

RÉAPPROPRIATION DU CORPS ET DE LA SEXUALITÉ

Plan de cours — 15 semaines — Académie la Clairière

Description du cours

Un cours-atelier de 15 semaines qui traverse la sociologie, la psychologie, la biologie et la création littéraire/artistique pour outiller la réappropriation du corps et de la sexualité. On alterne théorie, lecture d'œuvres et pratique créative. Le cours culmine dans la production d'un corpus personnel (texte et/ou image) présenté en colloque.

Formule pédagogique

Cours co-animé par **Catherine Clair** (angle psychologique/théorique : honte, anxiété, discours interne) et **Catherine Obscur** (angle incarné/créatif : désir, corps, écriture).

Pondération de l'évaluation

Pondération proposée à partir des devoirs du calendrier — à valider et ajuster au besoin.

Élément d'évaluation	Pondération	Échéance
Participation et devoirs hebdomadaires (fiches, fragments créatifs, exercices non notés)	15 %	Semaines 1-14
Carnet #1 (noté) — la honte	10 %	Semaine 3
Devoir de mi-session — analyse critique + fragment créatif	15 %	Semaine 8
Carnet #2 (noté) — l'érotisme	10 %	Semaine 10
Carnet #3 (noté) — le corps	10 %	Semaine 13
Présentation orale au colloque	10 %	Semaine 15
Projet final — corpus créatif + essai réflexif	30 %	Semaine 15

Total : 100 %

Calendrier détaillé

Semaine 1 : Introduction, cadre, définir la réappropriation

- **Contenu** — Présentation du cours, contrat pédagogique, distinction entre représentation et appropriation du corps.
- **Devoir** — Se regarder nu·e dans un miroir, avant le cours 2. dire à voix haute toutes les parties de son corps

Semaine 2 : Le regard sur son corps

- **Lecture** — Michel Foucault, *Histoire de la sexualité I : La volonté de savoir* (extraits) ; Charlotte Perkins Gilman, *Le Papier peint jaune* (The Yellow Wallpaper) ; Mona Chollet, *Sorcières : la puissance invaincue des femmes*
- **Contenu** — Le corps comme objet de pouvoir et de surveillance ; construction sociale du corps féminin ; la chasse aux sorcières et le "repos forcé" médical comme dispositifs de contrôle — mis en regard avec Foucault.
- **Devoir** — Fiche de lecture critique (1 page).

Semaine 3 : Honte, hypocondrie et kinks

- **Lecture** — Sonya Renee Taylor, *The Body Is Not an Apology* (extraits) ; Alexie Morin, *Ouvrir son cœur*
- **Contenu** — Origine de la honte corporelle, anxiété de performance, le corps comme site de jugement intériorisé. Morin ancre la théorie de Taylor dans l'autofiction québécoise (maladie, différence, honte enfantine). La

conversation s'élargit cette année à l'hypocondrie et aux *kinks* : nommer la honte liée aux pratiques et désirs sexuels, pas seulement à l'image corporelle.

- **Devoir** — Carnet #1 (noté) — la honte.

Semaine 4 : Anatomie réelle de l'orgasme

- **Animation** — Catherine Obscur
- **Lecture** — Emily Nagoski, *Come As You Are* (extraits) ; **documentaire sur le plaisir féminin [titre à préciser]** ; **textes de littérature du plaisir [à préciser]** *SEXE ORAL / CLUB SEXU / AU LIT AVEC ANNE-MARIE*
- **Contenu** — Le cours est dédié à l'analyse de l'orgasme et du système de plaisir, chez l'homme comme chez la femme : anatomie réelle, mythes sur le désir, modèle du frein et de l'accélérateur.
- **Devoir** — Documenter, par écrit, un orgasme qu'on se procure soi-même le soir, en s'appuyant sur une technique vue en cours.

Semaine 5 : Comment la masculinité et la sexualité de l'homme sont écrites

- **Animation** — Catherine Obscur
- **Lecture** — Hélène Cixous, « Le Rire de la Méduse » ; **texte sur l'écriture de la masculinité [à préciser]**
- **Contenu** — Écrire à partir du corps plutôt que de l'idée ; l'écriture-corps. Cette semaine renverse la focale : on regarde comment la sexualité et le corps de l'homme sont écrits, en écho à la semaine suivante qui aborde comment la femme est souvent écrite comme objet sexuel — comment, à l'inverse, l'homme est-il utilisé dans le sexe et dans le texte?
- **Devoir** — Fragment créatif qui part du corps avant de partir du sens.

Semaine 6 : Théories féministes contemporaines

- **Animation** — Clair + Obscur — panel avec Léa Clermont-Dion, Vanessa Bell, Audrée Wilhelmy et Sarah-Maude Beauchesne
- **Lecture** — Virginie Despentes, *King Kong Théorie* ; Judith Butler, *Trouble dans le genre* (extraits) ; **Mona Chollet, Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles (ajout)** ; **Mona Awad, Lapin (ajout)**
- **Contenu** — Le corps comme performance ; la sexualité comme terrain politique ; le patriarcat logé jusque dans l'amour hétérosexuel ; *Lapin* comme fiction-laboratoire de la conformité et de la violence féminines entre pairs.
- **Devoir** — Débat en petits groupes + synthèse écrite (1 page).

Semaine 7 : Le corps comme véhicule, non comme personnage

- **Animation** — Catherine Clair
- **Lecture** — Nelly Arcan, *Putain* ; **Nelly Arcan, Folle (ajout)** ; Annie Ernaux, *Passion simple* (extraits) ; **Neige Sinno, Triste Tigre (ajout)**
- **Contenu** — Dire le corps qui souffre, qui désire, qui se raconte — la fiction de soi. *Folle* prolonge *Putain* du côté de l'adresse épistolaire à l'amant ; *Triste Tigre* ouvre la question du récit d'inceste et de ses limites littéraires. Dans l'autofiction, le corps n'est pas le personnage principal mais un vecteur : on écrit à partir de son corps et de son histoire pour avancer, pour créer, jamais l'inverse.
- **Devoir** — Fiche comparative Arcan / Ernaux / Sinno.

Semaine 8 : Semaine pratique — Chasse aux miettes

- **Animation** — Les Catherines
- **Contenu** — Atelier intensif de création collective. Aucune nouvelle matière : tout le monde se rend dans un lieu de son choix pour y récolter des « miettes » observations, fragments, gens croisés.

- **Devoir** — Remise du devoir de mi-session : un essai d'au moins 3 pages sur les concepts appris dans les semaines précédentes, et un fragment de fiction (une « miette ») inspiré du lieu et des gens observés.
-

Semaine 9 : La poésie du corps

- **Animation** — Catherine Obscur — panel avec Catherine Morency et (???)
 - **Lecture** — Marie Uguay, poèmes choisis ; Denise Desautels, *Un livre de Kafka à la main* (extraits) ; *Catherine Morency, Le jour survit à sa chute (ajout)* ; Nathalie-Ann Roy, *Jouissive & Indécence* ; _ ????
 - **Contenu** — Corps malade, corps désirant, poésie intimiste québécoise ; le recueil de Morency ajoute la douleur, la violence conjugale et le deuil comme matière poétique contemporaine. Le cours remonte cette année aux origines du trauma intergénérationnel : le regard que ta mère porte sur son propre corps, quand elle se juge trop grosse ou trop mince, et comment ce regard a façonné ton propre rapport à ton corps et à ta sexualité. On y nomme le discours interne négatif, le discours intergénérationnel et le tabou de la sexualité. On cherche les vrais mots, ceux qu'on utilise (ou qu'on évite) pour parler de son corps.
 - **Devoir** — Performer à voix haute un extrait qui résonne personnellement.
 - **Devoir (complément)** — Nommer les mots (les tiens, ceux de ta mère) utilisés pour parler de ton corps, et écrire ce qu'ils t'ont transmis.
-

Semaine 10 : L'érotique comme puissance politique

- **Animation** — Catherine Obscur
 - **Lecture** — Audre Lorde, « Uses of the Erotic: The Erotic as Power » ; *Bell Hooks, À propos d'amour (ajout)* ; *Suzanne Jacob, Parlez-moi d'amour (ajout)*
 - **Contenu** — Distinguer l'érotique du pornographique et nuancer la conversation entre les deux : l'érotique va au-delà du sexe, et la pornographie peut elle aussi être un vecteur de créativité incroyable — rien n'est honteux, tout peut être inspirant. Hooks et Jacob élargissent la réflexion de Lorde à l'amour comme pratique et comme discours.
 - **Devoir** — Carnet #2 (noté) — où sens-tu ta puissance érotique, au sens de Lorde, hors du lit.
-

Semaine 11 : Normes de beauté

- **Animation** — Catherine Clair
 - **Lecture** — Sabrina Strings, *Fearing the Black Body* ; Naomi Wolf, *The Beauty Myth* (extraits)
 - **Contenu** — Construction historique et raciale des normes corporelles ; le mythe de la beauté comme outil de contrôle. On évalue cette année ce que « beau corps » veut dire à travers les siècles et les médiums : théâtre, cinéma, peinture, photographie, télévision, magazines.
 - **Devoir** — Retracer l'origine d'une norme de beauté tenue pour "naturelle".
-

Semaine 12 : Représentation visuelle du corps

- **Animation** — Les Catherines + VAE BATAILLE
 - **Lecture** — Œuvres de Francesca Woodman, Jenny Saville, Nan Goldin ; *Annie Ernaux et Marc Marie, L'usage de la photo (ajout)* ; *Sophie Calle (Douleur exquise, Prenez soin de vous)*
 - **Contenu** — Photographie et autoportrait comme outils de réappropriation ; *L'usage de la photo* comme dialogue texte/image sur le désir et la maladie ; Sophie Calle comme troisième pôle, où le protocole, l'enquête et la mise en scène de soi brouillent la frontière entre vécu et œuvre. On reprend les autoportraits déjà réalisés dans *Ode à Catherine* pour analyser le discours interne négatif, l'estime de soi et le stress amoureux.
 - **Devoir** — Amorcer la production visuelle du projet final.
 - **Devoir (complément)** — Vanessa se prête aussi à l'exercice : documenter, en autoportrait, chaque jour pendant une semaine, avec un texte d'accompagnement.
-

Semaine 13 : Corps et capitalisme

- **Animation** — Catherine Clair
- **Lecture** — Silvia Federici, *Caliban and the Witch* (extraits) ; *Rachel Reid, Heated Rivalry*

- **Contenu** — Le corps productif, la charge mentale, le lien entre performance sexuelle et performance économique ; le sport professionnel comme cas limite où corps, désir caché et rentabilité économique s'entremêlent. On documente aussi les autres formes contemporaines de monétisation du corps et du désir : vente de sous-vêtements usagés, livres érotiques, smut, fanfiction, eau de bain en vente, OnlyFans, le concept de « good girl », le « book boyfriend », etc.
 - **Devoir** — Carnet #3 (noté) — le corps
-

Semaine 14 : Atelier de création intensif — le corpus final

- **Animation** — Les Catherines
 - **Contenu** — Laboratoire d'écriture/création, accompagnement individuel.
 - **Devoir** — Avancer significativement le projet final.
-

Semaine 15 : Colloque de fin de session

- **Animation** — Les Catherines + VAE BATAILLE
 - **Contenu** — Présentations orales (10-15 min chacune), bilan collectif, diplômes remis en direct.
 - **Devoir** — Remise du projet final complet (corpus créatif + essai réflexif).
-

Bibliographie

Sociologie

Foucault, Michel. *Histoire de la sexualité I : La volonté de savoir*. Gallimard, 1976.

Federici, Silvia. *Caliban and the Witch: Women, the Body and Primitive Accumulation*. Autonomedia, 2004.

Strings, Sabrina. *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia*. NYU Press, 2019.

Wolf, Naomi. *The Beauty Myth*. William Morrow, 1990.

Gilman, Charlotte Perkins. *The Yellow Wallpaper*. 1892. (trad. Le Papier peint jaune)

Chollet, Mona. *Sorcières : la puissance invaincue des femmes*. Zones/La Découverte, 2018. (trad. angl. *In Defense of Witches*, St. Martin's Press, 2022)

Psychologie

Taylor, Sonya Renee. *The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love*. Berrett-Koehler, 2018 (2e éd. 2021).

Gay, Roxane. *Hunger: A Memoir of (My) Body*. Harper, 2017.

Morin, Alexie. *Ouvrir son cœur*. Le Quartanier, 2019. (ajout)

Biologie et sexologie

Nagoski, Emily. *Come As You Are: The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life*. Simon & Schuster, 2015 (éd. révisée 2021).

Roach, Mary. *Bonk: The Curious Coupling of Science and Sex*. W.W. Norton, 2008. (optionnel, ton vulgarisé)

Littérature et autofiction

Arcan, Nelly. *Putain*. Seuil, 2001.

Arcan, Nelly. *Folle*. Seuil, 2004.

Ernaux, Annie. *Passion simple*. Gallimard, 1991.

Ernaux, Annie. *Mémoire de fille*. Gallimard, 2016.

Despentes, Virginie. *King Kong Théorie*. Grasset, 2006.

Sinno, Neige. *Triste tigre*. P.O.L, 2023

Fiction et genres populaires

Awad, Mona. *Lapin*. Trad. Marie Frankland. Québec Amérique, 2021. (titre original : *Bunny*, Viking, 2019)

Reid, Rachel. *Heated Rivalry*. Carina Press, 2019

Théorie féministe

Cixous, Hélène. « Le Rire de la Méduse ». *L'Arc*, 1975.

Butler, Judith. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge, 1990. (trad. Trouble dans le genre)

Lorde, Audre. « Uses of the Erotic: The Erotic as Power ». Discours 1978, publié dans *Sister Outsider*, 1984.

Amour et politique du couple

Hooks, Bell. À propos d'amour. Éditions Divergences, 2022. (titre original : *All About Love: New Visions*, William Morrow, 2000)

Chollet, Mona. Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles. Zones/La Découverte, 2021

Jacob, Suzanne. Parlez-moi d'amour. Cardinal, 2026.

Poésie québécoise

Uguay, Marie. *Poèmes*. Boréal, éd. posthume. *Journal*. Boréal, 2005.

Desautels, Denise. *Un livre de Kafka à la main*. Éditions du Noroît, 1987.

Morency, Catherine. Le jour survit à sa chute. Le Lézard amoureux, 2022.

Arts visuels (à consulter en images)

Woodman, Francesca. *Photographies*, corpus 1972-1981.

Saville, Jenny. *Peintures du corps*, à partir des années 1990.

Goldin, Nan. *The Ballad of Sexual Dependency*. 1986.

Ernaux, Annie, et Marc Marie. L'usage de la photo. Gallimard, 2005.

Calle, Sophie. Douleur exquise. Actes Sud, 2003.

Calle, Sophie. Prenez soin de vous. Actes Sud, 2007.

Détails administratifs de l'Académie

- **Crédits** — 9 crédits
- **Cote R** — maximum 50
- **Colloque** — Semaine 15
- **Diplôme** —
- **Uniforme** —

prochaine session

communication sexuelle

dirty talk

sexting

communiquer ses besoins

la jouissance les bruits

les bruits de ton corps fait

communiquer ses limites et traumas

language de l'amour

la communication des parents la conversation sur le sexe avec tes parents

extérioriser ses désirs gars laisser respirer d'être fâchés

communication sur le metoo et sur le consentement