

TECHNIKART



FREE
THE
POOP

SPOTS

GUIDE DES MEILLEURES
CHIOTTES DE PARIS

FÉMINISME

LE « ME TOO » 2.0

CACA ET COUPLE

L'ULTIME TABOU

POLITIQUE

TOILETTES POUR TOUS

MAI 2022

bien ● plus



CBD

**DÉCOUVREZ
LE BIEN-ÊTRE
AUGMENTÉ**

WWW.BIEN.PLUS

EDITO



Louis-Ferdinand Céline l'avait prédit : « La merde a de l'avenir. Vous verrez qu'un jour, on en fera des discours. » Eh bien, nous y sommes. Nous, les femmes, n'avons aucun complexe à pisser les unes devant les autres. Quoi de plus commun que de s'enfermer à deux ou trois dans un chiotte en soirée pour rester accompagnées, solidaires, ne pas se perdre ? Vous, les hommes, n'avez pas non plus de problème majeur à pisser la porte ouverte ou oublier de baisser la cuvette (grand classique). Quoi de plus banal que de prononcer cette phrase « je vais faire pipi », qui par ailleurs est parfois dite en guise de prévention, comme pour rassurer, l'air de rien : « ne t'inquiète pas, je ne vais pas faire caca », plutôt que « je vais aux toilettes », qui pourrait malencontreusement le suggérer. Nous nous demandons ainsi : qu'est-ce qui change entre les deux ? Qu'est-ce qui attribue cette honte sans pareille lorsque l'on fait justement « plus que pipi » ? Est-ce l'odeur ? Le temps passé à l'affaire ? Le fait que ce ne soit plus un liquide transparent mais une matière plus conséquente et moins fluide ? Le mystère reste entier. Lorsque ça nous est apparu, nous avons commencé à en parler autour de nous. La libération de la parole, du corps et du poil est entamée... Pourquoi ne pas suivre le même modèle et démarrer celle du caca ? Sans être vulgaires, mal élevées ou simplement dégueulasses, nous sommes intimement persuadées qu'il est possible de détendre les esprits sur le sujet. Nous avons ainsi écrit ce numéro dans un seul but, celui de vous inciter et vous aider à lâcher prise, et surtout à vous déconstruire aussi à ce niveau-là. Oui, vous avez le droit de chier, et oui, vous avez le droit d'en parler. Courage, vous allez y arriver, et avec un peu de chance, à la fin de votre lecture, vous serez convaincu, motivé à free the poop et tirer la chasse sur tous vos complexes. Ne soyez donc pas surpris qu'un matin, prenant le petit dej avec votre amant(e) tout juste rencontré(e), celui ou celle-ci se lève en affirmant, nonchalamment « je vais free the poop ». Ça s'appelle être précurseur. Et bonne nouvelle, vous vous apprêtez à l'être aussi. À vos rouleaux de PQ !

Lyou Bouzon & Léontine Behaeghel

SOMMAIRE

Mai 2022



Photo de couverture : Stéphanie Renoma

4-5 FÉMINISME
ME TOO I POOP !

6 TÉMOIGNAGES
LE CACA DANS LE COUPLE : ULTIME TABOU

7 TRIBUNE
PRENONS-NOUS LA MAIN, ET PROFITES-EN
POUR ME PASSER LE PQ, CHÉRIE

8 POLITIQUE
TOILETTES POUR TOUS

9 LES MEILLEURS SPOTS POUR
FAIRE POPO À PARIS

10-11 PSYCHO
« L'ENFANT N'EST PAS NATURELLEMENT
DÉGOÛTÉ PAR SON CACA »

12-13 POSTER

14-15 ART
LA MERDE EST-ELLE UNE MUSE ?

FÉMINISME

ME TOO I POOP!



À mesure que le combat pour l'égalité hommes/femmes progresse, les questionnements féministes s'étendent vers toutes les dimensions de nos vies, allant de la condition salariale des femmes à leur position dans la cellule familiale, en passant par... leur relation conflictuelle avec le caca. Sisters, il est l'heure de regagner notre place sur le trône !

« – J'ai bien réfléchi et je pense sérieusement que le caca c'est le futur de l'égalité hommes/femmes.

– ... Ouh là. »

Pour avoir encaissé un nombre ahurissant de ouh là dans ma vie, je sais d'expérience qu'il faut savoir reconnaître le ouh là qui n'appelle rien d'autre que la fuite, du ouh là qui, à grands coups d'obstination, se transformera peut être en wow. Et avec cette histoire du caca féministe, je sentais qu'il fallait tenir bon.

Comme toute féministe qui se respecte, je vois l'œuvre du patriarcat partout. Et j'avoue que depuis quelque temps, le seul truc que je fais mieux que m'insurger contre le patriarcat, c'est parler de caca. Or vous savez ce qu'on dit, « c'est ceux qui en

parlent le plus qui en font le moins ». Et c'est là qu'on glisse vers le cœur du problème.

Toute ma vie, j'ai été constipée jusqu'au cou, sans jamais formuler le moindre souci. À un certain

niveau, je dirais même que ça m'arrangeait de chier le moins possible. Et pourtant, mon corps m'a imploré de mille manières de sortir du déni. Rien n'y faisait. Jusqu'au jour où ces quelques mots sortis de la bouche d'un médecin sont venus écorcher mon talon d'Achille : « Bon, laissez-moi deviner, vous souffrez de constipation chronique, comme la plupart des bonnes femmes ». À ce moment-là, je vous jure que mon seum n'a fait qu'un tour et que tout mon être n'était plus qu'une envie : lui chier dessus. Sauf que, je fus bien obligée d'admettre qu'il avait raison, et dur retour de bâton, c'est moi qui me suis retrouvée le nez dans mon caca. J'ai donc fait profil bas, enfoui mon orgueil sous un sourire crispé, et je lui ai posé tout un tas de questions pour comprendre pourquoi les hommes et les femmes ne chiaient pas pareil. Puis le soir, en rentrant chez moi, j'ai remis en doute mon existence toute entière jusqu'à prendre une des meilleures résolutions de ma vie : celle de FREE THE POOP.

Parce que je suis une femme, mon corps a pris l'habitude d'intégrer et de subir une infinité d'injonctions et de croyances contraignantes, opprimantes et dévalorisantes. Mais le jour où j'ai compris que le patriarcaca s'invitait jusque dans mes intestins, je me suis dit que c'était allé beaucoup trop loin. Même s'il est clair que le caca est une source d'embarras pour la majorité des gens, les pratiques liées au transit sont assujetties à des constructions genrées, et comme bien souvent, celles-ci desservent les femmes (De

nombreuses études le prouvent¹). Les femmes sont bien plus constipées que les hommes, elles ont des taux plus élevés de troubles hémorroïdaires, d'irritations du colon et autres maladies

“BON, LAISSEZ-MOI DEVINER, VOUS SOUFFREZ DE CONSTIPATION CHRONIQUE, COMME LA PLUPART DES BONNES FEMMES”

inflammatoires de l'intestin (des explications anatomiques s'ajoutent mais ce n'est pas la question).

Dans un écrit du XVIIIe, le poète Jonathan Swift exprime l'effroi qu'il éprouve lorsqu'il découvre la preuve fatidique que la femme aimée n'est pas une créature éthérée mais bien un être de chair et de sang : « Nor wonder how I lost my wits/ Oh! Caelia, Caelia, Caelia sh—! » (ou en français: « Pas surprenant que j'ai perdu la raison ; Oh! Caelia, Caelia, Caelia chie »). On retrouve ici l'image de la femme-déesse, édifiée tel un bel objet sur un piédestal, que l'homme peut l'admirer tout en restant bien à distance de sa réalité humaine. Même si la traditionnelle association féminité-pureté peut paraître *has been*, elle participe pourtant à conditionner la manière dont on fantasme, considère et traite les femmes encore aujourd'hui. Il y a dans l'inconscient collectif un décalage entre ce qu'on attend des hommes et des femmes en matière d'hygiène et de civilité. Afin de paraître inodores et immaculées, les femmes apprennent depuis leur naissance à maîtriser ruses et mascarades, ainsi qu'à constamment se contenir, se retenir, se contrôler – et ce jusqu'à ce que leurs propres envies et sensations soient étouffées par le vacarme de celles des autres.

LE POOP-SHAMING C'EST AUSSI L'EXEMPLE PARFAIT DE CE QU'ON APPELLE "CHARGE MENTALE"

Par ailleurs, le poop-shaming c'est aussi l'exemple parfait de ce qu'on appelle "charge mentale" et qui a le pouvoir de déclencher tout un engrenage d'inégalités en cascade. Pour faire bref. Quand je ne chie pas pendant quatre jours, j'ai tellement mal au ventre que mon cerveau ne pense plus qu'à ça, entièrement dédié à déployer des prouesses d'imagination titanesques pour me sortir de là

incognito, si possible avant que je n'y laisse ma peau. (Selon une étude canadienne², 71% des femmes sont "prêtes à des efforts exagérés" pour éviter de déféquer dans des lieux publics). Mes capacités physiques sont réduites de moitié, mon esprit est hors service, et cerise sur le gâteau, ma confiance en moi tombe à zéro – parce que, paradoxalement, je me juge terriblement d'agir comme la dernière des nunuches pudibondes.

représentations. Le langage et les imaginaires conditionnent nos comportements. Dire « je vais free the poop » au lieu de dire « je vais chier », c'est déjà se ré-approprier un acte considéré comme dégradant, sale, embarrassant et en faire un acte de libération et de revendication, où sans aller jusque là, l'approcher avec bienveillance et malice. L'humour et la dérision sont des outils politiques puissants qui permettent de rendre

LA TRADITIONNELLE ASSOCIATION FÉMINITÉ- PURETÉ PEUT PARAÎTRE HAS BEEN, POURTANT, ELLE PARTICIPE LARGEMENT À CONDITIONNER LA MANIÈRE DONT ON FANTASME, CONSIDÈRE ET TRAITE LES FEMMES ENCORE AUJOURD'HUI."

Alors que, pendant ce temps, Jean Mich Much lui, a tranquillement pondu son petit caca matinal et a désormais l'esprit libre et léger, paré à mettre en place son prochain plan de conquête du monde.

Depuis quelques années, nous assistons à une libération de la parole au sujet de la sexualité. Et si désormais, une plus large libération des fonctions corporelles suivait le pas ? Alors que se soucier de sa propre santé ne suffit parfois pas à faire taire des injonctions patriarcales bien accrochées, une lecture féministe d'une situation peut, elle, déclencher une réelle prise de conscience et apporter certains outils. Il est temps de reconstruire des images plus positives et saines de nous-même, et il faut pour cela changer les

visible et de subvertir tout un tas de situations du quotidien qui sont éminemment politiques. Alors libérons le caca, parlons de caca, faisons caca. N'en déplaise à Saez, il est temps de troquer nos poings levés contre des culottes baissées !

Par Lyou Bouzon

1 CF. Poop Happened! A History of the World from the Bottom Up, Sarah Albee ; Psychology in the Bathroom, Nick Aslam).
2 recent survey of 1,000 Canadian women

TÉMOIGNAGES

LE CACA DANS LE COUPLE ULTIME TABOU



On ne va pas se mentir, la merde dans l'avènement d'un couple est toujours une affaire délicate. On se retient, on dissimule et on trouve mille stratagèmes pour que l'autre ne sache pas qu'on défèque. Et souvent, cette retenue grotesque débouche sur des anecdotes cocasses...

« J'arrivais dans l'appartement d'une femme chez qui j'emmenageais. Il y avait des toilettes dans un couloir près d'une salle de bain et j'étais incapable d'y aller : quand j'avais envie de chier, de peur que ça pue, j'allais quotidiennement au café, dans des hôtels ou des chiottes horribles à la turque. Je préférais ça plutôt que celles dans l'appartement. Ça a duré des années. Ce n'était évidemment pas confortable du tout : quand on n'a pas chié, on se sent juste mal, on est physiquement gêné, ou si on a envie de faire l'amour il y a peut-être un pet foireux qui pourrait partir... Par peur d'une odeur désagréable, on se met dans un état très compliqué. En des années de relation, nous n'avons jamais abordé ce sujet. Il y avait un non-dit qui me compliquait la vie : je ne me sentais jamais vraiment libre, ni chez moi. Avec le recul, nous aurions dû simplement en parler dès le départ. »

Guillaume, 51 ans

« Il y a un tabou énorme dans le couple par rapport à la crotte, dû notamment à l'aspect sexy qu'on voudrait conserver. J'ai été en couple pendant un an et il n'y a jamais un seul pet qui est sorti. Je me sentais vraiment bloqué, surtout quand on passait quelques jours d'affilée ensemble. Un jour, on rentrait des courses et je me suis dit qu'il fallait vraiment que j'aille aux toilettes, j'ai donc dû faire une tactique pour y aller : une fois en haut, je lui ai dit que j'avais sûrement oublié mon portefeuille quelque part en bas. Le stratagème était lancé : je me suis retrouvé à descendre tout en bas jusqu'aux toilettes d'un palier de l'immeuble en priant pour qu'elles soient ouvertes. Évidemment, elles étaient fermées. Je suis remonté et j'étais parti de nouveau pour une nuit entière sans chier, c'était atroce. »

Oscar, 20 ans

« Une semaine de vacances avec mon mec. Une semaine sans déféquer. Oui, ça commence à faire. Mon ventre va exploser, mes capacités physiques et intellectuelles sont réduites à néant. À la seconde où il s'en va, je cours aux chiottes. Mais voilà que mon corps me fait payer mon insolence. Je cours dix kilomètres, mange des épinards pendant deux jours et bois six litres d'Hépar sur les conseils de sites plus ou moins douteux. Rien n'y fait. J'ai littéralement la crotte au cul. Elle est là, je la sens, mais voilà, elle me résiste et je pleure du sang à chaque passage sur les chiottes. Je tente alors la posture à la turque, mais j'essuie les échecs. Je décide ensuite de reproduire la position à même le sol (suis-je vraiment en train de faire ça ?) et là, nouveau problème : ma crotte est maintenant coincée entre mon corps et sa liberté tant attendue. Résignation : rester sur le ventre jusqu'à ce que mort s'en suive ou alors... le suppositoire. Une dizaine de minutes après l'insertion du précieux dans ma cavité anale, me revoilà sur les lieux du crime. Je ne contrôle plus rien, tout mon système digestif se contracte seul, je hurle de douleur, j'ai envie de chialer. Jusqu'à ce qu'enfin, miracle. Je me sens revivre et je me jure de ne manger plus que des fibres jusqu'à la fin de mes jours, mais surtout, de ne plus jamais au grand jamais laisser ma timidité fécale me mener à la torture. Même après un an, je suis encore scato-traumatisée comme si c'était hier. »

Léa, 22 ans.

« Pendant un rapport avec mon mec, on se dit « un doigt dans le cul ça pourrait pimenter le truc ? ». On nous parle souvent d'hygiène du style « poire de lavement, bien nettoyer la zone avant » mais dans le feu de l'action tu ne fais jamais ça. Résultat : un doigt qui ressort avec un peu de caca dessus, c'est la gêne absolue. On s'arrête pour qu'il aille nettoyer son doigt. Ça a un peu cassé le truc mais il a su tout de suite dé-dramatiser. Moi perso je ne me sentais pas très bien sur le coup, mais maintenant on en rigole. Et surtout plus j'en parle, plus je me rends compte que c'est hyper courant ce genre d'accidents. L'autre jour j'en parlais avec une copine qui me disait : tu sais, on ne fait pas d'omelette sans casser des oeufs. »

Pomme, 35 ans.



Propos recueillis par Lyou Bouzon et Léontine Behaeghel

TRIBUNE

« PRENONS- NOUS LA MAIN, ET PROFITES-EN POUR ME PASSER LE PQ, CHÉRIE »

C'est la fin de l'été de 1999, et la série *Sex and the City* fait rage. Primordiale dans la libération de la parole des femmes dans la culture populaire, ses thèmes touchent à tous les tabous de l'époque : la masturbation, les "plans-culs", et même le passage aux toilettes. Dans une conversation de l'épisode 11 saison 2, les quatre héroïnes discutent de la « présence latente » qu'elles se permettent de laisser chez les hommes qu'elles fréquentent. Carrie, l'héroïne, se vante auprès de ses amies d'avoir récemment laissé l'ultime marqueur chez son amant : un passage aux toilettes. Son amie Charlotte s'écrie « Jamais ! je n'ai jamais et je n'irai jamais faire caca chez un homme ».

Beaucoup de choses ont changé dans les rapports genrés ces dernières années, mais qu'en est-il de celui au caca ? On a tous connu le dilemme de devoir aller chier en soirée et l'hésitation qui l'accompagne quand on sait qu'on passera ces toilettes au prochain qui attend, comme un bâton dans un relais, et qui passera un moment baignant dans l'odeur de notre crotte. Être dégoûté par l'odeur du caca d'un autre ne serait-il pas un manque de compassion envers l'embarras d'avoir été trop à l'aise dans un espace semi public ? La toilette est un espace qui est certes privé mais dont la possession passe rapidement d'une paire de fesses à une autre. L'odeur de notre merde est une flâneuse qui n'est pas la bienvenue. L'odeur de notre merde est orpheline.

Il semblerait qu'aujourd'hui le rapport à la vérité entre les genres soit biaisé par notre incapacité à admettre notre condition commune : la merde. Non comme le bébé heureux qui sourit à celui qui veut bien le changer, nous souffrons d'une profonde honte fécale. Car s'il y'a dans le couple

ces paliers que l'on franchit à deux (ou parfois tragiquement seul), le premier rapport, se dire que l'on s'aime, emménager ensemble, l'un d'entre eux sera assurément une honnêteté du soulagement : celui de pouvoir regarder l'autre et lui dire pourquoi l'on va s'isoler. Dans un monde où l'on révèle ass pics, tit pics, dick pics et j'en passe — peut-on se réapproprier la shit pic ? C'est-à-dire le dévoilement de ce que l'on garde caché aux autres, comme acte intime le plus sincère d'acceptation ?

**L'HÉROÏNE, SE VANTE
AUPRÈS DE SES AMIES
D'AVOIR RÉCEMMENT
LAISSÉ L'ULTIME
MARQUEUR CHEZ SON
AMANT : UN PASSAGE
AUX TOILETTES. SON
AMIE CHARLOTTE S'ÉCRIE
« JAMAIS ! JE N'AI
JAMAIS ET JE N'IRAI
JAMAIS FAIRE CACA CHEZ
UN HOMME ».**

On pourrait même aller jusqu'à évoquer que ce tabou joue son rôle dans la séparation et le renforcement de la binarité des genres. Comme l'impose la loi de la ségrégation urinaire, nous n'allons pas aux toilettes dans les mêmes espaces. Peu importe l'opinion qu'on a du genre, on peut tout de même affirmer que cette séparation des toilettes établit et ancre la perception d'espaces genrés. Il y a la fascination pour le vestiaire de l'autre dès la petite adolescence, et les préjugés qui se forment à ce moment. Et si, comme Carrie qui revendique le fait de déféquer chez son amant comme un acte de rapprochement intime, on pouvait franchir ces fossés idéologiques et perceptifs de la séparation des genres par un caca commun ? Prenons-nous la main, et profitons-en pour me passer le PQ, chérie.

Par Oscar Lecuyer



TOILETTES POUR TOUS



Que cela impacte la sécurité des personnes, leur hygiène, leur dignité ou la santé publique, le manque d'accès aux toilettes est un préjudice pour nos sociétés qui concerne encore plus violemment les plus fragiles d'entre nous. En tant que députée des Bouches du Rhône et Vice-présidente de la Commission des Affaires culturelles et de l'Éducation, je tente de libérer la parole sur une réalité sanitaire intolérable.

Que cela impacte la sécurité des personnes, leur hygiène, leur dignité ou la santé publique, le manque d'accès aux toilettes est un préjudice pour nos sociétés qui concerne encore plus violemment les plus fragiles d'entre nous. En tant que députée des Bouches du Rhône et Vice-présidente de la Commission des Affaires culturelles et de l'Éducation, je tente de libérer la parole sur une réalité sanitaire intolérable. À l'heure où j'écris ces lignes, la deuxième ville de France se prépare à emboîter le pas de la Capitale en annonçant sa première nuit de la solidarité, le 20 janvier prochain. Comme Paris, Marseille s'organise pour compter ses habitants vivant à la rue, ces femmes, ces hommes et ces enfants qui vivent sous des tentes, dans des voitures, dans les halls d'immeuble ou les stations de métro. Les sans-domicile-fixe, les sans-abris, les sans-toilettes. Au-delà du recensement, cette nuit solidaire est

**ENVIRON 2
MILLIARDS DE
PERSONNES
DANS LE MONDE
NE DISPOSENT
TOUJOURS PAS DE
TOILETTES.**

une nuit de partage et d'écoute, une opération pour aller à la rencontre de ces personnes pour mieux comprendre leur situation et mieux répondre à leurs besoins. Leurs besoins. N'est-ce pas ainsi que l'on désigne avec délicatesse et pudeur dans le langage courant ce que chaque être humain doit évacuer ? Ce besoin physiologique primaire qui consiste à « éliminer ». Respiration, faim, soif, sexualité, sommeil. Les nuits de la solidarité, organisées par les grandes villes de France, seront-elles l'occasion de mettre en lumière le déficit d'accès aux installations sanitaires et d'y répondre avec des politiques publiques à la hauteur des enjeux ? Des enjeux de dignité, des

enjeux d'égalité entre les sexes, des enjeux de sécurité, des enjeux de santé publique. Environ 2 milliards de personnes dans le monde ne disposent toujours pas de toilettes. 673 millions font leurs besoins en extérieur, dans les caniveaux, derrière des buissons ou dans des plans d'eau et la direction générale de l'OMS estime à 432 000 le nombre de morts dans le monde chaque année en raison de services d'assainissement inadéquats. Pourtant, le sixième objectif de Développement Durable (ODD) pour 2030 est bien d'assurer un accès universel et équitable à l'eau potable, à l'hygiène et à l'assainissement. Une résolution de l'Assemblée générale des Nations Unies du 26 juillet 2010 caractérise cet accès comme un « droit fondamental, essentiel, à la pleine jouissance de la vie et à l'exercice de tous les droits de l'homme ». En 2017, l'Assemblée nationale a voté en première lecture un texte de loi pour la création de points d'eau et toilettes publiques gratuites, prévoyant notamment une mise à disposition de cabinets dans les collectivités de plus de 3 500 habitants et de douches dans celles de plus de 15 000 habitants. Malheureusement, le Sénat n'y a pas donné suite. Accéder à des toilettes quand on vit dans la rue reste aujourd'hui un véritable parcours du combattant. Marseille, par exemple, n'a pas de quoi être fière : seulement cinquante cabinets publics pour plus de 800 000 habitants, soit une toilette pour 16 000 habitants. Je me suis rendue à Calais au mois de juin dernier dans le cadre de la commission d'enquête de l'Assemblée nationale sur les migrations. J'y ai entendu les appels des associations humanitaires, de Médecins du Monde notamment, pour que l'Etat garantisse aux personnes exilées un accès à des toilettes à proximité de leur lieu de vie. C'est le combat d'autres acteurs associatifs tels que la Cloche qui lutte contre la grande exclusion en retissant du lien social. Réactiver la solidarité locale en demandant des petits gestes du quotidien à destination des personnes à la rue : ici un commerce qui vous offrira une boisson financée par un habitant, là un café qui vous ouvrira ses portes pour un temps de répit... et un accès libre à ses toilettes !

Les associations AFA ou OXFAM, par exemple, profitent de la Journée mondiale des toilettes célébrée chaque 19 novembre pour alerter sur l'urgence à agir. Ils nous interpellent pour améliorer l'accès aux sanitaires dans l'espace public et dans les écoles, où

**NOUS NE POUVONS
PAS ACCEPTER EN
2022 QU'ACCÉDER
AUX TOILETTES
SOIT UNE SOURCE
D'ANGOISSE, UNE
DISCRIMINATION,
NI UN VECTEUR
D'INSÉCURITÉ.**

là aussi les stratégies d'évitement sont mises en place par les enfants pour fuir les toilettes scolaires souvent vétustes et mal entretenues (66 % des enfants affirment ainsi faire leurs besoins avant ou après l'école ! - étude « Toilettes à l'école : les enfants au bout du rouleau » 2018 - Ifop / Essity). Cela pousse encore des jeunes filles à s'absenter quand elles ont leurs règles. L'absence de porte, de verrou, de lumière augmente les risques de violences sexuelles pour les femmes. Nous ne pouvons plus accepter qu'en 2022 accéder aux toilettes soit une source d'angoisse, une discrimination, ni un vecteur d'insécurité. Ainsi, alors que des milliers de personnes en France défèquent encore à l'air libre, libérons la parole, mobilisons les consciences et free the poop !

Par Cathy Racon-Bouzon

LE SAVIEZ-VOUS

Kanye West et Kim Kardashian ont équipé leur maison de Los Angeles de quatre toilettes en or plaqué. Le tout pour la modique somme de 600 000 euros.

LES MEILLEURS SPOTS POUR FAIRE POPO À PARIS

Mokus l'Écureuil,

116 av. Kléber 75016

Envie de chier dans un décor de science-fiction ? Pas de panique : c'est possible. On monte à bord du vaisseau spatial et on s'envole sur la planète Merde. Petit + : la déco de la salle du restaurant n'est pas mal non plus.



La Felicita,

5 parv. Alan Turing 75013

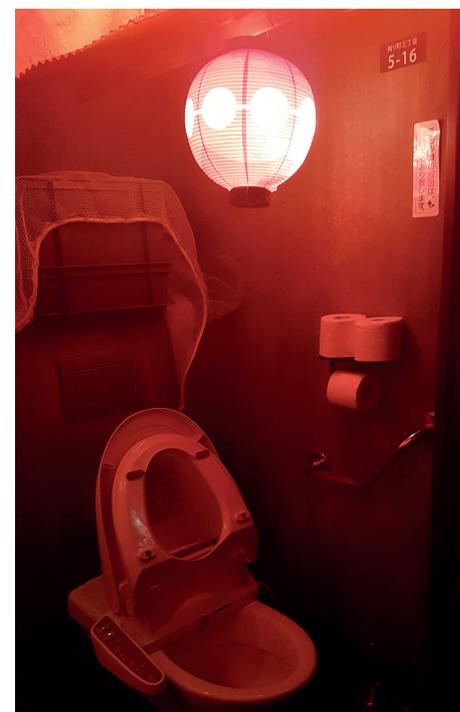
« Les chiottes des mecs de la felicita, t'as une tête de cerf qui te regarde pendant que tu pisses et si t'as de la chance dans les toilettes d'à côté tu peux mater un mec pisser grâce à une fente en forme de coeur entre les murs ». Chaque cabinet est un univers différent pour un nouveau mood à chaque popo. Laissez-vous surprendre !



Kodawari,

12 rue Richelieu 75001

Vous avez toujours rêvé de tester des toilettes japonaises ? Chez Kodawari, vous serez servi : siège chauffant, petits jets orchestrés par la télécommande à disposition... Faites vous plaisir après un bon ramen.



La Bombonnière,

36 rue Gay-Lussac 75005

Plongez dans l'ambiance d'un petit chalet de montagne en été avec cette adresse branchée. Tout est en bois et l'espace est rempli de plantes vertes. Le lavabo est surplombé d'une série de savons aux odeurs enivrantes : miel-vanille, rose, verveine... Parfait pour une pause popo en plein date.

Le café de la paix,

5 place de l'Opéra 75009

Pour un caca royal, optez pour ce spot ultra chic. Le point fort : il y a au moins dix cabinets pour chaque sexe et qui sont généralement vides. Vous pourrez y faire votre affaire sans le moindre stress que quelqu'un patiente derrière la porte.

Nelson's,

16 rue Coquillière 75001

La particularité de ces sanitaires ? On y trouve un piano et un bar à savons. Que nous faut-il de plus, finalement ? « Idéal pour une belle merde. », nous confie une cliente.

Maison burger,

20 rue du Faubourg saint Martin 75010

Ce petit coin est parfait pour faire ses besoins en couple ou entre amis puisqu'il vous propose deux toilettes côte à côte dans la même pièce. Gagnez en proximité et en authenticité dans vos relations !

Pizza Chic,

13 rue de Mézières 75006

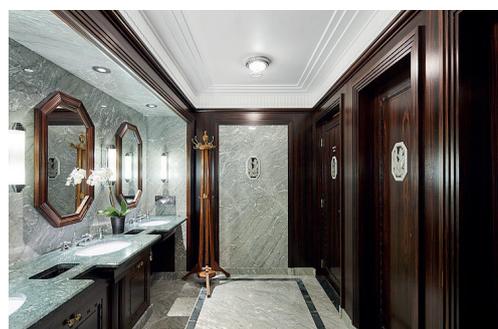
Comme son nom l'indique, ces chiottes sont probablement les plus chics et esthétiques de Paris. Très tumblr, très instagrammables. On valide à 100%.



Hotel Le Meurice,

228 rue de Rivoli 75001

Le principe est le même que chez Kodawari : on y trouve des chiottes japonaises au siège chauffant, version un peu plus chic. Et puis si vous avez mille balles à dépenser au passage, n'hésitez pas à prendre une chambre en extra.



« L'ENFANT N'EST PAS NATURELLEMENT DÉGOÛTÉ PAR SON CACA »

Peu importe le type de relation que nous entretenons avec nos excréments, ceux-ci puisent leurs origines au cœur de rouages qui nous dépassent et nous précèdent. Nous sommes allés à la rencontre de Carine Simonet, psychologue clinicienne et autrice du livre pour enfants *Les questions, ça fait grandir* (Éditions Larousse Jeunesse, 2021) afin de mieux comprendre les blocages et interdits qui conditionnent nos comportements liés au caca.

Technikart : Pourriez-vous nous en dire un peu plus sur le rôle joué par le caca dans le développement de l'enfant ?

Carine Simonet : Du point de vue de la psychanalyse freudienne, le développement psycho-sexuel de l'enfant comporte trois stades : il y a le stade oral, le stade anal puis le stade phallique. Pendant la phase orale, la bouche est la zone érogène du bébé ; il prend plaisir à tout goûter, mordiller, sucer. Entre quinze mois et trois ans, la zone érogène principale de l'enfant devient la zone anale. Dans *Trois essais sur la théorie sexuelle*, Freud insiste sur la composante érotique narcissique de cette phase : l'enfant

“LORSQUE L'ENFANT A ENTRE 15 MOIS ET 3 ANS, SA ZONE ÉROGÈNE PRINCIPALE DEVIENT LA ZONE ANALE”

découvre le plaisir que lui procurent l'expulsion ou la rétention de ses excréments. L'apprentissage de la propreté, qui correspond d'un point de vue neurophysiologique à l'acquisition du contrôle des sphincters, lui permet d'apprendre



Carine Simonet spécialiste de l'enfant

à mobiliser ce potentiel érogène. Par ailleurs, en développant une connaissance de son corps, l'enfant consolide les frontières entre son intérieur et son extérieur, entre le soi et le non soi. Cela se fait progressivement.

L'enfant pense que son caca est une partie intégrante de son corps ?

CS : Effectivement, l'enfant peut traverser une phase transitoire de trouble durant laquelle il a l'impression que son caca est une part de lui-même qu'il risque de perdre en allant à la selle. Le parent doit alors expliquer à son enfant que ses excréments sont en fait des déchets dont il n'a plus besoin. En acquérant une nouvelle

“C'EST SEULEMENT DEVANT LA MINE DÉGOÛTÉE DES ADULTES, ET SURTOUT CELLE DES PARENTS, QUE L'ENFANT INTÈGRE PETIT À PETIT QU'IL DOIT APPRÉHENDER SES SELLES AVEC DÉGOÛT”

connaissance et maîtrise de son corps, l'enfant gagne en affirmation de son identité propre. Dans le même temps, il comprend aussi qu'il peut avoir du pouvoir sur l'autre. Il peut faire plaisir à ses parents en allant sur le pot — une belle attention qui déborde même parfois jusqu'à l'initiative d'offrir son caca en cadeau. Ou au contraire, l'enfant peut faire la grève du caca afin de signifier son opposition à ses parents. C'est d'ailleurs à cette même période que le “non” devient son mot préféré. Ensuite, comme par glissement, alors que l'enfant accède à la propreté, il commence à salir son vocabulaire, ponctuant chacune de ses phrases de l'adorée trinité “pipi, caca, prout”.

Pour Jacques Lacan, les humains se distinguent des animaux à partir du moment où la défécation devient pour eux quelque chose de honteux. Comment cette honte se construit-elle chez l'enfant ?

CS : L'enfant n'est pas naturellement dégoûté par son caca, puisqu'il est, pour ainsi dire, assis dedans depuis sa naissance. Il est donc habitué à sa sensation, à son odeur, à sa compagnie (*rires*). L'enfant prend même du plaisir à contempler son caca, parfois à jouer avec, à s'en servir pour la réalisation d'œuvres artistiques en tous genres. Une de mes filles, un jour très inspirée, a repeint le mur des toilettes avec. C'est seulement devant la mine dégoûtée des adultes, et surtout celle des parents, que l'enfant intègre petit à petit qu'il doit appréhender ses selles avec dégoût. L'enfant enregistre par l'éducation à la propreté qu'il doit faire ses besoins aux toilettes... ou se heurter au ridicule. Il doit s'isoler, parfois même se cacher pour faire ses gros besoins ! Son caca devient quelque chose de laid, sale et honteux. L'enfant apprend ainsi peu à peu la pudeur. C'est le début d'un conditionnement social et culturel qui durera toute la vie.

Les problèmes de transit sont fréquents chez les adultes mais débutent parfois dès le plus jeune âge. Quelles explications psychologiques se cachent derrière ces blocages et dérèglements ? Quel rôle le parent peut-il jouer pour y pallier ?

CS : Notre cerveau et notre système digestif sont étroitement liés. Par exemple, il est fréquent que des émotions fortes provoquent des diarrhées ou des constipations. Il est donc important de sensibiliser l'enfant à ses sensations corporelles et aux liens qu'elles entretiennent avec ses émotions. Il faut lui expliquer que quand il est en colère ou

“NOTRE CORPS EST COMME NOTRE MAISON, ET NOUS ALLONS Y HABITER TOUTE NOTRE VIE, IL FAUT DONC EN PRENDRE SOIN DÈS NOTRE PLUS JEUNE ÂGE ET L'É-COU-TER !”

quand il a peur, son corps lui envoie des messages. S'il n'écoute pas quand son corps lui parle, ses émotions vont s'accumuler et former comme une grosse pelote qui reste bloquée. Or, les émotions doivent être digérées ! Pour cela, il faut avant tout apprendre à l'enfant à repérer et nommer ce qu'il ressent. Il peut en parler à ses parents, à un autre

adulte ou s'il est plus grand à ses amis. Je pense qu'il faut sans arrêt rappeler à nos enfants que notre corps est plus intelligent que n'importe quel ordinateur : nous pouvons lui faire confiance. Notre corps est comme notre maison, et nous allons y habiter toute notre vie, il faut donc en prendre soin dès notre plus jeune âge et l'é-couter ! Nous vivons dans une société qui fait passer les images au premier plan, et les jeunes ont tendance à vivre leur corps plutôt comme une représentation, quelque chose qui se regarde avec les yeux, et qui est beau, attirant, ou moche et honteux. Or, notre corps est avant tout le vaisseau de notre équilibre de santé physique et mental et il faut l'appréhender holistiquement, dans tout son fonctionnement, dans toutes ses dimensions et sa richesse.

Propos recueillis par Lyou Bouzon



Carine Simonet : Les questions ça fait grandir



LA CONSTIPATION CHEZ LES ENFANTS : UN GRAND CLASSIQUE

À l'âge de deux ans, j'ai été horriblement constipée durant des semaines. J'étais déjà propre et ne portais plus de couche depuis quelques mois mais cette transition a dû justement me perturber. Le blocage était tel que je me tordais de douleur pendant des jours et finissais par chier la nuit, dans mon sommeil. Ce n'était donc visiblement pas mon corps qui m'empêcher d'éjecter mais mon cerveau conscient. Mes parents ont fini par prendre rendez-vous chez un pédopsychiatre. Durant la consultation, je jouais dans un coin de la pièce, faisant mine d'écouter à moitié ce qui se disait. Après l'explication de la situation, le médecin a simplement prononcé cette phrase : « Tu sais, si tu fais caca, tu ne vas pas accoucher d'un bébé. », sous le regard atterré de mes parents. Croyez-le ou non, le soir même, j'ai chié.

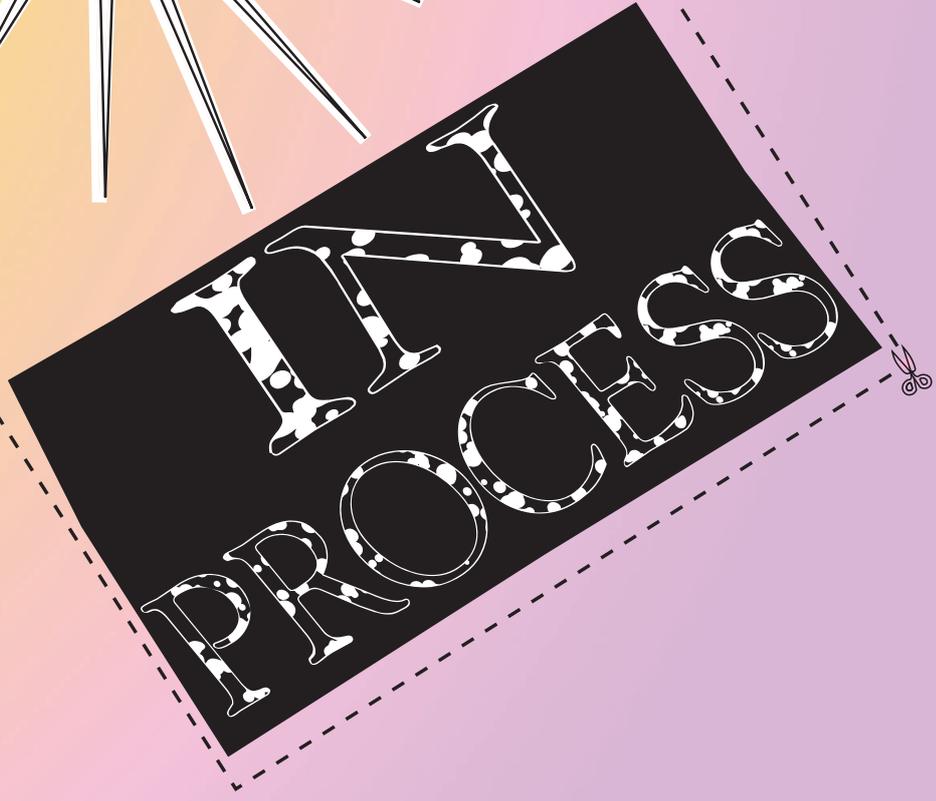
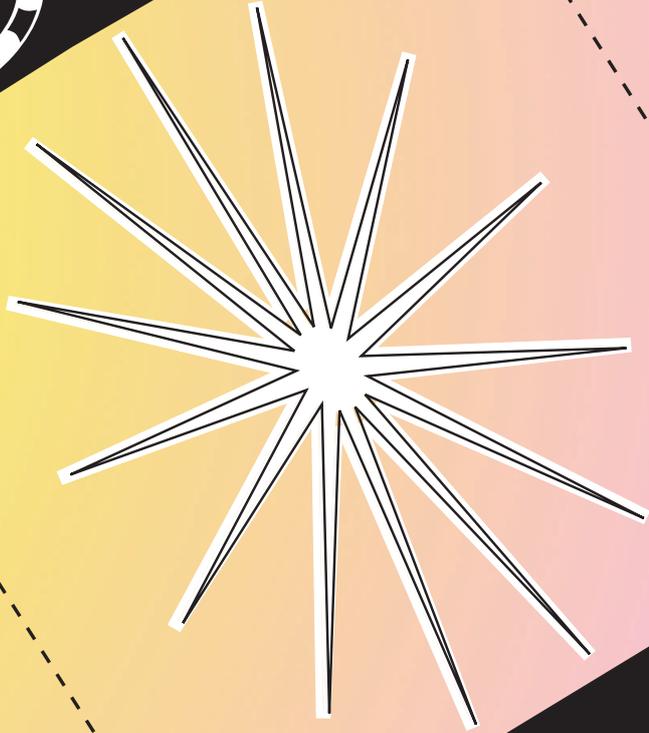
Par Léontine Behaeghel

POP POP

THIE

FREED





LA MERDE EST-ELLE UNE MUSE ?

Que les sécrétions corporelles dérangent, les artistes l'ont compris depuis bien longtemps, et l'histoire de l'art regorge de représentations de corps poreux, chaotiques, vulnérables. Avec la naissance de la performance, la montée des revendications queer et féministes et la réaffirmation du lien de l'homme à la terre, ils ont été de plus en plus nombreux à s'attaquer aux ordres conservateurs à grands jets de matières organiques en tous genres.

Acharnez vous tant que vous voulez à planquer votre merde sous le tapis, les plus audacieux, eux, ont compris qu'on finira quoi qu'il arrive par marcher dedans et que tant qu'à faire, autant y aller gaiement !



Wim Delvoye,

Cloaca, 2000.

Huit ans de travail pour reproduire le processus qui amène les aliments à se transformer en matière fécale grâce à une installation spectaculaire.



Merda d'artista,

Piero Manzoni, 1961

Mozart

Correspondances de Mozart, 1777

Il écrit dans des lettres à sa cousine :

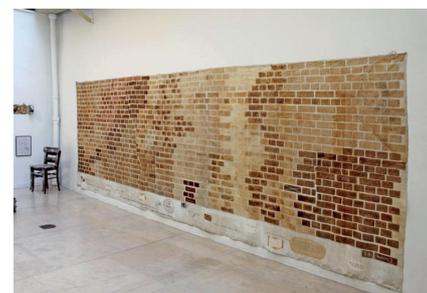
« Eh bien, je vous souhaite une bonne nuit, Chiez sur le lit de sorte qu'il craque, Dormez bien, Tendez votre cul à la bouche. »

« Excusez ma vilaine écriture, la plume est déjà vieille, mais il y a bientôt 22 ans que je chie par le même trou et il n'est même pas encore déchiré, tous les jours je chie dedans et mord la crotte à belles dents. »

Le mur des défécations,

Jacques Lizène, 1977

Les briques ont été peintes avec ses excréments. Chaque couleur était fabriquée avec beaucoup de minutie, selon ce qu'il ingérait.



Texte de Musset à George Sand,

date inconnue.

Le petit endroit

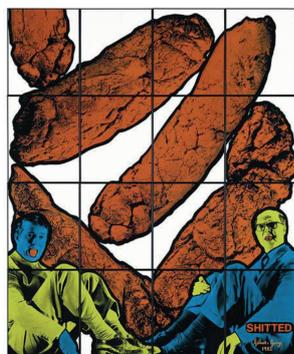
« Vous qui venez ici dans une humble posture, Débarrasser vos flancs d'un importun fardeau, Veuillez, quand vous aurez soulagé la nature Et déposé dans l'urne un modeste cadeau, Épancher dans l'amphore un courant d'onde pure, Puis, sur l'autel fumant, placer pour chapiteau Le couvercle arrondi dont l'auguste jointure Aux parfums indiscrets doit servir de tombeau. »

KIKI SMITH,

TALE



Par Lyou Bouzon et Léontine Behaeghel



Gilbert & George,
SHITTED



Gilbert & George
SHIT FAITH

Joan Miró,

Man and Woman in Front of a Pile of Excrement, 1935.



Rabelais

Gargantua, La scène du "torche cul" (chapitre 13), 1534

« - J'ai découvert, répondit Gargantua, à la suite de longues et minutieuses recherches, un moyen de me torcher le cul. C'est le plus seigneurial, le plus excellent et le plus efficace qu'on ait jamais vu.

- Quel est-il ? dit Grandgousier.

- C'est ce que je vais vous raconter à présent, dit Gargantua.

Une fois, je me suis torché avec le cache-nez de velours d'une demoiselle, ce que je trouvai bon, vu que sa douceur soyeuse me procura une bien grande volupté au fondement ; une autre fois avec un chaperon de la même et le résultat fut identique ;

une autre fois avec un cache-col ;

une autre fois avec des cache-oreilles de satin de couleur vive, mais les dorures d'un tas de saloperies de perlettes qui l'ornaient m'écorchèrent tout le derrière.

Que le feu Saint-Antoine brûle le trou du cul à l'orfèvre qui les a faites et à la demoiselle qui les portait. »



Odd Nerdrum,

Shit Rock, 2001.

LE CBD

POTION MAGIQUE POUR LA DIGESTION

Convenons-en, de la courante à la constipation, les troubles chroniques de la digestion sont des incommodités des plus fatigantes. Alors que les traitements médicamenteux classiques ont un effet limité, le CBD pourrait bien vous réconcilier avec le trône.

Explications.

Il est dit du système digestif qu'il est notre second cerveau. Tout comme le cortex, la bonne santé de notre ventre est intimement liée à notre environnement. Face au stress ou à un régime alimentaire discutable, notre girond se retrouve en proie aux inflammations opportunistes. Lorsque l'inflammation s'installe durablement, la paroi des intestins est mise à mal et la diarrhée devient une affaire courante. On parle alors de troubles chroniques de la digestion, une condition qui touche une personne sur quatre.

Si, à ce jour, aucun traitement de fond ne permet de soulager durablement les quelques 18 millions de français dans le besoin, une récente étude fait entrevoir une lumière au bout du tunnel.

Publiés dans l'*European Journal of Pharmacology*, les résultats de la dite étude nous apprennent



que l'huile de CBD contre très efficacement les crises inflammatoires... et les diarrhées en découlant.

L'action anti-inflammatoire du CBD vient de sa capacité à inhiber le stress oxydatif et de son effet immunosuppresseur sur les cellules microgliales et macrophages, éléments essentiels au bon déroulement de notre digestion.

Cerise sur la rondelle : la même étude nous enseigne qu'en régulant le système endocannabinoïdien, le CBD est aussi des plus efficaces contre la constipation.

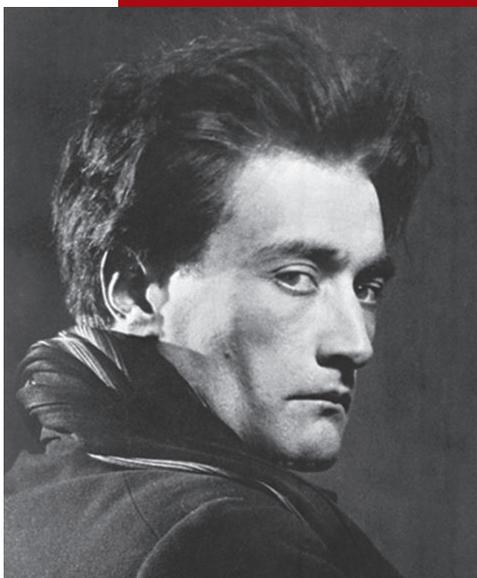
Vous l'aurez compris, pour arrêter de tortiller des fesses et Chier Bien Droit, mettez-vous à l'huile CBD !

Par Alexis Lemoine
www.zeweed.com

Huile de CBD à spectre complet (10%)

HUILE 10% ELSE : une huile haut de gamme full spectrum et full bien être pour végan et sportifs friendly. disponible sur www.bien.plus

PHILO



Sommes-nous fascinés par l'abject ?

« Et d'où vient cette abjection de saleté ?

De ce que le monde n'est pas encore constitué,

Ou de ce que l'homme n'a qu'une petite idée du monde Et qu'il veut éternellement la garder ? »

La recherche de la fécalité, Antonin Artaud

Là où il y a du crade se cache un système. L'anthropologue M. Douglas a écrit un célèbre essai sur la souillure dans lequel elle explique que le sale absolu n'existe pas. On se complait à penser que c'est naturel, toute cette hystérie de dégoût de la crotte, comme un sain réflexe de préservation et de survie ; alors qu'en vérité, c'est surtout et avant tout une construction sociale de plus à ajouter à notre très chère collection. En effet, le corps est sûrement le lieu où les dispositifs de contrôle et de domination s'affirment avec le plus de force. La philosophe J. Kristeva reprend les travaux de M. Douglas pour développer le concept d'abject. Selon elle, l'abject découle d'une organisation et classification de la matière. Le corps est un territoire, sur lequel lignes et points, surfaces, creux et orifices démarquent les diktats du possible et de l'impossible, de la maîtrise et de l'abandon, du propre et de l'impropre et ainsi produisent du rejet et de l'exclusion. Or l'abject est ce qui vient se placer à une frontière et représente un défi à la facilité avec laquelle nous aimons séparer les choses. Au croisement de l'humanité et de l'animalité, de l'intérieur et de l'extérieur, du soi et du non-soi, l'abjection est profonde ambiguïté. Et la merde est à l'image de cet entre-deux : elle transgresse une limite et par là trahit notre in-finitude. Et c'est précisément pour cette raison que, permettez-moi de cracher le morceau, nos crottes nous horrifient tout autant qu'elles nous fascinent.

Par Lyou Bouzon

bien•plus



CBD
DÉCOUVREZ
LE BIEN-ÊTRE
AUGMENTÉ

WWW.BIEN.PLUS