femmes et santé*, Mamamélis, 2014