

Le self-help est une pratique de décolonisation corporelle née dans la continuité du Mouvement de Libération des Femmes, dans les années 70. Le self-help a pour objectif de donner aux femmes une autonomie dans les pratiques de soin. Cette autonomisation passe par une réappropriation et une désacralisation des outils gynécologiques. Le spéculum (complété d'une lampe frontale et d'un miroir) peut notamment être utilisé par soi-même, sur soi-même afin d'observer son col de l'utérus. Cet apprentissage permet de se familiariser avec l'utilisation du spéculum et permet de le poser sur soi dans une consultation gynécologique, et ainsi s'opposer aux rapports de domination entre praticien/sachant et patiente.

Ce bandana représente un auto-examen gynécologique, la vue d'un col de l'utérus grâce à l'utilisation d'un spéculum, des vulves, des mains tenant des spéculums comme des pistolets et les mots «self help».

Ce bandana invite à sortir du cadre de la médecine institutionnelle et à s'emparer de ses outils pour se les approprier. Il encourage à s'extraire du système de santé institutionnel pour s'éloigner des pratiques médicales sexistes, violentes et oppressives qui y sont récurrentes.

