

# Déroulement d'une Tente Rouge

## **Matériel**

- La tente : tonnelle, voilages rouges, pinces à linge
- Le confort et la déco : coussins, plaids, lampe, bougies, rallonge électrique
- L'ambiance : encens, huiles essentielles, musique (lecteur, CD), mouchoirs
- Le partage : plateau, vaisselle (assiettes, verres, cuillères, serviettes), bouilloire, théière
- Les gourmandises : thé, gâteaux, chocolats, fruits secs
- Textes à lire, livre d'Anita Diamant, cartes, mots à piocher, photos, ruban rouge et ciseaux

## **Préparation**

- Parfumer, éclairer...
- Mettre la musique en route
- Mettre la bouilloire en route pour préparer le thé

## **Accueil**

- Accueillir les femmes : leur souhaiter la bienvenue, les inviter à se déchausser, à s'installer sur un coussin...
- Quand tout le monde est installé, souhaiter la bienvenue aux femmes dans cette tente rouge
- Horaire de la tente

## **Présentation**

### **L'histoire des tentes rouges**

- C'est un espace dédié aux femmes qui s'inspire de la tente rouge décrite dans le roman d'Anita Diamant (*La tente rouge* ou *La fille de Jacob* selon les éditions)
- C'est le lieu où les femmes se retrouvent une fois par mois au moment de leurs règles pour prendre soin les unes des autres (massage, tressage, soins de beauté, se détente, repos, danse, rire, histoires, échange de ressentis, etc)
- Les hommes n'ont pas accès à la tente rouge et seuls les garçons encore allaités peuvent y demeurer.
- La tente rouge est aussi l'endroit où les femmes viennent accoucher soutenues par leurs doulas (Anita Diamant n'emploie pas exactement ce terme) et la sage-femme.

Le récit d'Anita Diamant est fictif mais sa description de la tente rouge se base sur les anciennes traditions de cercles de femmes ou de gynécées. La majorité des cultures anciennes possèdent ce genre de rituels. Inspiré par le roman d'Anita Diamant, les tentes rouges se sont développées aux Etats-Unis. L'organisation BOLD a contribué à médiatiser cela avec ses tentes rouges dédiées aux récits de grossesse. Les tentes rouges d'aujourd'hui sont une version "moderne et occidentale" de cette coutume.

### **La gardienne des lieux et du secret**

La garante de la sécurité (notamment affective et émotionnelle) des femmes présentes, l'hôtesse qui veille au confort tant matériel que spirituel de ses invitées.

### **Les règles de prise de parole**

Inviter les femmes à écouter celle qui parle sans l'interrompre.

Attendre que chacune ait pris la parole au moins une fois avant de reprendre la parole

Privilégier la prise de parole spontanée au bâton de parole qui peut être angoissant, en invitant les femmes à parler dès qu'elles sentent que c'est « leur tour »

Partir de soi et se dire que chaque personne sous cette tente est bienveillante

La prise de parole n'est pas obligatoire si elle s'avère trop difficile, on peut aussi juste écouter.

Laisser chacune aller au bout de ce qu'elle souhaite dire, aller au bout de ses silences, de ses pleurs, de ses émotions.

Les silences peuvent être très troublants et on est souvent tenter d'intervenir, essayer d'apprécier ces moments-là.

### **Démarrage de la tente rouge**

- Suggérer des thèmes d'amorce : les « choses féminines » comme la grossesse et l'accouchement, les règles, nos relations avec nos enfants, avec notre compagnon, avec nos parents, la sexualité, ...

- Proposer le caractère aléatoire et "invitant" d'un tirage de cartes, d'un dessin,... ou laisser libre court à l'inspiration de chacune. Proposer une phrase comme "Aujourd'hui je me sens..." ou bien se présenter en tant que "maman de, fille de, petite-fille de..."

- "Ouvrir" l'espace symbolique de l'expression par un rituel au choix : lecture d'un poème, rêve éveillé...

Sortir les douceurs au moment où chacune s'est déjà exprimée, vers la fin quand l'atmosphère est moins "dramatique" ou dès le début.

### **Fin de la tente rouge**

- Sceller le secret : "Tout ce qui a été dit sous cette tente doit y demeurer. Comme un secret partagé. Si vous souhaitez aborder ce "secret" avec l'une d'entre nous à l'extérieur de la tente, veillez bien à ce qu'elle soit d'accord."

- CE moment n'appartient qu'à CE moment

- Clôture de la tente : se prendre les mains, lire un autre poème, dire un mot, nouer un ruban, se serrer dans les bras...