

Orientations pour les professionnel·le·s des médias

Chers professionnel·le·s des médias,

Afin de garantir une couverture respectueuse du thème de l'asexualité et/ou de l'aromantisme et de faciliter votre recherche, nous avons réuni ici les concepts de base sur ces sujets encore peu connus. Nous sommes d'avis qu'une couverture médiatique pertinente et respectueuse de l'asexualité et de l'aromantisme non seulement bénéficie à la communauté, mais permet également de réaliser des articles et des contributions journalistiques de meilleure qualité. Nous vous recommandons donc de suivre ces directives pour les personnes avec lesquelles nous vous mettons en contact, et de les considérer comme le standard minimal nécessaire dans tous vos reportages sur l'asexualité et l'aromantisme. Il s'avère également précieux que nous, les spectres Aro – Ace Suisse, puissions relire les articles avec et sur nous avant leur publication, afin de prévenir la diffusion de passages peu clairs ou blessants. Nous vous remercions de votre collaboration, de la lecture et de l'application de nos lignes directrices.

Au nom des Spectres de l'aromantisme et de l'asexualité Suisse

Auteurs* : Ben Zurfluh, Gianna Ferrari

Traduction : Muriel Pauli, Alana Vannay

Si vous avez des questions ou des remarques, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : <https://www.aroace.ch/français-1/>.

Bases

L'asexualité est une orientation sexuelle et désigne l'absence d'attirance sexuelle envers les autres. Tout comme l'homosexualité signifie qu'une personne éprouve une attirance sexuelle pour les personnes du même sexe ou la bisexualité signifie qu'une personne éprouve une attirance sexuelle pour les personnes du même sexe ainsi que du sexe opposé, les personnes asexuelles (familièrement appelés "aces") ne ressentent pas d'attirance sexuelle, c'est-à-dire ni pour les personnes du même sexe ni pour les autres. Le contraire d'asexuel est allosexuel (parfois aussi appelé z-sexuel ou zedsexuel) et désigne toutes les personnes qui ressentent une attirance sexuelle.

L'asexualité est un spectre. Par spectre asexuel, on entend toutes les personnes qui se situent quelque part entre l'asexualité et l'allosexualité. Ces personnes font également partie de la communauté asexuelle. Il s'agit de personnes qui ne ressentent pas l'attirance sexuelle avec la même fréquence ou intensité que la majorité, ou qui s'écartent de la norme dans leur perception de l'attirance sexuelle. Cela peut signifier, par exemple, qu'une personne éprouve très rarement de l'attirance sexuelle ou seulement dans des circonstances très spécifiques. Le spectre entre l'asexualité et l'allosexualité est souvent appelé greysexualité ou grey-asexualité (grey-ace), en référence à cette « zone grise ».

Un exemple de greysexualité souvent cité est la **demisexualité**. Demisexuel signifie qu'une personne ne peut éprouver d'attirance sexuelle qu'envers des personnes avec lesquelles elle a développé un lien émotionnel fort. La demisexualité n'est pas la même chose que la monogamie. Ce n'est pas parce qu'une personne choisit de vivre en monogamie et de ne pas agir selon l'attirance sexuelle pour des personnes avec lesquelles elle n'est pas en relation que cette personne est demisexuelle. Les personnes demisexuelles peuvent ne pas ressentir d'attirance sexuelle envers des étrangers.

L'aromantisme signifie l'absence d'attirance romantique envers les autres, les personnes aromatiques ne tombent donc pas amoureuses. L'aromantisme est également un spectre, il existe des personnes

grey-aromantiques et des personnes demiromantiques. Toutes les personnes asexuelles ne sont pas forcément aromantiques, et inversement. Ainsi, il peut très bien arriver qu'une personne soit asexuelle et homoromantique (ne ressentant pas d'attirance sexuelle mais une attirance romantique envers les personnes du même sexe), ou qu'une personne soit aromantique et bisexuelle.

Input : On peut bien sûr se demander ce qu'est l'attirance sexuelle, quelle est la différence entre l'attirance sexuelle et l'attirance romantique, combien de types d'attirance il existe et comment les personnes asexuelles remarquent qu'elles ne ressentent pas d'attirance sexuelle. Toutes ces questions sont passionnantes et peuvent donner lieu à des interviews et des articles intéressants si elles sont posées correctement et font l'objet de recherches. En effet, de nombreuses personnes asexuelles ignorent pendant longtemps qu'elles sont asexuelles et pensent que l'attirance sexuelle ou romantique n'est qu'une invention ou une exagération de leur entourage. En effet, il peut être difficile d'identifier l'absence d'une attirance lorsqu'on ne l'a jamais ressentie auparavant. Il peut également être difficile de catégoriser clairement les différents types d'attirance que l'on ressent. Cela vaut aussi bien pour personnes asexuelles que aromantiques. Par exemple, l'envie d'embrasser quelqu'un est pour certaines personnes une attirance sensuelle, pour d'autres une attirance sexuelle, et pour d'autres encore une attirance romantique.

Ressentir n'est pas la même chose qu'agir, et agir n'est pas la même chose que ressentir. L'asexualité ne signifie pas nécessairement qu'une personne ne souhaite pas avoir d'intimité sexuelle ou qu'elle n'en a pas. L'asexualité est aussi différente de l'absence de libido, c'est-à-dire de ne pas avoir de désir physique pour le sexe. De même, toutes les personnes qui n'ont pas (ou ne veulent pas avoir) de relations sexuelles ne sont pas asexuelles - ne demandez donc pas à votre curé catholique comment il gère son asexualité (à moins qu'il ait effectivement fait son coming out sur Facebook la semaine dernière). L'asexualité désigne simplement l'absence d'attirance sexuelle. L'existence ou la fréquence des relations sexuelles chez les personnes asexuelles varient très largement selon les individus et n'est pas la question la plus pertinente à poser. Il en va de même pour l'aromantisme. Certaines personnes aromantiques souhaitent des relations romantiques et s'y engagent, d'autres non. Par ailleurs, les personnes qui, par principe, n'ont pas d'aventures sans lendemain ne sont pas automatiquement demisexuelles. Il existe de nombreuses personnes qui ressentent une attirance sexuelle pour des inconnus, par exemple lorsqu'elles sont en boîte de nuit, mais qui, pour diverses raisons, ne souhaitent pas coucher avec une personne inconnue. Ces personnes choisissent donc de ne pas suivre leur attirance sexuelle. Une personne demisexuelle, en revanche, ne ressentira aucune attirance pour une personne inconnue, et n'aura donc souvent pas l'idée ou l'envie d'avoir une relation sexuelle avec une personne inconnue.

Ressentir	⇒ Agir
Ne pas ressentir d'attirance sexuelle	⇒ Ne pas avoir de relations sexuelles
Agir	⇒ Ressentir
Vivre le célibat	⇒ Ne pas ressentir d'attirance sexuelle
Ne pas avoir d'aventures sans lendemain	⇒ Être demisexuel(le)

L'asexualité et l'aromantisme ne sont pas des maladies. L'asexualité n'est pas due à des variations hormonales et ne peut pas être traitée. L'aromantisme n'est pas un symptôme de trouble de la personnalité. L'asexualité et l'aromantisme ne sont pas non plus le résultat d'un traumatisme (bien qu'il existe bien sûr des personnes asexuelles et/ou aromantiques qui ont vécu des traumatismes). De même qu'il est faux de traiter et de "corriger" médicalement ou psychiatriquement les personnes pour leur homosexualité, il est faux et même impossible de "guérir" l'asexualité. La souffrance que peuvent ressentir les personnes asexuelles et/ou aromantiques n'est pas due à leur identité, mais à l'oppression de la société.

Input : Il existe de nombreuses formes d'intimité. Elles peuvent être sexuelles, sensuelles, romantiques, platoniques et bien d'autres encore. On pense souvent qu'une relation sexuelle et romantique est la forme d'intimité la plus élevée et que les autres formes d'intimité et de relations sont secondaires, voire qu'il leur manque quelque chose. Cela est dû au fait que nous vivons dans une société où prédominent des normes telles que l'amatonormativité (désigne l'hypothèse selon laquelle tous les êtres humains recherchent la romance et l'amour, généralement sous la forme d'une relation de couple monogame à long terme, et que sans cela ils sont incomplets et moins humains) et la « sexualité obligatoire » (compulsory sexuality en anglais, désigne l'hypothèse selon laquelle tous les êtres humains recherchent des relations sexuelles, tant que ceci est socialement reconnu, et que cela fait intrinsèquement partie de la condition humaine). Ces normes ne contribuent pas seulement à la répression des personnes asexuelles et/ou aromantiques, mais conduisent également à la dévalorisation de formes alternatives de relations interpersonnelles (comme le co-parentage ou les formes de relations non monogames).

No-gos

Ne parlez pas de l'asexualité et de l'aromantisme comme s'il s'agissait d'une maladie. Évitez les termes tels que "les personnes concernées" et les questions telles que "comment peux-tu vivre avec ça ?". Posez plutôt des questions neutres comme "Que signifie pour toi le fait d'être asexuel/aromantique ?".

Ne demandez pas qu'elles sont les raisons de l'asexualité ou de l'aromantisme d'une personne. Cela sous-entend qu'il s'agit d'un choix et que l'asexualité et l'aromantisme ne sont pas des orientations sexuelles ou romantiques légitimes. En plus d'être blessant pour la personne à laquelle on s'adresse, cela est stigmatisant pour l'ensemble de la communauté. Vous ne demanderiez pas non plus aux personnes hétérosexuelles pourquoi et depuis quand elles sont hétérosexuelles.

Ne mettez pas toujours l'accent sur les partenaires romantiques et sexuels d'une personne asexuelle ou aromantique. Nous comprenons qu'il peut être plus facile pour les personnes allosexuelles de comprendre notre sexualité de manière secondaire, c'est-à-dire par l'intermédiaire de nos (éventuels) partenaires allosexuel·le·s, et qu'il est plus facile de ressentir de l'empathie pour nos nos partenaires allosexuel·le·s que pour nous. Pourtant, c'est précisément l'empathie pour nous qu'un bon entretien peut créer. Les questions posées à nos partenaires allosexuel·le·s comme "Est-ce que ce n'est pas frustrant pour toi ?", contribuent à dévaloriser notre orientation sexuelle et romantique au lieu de la célébrer et de la normaliser. Si vous vous intéressez à nos relations, il vaut mieux poser des questions ouvertes comme "Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?" ou "Est-ce que cela vous amène à avoir une relation différente de la majorité ?".

Pour éviter les gaffes, il peut être intéressant de se demander si vous poseriez une question particulière de la même manière à des personnes hétérosexuelles. Les questions sur les traumatismes sexuels et les détails de la vie sexuelle peuvent être intrigantes, mais elles sont souvent voyeuristes et inappropriées. Si vous n'êtes pas sûr de vous avant une interview ou lors de la rédaction d'un rapport, n'hésitez pas à nous contacter et nous vous aiderons.

Exemples positifs

Si, après toutes ces réserves, vous ne savez pas sur quoi vous pouvez encore écrire, nous vous suggérons ces quelques sujets passionnants ainsi que les boîtes « input » pour explorer des idées et des concepts plus avancés.

Invisibilité : l'asexualité et l'aromantisme sont largement méconnus et ne sont pas abordés dans les cours d'éducation sexuelle de la plupart des écoles ainsi que dans les formations des professionnel-le-s de la santé. Il en résulte que de nombreuses personnes asexuelles et/ou aromantiques ignorent pendant longtemps qu'il est possible d'être asexuel-le ou aromantique. Cela peut notamment conduire les personnes asexuelles et/ou aromantiques à penser qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez elles, ou même, dans le pire des cas, à être poussées dans des relations ou des actes qu'elles ne veulent pas.

Communauté : pour de nombreuses personnes queer, leur communauté, c'est-à-dire le sentiment d'appartenance et le soutien mutuel par d'autres personnes queer, est très importante et fructueuse. Que signifie la communauté pour la personne que vous interviewez ?

Sexe, race et privilèges : le sexe et la sexualité sont fortement influencés par le sexe et la race ou l'ethnie d'une personne et ne sont même pas imaginables sans eux. Nous pouvons nous demander s'il est moins attrayant pour les hommes cis de s'identifier comme asexuels, puisque l'hétérosexualité est toujours liée à la domination et à une pulsion sexuelle élevée ? Si l'oppression a un effet cumulatif, est-il plus difficile pour une personne qui est transgenre ou intersexe de s'identifier également comme asexuelle ? Comment l'hypersexualisation ou la déssexualisation des personnes non blanches, construite par le colonialisme, affecte-t-elle leur accès à l'asexualité en tant qu'identité sexuelle ?

Consensus : le sexe et le consensus sont des sujets qui concernent tout le monde de la même manière, et le discours à ce sujet manque souvent de profondeur. Dans la communauté asexuelle, on parle beaucoup et depuis longtemps du consensus, par exemple pour savoir si et dans quelle mesure le concept de consentement enthousiaste est utilisable pour les personnes asexuelles, ou si les personnes asexuelles qui ignorent leur propre asexualité ou qui n'ont jamais entendu parler de l'asexualité sont suffisamment informées pour donner leur consentement.

Interface du BDSM et de l'asexualité : à première vue, le BDSM et la communauté asexuelle semblent être deux milieux totalement différents. Cependant, les communautés ont en commun le fait que l'on parle souvent et intensément de consensus et que les limites sont clairement définies.

Explication de l'étoile de genre (par ex. pour les auteurs) : L'étoile attire l'attention sur le fait qu'il n'y a pas que des auteurs et des autrices, mais qu'il existe encore de nombreux genres entre l'homme et la femme, par exemple des personnes qui sont non-binaires, agenres, genderqueer ou autres.*