

LOUISE AUBERY

MIROIR

Dis-moi ce que je veux

MIROIR

vraiment

LEDUC ↗

À tout juste 24 ans, **Louise Aubery** est une des créatrices de contenu et entrepreneuses les plus influentes de sa génération.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Retranscription : Muriel Mekies

Direction artistique : Alexia Allet pour Bonjour a : m studio

Photographies : Erik Lassale

© 2022 Éditions Leduc (ISBN : 979-10-285-2375-6) édition numérique de l'édition imprimée © 2022 Éditions Leduc (ISBN : 979-10-285-2401-2).

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc

LEDUC 

*À mes grands-mères,
les premières à m'avoir
fait prendre conscience
de ma valeur.*



AVANT-PROPOS

Avant que vous n'entamiez la lecture de cet ouvrage, quelques mots sur les choix qui l'ont motivé, et sur ce que vous y trouverez et n'y trouverez pas.

Ce livre n'est pas un livre sur le genre, les privilèges, le racisme ou qui prétendrait appréhender tous les rouages de la société dans laquelle on vit.

Ce livre porte sur la déconstruction de la réalité que je connais – parce qu'il faut bien commencer quelque part.

En tant que femme blanche, la seule discrimination que je connaisse est celle du sexisme. C'est pour cela que je déconstruirai la notion de *féminité*, et non pas de *virilité*.

Une personne concernée par le sujet en parlera bien mieux que moi, et je vous recommande les ouvrages d'Olivia Gazalé, notamment *Le Mythe de la virilité*, ou encore le livre de Ben Névert, *Je ne suis pas viril*.

C'est également pour cela que je n'aborderai pas, ou très peu, la question du racisme. J'ai encore beaucoup à déconstruire et à apprendre sur le sujet, et je vous recommande chaudement l'ouvrage d'Angela Davis, *Femme, classe et race* ainsi que celui de Rokhaya Diallo et Grace Ly, *Kiffe ta race*.

Lorsque j'utiliserai dans ce livre le terme « femmes », j'entendrai désigner toutes les personnes nées femmes ou s'identifiant comme

telles. J'utiliserai l'écriture inclusive quand cela me semblera pertinent et afin de contribuer à faire évoluer la règle grammaticale lourde de sens du « masculin l'emporte ». J'ai là aussi beaucoup à apprendre et je vous redirige vers les ouvrages de Judith Butler si vous souhaitez vous déconstruire encore plus sur la question.

Enfin, vous rencontrerez régulièrement au gré de votre lecture des interpellations adressées à mes « sis ». Il s'agit d'un terme que j'emploie depuis quelques années déjà, qui évoque une sororité que j'apprécie. J'espère que les hommes qui me liront ne m'en tiendront pas rigueur, et qu'ils seront assez ouverts d'esprit pour apprécier tout de même cette lecture et se retrouver dans les situations décrites. Un peu comme à chaque fois qu'une femme lit « les hommes » ou « ils » pour la désigner :)

Vous l'aurez compris, ce livre est loin d'être parfait, mais il est en tout cas sincère. J'espère qu'il pourra contribuer à votre déconstruction et à vous aider à prendre le pouvoir de votre vie.

xx Louise

INTRODUCTION

*Quand j'étais petite, il y a une phrase que j'ai
beaucoup entendue :*

*« Si tu n'avais pas été une fille, on t'aurait
appelée Louis. »*

ayant une grande sœur et une sœur jumelle, nous étions trois filles à la maison, et il semblait que la frustration de ne pas avoir eu de garçon retombait sur moi. Aucune d'elles n'a jamais reçu de réflexion de ce type de la part de mes parents ; et, bien que je n'aie pas eu le sentiment à l'époque que cela me dérangeait, je me demande aujourd'hui si cela n'a pas contribué à mon engagement féministe.

Je n'étais donc pas assez, en tant que femme ?

Qu'aurais-je eu de plus, en étant homme ?

La réponse est claire aujourd'hui : de nombreux privilèges.

Toutes classes sociales confondues, toutes ethnies confondues, il est plus facile d'être un homme qu'une femme aujourd'hui.

Tout comme il est plus facile d'être aisé que modeste – c'est ce que l'on appelle le « privilège de classe ».

Tout comme il est plus facile dans notre société d'être blanc que racisé. C'est ce que l'on appelle le « privilège ethnique ».

Ces deux privilèges sont aujourd'hui reconnus et ont pour conséquence des inégalités dont on connaît l'origine : l'oppression.

Pourtant, même si cela commence à émerger, je vois peu d'écrits reconnaissant le privilège masculin – donc l'origine oppressive qui en découle.

Elle existe pourtant depuis bien longtemps, et c'est ce dont je voudrais vous parler dans les prochains chapitres.

Bien que je m'identifie à mon genre, j'ai pensé qu'il serait intéressant de commencer ce livre en imaginant ce qu'aurait été ma vie si j'avais été ce fameux « Louis », *versus* la vie classique d'une « Louise » de 25 ans. Parce que je pense que l'on ne peut pas réaliser les privilèges que l'on a tant que l'on ne se rend pas compte de ce que vivent celles et ceux qui ne les ont pas. Ni réaliser que l'égalité, surtout l'égalité des *libertés*, est loin d'être atteinte.

Louis

7 h 30.

Le réveil de Louis sonne.

Il traîne un peu dans son lit, mais finit par se lever vers 7 h 45 ; il doit partir dans 45 minutes pour être à l'heure au bureau.

À 25 ans, Louis est commercial dans une entreprise d'électroménager. Même s'il n'a qu'un an d'ancienneté au sein de sa boîte, il est persuadé que le poste de manager qui vient de se libérer est fait pour lui. Et il est déterminé à le prouver à son boss aujourd'hui.

Il saute dans la douche, y passe 5 minutes top chrono, puis se regarde dans la glace. Est-ce qu'il se rase ? Sa barbe et sa moustache ont un peu repoussé, mais il se dit que personne ne fera la différence. Il s'apprête à aller prendre son petit déjeuner quand un détail l'interpelle : serait-ce une ride qu'il aperçoit sur son front ? Au début, il

est déstabilisé, puis il se dit rapidement qu'au final, ce n'est pas si mal, ça lui donnera de la crédibilité quand il obtiendra son poste de manager. Paraître plus âgé, c'est paraître plus expérimenté, et ce sera sûrement un avantage pour lui dans le business.

Il va dans sa cuisine se préparer un bon gros bol de céréales – rapide et efficace –, il n'a jamais compris pourquoi son ex-copine refusait d'en prendre. Il regarde sa montre : 8 h 15. Louis engouffre sa dernière bouchée et se dirige vers sa chambre pour enfiler son costume – il en possède trois. Deux sont au pressing, donc il remet celui de la veille. De toute façon, tous les costumes se ressemblent, personne ne le remarquera.

Enfourchant son vélo, Louis arrive au travail à 9 heures pile.

Prenant son courage à deux mains, il se dirige directement vers le bureau du patron. Louis se rassure dans sa tête, se rappelle tout ce dont il est capable, et qu'il s'agit juste de convaincre la personne en face de lui.

Alors qu'il s'apprête à entrer, il voit une de ses collègues, Louise, sortir de ce même bureau. Il la regarde avec surprise. Si tôt, dans le bureau du patron ? Se pourrait-il qu'elle se tape le boss pour avoir la promotion ? Elle est commerciale aussi, très compétente, franchement, ce serait plausible. Mais en voyant son visage peiné, il regrette tout de suite d'avoir pensé ça, et il se demande d'où lui est venue cette idée. Sûrement de tous les films qu'il a vus dont le scénario se déroule ainsi. Mais il reprend ses esprits : c'est à son tour d'entrer dans le bureau du patron, et il va falloir être convaincant.

« Bonjour Benoît », dit-il en entrant dans la pièce. Il a lu dans un livre que les gens préféreraient se faire appeler par leur prénom, même inconsciemment, et comme ils ont déjà bu deux ou trois bières ensemble après le travail, il se permet cette proximité.

« Ah, bonjour Louis, répond le directeur. Je vous en prie, entrez. Vous venez pour la promotion j'imagine ?

— Eh bien en effet, répond Louis. Cela fait maintenant presque un an que je travaille au sein de ce groupe, et au-delà de ma profonde adéquation avec les valeurs de l'entreprise, je crois avoir prouvé au cours de ces dix derniers mois que j'ai à cœur le développement et la croissance de la boîte, et que je suis le candidat idéal pour ce poste. »

Le directeur paraît réfléchir un instant.

« Oui, c'est vrai que vous semblez avoir les épaules pour ce poste, répondit-il en lui remettant un dossier. Si vous parvenez à conclure le contrat avec le client, la promotion est à vous. »

Le cœur de Louis fait un bond dans sa poitrine.

« Merci pour votre confiance, Benoît. Je ne vous décevrai pas. »

La suite de la journée se passe au mieux. Louis est motivé pour remplir la mission que lui a confiée le directeur, puis, vers 19 heures, il rentre chez lui se poser, ouvre une bière et s'installe devant la télé. Son pote Martin l'appelle, ils organisent un foot pour ce week-end ; puis il passe un petit coup de fil à ses parents pour s'assurer qu'ils vont bien. Louis se rend compte qu'il est déjà l'heure de se préparer pour son *date*. Il enfle une tenue un peu plus décontractée, attrape les clés de sa voiture et part en direction du restaurant. Louis est confiant – ce n'est pas l'expérience avec les filles qui lui manque. Il ne compte plus ses conquêtes, ce qui lui vaut le surnom de « Don Juan » auprès de son groupe d'amis.

Il entre dans le restaurant et essaie de repérer la fille avec qui il a rendez-vous – mine de rien, ce n'est pas si facile maintenant, avec les applis –, mais il l'aperçoit, au fond du restaurant, la rejoint et s'installe. Ils passent un super moment – Miranda, la femme avec qui il passe la soirée, est mignonne, timide, mais rigole à toutes ses blagues, et rien que pour cela, il l'apprécie déjà. Il se dit que c'est en bonne voie pour

qu'ils rentrent ensemble ; et en effet, quand il le lui propose, elle répond par l'affirmative.

Ils passent une merveilleuse soirée à boire, rigoler, et après avoir couché ensemble, Louis s'endort en se disant que vraiment, c'est bon d'avoir 25 ans, d'être libre et indépendant.

Louise

6 h 45.

Le réveil de Louise sonne.

Malgré la fatigue – elle est restée au téléphone jusqu'à 1 heure du matin pour reconforter son frère qui venait d'apprendre que son ex-copine était à nouveau en couple –, elle se lève et se dirige vers la salle de bains pour se préparer. Un rapide coup d'œil vers ses jambes lui fait réaliser que sa repousse commence à être apparente, il va falloir qu'elle pense à s'épiler à nouveau ce matin. Elle note qu'elle doit penser à prendre rendez-vous chez l'esthéticienne pour le maillot et les aisselles. En sortant de la douche, elle se sèche les cheveux et, avant de se faire son brushing habituel, elle applique sa crème hydratante. En s'approchant un peu du miroir, elle aperçoit une ride au milieu de son front. Son cœur fait un bond dans sa poitrine.

Quoi ? Déjà ? À 25 ans, sa première ride ?

Elle essaie de se calmer. Ce n'est pas parce qu'elle a une ride que cela signifie qu'elle est périmée. Ni que l'horloge biologique tourne alors qu'elle n'a ni mari ni enfant.

« Non, Louise, se dit-elle à elle-même. Ne pense pas à ça maintenant. »

En revanche, elle se dit qu'elle doit penser à acheter une crème antirides en rentrant du travail ce soir.

Elle regarde sa montre : déjà 7 h 30 ! Elle a intérêt à accélérer si elle ne veut pas être en retard au bureau. Elle fait son brushing, pestant

intérieurement de ne pas avoir de beaux cheveux lisses, dont elle n'aurait pas besoin de s'occuper. Elle regarde à nouveau sa montre. 7 h 55. Il ne lui reste plus que 35 minutes pour se maquiller, s'habiller et petit-déjeuner.

Et si je ne me maquillais pas ? se demande-t-elle soudain. Après tout, est-ce que j'ai vraiment envie de le faire ?

Puis elle se rappelle la fois où elle était arrivée sans maquillage au bureau parce qu'elle n'avait pas dormi chez elle, et le nombre de commentaires qu'elle s'était pris : « Louise, est-ce que tout va bien ? », « Tu as l'air super fatiguée ! », « Tu es sûre que tu n'es pas malade ? » Non, il faut qu'elle se maquille. Après tout, c'est ce que toutes les autres femmes du bureau font. Après avoir appliqué fond de teint, poudre, *bronzer*, blush, fard à paupières, mascara et un rouge à lèvres discret – d'ailleurs, il faut qu'elle pense à le racheter parce qu'il est presque vide –, elle va dans son dressing.

Elle a bien envie de mettre sa nouvelle robe vintage achetée la semaine dernière, mais elle craint des jugements au bureau. Ça ne fait sûrement pas assez sérieux ! D'autant plus qu'elle a rendez-vous avec M. Cotty ce matin, le directeur de la boîte, pour négocier sa promotion. Après plus de trois ans de bons et loyaux services au sein de l'entreprise, elle espère vraiment l'obtenir.

Un tailleur alors, peut-être ? Non, ça fait sûrement trop masculin.

Elle finit par opter pour la traditionnelle jupe crayon et chemise blanche, avec des escarpins. Ni trop petits, ni trop hauts. La tenue « ni trop, ni pas assez ».

La question qu'elle se pose tous les matins.

Louise regarde sa montre. 8 h 20.

Et merde, ça y est, il faut qu'elle y aille.

Tant pis, elle ne prend pas de petit déj – ça ne lui fera pas de mal, après tout, elle a pas mal mangé ces derniers jours, il faut qu'elle perde

quelques kilos.

Elle attrape son sac et direction le métro. Elle aurait bien pris son vélo, mais en jupe, c'est trop compliqué.

Dans le métro, Louise regarde son agenda du jour. Après le travail, il faudra qu'elle rende visite à ses parents ; et ce soir, elle a rendez-vous avec Martin, rencontré sur une appli de rencontres. Elle stresse un peu, mais Martin a l'air vraiment sympa, donc elle se dit que ça va bien se passer.

Louise sort du métro et marche vers son lieu de travail. Tout à coup, elle entend quelqu'un siffler. Elle se retourne et s'aperçoit qu'un jeune homme la reluque. « Eh, beauté, ça te dit qu'on joue au patron et à la secrétaire ensemble ? » Louise rougit et accélère le pas. Elle l'ignore.

Elle ne sait jamais comment réagir dans ces situations, elle a peur qu'il prenne cela comme un encouragement si elle répond trop gentiment ; et qu'il s'énerve et s'en prenne à elle si elle répond trop sèchement. Alors elle fait ce qu'on lui a appris : ni trop, ni pas assez.

Louise arrive au bureau à 8 h 50.

Il n'y a pas encore grand monde ; et même si sa confiance a été ébranlée par l'incident en sortant du métro, elle prend une grande inspiration et entre dans le bureau du patron.

« Bonjour M. Cotty », dit-elle en entrant dans son bureau.

Celui-ci ne lève pas tout de suite les yeux de son journal. Une minute passe, puis deux.

« M. Cotty, je suis venue vous parler du poste de manager qui se libère. Ça fait trois ans maintenant que je travaille au sein de l'entreprise, j'ai toujours atteint mes objectifs, je connais bien les équipes et je pense vraiment que je ferais une bonne manager. » M. Cotty lève enfin les yeux de son journal. Puis se met à dévisager Louise.

« Quel âge avez-vous, mademoiselle ? »

— 25 ans, lui répond Louise, en essayant de paraître détachée. Je sais que je suis relativement jeune, mais j'avais déjà remplacé... »

M. Cotty l'interrompt : « Mademoiselle, je ne doute pas de vos compétences, et tout le département semble particulièrement satisfait de votre travail. Cela dit, ce poste vous apporterait une charge de travail considérable, et je ne suis pas sûr que ce soit la meilleure décision à prendre pour votre vie personnelle. »

Louise resta interdite quelques instants. Que voulait-il bien dire par là ? Devant son incompréhension, M. Cotty jugea bon d'ajouter : « Vous savez, ce poste est difficilement compatible avec une vie de famille... »

Louise sentit la colère monter. « Reste calme », se dit-elle intérieurement. « Garde ton sang-froid. »

« Que voulait-il bien dire par là ? »

« M. Cotty, je vous remercie pour votre considération, répondit-elle en essayant d'afficher un petit sourire poli, mais cette question n'est pas d'actualité dans ma vie pour l'instant. »

M. Cotty se mit à rire. « Oui, c'est ce qu'elles disent toutes. Puis un an plus tard, elles reviennent vous annoncer leur grossesse avec un grand sourire, et vous devez leur trouver un remplaçant. »

Louise ne savait pas quoi faire. Argumenter ? Lui dire qu'elle s'engageait à ne pas avoir d'enfants dans les cinq prochaines années ? C'était ridicule, mais il lui semblait qu'à part cela, rien ne pourrait faire changer d'avis son patron.

Elle s'apprêtait à rétorquer quand elle vit que M. Cotty avait déjà replongé les yeux dans son journal. « Très bien, murmura-t-elle. Merci pour votre temps. »

Puis elle sortit du bureau, en ayant du mal à cacher sa déception.

Dans le couloir, elle croise un de ses collègues, Louis, qui semble vouloir entrer dans le bureau à son tour. Elle se demande s'il souhaite le poste également. Louis est arrivé il y a moins d'un an, mais semble

en effet très motivé à évoluer au sein de la société. Logiquement, avec son ancienneté et ses rapports exemplaires, c'est à elle que le poste de manager aurait dû revenir. Mais elle commence à en douter de plus en plus.

La suite de la journée lui paraît longue. Démotivée, Louise a du mal à s'investir à fond dans son dossier. Elle ne cesse de repenser aux paroles de M. Cotty, et sa plus grande frustration, c'est qu'elle n'y voit pas d'issue. Sera-t-elle contrainte de démissionner ? De trouver un job ailleurs ? Elle soupire. Elle préfère ne pas y penser maintenant. Dans tous les cas, c'est l'heure de rendre visite à ses parents.

Quand elle arrive chez eux, ils sont devant leur émission de télé préférée. Elle les embrasse chaleureusement, s'occupe de ranger un peu la maison, s'assure que le frigo est plein et leur donne leurs médicaments. Ses deux parents sont malades, et n'ont pas les moyens d'avoir une aide-soignante, alors elle passe tous les deux jours pour s'assurer que tout va bien et pour prendre soin d'eux du mieux qu'elle peut.

19 heures. Louise doit partir si elle souhaite arriver à l'heure à son *date*. Elle court chez elle – enfin, aussi vite que l'on peut courir avec des escarpins – et arrive juste à temps pour se remaquiller, se recoiffer et se changer. Même dilemme une fois arrivée devant son dressing : que met-on pour un premier *date* ? Pour ne pas passer pour une fille qui en fait trop, mais pas pour une prude non plus ?

Elle opte pour une robe noire volante, un peu de rouge à lèvres et des boucles d'oreilles. Elle arrive au restaurant juste à temps et s'assoit à une table.

Martin vient de lui envoyer un message lui annonçant qu'il aurait quelques minutes de retard. Le stress monte d'un cran pour Louise, qui se demande quand même ce qu'elle fout là, avec tous les *dates* foireux qu'elle a connus dernièrement.

Pourtant, quand Martin arrive, s'excuse sincèrement et s'installe avec un grand sourire, ses doutes se dissipent.

Louise passe une super soirée : Martin est drôle, gentil et intéressant. Ça fait longtemps qu'elle n'a pas passé un aussi bon moment en compagnie d'un homme. Elle profite de son passage aux toilettes avant le dessert pour tenir au courant son amie Laura qui lui a envoyé « ALORS ?!!! » une heure avant : « Super. Il est génial. J'en reviens pas ! » Louise sourit en écrivant le message, et à peine a-t-elle terminé de se laver les mains que Laura lui répond : « Trop cool ! Trop contente pour toi ! Mais n'oublie pas : ne couche pas avec lui dès ce soir, sinon c'est foutu, il te prendra pour une salope. »

Louise ressent un pincement au cœur. Laura a sûrement raison. C'est arrivé à tellement d'amies dans son entourage.

Louise remonte, termine la soirée avec Martin et décline tristement lorsqu'il lui propose de rentrer ensemble. Si elle s'était écoutée, elle aurait accepté, elle en avait envie, mais elle se répétait les mots de son amie Laura.

Se retrouvant seule devant le restaurant après lui avoir dit au revoir – au moins, ils s'étaient embrassés et comptaient se revoir très vite –, Louise débat intérieurement sur comment rentrer chez elle. Il est minuit passé, et même si les métros marchent encore, l'expérience de ce matin l'a refroidie. Elle se résout à prendre un taxi, même si son budget du mois est ric-rac. Tant pis, elle fera des économies sur ses courses de la semaine prochaine. Elle arrive chez elle, exténuée. Elle se démaquille, se met en pyjama, et se glisse enfin dans son lit. Elle se surprend à se demander si Martin pourrait être le bon. Elle se met à rêver à ce que pourrait être leur vie ensemble, à quoi ressemblerait leur maison, sa demande en mariage... Puis elle secoue la tête et se raisonne : « Tu pars beaucoup trop loin, ma pauvre. Tout ne se passe pas comme dans les films. » Ce serait peut-être plus facile si ses parents

ne lui demandaient pas à chaque fois qu'elle leur rend visite si elle a trouvé un « amoureux ». S'ils ne lui rabâchaient pas à chaque fête de famille qu'ils ont hâte « d'avoir des petits-enfants ».

Juste avant de s'endormir, elle fait l'inventaire de tout ce qu'elle n'a pas eu le temps de faire dans la journée : prendre rendez-vous chez l'esthéticienne, acheter sa crème antirides, ah oui, et prendre des nouvelles de son frère. « Allez, ma grande, tu sais très bien que tu n'es pas la plus à plaindre, se dit Louise, allongée dans son lit. Mais une fois, juste une fois, j'aimerais bien me sentir libre de mes décisions et de mes choix. »

Elle éteint la lumière et se met à rêver de ce monde où elle serait libérée de ce que la société attend d'elle et où elle pourrait enfin prendre le pouvoir de sa vie.

*

J'ai longtemps réfléchi à la manière dont je souhaitais commencer ce livre. Et puis je me suis dit que j'allais le faire en appliquant mon mantra : #OnVeutDuVrai.

En décrivant la réalité de deux jeunes adultes français, du même âge, de même profession, avec comme seule différence, leur genre.

Pour tenter de répondre à la question suivante : le féminisme a-t-il encore du sens en 2022 ?

Pour beaucoup, le féminisme n'est plus nécessaire. L'égalité des droits est, en théorie, atteinte, et nos revendications ne seraient, dans le meilleur des cas, que des caprices ; dans le pire des cas, une haine des hommes et une volonté de leur « voler leur place ».

Partir du postulat que l'égalité est atteinte est faux.

En Arabie Saoudite, la domination masculine est érigée comme un système public ; par exemple, les femmes vivent encore sous la tutelle de leur mari et les relations sexuelles hors mariage sont possibles pour l'homme, mais interdites pour les femmes. Bien qu'interdites par le

droit international, les mutilations sexuelles féminines se pratiquent encore dans une dizaine de pays. En Pologne, le parti Droit et Justice est en campagne depuis 2015 pour dénigrer les égalités de genre et soutenir les « valeurs traditionnelles de la famille » ; les cours d'éducation sexuelle sont devenus des « cours de préparation à la vie de famille », enseignement qui prône le rôle domestique, d'éducation et de reproduction de la femme. En 2017, Vladimir Poutine promulguait une loi décriminalisant les violences domestiques qui n'auraient pas entraîné de blessures graves ou qui ne seraient pas répétées dans l'année ; il est important de rappeler qu'en Russie, ces violences « tuent quelques 12 000 femmes annuellement ». En Inde, une femme est violée toutes les 40 secondes en moyenne ; considéré comme l'un des pays les plus dangereux pour les femmes, le taux de condamnations pour viol est le plus faible au monde : 0,3 % en 2018. Malgré la promulgation en 2016 d'une loi incriminant les violences faites aux femmes dans le cadre domestique, la Chine ne la met pas en application¹. En 2021, l'avortement est toujours interdit à Malte, en Andorre, en Pologne, au Vatican, dans de nombreux pays d'Amérique latine, d'Afrique et de l'Asie du Sud-Est². Quant au Texas, qui fait pourtant partie de l'une des plus grandes puissances mondiales, une loi promulguée le 1^{er} septembre 2021 interdit l'avortement³.

Le chemin vers l'égalité est donc encore long. Cela dit, ce livre ne portera pas sur l'égalité.

Pas à proprement parler en tout cas.

Parce que je ne saurais prétendre avoir la connaissance de toutes les luttes actuellement menées à travers le monde, des évolutions des situations dans chaque pays, qui dépendent des contextes politico-religieux nécessitant des recherches avant de pouvoir prétendre les appréhender.

Dans ce livre, je vais donc aborder la réalité que je connais.

La réalité que j'ai vécue et que je vis encore au quotidien.
Et du combat qui reste à mener.

Ce combat, c'est celui pour *la liberté*.

Imaginez un monde où l'on aurait la liberté d'être qui l'on veut être.

La liberté de porter ce que nous voulons.

La liberté de choisir la carrière que nous souhaitons – sans avoir à nous
« sacrifier » pour nous occuper du foyer.

La liberté de nous marier, ou non.

La liberté de coucher avec qui nous voulons sans être jugées.

La liberté de choisir d'avoir des enfants, ou de ne pas en avoir.

La liberté de voyager seules ou de rentrer seules chez nous le soir sans
craindre pour notre sécurité.

La liberté de parler fort, de taper du poing sur la table, de gagner
beaucoup d'argent, d'être en colère, d'être médiatisées pour autre
chose que notre apparence physique.

La liberté d'exister pour qui nous sommes, plutôt que pour ce à quoi
nous ressemblons.

Au fond : la liberté d'exister en dehors du rôle que l'on nous a assigné.

Du genre qui a été construit.

Parce que le genre féminin, comme nous allons le voir dans la suite de
ces pages, est loin d'être libre. C'est le genre qui est poli, qui ne fait pas
de vagues, qui sourit, qui obéit.

Et comme c'est le modèle que nous en avons, c'est le modèle que nous
reproduisons.

Ce sont là nos plus grosses chaînes.

D'avoir intériorisé ce qui est « féminin », et de chercher, consciemment
ou non, à y ressembler.

Mais la vérité, c'est que nous ne devons à personne d'être « féminines ».

Nous ne devons à personne de performer ce code de conduite.

Et pour y parvenir, il va falloir le déconstruire.

Ne vous attendez pas à ce que ça soit aisé.

Remettre en question un système de croyances qu'on a intégré depuis de nombreuses années n'est ni facile ni confortable. C'est d'ailleurs ce qui fait que les choses mettent autant de temps à bouger, et que la société patriarcale prospère toujours.

On parle de millénaires d'oppression.

C'est précisément pour cela que je ne vais pas rester ici sagement à attendre que le patriarcat s'effondre comme par magie, que tout le monde se réveille un jour en disant : « Mais oui, bordel, elles étaient bel et bien opprimées ! »

Parce que maintenant que j'ai déconstruit ce système de croyances, j'ai réalisé qu'être *sage* – ce comportement si typiquement *féminin* – ne me mènerait absolument nulle part. En tout cas, pas là où je veux aller.

Alors je vais me fabriquer ma propre clé et me libérer de mes chaînes.

Me libérer des chaînes, des injonctions de la société et de ce qu'elle attend de moi, mais aussi des chaînes que je me suis moi-même attachées, sur ce que je crois possible ou non, et qui m'empêche d'être épanouie.

De prendre le pouvoir de ma vie. D'être libre.

Et je crois que ce combat pour la liberté représente une nouvelle vague du féminisme.

Une vague qui ne se bat pas pour l'égalité des droits dans la théorie, mais dans la pratique.

Une vague qui ne se bat pas pour faire plus, mais pour faire moins.

Une vague qui ne se bat pas pour défendre son sexe, mais pour se libérer de son genre.

Une vague qui se bat pour être libre, tout simplement.

J'espère que ce livre pourra, modestement, contribuer à fabriquer votre clé pour vous libérer, vous aussi, de vos chaînes.

À réaliser que vous pouvez être femme sans être *féminine* et que ce n'est pas grave du tout.

Ou que vous pouvez, au contraire, être une femme, être très féminine, et ouvertement féministe.

Je rejoins ce que l'écrivaine Florence Montreynaud écrit sur ce que cela signifie être féministe, au-delà de souhaiter l'égalité entre les hommes et les femmes : « Être féministe, c'est d'abord penser par soi-même, ce qui suppose de se penser soi-même comme une personne autonome, un être humain libre et non comme une femme relative à un homme, définie socialement par rapport à lui – fille, épouse, sœur, mère –, ce qui est caractéristique de la tradition machiste où le masculin est la référence⁴. »

Déconstruire pour mieux construire.

Déconstruire pour s'épanouir.

Déconstruire pour s'accomplir.

Ce sont les trois parties qui structurent ce livre, et c'est à mon sens, la méthode pour prendre le pouvoir de sa vie.

**CE COMBAT, C'EST CELUI POUR
LA LIBERTÉ.**

PARTIE 1

DÉCONSTRUIRE POUR MIEUX
CONSTRUIRE

LE MASCULIN L'EMPORTE

« Elle était pleine d'une intense compassion.

Elle était extrêmement charmante.

Elle était dénuée de tout égoïsme.

Elle excellait dans les arts domestiques.

Elle faisait preuve d'abnégation tous les jours.

*S'il y avait du poulet sur la table, elle prenait
l'aile, s'il y avait un courant d'air, c'est elle
qui s'asseyait devant. »*

« **m**a chère, vous êtes une jeune femme. Vous allez parler d'un livre écrit par un homme. Soyez compréhensive ; soyez tendre ; complimentez ; trompez ; employez tous les charmes et les ruses de notre sexe. Que personne ne puisse vous soupçonner d'avoir une libre opinion. Et surtout soyez pure. »⁵

Dans ce texte, Virginia Woolf dresse le portrait de la femme qui s'immisce dans sa chambre alors qu'elle s'apprête à commencer à écrire. Elle qui s'apprête à écrire un ouvrage critique, elle qui s'apprête à donner son avis, à ne pas chercher à satisfaire *tout le monde*, elle voit

se dresser le spectre de la femme idéale, elle qui représente le mieux son *sexe*. Oui, car même s'il n'y avait pas eu le pronom « elle » dans ce texte, vous auriez reconnu qu'il s'agissait d'une femme, n'est-ce pas ?

Douce, altruiste, charmante, bonne ménagère, tendre, pure : ce sont là les codes de la *féminité*.

À l'inverse, si ce texte avait mis en scène un personnage puissant, assuré, intelligent, fort, qui n'a peur de rien, qui a la voix qui porte et qui n'a pas peur de déplaire, on en aurait forcément déduit qu'il s'agissait d'un homme. Car ce sont là les attributs de la *virilité*.

Ainsi, l'Ange du Foyer⁶ décrite par Virginia Woolf dans son texte éponyme n'incarne pas l'idéal de la femme, mais l'idéal *féminin*. On touche là à un concept clé du livre et de la déconstruction : la distinction entre *sexe* et *genre*.

Le *sexe* est biologique, ce sont les organes génitaux avec lesquels vous êtes né·e. Il y a le *sexe féminin*, le *sexe masculin* et les personnes *intersexes* (que la société marginalise volontairement justement à cause du *genre*, mais qui représentent tout de même 100 millions de personnes sur Terre). Cette réalité se valide aussi bien dans la nature que dans l'humanité.

Le *genre*, lui, est social, il représente l'ensemble des codes de conduite que l'on a assigné à un *sexe* et érigé comme représentatif de celui-ci. Il est, aux yeux de la société, strictement binaire, et surtout normatif.

Le *genre*, c'est ce qui fait que l'on demande, avant même la naissance d'un·e enfant, si c'est un garçon ou une fille pour pouvoir décorer sa chambre en bleu ou en rose.

Le *genre*, c'est ce qui fait qu'à part en Écosse, un homme qui porte une jupe sera moqué, pointé du doigt et regardé de travers, juste pour avoir choisi de porter un vêtement.

Le *genre*, c'est ce qui fait que si tu es une fille, on t'inscrira à la danse plutôt qu'au football – c'est bien connu, si tu as un vagin, tu ne peux

pas aimer courir après un ballon. C'est un truc de pénis.

Le genre, c'est ce qui va faire que, horrifiés, des parents apercevant leur petit garçon jouer avec une poupée, et leur petite fille avec une épée et un bouclier, vont tout de suite *rétablir la norme* et inverser les jouets. Et on leur répète bien que ça ne doit plus arriver. Parce que si des enfants plus âgés avaient assisté à la scène, le petit garçon se serait probablement fait traiter de « fillette » et, devant les moqueries de ses aînés, serait allé se cacher en pleurant.

Ce dernier exemple nous dit deux choses : la première, que les petits enfants ne voient pas le problème à jouer avec différents jouets avant qu'on le leur dise, qu'on leur *apprenne*, qu'il y en a un : le genre est donc une norme qui est construite et que l'on transmet à ses enfants, qui l'intériorisent ; la seconde, c'est que si la pire insulte que l'on peut dire à un petit garçon, c'est qu'il est une « fillette », c'est que ces genres ne sont pas égaux. Bien sûr, une petite fille sera sûrement vexée si on la traite de « garçon », mais jamais au point où un garçon se sentira *humilié*. Bien souvent même, une petite fille pourra être encouragée à faire comme son frère, et valorisée pour cela – faire une passe, soulever quelque chose d'assez lourd, se voir confier une responsabilité ; si elle réussit, on la félicitera et elle intégrera que les attributs *masculins* sont des qualités. À l'inverse, on encouragera rarement un garçon à faire « comme sa sœur », ou alors celui-ci refusera catégoriquement, la socialisation de son genre ayant commencé et, avec elle, l'inégalité qui en découle.

Je vois déjà certain·e·s d'entre vous s'indigner ou, du moins, se questionner : « Louise, tu exagères, tu ne peux pas nier qu'il y a des différences entre les hommes et les femmes. »

Tout à fait. Je ne nie pas, et je ne nierai jamais, qu'il y a des différences entre les hommes et les femmes. Après tout, nous n'avons pas les mêmes chromosomes, nous ne produisons pas les mêmes hormones –

même si cela joue un rôle moindre que ce que l'on imagine, comme on le verra un peu plus tard – et nous n'avons, *de facto*, pas le même corps.

Non, je ne remets pas en question le fait qu'il y a des différences entre les hommes et les femmes. Ce que je remets en question, c'est l'*interprétation* de ces différences. Que l'interprétation de ces différences ait mené à une hiérarchie. Ça, ce n'est pas naturel, c'est construit.

C'est donc cela le genre : une construction qui interprète la binarité entre le sexe féminin et le sexe masculin, en la hiérarchisant, en défaveur des femmes.

Pourquoi en défaveur des femmes ? C'est le propre des pages à venir, et j'aurai l'occasion d'y revenir en détail, mais si vous aviez un doute, rappelons simplement que 113 femmes sont mortes sous les coups de leur conjoint ou ex-conjoint⁷ ; que 98 % des agressions sexuelles sont commises envers des femmes⁸ ; que les femmes gagnent en moyenne 23 % de moins que les hommes⁹. Et ça, ce n'est qu'en France, un pays dont la situation reste privilégiée pour les femmes (ce qui ne doit pas te servir d'excuse, Michel, pour asséner que l'on n'aurait « plus besoin du féminisme en France ». Moins grave ne veut pas dire acquis, ni même acceptable, et si tu n'en es pas convaincu·e, je t'invite à en rediscuter à la fin de ce livre).

Mais avant d'entrer dans le détail de la source de l'inégalité entre les genres, je souhaite revenir sur la caractéristique principale du genre qui, pour le coup, vaut pour le genre féminin aussi bien que masculin, à savoir son caractère normatif.

Une norme, par définition, est l'ensemble des conduites qui est imposé à un groupe social. Il est imposé, il n'est donc pas choisi, cela implique que si tu ne t'y conformes pas, tu seras sanctionné·e. À l'inverse, si tu t'y soumetts, tu seras récompensé·e. Le système de

récompense/sanction qui régit le genre est très important à comprendre, car c'est ce qui lui permet de se pérenniser.

On en a tou·te·s, je pense, fait l'expérience, dès notre plus jeune âge : le fait de se déguiser en princesse va occasionner les ravissements de ses proches, si en plus elle a une jolie coiffure, un peu de maquillage, qu'elle charme l'assemblée avec sa voix douce et les bisous qu'elle envoie dans les airs à la fin, il n'en faudra pas plus pour gagner le cœur de toutes les personnes présentes qui s'empresseront d'abreuver ses parents en compliments et les féliciter pour leur petite fille « vraiment trop mignonne ». Oui, vraiment, il n'y a rien qui n'occasionne plus de ravissements et de compliments qu'une petite fille qui performe la féminité.

Imaginez une situation tout autre. Si cette petite fille apparaissait devant ses proches non pas déguisée en princesse, mais en super-héros, disons Batman. Elle débarque, fièrement, dans le salon, vêtue de son costume. Un silence gêné s'installe auprès des convives, avant que le papa, mal à l'aise, s'approche et lui dise : « Chérie, ce n'est pas un costume pour toi, ça, c'est un costume pour garçon. — Mais moi aussi, je veux être un super- héros ! proteste la petite fille. Je veux sauver le monde. » Le père, gêné, lui répond : « Ma chérie, les superhéros, ce sont des hommes. Batman, Spiderman, Superman... Toi, tu es une princesse ! Tu as l'embarras du choix. Jasmine, Belle, Cendrillon, Blanche-Neige... — Mais pourquoi les garçons seraient des superhéros et les filles des princesses ? » s'exclame la petite fille, interloquée.

Ce qui a comme conséquence de laisser le père sans voix, ne trouvant pas d'explication rationnelle à cela. Alors, pour asseoir son autorité masculine, et pour ne pas perdre la face, il réplique : « Parce que c'est comme ça ! Maintenant, tu files te changer. »

(*Aparté.* À chaque fois que l'on vous réplique – ou que l'on vous a répliqué – « parce que c'est comme ça », c'est que l'argument n'a rien

de naturel et c'est donc qu'il est socialement *construit*. La personne en face de vous ne fait que répliquer un schéma ou une connaissance qu'elle a intériorisés, sans les remettre en question. Plutôt que de vous en contenter, au contraire, creusez, voyez-y le signe qu'il y a là un fort potentiel de *déconstruction* et que vous êtes en mesure de vous forger votre propre opinion.)

Retour à notre histoire : la petite fille se met à pleurer, à crier qu'elle ne veut pas se changer, son père s'énerve, perd patience de crainte de voir son autorité masculine remise en question, alors il va user de son pouvoir masculin et la réprimander, si ce n'est même lui donner une bonne fessée, pour qu'elle comprenne. Qu'elle comprenne que c'est ce qui l'attend si elle sort de la performance de son genre. Que quand on est une femme, il y a une sanction sociale à ne pas être féminine.

Vous l'avez peut-être déjà expérimenté.

J'ai personnellement fait cette expérience assez tôt, mais il m'a fallu attendre le début du collège pour vraiment en prendre conscience. N'ayant pas de frère, je n'avais jamais vécu la différence de traitement frontalière, du fait de mon sexe et du genre qu'il m'était attendu de performer.

Pourtant, j'en ai bel et bien pris conscience un beau jour de quatrième, alors que j'étais en cours d'anglais dispensé par une professeure remplaçante. Celle-ci avait interrogé arbitrairement l'une de mes amies sur un chapitre que l'on n'avait pas encore vu en cours. Ayant toujours été révoltée par l'injustice – et ayant particulièrement du mal avec l'autorité, je dois l'avouer –, j'ai commencé à protester, à prendre la défense de mon amie, à insister sur le fait qu'elle ne pouvait pas savoir ce que l'on n'avait pas vu en cours. Un de mes camarades toujours prêt à mettre de l'huile sur le feu a renchéri, en affirmant que c'était vraiment n'importe quoi et que l'on devrait annuler le contrôle prévu la semaine suivante. J'ai approuvé, et il n'en a pas fallu plus pour que l'on

commence à scander mon camarade et moi : « Pas de contrôle ! Pas de contrôle ! », suivis en chœur de toute la classe. La professeure, irritée que le contrôle – sans mauvais jeu de mots – lui échappe, finit par s'exclamer : « Louise, dans le bureau du CPE ! ». Pas « Louise et Adrien » – le nom de mon camarade –, non, juste « Louise », alors que les torts étaient clairement partagés dans cette affaire. Je n'avais fait que défendre mon amie, et Adrien en avait profité pour foutre un peu la merde – mais comme m'a dit ensuite texto mon CPE dans son bureau : « Tu sais comment sont les garçons, il ne faut pas entrer dans leur jeu. » Le même discours selon lequel, si je me fais emmerder dans la rue, c'est à moi de ne pas répondre, de laisser couler ; si je me fais agresser sexuellement, c'est à moi de porter une autre tenue ; si un mec m'entraîne dans ses conneries, c'est à moi de résister, de tuer la protestation dans l'œuf, de garder mon sang-froid et de sourire gentiment, sans faire de vagues. Parce que c'est ce que les filles font. Ou plutôt : c'est ce que l'on attend de ton genre, tu as donc intérêt à être comme ça, sinon tu seras sanctionnée.

Voilà donc comment j'ai écopé d'une heure de colle, et d'excuses à présenter à ma professeure, tandis qu'Adrien, lui, n'a rien eu du tout et m'a gratifiée d'un grand sourire quand je suis revenue dans la classe.

Je crois que c'est à ce moment-là que je suis devenue féministe.

Une heure de colle pour moi, une fessée pour la petite fille, il y a parfois des sanctions concrètes qui s'appliquent quand on ne « respecte » pas le code de conduite de notre genre. Mais souvent, plus que les sanctions concrètes, il y a un outil encore plus puissant mis en place par le système pour nous inciter à entrer dans le moule : la honte. Plus que la fessée en elle-même, c'est le fait de se la voir administrer devant toute sa famille qui risque de marquer la petite fille et de la dissuader de se rhabiller en Batman avant un petit bout de temps – voire plus jamais. Plus que l'heure de colle, c'est le fait d'avoir

été envoyée chez le CPE devant tous mes camarades, alors qu'Adrien restait tout sourire à sa place, qui m'a humiliée.

Ce sont les commentaires, les piques, les réactions que l'on a intériorisés et que l'on va s'adresser, qui nous font ressentir de la honte et qui nous incitent à ne pas reproduire ces comportements jugés « non féminins », pour ne pas subir ces remarques à nouveau.

Ce sont les : « Oh ! Dis donc, Louise, tu as l'air fatiguée » que clament tes collègues alors que tu n'as juste pas eu le temps ou l'envie de te maquiller ce matin. (Intériorisation : il faut donc que je me maquille pour ne plus subir ces remarques.)

Ou alors les : « Louise, parle moins fort, une fille ça ne crie pas » qui te font sentir honteuse, quand ta mère déclare ça devant les invités. (Intériorisation : pour ne pas me faire afficher à nouveau, il faut que je fasse moins de bruit, que j'apprenne à parler plus doucement.)

Ou encore les : « Mais enfin, Louise, pourquoi tu es habillée comme ça, on dirait un mec ! » qui, en plus de t'humilier, te vexent comme un pou et te poussent, consciemment ou non, à te diriger vers une robe et des talons quand tu es en famille, pour ne plus subir de telles remarques.

Toutes ces sanctions sociales ont pour but de nous dissuader de performer autre chose que le code de conduite du genre qui nous a été assigné.

Une des meilleures représentations de cette réalité se trouve dans la figure de la sorcière. C'est sûrement l'un des seuls termes qui, à sa simple mention, évoque tout de suite l'image d'une femme repoussante, méchante et aigrie. Autant dire, pas quelqu'un à qui l'on a envie de ressembler. Pourtant, Mona Chollet dans *Sorcières*¹⁰ et avant elle Guy Bechtel dans *La Sorcière et l'Occident*¹¹ montrent dans leurs ouvrages que les sorcières – à savoir juste des femmes qui avaient *du* pouvoir plutôt que *des* pouvoirs, généralement grâce à leurs

connaissances du corps et dans leurs compétences de sages-femmes – étaient souvent très appréciées de leur communauté.

Qu'est-ce qui a fait alors que c'est l'image diabolisée qu'on leur a donnée qui prévaut encore aujourd'hui ?

Eh bien, c'est très simple : les sorcières n'étaient pas *féminines*. La plupart se faisaient rétribuer pour les soins qu'elles prodiguaient, étaient donc indépendantes financièrement ; et n'étaient par ailleurs souvent ni mariées ni mères, et donc indépendantes tout court ; et surtout, elles étaient puissantes. Elles étaient demandées, elles étaient respectées, elles étaient influentes, alors même qu'elles ne respectaient pas du tout les codes de la féminité de l'époque, à savoir être sans travail, soumises à leur mari et considérées uniquement par la maternité.

Autant dire que pour les personnes au pouvoir à l'époque, les sorcières représentaient une grande menace à l'ordre patriarcal établi. Heinrich Kramer Institoris et Jacques Sprenger, deux inquisiteurs, publient le « *Malleus Maleficarum* », un traité expliquant que de par l'infériorité et la faiblesse naturelle des femmes, celles-ci seraient plus susceptibles de céder aux tentations de Satan ; qu'il convient aux hommes de les en protéger, et qu'il faut pour cela exterminer les sorcières. Le principal tort des sorcières était de montrer que l'on pouvait être femme sans performer les codes contraignants et limitants de la féminité. Alors ils ont fait la seule chose qu'ils pouvaient faire : les exterminer.

Cette dernière phrase est bien évidemment ironique, pas en ce qui concerne l'extermination, qui a bel et bien eu lieu, que l'on connaît aujourd'hui sous le nom de « chasse aux sorcières », mais en ce qui concerne le seul choix qui se serait offert à ces messieurs. C'est pour vous montrer à quel point la société patriarcale est démunie lorsqu'elle fait face à des femmes puissantes, à des femmes qui ne sont pas *féminines*, à des femmes qui ne restent pas à leur place.

Et quelle est-elle, exactement, cette place ?

Eh bien, là où la féminité est le *best of* de la négation – « ne sois pas trop ambitieuse, ne sois pas trop bruyante, ne prends pas trop de risques », autrement dit : « ne prends pas trop de place », cette place ne peut être que moindre.

Résultat : les femmes sont aujourd’hui bien moins présentes dans l’espace public, la scène littéraire ou culturelle, sans parler des domaines de pouvoirs économiques et religieux.

Lauren Bastide, dans son ouvrage *Présentes*, met en lumière des statistiques édifiantes : le pourcentage de femmes autrices étudiées à l’école ? 3,4 %.

Le nombre de femmes réalisatrices de films ? 25 %.

Le nombre de femmes nommées aux Victoires de la musique ? 18 %.

Le nombre de femmes à la tête d’une entreprise du CAC40 ? Facile à retenir : 0.

Et avant qu’un homme inquiet de ses privilèges ne vienne m’asséner : « Ce n’est pas ma faute si les femmes sont moins douées que les hommes, aujourd’hui, ça ne tient qu’à elles de faire augmenter ces pourcentages », c’est faire preuve d’une franche mauvaise foi qui nie l’existence d’un sexisme structurel hérité de siècles de domination. C’est faire fi du fait que jusqu’au 13 juillet 1965, une femme n’avait pas le droit de travailler sans l’accord de son mari. C’est faire fi que jusqu’en 1868 (avec l’inscription de la première étudiante française, Mary Putman), les portes de l’Université leur étaient fermées. C’est faire fi du fait qu’elles ont été confinées dans leur rôle de mère à devoir assumer l’immense tâche d’élever des enfants, gérer un foyer, s’occuper des tâches ménagères et domestiques ; et donc qu’elles n’ont pas eu, contrairement aux hommes, le *loisir* d’occuper leur temps à écrire, produire et créer. Comme le dit si bien Virginia Woolf dans son ouvrage éponyme, elles manquaient d’une « chambre à soi ». Cette

autrice, aujourd'hui internationalement reconnue et étudiée dans de nombreuses écoles, le disait elle-même : elle n'aurait pas pu écrire ses ouvrages si elle avait été mariée, s'il lui était incombé la charge de s'occuper d'un mari et d'élever des enfants avec une charge mentale et domestique à gérer. De plus, elle bénéficiait de la rente de sa grand-mère, qui lui garantissait une indépendance financière, un privilège dont ne bénéficiaient pas la majorité des femmes à son époque – et au cours de tous les siècles qui ont précédé. Nier le poids que pèsent encore aujourd'hui des siècles et des siècles d'oppression sexiste, c'est au mieux naïf, au pire hypocrite.

Ce serait comme déclarer que le « racisme n'existe plus », parce que les personnes racisées ont obtenu *en théorie* l'égalité des droits après des siècles d'oppression.

En pratique, la société patriarcale reste éminemment raciste, comme en témoignent les discriminations à l'embauche. Une étude de l'Observatoire Meteojob et de l'Ifop a montré que « la proportion de victimes d'une discrimination lors de la recherche d'un emploi étant très largement supérieure à la moyenne chez les personnes se percevant comme “non-blanches” (42 %) ¹² ».

Le racisme, le sexisme et les discriminations envers la communauté LGBTQ+ sont systémiques, elles sont ancrées dans le système en place, elles sont structurelles.

Il est important de réaliser ceci dès maintenant : ce n'est pas parce que vous n'êtes pas sexiste ou raciste que *la société ne l'est pas*.

Je le dis parce que bien que j'aie été amenée à prendre conscience du sexisme assez tôt parce que je l'ai vécu, j'ai longtemps pensé que la société n'était plus raciste parce que je ne l'étais pas. C'est là tout le principe d'un privilège : ne pas reconnaître une réalité parce qu'on ne la vit pas. C'est pour cela que l'on parle aujourd'hui du « privilège de l'homme blanc », car c'est lui qui détient tous les privilèges : il ne subit

ni l'oppression sexiste, ni raciste, ni homophobe ou transphobe si c'est un homme cis (s'identifiant à son genre) et hétéro. Vous vous demandez qui sont ces hommes ? Eh bien regardez à la tête des pouvoirs politiques, économiques et religieux. Le cruel manque de diversité est frappant.

Ce n'est pas confortable d'avoir à affronter ces privilèges ou de reconnaître que la société dans laquelle on vit a des failles, mais c'est nécessaire pour faire bouger les choses.

De cette moindre place que la société patriarcale a laissée aux femmes en découle l'*infériorité* de leur place aujourd'hui.

Cette réalité confirmée aussi bien de manière formelle par les chiffres – en France les femmes gagnent en moyenne 23 % de moins que les hommes¹³, les secteurs qui sont dits « féminins » sont aussi les moins valorisés : la petite enfance, le ménage, les soins aux personnes malades, l'assistance aux personnes âgéesâgées –; que de manière informelle : quelle femme ne s'est jamais vue couper la parole par un homme qui accordait peu de crédit à ses propos ? Quelle femme ne s'est jamais retenue de prendre la parole en présence d'un auditoire principalement masculin parce que nous avons nous-mêmes intériorisé cette place ? Quelle femme n'a jamais pensé qu'elle devrait travailler deux fois plus dur qu'un homme pour y arriver ? Tout cela ne laisse pas de doute quant à la place inférieure à laquelle la société patriarcale nous a cantonnées.

Logiquement, si la place de la femme a été assignée comme inférieure, c'est que la place de l'homme a, elle, été érigée comme *supérieure*. Ça tombe bien, un grand nombre de réalités, peu souvent remises en question, permettent d'en témoigner.

Celle qui m'a le plus interpellée, quand j'ai pris conscience de toute la signification qu'il y a derrière, c'est le fait que le terme « homme » permette à la fois de désigner le sexe masculin et l'humanité tout

entière. Comme le dit si bien Olivia Gazalé¹⁴, cette ambiguïté relève moins de l'homonymie (quand, par hasard, deux mots ont la même sonorité, comme « mer » et « mère ») que la métonymie (quand une partie se prend pour le tout). L'homme étant supérieur, autant que son nom serve à décrire le reste de l'humanité ! De cette même « logique » découlent de merveilleuses règles grammaticales comme celle, lourde de sens, que l'on nous inculque en primaire : « Le masculin l'emporte. » Vous savez, cette règle qui nous enseigne que lorsque l'on parle de Maxime et Clara, on emploiera le pronom « ils ». Pourquoi ? *Parce que*. (Rappelez-vous ce que je vous ai dit au début de ce chapitre ; quand vous faites face à un « parce que », il faut toujours creuser, c'est là que ça devient intéressant.) Parce que la vérité, c'est qu'il n'y a aucune explication rationnelle à cela : c'est une construction sociale misogyne, qui met dans la tête des petites filles et des petits garçons dès le plus jeune âge qu'une femme compte moins qu'un homme, et c'est donc le pronom de ce dernier que l'on utilisera lorsqu'ils sont deux... même si 99 femmes se réunissent avec un garçon, on écrira : « Ils ont décidé que... »

Dans un registre plus sociologique, la chercheuse Caroline Criado Perez a aussi démontré¹⁵, après avoir étudié pendant cinq ans l'espace public, à quel point celui-ci a été pensé par et aménagé pour les hommes : de réalités plus anecdotiques, comme la température dans les bureaux et les salles de classe, fixée à un niveau optimal pour les corps des hommes, à d'autres plus dangereuses, comme le fait que les dispositifs de sécurité des voitures soient testés pour des corps d'hommes — ainsi, les femmes ont 47 % de risques supplémentaires d'être sérieusement blessées lors d'un accident de la route, rapporte la chercheuse.

Enfin, et même s'il y en a de nombreux autres, je terminerai par celui-ci, parce qu'il est particulièrement représentatif du fait que cette inégalité entre les genres est une construction patriarcale, c'est-à-dire

de la société qui a donné les pleins pouvoirs au père : quand un petit garçon naît, il prend le nom du père ; quand une petite fille naît, elle prend le nom du père – de même pour les personnes intersexes. Et quand la fille se marie, elle prend le nom de son mari – l'époux, lui, peut garder le sien.

Pourquoi ?

Parce que.

D'une différence entre les sexes, on a établi une hiérarchie entre les genres, le masculin l'emporte sur le féminin.

Mais d'où cette inégalité provient-elle ?

L'argument qui revient le plus, et qui est le plus communément invoqué par celles et ceux qui n'ont, en réalité, aucune connaissance sur le sujet, c'est que l'homme serait *naturellement* plus fort que la femme.

Tiens donc.

Ces personnes ignorent une réalité pourtant majeure, mise en lumière par Vincent Dussol dans son ouvrage *La Domination féminine. Réflexion sur les rapports entre les sexes*¹⁶ : le chromosome X, le chromosome du sexe féminin, est apparu dans la nature bien avant le chromosome Y, le chromosome de sexe masculin. Pendant des millions d'années, le chromosome X était le seul chromosome du vivant, il se reproduisait par un procédé de séparation puis de réplication à l'identique. Le chromosome Y a fini par émerger, environ cent millions d'années plus tard : c'est une dégénérescence du chromosome X – une version moins aboutie, moins performante, qui porte quarante fois moins de gènes que le chromosome X. À date, cette inégalité naturelle entre les chromosomes perdure : selon le professeur de biologie Bryan Skyes, le chromosome Y est loin d'être aussi « vigoureux et robuste » que le chromosome X.

C'est cadeau, sis. Tu tiens ton prochain argument pour fermer la bouche du prochain « mâle alpha » qui croisera ta route et qui invoquera l'argument de la « nature ».

Tu veux parler de la nature ?

Je t'en prie, Michel, prends une chaise et viens en discuter. J'ai plein de choses à te dire.

« Mais, Louise, dans ces cas-là, comment tu expliques qu'aujourd'hui, les hommes soient plus forts que les femmes ? Je ne l'invente pas. Je vois bien que mes potes mecs ont plus de force physique que moi. »

Bien vu, sis. *Point well made.*

Là aussi, cependant, plus qu'un fait naturel, il semblerait que ce phénomène ait été *construit* : l'anthropologue Priscille Touraille¹⁷ montre que la plus faible constitution des femmes provient avant tout du fait que comme les femmes ont été reléguées très tôt à leur rôle maternel, les hommes ont pris en charge la chasse et se réservaient les protéines quand les femmes devaient se contenter des restes et des bouillies. Ainsi, au fil des siècles, et même des millénaires, les hommes ont développé une constitution plus robuste – mais qui est bien moins naturelle qu'on ne le croit, et qui est plus la conséquence de la hiérarchie entre les genres que sa cause.

« Waouh. OK, Louise, j'avoue que j'étais loin de me douter de ça. Mais au final, le résultat reste le même, non ? Les hommes dominant parce qu'ils ont plus de force ? »

Il est indéniable que la plus grande force physique des hommes leur confère un avantage physiologique certain. Cela dit, cet argument seul ne suffit pas à justifier une domination ; après tout, les fables du « Lièvre et de la Tortue » ou du « Corbeau et du Renard » existent pour une raison : la force, la rapidité, les attributs physiques seuls ne font pas tout. Parce qu'en réalité, le fait d'avoir plus de force physique pourrait être simplement une différence entre les sexes, sans qu'elle ne

donne lieu à une domination. C'est le cas par exemple chez les babouins : bien que les mâles soient plus « forts », il n'y a pas de hiérarchie entre les mâles et les femelles. Au contraire, les babouins mâles sont particulièrement désireux de se faire accepter par les femelles, car ils savent qu'ils dépendent d'elles pour se reproduire. Ainsi, les « mâles alpha » chez les babouins ne sont pas ceux qui font le plus peur ou qui sont les plus menaçants – ce sont ceux qui, tenez-vous bien, font le plus preuve d'*altruisme*. Oui, les babouins qui témoignent le plus d'attention, qui sont les plus solidaires, qui partagent le plus de marques d'attention et de respect (cadeaux), sont les plus respectés. C'est particulièrement intéressant quand on sait que les babouins ont 98 % d'ADN en commun avec l'humain.

Prends-en, Michel, prends-en note. Tu as beaucoup à apprendre des babouins.

On voit donc bien que « la loi du plus fort » ne justifie pas la domination d'un sexe sur l'autre.

Cela se manifeste dans le monde animal, mais aussi chez les humains : au cours de l'Histoire, on a observé des sociétés dans lesquelles les femmes étaient les égales des hommes. La femme celte, par exemple, détenait le pouvoir de choisir son mari, chose extrêmement rare à l'époque – et, plus rare encore, de s'en séparer.

Aujourd'hui encore, il existe des tribus où les femmes détiennent, si ce n'est tout, au moins une partie du pouvoir. Pourtant, dans ces sociétés, l'homme dispose de la même force physique que dans la nôtre ; c'est donc bien la preuve que la seule force n'explique pas un système de domination.

Le dernier argument que je souhaite avancer à ce sujet, et qui est édifiant à mes yeux, est l'oppression exercée par les Blancs sur les personnes racisées. Il ne viendrait à l'idée de personne, aujourd'hui, d'affirmer que les Noirs ont été opprimés parce qu'ils étaient *inférieurs*

aux les Blancs. Nous avons tou·te·s conscience que cette domination était tout sauf *naturelle*, qu'elle était arbitraire et donc *construite*. Tout comme la différence entre les sexes, la différence de couleur de peau est objective, or c'est son interprétation subjective qui en a fait une inégalité. En quoi le fait d'être noir ou blanc pourrait justifier l'exploitation d'une ethnie sur l'autre ? C'est pourtant ce qu'ont fait les Blancs, en nourrissant par des écrits la pseudo-hiérarchie entre les races, entretenue par tout un système de mythes, de croyances, voire d'écrits « scientifiques » visant à prouver la supériorité de la race blanche, afin de servir le pouvoir de la société patriarcale – *aka* des hommes blancs (et, en ce qui concerne l'oppression des femmes racisées, des femmes blanches s'en sont également rendues complices, répliquant l'oppression dont elles sont elles-mêmes victimes. Il est important de la reconnaître et surtout d'agir pour pallier le double héritage oppressif des femmes racisées). L'oppression est donc bel et bien une construction sociale.

Vous l'avez, je l'espère, maintenant compris : la domination masculine est tout sauf naturelle. J'insiste vraiment dessus, car je sais que beaucoup de femmes se sentent encore inconsciemment inférieures aux hommes, même légèrement. Par nature.

Pour vous convaincre que ce n'est pas le cas, il y a une autre réalité qui gagnerait à être plus connue de tou·te·s : c'est qu'avant l'avènement de la société patriarcale, nous vivions dans une société matriarcale.

Les femmes ne viennent pas de Vénus, mais de Gaïa

Il y a fort, fort longtemps, comme diraient nos contes préférés, il n'y avait non pas une femme attendant patiemment d'être sauvée par un prince charmant, mais une femme qui était adulée de tou·te·s : Gaïa.

Gaïa est une figure de la mythologie grecque, et pas des moindres : elle incarne la déesse-mère des origines, la déesse de la Terre. Gaïa signifie littéralement : « donner la vie ». Cette image de la Terre Mère se retrouve dans bien d'autres civilisations : Tellus chez les Romains, ou encore Dana chez les Celtes.

En effet, il faut s'imaginer à l'époque de ces sociétés : n'ayant pas conscience des mécanismes à l'origine des changements météorologiques, ils l'attribuaient aux humeurs de la Terre Mère. À cette période de l'histoire, qui repose sur une société agricole, les populations étaient très dépendantes des rendements de la Terre et veillaient ainsi à chérir la figure divine de la Terre Mère, qu'elles idolâtraient – en témoignent les milliers de fossiles de figurines retrouvées, représentant des silhouettes de femmes.

Non seulement les femmes étaient donc respectées par leur identification à Gaïa, mais elles étaient aussi glorifiées grâce à leur pouvoir de donner la vie. La fertilité des femmes étant associée à la fertilité de la terre, le corps des femmes était sacré et célébré ; et ce pouvoir de donner la vie leur conférait de nombreux droits : la terre appartient aux femmes, donc la propriété communautaire se transmet par la femme, donc les enfants portent le nom de la femme. Nous verrons dans les pages qui suivent le rôle que joue le basculement vers la propriété privée dans l'avènement du patriarcat.

Ainsi, la femme celte, comme l'a montré Jean Markale dans son ouvrage *La Femme celte*¹⁸, pouvait non seulement se marier avec qui elle le souhaitait, elle disposait aussi de la même liberté sexuelle qu'un homme et n'était absolument pas jugée au nombre de ses conquêtes amoureuses. Ça, c'est ce qui concerne la sphère privée, et en ce qui concerne la sphère publique, elle disposait de nombreux droits à faire pâlir d'envie les femmes de son époque : elle pouvait devenir cheffe de famille, hériter et disposer de ses biens, exercer des fonctions

religieuses ou bien faire partie des armées. On retrouvait également des femmes dans la sphère « politique » et la gestion de la vie en société.

C'est marrant, quand même, de constater que la femme avait plus de droits il y a trois mille ans qu'il y a trois cents ans. On nous vend l'idée qu'il a fallu attendre que les sociétés soient plus « modernes » pour libérer la femme, que le *progrès* est juste le sens de l'Histoire, que c'était une question de *temps*, mais, Michel, ce n'est pas une question de *temps*, c'est une question de *choix*.

LE PROGRÈS N'EST PAS UNE
QUESTION DE TEMPS, C'EST UNE
QUESTION DE CHOIX.

LES ORIGINES DU PATRIARCAT

avant d'entamer la suite de ce livre, j'aimerais vous rassurer sur un point : il n'a pas vocation à être un livre purement théorique, qui retracerait l'histoire de la domination masculine pour conclure que, ouh, les méchants hommes, ils ont opprimé les femmes pendant des siècles et il ne nous reste que nos deux yeux pour pleurer.

Ce que je souhaite, c'est que ce livre vous ouvre les yeux.

Qu'il vous aide à réaliser combien vous êtes puissante. Combien vous êtes capable. Combien vous êtes au pouvoir de votre vie.

Et que ce qui vous en empêche aujourd'hui, de vous épanouir, de pleinement vous accomplir, c'est l'aliénation de la femme dans la beauté, la minceur, la discrétion ; dans sa *féminité*.

Ce sont comme de gros boulets que nous traînons à nos pieds, qui nous empêchent de courir, de nous envoler vraiment. Alors oui, bien sûr, nous pouvons quand même avancer avec, nous pouvons même faire un bout de chemin et apprendre à vivre avec, comme s'ils faisaient partie de nous, mais ils nous ralentissent toujours, qu'ils sont comme un frein qui nous empêche d'exploiter tout notre potentiel. Et comme tous les boulets, il vaut mieux s'en débarrasser. Mais vous asséner de « commencer par vous aimer, parce que le capitalisme profite de vos

complexes » ou de « vivre votre meilleure vie, célibataire ou en couple, parce que votre mission sur Terre n'est pas d'être choisie par un homme » ne risque pas beaucoup de vous aider si je ne vous explique pas *pourquoi*.

Ce serait comme lancer un oiseau qui vient de naître dans les airs sans lui avoir appris à voler. Sans lui avoir appris à déployer ses ailes.

C'est tout ce que permet le processus de déconstruction : nous libérer de croyances intériorisées qui sont devenues nos boulets, dont nous n'arrivons pas à nous débarrasser parce que, bien souvent, nous n'avons même pas conscience qu'ils sont là. Et quand nous en prenons conscience, nous nous trouvons bien embêtées car nous ne savons pas comment nous en défaire, car nous ne savons pas d'où ils viennent.

À mes yeux, pour se défaire d'un mal, il est primordial d'en connaître l'origine.

C'est pourquoi ce premier chapitre a été un peu théorique ; et ce deuxième chapitre le sera aussi, parce que pour pouvoir correctement déconstruire, il faut déjà saisir les origines de la construction.

Et parce que s'il y a bien un mantra que j'ai envie de partager avec vous, c'est que savoir, c'est pouvoir.

Le bronze porte la médaille d'or

Bien avant l'avènement de la société patriarcale, réservant les pouvoirs aux hommes et soumettant les femmes à eux, existait donc une forme de « matriarcat », dans lequel, même si l'homme n'y a jamais connu l'oppression que les femmes subiront sous le patriarcat, il était en position d'*infériorité* par rapport à la femme, fertile donc toute-puissante.

Qu'est-ce qui a bien pu changer pour que la situation se retourne à ce point en défaveur des femmes, et que, des siècles plus tard, elle se

retrouve assignée au foyer avec un mari qu'elle n'a pas choisi et ne pouvant exercer la profession de son choix ? C'est Simone de Beauvoir, dans *Le Deuxième Sexe*, qui a été la première à m'apporter un éclairage sur le sujet.

Durant toute la période paléolithique, soit la première période de la préhistoire, il y a plus de dix mille ans, les hommes et les femmes vivaient essentiellement de l'agriculture et de la chasse. Entretenir la terre, la faire fructifier, puis en récolter les fruits était non seulement nécessaire pour vivre, mais c'est aussi ce qui régissait la vie en société. Les femmes étaient chargées d'arroser la terre, de s'occuper des récoltes, les hommes labouraient les champs et chassaient. Les hommes sont donc dépendants de la terre, et c'est ce qui les fait respecter et honorer les femmes de leurs tribus, la figure féminine étant associée à la Terre Mère.

Or tout change dès que l'homme découvre comment se servir de ses mains (désolée, cette pique était trop tentante).

C'est l'entrée à l'âge de bronze : l'homme découvre le fer, le bronze, la pierre ; avec cette découverte, il apprend à forger des outils. Cet apprentissage, qui peut sembler anodin, est en fait révolutionnaire : pour une fois, l'homme ne dépend plus de la terre, il peut même en faire ce qu'il veut. Est-ce là le début de l'exploitation de la terre, ainsi que celle des femmes, dans une même dynamique comme le défendent les écoféministes ? La question mérite d'être soulevée.

Adieu, adoration de la Terre Mère, toute-puissance de celle-ci et donc de la femme ; l'homme découvre maintenant qu'il peut lui aussi posséder. Il quitte une dépendance pour en découvrir une autre : celle de la propriété privée.

**Patriarcat et capitalisme, une fidèle histoire
d'argent**

Avant d'entamer cette partie du chapitre, un *disclaimer* me paraît là encore nécessaire. Ce livre est apartisan, ou plutôt transpartisan, au sens où il n'a pas vocation à défendre une quelconque couleur politique. Il est des combats qui, à mes yeux, dépassent toute affiliation à un parti ; le féminisme en fait partie. Ce qui va suivre ne relève donc ni d'une opinion personnelle, ni d'une critique du système économique, mais purement et simplement d'une analyse historique.

Contrairement à ce qu'il avait connu jusqu'alors, à savoir le partage de la terre, donc la propriété *commune*, l'humain dispose désormais d'outils à lui. Cela marque le passage à la propriété *privée*, qui représente un bouleversement important pour les hommes, pour les femmes, mais surtout pour la *famille*.

En effet, jusqu'ici, les enfants représentaient simplement une main-d'œuvre supplémentaire pour la famille, pour aider aux champs et à la fertilité de la terre ; avec l'avènement de la propriété privée, les enfants ne sont plus que cela : ils deviennent des héritiers.

L'homme meurt, mais désormais, il a un patrimoine qui lui survit. Et ce patrimoine, il doit le léguer à ses enfants, à ses héritiers, seuls dignes d'en disposer.

Comme c'est l'homme qui manie ces outils – les femmes, rappelez-vous, devant rester à la terre et la rendre fertile par leur fertilité –, ce sont donc ses enfants de sexe masculin qui en hériteront. De là naît notamment la grande inégalité des naissances, qui mènera à un phénomène terrible qui perdure encore aujourd'hui : celui des assassinats de bébés de sexe féminin, jugés inutiles, voire un fardeau pour la société ; je vous invite à voir à ce sujet l'excellent bien que terrible documentaire sur Arte, *Un monde sans femmes* d'Antie Christ et Dorothe Dorhott (2018).

Si l'homme est propriétaire, alors la femme devient *propriété*.

Son père, premier propriétaire, peut désormais disposer d'elle comme il veut, c'est à lui que revient la décision de savoir à qui il la donne en mariage ou pas – en ce sens, l'expression « donner en mariage » est assez intéressante, le père fait don de sa propriété au futur mari, il la *donne* en mariage. Même si, plus tard, ne pouvant résister à tous les moyens de monétiser la femme, les femmes bourgeoises seront « données en mariage » avec un dot, à savoir une somme d'argent que le père versera au mari comme dédommagement pour les frais qu'elle va lui coûter ; ce qui, qu'on se le dise, s'apparente drôlement à une vente et non plus à un simple don.

Après le père, c'est donc l'époux qui hérite de cette propriété ; il peut désormais, comme avec tout bien, en disposer comme il le souhaite. Le code du roi babylonien Hammourabi¹⁹ (vers -1750) en expose les grandes lignes : le mari peut exploiter ou répudier sa femme, posséder des esclaves procréatrices ; un homme endetté peut mettre en gage sa femme et ses enfants ; la fille d'un meurtrier peut être tuée en punition des crimes de son père. Et, au cas où vous penseriez que cette réalité de femmes-propriété ne prévaut que dans une certaine région : en France, les « grands hommes » à qui l'on dévoue notre admiration et un culte national, comme Balzac, ont déclaré : « La femme est une propriété que l'on acquiert par contrat, elle est mobilière car la possession vaut titre ; enfin, la femme n'est à proprement parler qu'une annexe de l'homme. » Ou, allez, si on veut être un peu plus poétique, citons ce très grand Napoléon : « De même qu'un poirier appartient au propriétaire des poires, de même la femme est propriété de l'homme à qui elle doit fournir des enfants. » C'est marrant, on ne m'a jamais fait lire cette citation dans les manuels d'histoire quand on étudiait Napoléon...

Voilà donc la place que va octroyer la propriété à la femme.

Si vous veniez encore à en douter, observons la société de l'Égypte ancienne, celle où la femme a conservé le plus de droits. Elle disposait de la même puissance juridique que les hommes ; elle pouvait ainsi se marier et divorcer comme elle le souhaitait. Quelle était la particularité de la société égyptienne ? Il n'y avait pas de propriété privée, le sol appartenait aux rois et aux castes supérieures. Ainsi, les biens dont pouvaient disposer les familles n'étaient en quelque sorte que des « locations » ; ils savaient qu'ils n'en étaient pas vraiment « propriétaires ». Par conséquent, n'ayant pas l'enjeu de produire des héritiers, la femme restait beaucoup plus libre de ses choix.

À Sparte également, société reposant sur le principe communautaire, il n'y a pas de propriété privée, donc pas de biens à léguer à des héritiers. La femme peut, tout comme l'homme, avoir d'autres amants : l'adultère n'est pas réprimé comme il l'était dans toutes les autres sociétés contemporaines – et même postérieures, Depuis l'avènement de la propriété privée, l'adultère de la femme est passible des pires sanctions : répudiation, déshonneur, lynchage sur la place publique, ou bien mise à mort.

Pourquoi ?

Parce qu'en commettant l'adultère, la femme prend le risque de tomber enceinte, faisant ainsi courir le risque à son mari de léguer son héritage à un bâtard.

Savez-vous jusqu'à quand l'homme qui tuait sa femme parce que celle-ci avait commis un adultère pouvait être excusé ?

1975.

Eh non, je ne me suis pas trompée sur l'année.

Non seulement le patriarcat a donc érigé l'infériorité de la femme, mais il en a également fait sa propriété. Pour pouvoir imposer une telle réalité, il a fallu construire une idéologie.

Qu'est-ce qui pourrait bien justifier l'infériorité de la femme, légitimer sa domination ? Comment s'y prendre pour l'écartier des pouvoirs politiques, économiques, religieux ?

Pour la simple et mauvaise raison que la femme *perd son sang*.

Avant le XIX^e siècle, quand on ne savait ni comment, ni pourquoi ; on en a déduit que les règles étaient une infirmité chronique, un mal qui touchait les femmes parce qu'elles méritaient d'être punies. Si son corps saigne autant, chaque mois, sans qu'elle puisse le contrôler, c'est qu'il faut la contrôler, elle. La femme subit son corps, elle n'en a pas la maîtrise. Alors que l'homme, lui, non seulement ne saigne pas, mais choisit en plus où il met son sexe ; il pénètre et n'est pas pénétré. Ainsi, si la femme est *victime* de son corps, alors que l'homme est *maître* du sien, c'est que, comme l'écrit Olivia Gazalé dans *Le Mythe de la virilité*, « il est naturellement destiné à gouverner le monde ; tandis que la femme, qui se subit elle-même, dont le corps est un fardeau, est naturellement destinée à subir, c'est-à-dire à obéir et à servir ».

Cette perte de sang les rend donc *naturellement* plus faibles et plus fragiles, les écartant naturellement de la guerre et du pouvoir. À cela vient s'ajouter la superstition de longue date, qui prévaut que « le sang ne doit pas se mêler au sang ». C'est ce qui fait que pendant presque toute l'histoire de l'humanité, les femmes n'auront pas le droit de prendre les armes.

Et là, il y aura toujours quelqu'un de mauvaise foi pour te sortir : « Mais si ! Regarde Jeanne d'Arc ! Elle commandait toute une armée ! » *Alright Bob*. Déjà, ce n'est pas parce que tu trouves une femme guerrière dans l'Histoire française que ça invalide le fait que 99 % des femmes ont été écartées de la guerre et du pouvoir, mais en plus de cela, sache que Jeanne d'Arc était aménorrhée, ce qui signifie qu'elle n'avait pas ses règles et n'était donc pas considérée comme une « vraie femme » – ce qui est d'une violence inouïe, car ne pas avoir ses règles

ne vous rend en aucun cas moins femme, je tiens à le préciser, ayant moi-même vécu une période d'aménorrhée. Elle fut donc autorisée à prendre les armes. Ce fait se vérifie auprès d'autres guerrières qui ont marqué l'Histoire ; elles étaient soit ménopausées, soit en aménorrhée. Ce que je trouve fascinant, c'est le pouvoir de l'interprétation pour servir une idéologie.

D'un phénomène tout à fait objectif – la femme perd son sang –, on déduit toute une symbolique subjective qui sert à légitimer la domination masculine et assurer le contrôle de leurs héritiers. En devenant la propriété de l'homme, la femme perd la maîtrise de son destin privé (cantonnée à l'obéissance masculine, de son père ou de son époux), mais aussi en l'écartant de la guerre, donc du pouvoir, de son destin public (les femmes sont écartées de tout pouvoir décisionnaire, évitant ainsi la possibilité qu'elles remettent en question leur destin privé).

Enfin, et certainement par jalousie de cette capacité de la femme à enfanter et dont ils dépendent, se construit la croyance selon laquelle c'est par le sacrifice de sa vie que l'homme s'élève au-dessus de l'animal ; tous les animaux peuvent donner la vie, mais c'est le sens de l'honneur qui rend l'homme supérieur à l'animal, ainsi qu'à la femme, qui ne peut bénéficier de cet honneur puisqu'elle est écartée des victoires guerrières (sauf quand tu t'appelles Mulan).

Réduire les femmes à leur corps était essentiel pour asseoir la domination masculine, afin de les cantonner à « la seule chose dont elles étaient capables », à savoir : procréer.

Un ventre tu as, un ventre tu seras

Car n'oublions pas à quoi sert toute la construction de cette idéologie, à quelle fin l'homme souhaite statuer l'infériorité de la femme et donc sa

soumission ; ce n'est pas par pur ego ou délire de toute-puissance – bien que ce fût probablement le cas pour certains d'entre eux –, non, la finalité première, c'est d'engendrer des héritiers.

C'est pourquoi la réduction à son corps est aussi importante : la femme perd son sang, elle doit donc être gouvernée ; la femme donne la vie, c'est donc ce qu'elle doit se borner à faire.

On a fait d'une capacité du corps féminin sa finalité.

La femme a un ventre, elle sera donc un ventre.

Dès lors, la femme sera cantonnée au foyer, quand l'homme peut avoir tout le reste ; car non seulement la femme doit enfanter, mais c'est également à elle de s'en occuper. Ce qui, là aussi, ne tombe pas naturellement sous le sens, comme en témoigne la tribu des Minangkabaus d'Indonésie où les femmes gèrent le foyer mais délèguent l'éducation des enfants aux oncles.

La maternité, c'est donc là que repose avant tout la valeur de la femme : c'est pour cela que les femmes stériles étaient accusées d'avoir couché avec le diable et pouvaient être tuées, c'est pour cela que les sorcières, sans enfants, étaient pourchassées, c'est pour cela que, historiquement, il y a eu autant de campagnes et de lois antiavortement, que celui-ci a été réprimé pendant des siècles et qu'il a fallu attendre 1975 en France pour que les femmes puissent avoir la liberté sur leur corps : avant cette date, on se fichait qu'elle désire ou non cette grossesse. Son rôle, c'était d'enfanter. Rappelons d'ailleurs que l'IVG est une liberté et un droit dont les femmes sont encore privées dans de nombreux pays.

Pour vous dire à quel point sa valeur reposait dans sa faculté de procréer : au Moyen Âge, à l'époque où l'on pouvait vendre les femmes – écrire cela me paraît lunaire –, une femme ménopausée ne « valait plus rien ». Au sens propre comme figuré – elle avait perdu sa *valeur*. Fort heureusement, nous n'en sommes plus là aujourd'hui – en

tout cas, dans la société occidentale –, mais je ne peux m'empêcher de réaliser le poids de cet héritage dans notre société actuelle. Toutes les questions dont sont assaillies les femmes qui, à peine atteintes la trentaine, se voient demander : « Alors le bébé, il est en route ? » ou « La maternité, c'est pour quand ? » On a tellement réduit la femme à sa fonction de mère que l'on a encore du mal à accepter un autre destin pour elle. Qu'elle puisse ne pas vouloir être mère. Ce simple commentaire, ce simple choix de sa part, peut lui valoir de nombreux *jugements de valeur*, voire une déconsidération totale. Elle n'est pas mère, mais pire que ça, elle ne veut pas être mère, elle n'en vaut pas la peine. Je ne m'étends pas sur le sujet ici, car ce sera tout l'objet d'un chapitre ultérieur.

Bien sûr, je ne dis pas que toutes les femmes qui ont eu des enfants n'étaient pas elles aussi désireuses d'en avoir ; pour certaines, c'est un désir viscéral, mais on ne peut sous-estimer le rôle qu'a joué la glorification de cette fonction. En devenant mères, les femmes existaient enfin, elles étaient considérées. C'est comme un cercle vertueux/vicieux, à nous de l'interpréter comme on veut, mais en tout cas, un cercle qui s'autoentretient : la femme peut donner la vie, elle est donc considérée par nature comme étant maternelle ; son rôle est donc d'être mère. Elle est reléguée au foyer et est célébrée pour cela, car c'est la place que l'on souhaite qu'elle occupe ; on y voit là le but de son existence.

La définition de la « femme » dans *Le Grand Dictionnaire Universel* par Pierre Larousse permettra de lever les derniers doutes qui pourraient subsister : « La femme, écrit-il, est la femelle de l'homme ; c'est un être humain organisé pour concevoir et mettre au monde des enfants. »

Au moins, ça a le mérite d'être clair.

Comme toute idéologie, pour la légitimer, pour ancrer cette culture misogyne, il a fallu la nourrir de mythes et de croyances avant de

pouvoir l'institutionnaliser – en l'inscrivant dans la loi.

L'adoration envers Gaïa, figure de la divinité et à l'origine de la vie, est comme oubliée ; se substituent à elle des figures de dieux masculins, à l'image de Zeus, Jupiter ou encore Poséidon. Les déesses deviennent non plus des femmes, mais des *femmes de*.

Je ne vais pas vous citer tous les écrits misogynes de la mythologie grecque, de la Bible ou des auteurs français, ce serait l'entreprise de toute une vie tant ils sont nombreux et, comme je vous l'ai dit, nous avons dans tous les cas mieux à faire dans la suite de ce livre, à savoir entamer le processus de déconstruction.

Je ne vous citerai que les plus connus, pour que vous puissiez quand même détenir la connaissance sur la source de la misogynie et du sexisme, et comprendre comment il a pu être inscrit dans la loi.

On doit aux Grecs le premier grand mythe misogyne. Vous le connaissez sûrement, il s'agit du mythe de Pandore. Pandore, née de la colère de Zeus et envoyée sur Terre comme une « punition » aux hommes, est d'une beauté inouïe et possède en surface de nombreux dons hérités des dieux. Hélas, Pandore, comme toutes les personnes de son sexe, est comme un enfant que l'on ne peut laisser sans surveillance. Le soir de ses noces, elle ouvre la boîte que Zeus lui avait interdit d'ouvrir, la fameuse boîte de Pandore, de laquelle s'échapperont « les peines, la dure fatigue, les maladies douloureuses qui apportent le trépas aux hommes ». En bref, tous les maux que rencontre l'humanité ont été apportés par une femme.

Les grands penseurs de l'Antiquité prennent le relais. Pythagore déclare : « Il y a un principe bon qui a créé l'ordre, la lumière et l'homme, et un principe mauvais qui a créé le chaos, les ténèbres et la femme. » Aristote va même plus loin en théorisant que la première « anomalie » qui existe dans la Nature, c'est l'enfant de sexe féminin : « Le tout premier écart génétique est la naissance d'une femelle au lieu

d'un mâle. » Ce genre de propos nous semble complètement absurde aujourd'hui, pourtant, cette conception prévaut encore dans de nombreux pays du monde et dans de grandes puissances mondiales comme l'Inde ou la Chine, et conduit à une restriction considérable des droits et des libertés des femmes.

C'est pour cela qu'il est fondamental de déconstruire les croyances.

Mais en Occident, c'est avant tout le relais que va prendre la religion chrétienne dans ces mythes et ces croyances qui va permettre d'ancrer ces idées et leur donner un écho politique, dans une société où l'Église et l'État ne font qu'un (la séparation de l'Église et de l'État ne date que de 1905 en France et n'est pas actée dans tous les pays). Ce mythe, c'est le mythe fondateur : le mythe d'Adam et Ève. Rappelez-vous : dans la Bible, Dieu crée l'homme – Adam – à son image. La femme, elle, est née de la côte d'Adam ; arrivée en second, elle est donc un être *secondaire* (vraiment, c'est à la fois drôle et désolant de voir à quel point la société patriarcale a inversé la situation ; je me demande ce qui se serait passé si on avait su à l'époque que le chromosome Y était arrivé sur Terre bien après le chromosome X). Si Ève est arrivée après Adam, c'est donc qu'elle n'était pas essentielle ; à vrai dire, il est écrit dans la Bible qu'Ève était surtout là pour tenir compagnie à Adam et l'aider à satisfaire ses besoins. Mais le texte fondateur de la religion catholique va encore plus loin en faisant d'Ève non pas juste une inférieure, mais une tentatrice : dans l'Éden – le paradis où se trouvent Ève et Adam –, Ève est séduite par le discours du serpent, qui l'incite à goûter le fruit de l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal – Ève signifie étymologiquement « qui s'égare ». Non seulement elle goûte ce fruit défendu, mais elle convainc également Adam de faire de même et est donc tenue pour responsable de la chute de l'homme – ou plutôt, de l'humanité. Chassé de l'Éden, chassé du Paradis, le couple arrive alors sur Terre et est condamné à travailler, enfanter puis mourir. Il faut

réaliser que pendant des siècles, la Bible ne souffrait d'aucune contestation. C'était le texte de référence qui régissait la vie des fidèles. Ève doit donc être soumise à l'homme, pour son propre bien, afin d'être mise hors d'état de nuire.

Et pour s'en assurer, on va inscrire cette soumission dans la loi.

À l'école, on nous apprend toutes les dates sur l'accès aux droits des femmes : le droit de vote en 1944, l'accès à son propre compte en banque en 1965, l'accès à l'avortement en 1975. Et bien sûr, c'est super important d'en parler et de les célébrer. Mais on ne parle jamais – jamais – de la restriction de nos droits tout au long de l'histoire. De ce qu'était la condition féminine avant l'accès à ces droits. Alors si l'école ne nous l'a pas appris, j'espère que ce livre pourra vous en apprendre au moins une partie.

Un des plus anciens textes de la misogynie est un texte célèbre, dont je n'ai pourtant jamais vu la couleur en cours, je l'ai brièvement mentionné dans les pages précédentes, il s'agit du code du roi babylonien Hammourabi, à l'époque mésopotamienne, en -1750 avant J.-C. Ce code stipule que l'homme décide légalement des obligations de la femme : ainsi, il peut la contraindre à peu près à tout ce qu'il souhaite – au mariage, au sexe forcé, au divorce, et même au meurtre. Elle, bien sûr, ne dispose d'aucun de ces droits en retour.

La Grèce antique, période que l'on a tendance à célébrer là aussi en cours comme celle de l'accès à tous les droits, est en réalité beaucoup moins rose pour les femmes ; en effet, la conception féminine des Grecs est héritée du mythe de Pandore. Mythe entretenu par les philosophes grecs de l'époque, comme Aristote qui déclare : « Le mâle est supérieur par nature et la femme inférieure. L'un gouverne et l'autre est gouvernée. » Les Grecs le prendront au mot : la femme ne travaille pas, n'a ni le droit de vote, ni celui de participer aux assemblées. Elle est mineure vis-à-vis de la loi, elle peut cependant

transmettre la citoyenneté à ses fils – pas à ses filles, bien sûr, celles-ci n'auront dans tous les cas aucun rôle à exercer dans la cité. En résumé, pas besoin de vous faire une dissert, la phrase du poète Carcinus résume bien les choses : « À quoi bon dire du mal des femmes ? N'est-il pas suffisant de dire : c'est une femme ? »

Putain, merci Michel, pourquoi on n'y a pas pensé plus tôt ?

Bien que la civilisation romaine accorde plus de droits et de libertés à la femme, le Code romain la place tout de même sous tutelle et proclame son *imbécillité*. En effet, « sa faiblesse d'esprit légitime ses incapacités juridiques ».

Vraiment, la misogynie est d'une logique imparable. Au Moyen Âge, on l'a vu, toutes les femmes qui ne rentraient pas dans le cadre qui leur était imposé étaient persécutées, accusées de sorcellerie et condamnées au bûcher. La femme n'existe socialement parlant qu'à travers le mariage, elle n'est présentée qu'à travers le prisme de son mari : « Jeanne, femme de René », et si elle était veuve d'un précédent mariage, on devait également le préciser « et veuve de Jacques ». Cela dit, certaines femmes exerçaient une partie du pouvoir du x^e au xii^e siècle, et il fallut trouver une raison pour les écarter. C'est alors que l'on inventa la loi salique. Cette loi, vous la connaissez tou·te·s, bien qu'elle soit elle aussi exclue du programme scolaire – ce que je trouve franchement incroyable, vu le temps que l'on passe à étudier les rois ; on ne nous apprend jamais pourquoi ce sont des rois et *pas des reines*.

Non, on nous apprend juste que ce sont des rois « parce que ».

On étudie Louis IX, Louis XIV, Louis XV et Louis XVI en long, en large et en travers, mais on n'apprend pas *pourquoi* ce sont eux qui siègent sur le trône.

Don't worry sis, I got your back.

Du coup, j'ai fait mes recherches. J'ai lu des ouvrages d'histoire politique, des articles d'historien·ne·s, écouté des podcasts d'expert·e·s

du Moyen Âge à la recherche de la réponse à cette question que je m'étais personnellement toujours posée. Pourquoi n'y a-t-il aucune femme sur le trône français ? Ce que j'ai d'abord appris, c'est qu'il y en a eu. Anne de France, Louise de Savoie ou encore Diane de Poitiers ont toutes, bien que brièvement, régné sur le royaume français. Cela dit, à partir du XVI^e siècle, elles vont se retrouver écartées du trône pour de bon – en vertu de la loi « salique ». En effet, un moine de Saint-Denis, Richard Lescot, découvre une version carolingienne d'un texte écrit à l'origine par Clovis, le *Pactus Legis Salicae* (« pacte de la loi salique »). Au 59^e titre de ce texte se trouve « *De alodis* », qui signifie « Des biens propres », qui encadre la succession de personnes décédées sans descendance. Ce titre stipule qu'en ce qui concerne la terre, « aucune portion n'en échoie aux femmes, mais qu'elles [vont] toutes au sexe masculin ». Ce « décret », misogyne en soi, ne vous surprendra pas outre mesure, maintenant que vous êtes au fait du rôle qu'a joué la propriété privée dans l'avènement du patriarcat. Ce décret n'en est que le reflet ; la terre, propriété masculine, doit être héritée par son fils. Mais à la redécouverte de ce texte, et afin notamment d'écarter les filles de souche royale du trône et de justifier les droits de la dynastie des Valois au trône de France – qui succèdent aux Capétiens –, l'article sur les biens propres va être tout bonnement modifié et donc falsifié, afin d'obtenir une prétendue loi ancienne stipulant l'hérédité masculine au trône. C'est Jean de Montreuil, secrétaire du roi, qui va s'en charger ; le mot *terra* (« terre ») du texte initial est remplacé par le mot *regnum* (« règne »). Ce qui donne : « Quant au règne, qu'aucune couronne n'échoie aux femmes, mais qu'elles aillent toutes au sexe masculin. » Le texte est rendu public ; présenté comme un précepte constitué avant même le début de la royauté ; une sorte d'ordre divin qui fait loi. Il est en effet définitivement adopté comme tel en 1574 : la

loi salique, la loi excluant les femmes du trône et du pouvoir, est adoptée et décrétée « première loi fondamentale de l'État français ».

Et voici comment un mensonge a mené à des siècles d'oppression et d'exclusion des femmes du pouvoir.

Fascinant, surprenant, mais aussi tout bonnement révoltant.

On pourrait croire qu'à la Révolution française, les choses auraient changé ; après tout, n'est-ce pas là le mouvement de remise en question de la monarchie et de la lutte pour les Droits de l'homme ?

Si, mais c'est exactement ce que c'est : la lutte pour les Droits de l'homme, avec un petit « h ». Le premier article de la Déclaration des Droits de l'homme et du citoyen : « Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits » ne prévaut que pour les hommes ; comme en témoigne la Constitution de 1791, la première en France, l'Assemblée nationale a reconnu et déclaré comme points fondamentaux de la monarchie française que : « la Royauté est indivisible, et déléguée héréditairement à la race régnante de mâle en mâle, par ordre de primogéniture, à l'exclusion perpétuelle des femmes et de leur descendance²⁰. » Même à la chute de la monarchie, alors qu'est proclamée la République « une et indivisible », l'idée d'accorder le droit de vote aux femmes est écartée. Ce n'est pas faute d'avoir eu de ferventes défenseuses, à l'époque déjà, à l'image d'Olympe de Gouges, qui rédige *La Déclaration de la femme et de la citoyenne* et énonce que « la femme prétend jouir de la Révolution et réclame ses droits à l'égalité ». Elle fut à l'origine de dizaines de textes appelant à l'égalité, combat principal de la Révolution française ; on la récompense en la décapitant.

Enfin, le dernier texte de loi misogyne majeur dont je souhaitais vous parler, mais pas des moindres, c'est celui de l'un de nos « grands hommes » : Napoléon. Là aussi, on apprend sagement à l'école les belles victoires de celui-ci, même quelques-unes de ses défaites, on

nous parle du Code civil, de l'avancée majeure que ce texte représente pour organiser et structurer la société, qu'il consacre l'égalité des Français et la laïcité de l'État.

Mais nulle part il ne nous est enseigné que le Code civil, promulgué en 1804, institue légalement l'infériorité de la femme et la soumission à son mari ; l'article 213 du Code civil le stipule pourtant. Elle est obligée d'habiter avec lui à partir du moment où ils sont mariés, peu importe la façon dont celui-ci la traite ; elle ne peut vendre ou acheter des biens sans son accord ; c'est au mari de disposer des biens et de l'argent du foyer comme il l'entend, même s'il s'agit de l'héritage de sa femme ; elle ne peut comparaître en justice, et n'a pas d'autorité parentale sur ses enfants, c'est le père qui en dispose (mais c'est bien la mère qui s'en occupe, faut pas déconner non plus, elle les a mis au monde !). Lors des débats sur le Code civil, Bonaparte a affirmé que le mari a un « pouvoir absolu » sur sa femme, en régissant ses sorties et ses fréquentations. Et le pire, c'est que l'on part du principe que la femme choisit ses conditions : le raisonnement derrière le Code civil est que, en se mariant, la femme accepte *par contrat* de se soumettre à son mari. Elle ne s'appartient plus, elle appartient à son mari, inutile donc de lui octroyer des droits, le mari peut très bien les gérer à sa place.

Le XIX^e siècle ne sera donc pas celui de l'égalité. La IInde République institue en 1848 le suffrage universel, mais l'universalité ne comprenant apparemment pas les femmes. L'école devient obligatoire en 1833 avec la loi Guizot – mais uniquement pour les garçons. Il faudra attendre 1882 et les lois de Jules Ferry pour que l'école devienne obligatoire pour toutes et tous et, bizarrement, c'est à partir de là que les choses commencent à changer. En accédant au savoir, les femmes vont commencer à *pouvoir*. Le XX^e siècle est sans contestation celui de l'émancipation des femmes, en tout cas en France ; elles

obtiennent le droit de divorcer, d'ouvrir un compte en banque, d'exercer un métier et de disposer de leur corps.

Mais peut-on pour autant en conclure que la femme est *l'égale* de l'homme ? Comme je vous le disais en introduction, on peut en douter, dans la mesure où la femme dispose de bien moins de *liberté* que l'homme.

Tout l'objet de ces deux premiers chapitres était de vous montrer les origines des inégalités entre les hommes et les femmes, de vous permettre de réaliser que ces inégalités ne sont pas naturelles mais construites. Bien que le statut de la femme aujourd'hui en Occident ne soit en rien comparable à celui de nos parentes, bien que nous ne soyons plus soumises légalement aux hommes ; nous sommes soumises, de manière beaucoup plus subtile, pernicieuse et donc beaucoup plus dangereuse car nous n'en avons pas même conscience, à une autre norme : celle du genre. Nous sommes tenues, en tant que personnes de sexe féminin, à agir de manière féminine, c'est-à-dire en accord la figure de la femme qui s'est construite au fil des années. Mais quand on réalise sur quoi s'est fondée cette construction, quand on réalise la place à laquelle la femme a été assignée pendant des siècles, on ne peut que sérieusement douter de la pertinence de cette norme.

On attend d'une femme qu'elle soit douce, belle, gentille pour la version édulcorée ; en clair, qu'elle soit faible, que son intelligence ne fasse pas d'ombre à celle de l'homme, et qu'elle prenne par-dessus tout soin de son apparence physique. Oui, cette soumission au genre « féminin » nous enferme, elle nous bride de bien de nos libertés et nous empêche donc de réellement accéder à l'égalité. Nous sommes peut-être désormais, sur le papier, à égalité entre les sexes, mais nous sommes loin, mais alors vraiment loin d'être à l'égalité entre les genres. La bonne nouvelle, c'est que ça ne dépend que de nous de commencer à déconstruire cette inégalité entre les genres.

Et ça commence à la page suivante.

L'INÉGALITÉ ENTRE LES GENRES

« On a dit que les femmes [...] n'avaient pas proprement le sentiment de la justice ; qu'elles obéissaient plutôt à leur sentiment qu'à leur conscience. Cette observation n'est plus vraie, mais elle ne prouve rien : ce n'est pas la nature, c'est l'éducation, c'est l'existence sociale qui cause cette différence. ²¹ »

Condorcet

arrivé·e à ce stade de la lecture, vous avez peut-être pris conscience du fait que les inégalités qui existent entre les genres proviennent, au même titre que le racisme, d'une construction sociale mise en place dans la société patriarcale.

Mais peut-être êtes-vous encore un peu sceptique ; peut-être vous dites-vous qu'au fond, la différence des droits que l'on a acquis au cours des siècles vient juste d'une infériorité naturelle, ou que les choses se sont juste passées comme ça, parce que...

Ou peut-être vous dites-vous que oui, il y a quelques siècles, il est certain que les femmes ne disposaient pas des mêmes droits ; mais qu'aujourd'hui, ce problème est résolu, et que continuer à porter des revendications, c'est pinailler.

C'est parce que la revendication que je porte, celle du droit à la *liberté*, est beaucoup plus subtile que celle du droit à l'égalité. Ce n'est pas aussi flagrant que de revendiquer le droit de vote, le droit à disposer de son compte en banque ou le droit à l'avortement, qui ont été les grands combats féministes du *xx^e* siècle. Mais les inégalités qui persistent sont à mes yeux encore plus dangereuses, car elles sont *invisibles*. Elles ont été normalisées.

Ce sont des inégalités que nous sommes souvent nous-mêmes, femmes, les principales à perpétuer, et dont nous ne percevons pas le problème. Nous les percevons plus comme des choix personnels – se maquiller, suivre un régime, s'habiller d'une certaine manière – que comme des obéissances à des injonctions que la société fait peser sur nous.

Or, vous pouvez en effet choisir que vos comportements se conforment aux injonctions de la société, si vous le souhaitez. Mon unique objectif est que vous fassiez ce choix en l'ayant remis en question, et que vous le fassiez parce que *vous* l'avez décidé – et pas parce qu'on vous l'a imposé.

Dans ce chapitre, je souhaite aborder les conséquences de la hiérarchie entre les genres ; et, bien qu'elles soient nombreuses, j'en relève trois principales : les femmes sont réduites à leur corps et à leur apparence ; les femmes ne peuvent pas prendre de plaisir ; et les femmes ne peuvent pas être puissantes.

Les femmes sont aliénées par leur apparence physique

« *Beauty, women's business in this society, is
the theater of their enslavement.* »

Susan Sontag

Quand je dis que les femmes sont réduites à leur corps et à leur apparence, en réalité, ça va plus loin que cela : les femmes sont aliénées par leur apparence physique. Le terme « aliénées » peut sembler fort, mais si l'on revient à sa définition, il me semble tout à fait adapté : *aliéner* signifie « perdre, avoir perdu sa liberté » – au profit de quelque chose d'autre. Or laquelle d'entre nous ne s'est jamais empêchée d'aller se baigner parce qu'elle n'était pas parfaitement épilée ? Qui ne s'est jamais empêchée de sortir parce qu'elle se sentait moche, grosse, ou qu'elle n'avait pas la bonne tenue ? Qui ne s'est jamais empêchée de manger un gâteau qui lui faisait vraiment envie « parce que ça fait grossir » ? C'est de l'aliénation. Nous sacrifions notre liberté d'être, notre liberté d'agir, parce que nous nous sommes soumises aux injonctions que la société fait peser sur nos épaules. Bien évidemment, au départ, cette aliénation de l'apparence physique n'est pas consciente. Nous l'intériorisons, parce que c'est là-dessus que nous sommes évaluées.

C'est parce que l'apparence physique, dans la société patriarcale, est bien plus déterminante de la valeur d'une femme que de celle d'un homme, que l'on attend « naturellement » d'elle de fournir plus d'efforts de coquetterie que lui. Or, ça n'a rien de *naturel* du tout.

Au contraire, on nous apprend que « naturel » n'est pas suffisant. On nous apprend que pour se voir témoigner le même respect et la même considération qu'un homme au travail, qui arrive tel qu'il est, au « naturel », nous devons faire l'effort d'arriver coiffées, maquillées, apprêtées.

Pourquoi ?

Parce que nous devons montrer que nous avons bien intériorisé l'injonction. Que nous avons bien compris notre rôle. Que nous restons bien à notre place. Car ce qui compte, finalement, ce n'est pas tant l'apparence que les efforts fournis apparents – est-ce que nous nous sommes coiffées, maquillées, avons mis des talons, etc.

Comme le dit si bien Naomi Wolf dans son livre *The Beauty Myth (Quand la beauté fait mal)* : « L'injonction à la beauté consiste toujours à imposer une conduite, pas une apparence. » On vous reprochera moins d'avoir une sale tête que de *ne pas avoir tout fait* pour ne pas avoir une sale tête (les hommes eux seront excusés pour cela, c'est mal vu pour eux de fournir trop d'efforts sur leur apparence, c'est *un truc de filles*).

La fameuse expression « Il faut souffrir pour être belle » n'a d'ailleurs pas d'équivalent au masculin. On n'a jamais entendu « Il faut souffrir pour être beau ». Chaque femme a, elle, déjà entendu au moins une fois cette phrase lui être adressée. Assez même pour que nous l'intériorisions – je me suis dit cette phrase un paquet de fois en soirée lorsque je regrettais mon choix d'avoir mis des talons, et je me le dis encore parfois l'été quand je porte de belles sandales – que j'adore – mais qui me donnent des ampoules à chaque fois que je les mets.

Quand on y pense, cette *phrase est absurde*.

Nous n'avons pas à *souffrir* pour être belles. Nous ne devrions pas avoir à souffrir, encore moins *volontairement*, tout court.

Mais cette phrase n'est pas devenue aussi connue pour rien. Elle montre bien toute la puissance de l'injonction à la beauté : il faut que tu sois belle coûte que coûte, même si tu dois te faire mal pour cela. J'y reviendrai plus en détail dans le chapitre dédié au *male gaze* et au fait que les femmes s'évaluent à travers le regard masculin, mais demandez-vous :

- Qui doit se balader en talons aiguilles au bureau (et en être parfois même réduites à emporter des chaussures de rechange dans son sac) ?
- Qui doit se faire arracher les poils pour être jugée « désirable » ?
- Qui sont les plus susceptibles de recourir à la chirurgie esthétique et à transformer leur corps naturel qui ne semble pas « assez bien » ?

Je crois que vous connaissez la réponse.

**NE PAS ÊTRE FÉMININE NE FERA
PAS MOINS DE VOUS UNE FEMME
POUR AUTANT.**

On fait intérioriser aux femmes qu'elles doivent être belles à tout prix quel qu'en soit le coût, au sens propre comme au sens figuré : le coût financier et le coût physique.

Ça m'a interpellée il y a quelques années quand je suis allée tester un institut, dont je tairai le nom mais qui fait fureur à Paris. Il est particulièrement plébiscité par les mères qui viennent d'accoucher pour « retrouver leur corps d'avant la grossesse » ou « effacer toute trace de l'accouchement ». D'ailleurs, pourquoi méprisons-nous notre corps qui vient de donner la vie, plutôt que de le célébrer ?

J'y allais pour tenter d'éradiquer ce que l'on m'a appris à détester : ma cellulite. Les « massages » qui y étaient prodigués étaient apparemment révolutionnaires et justifiaient largement l'addition salée. Je ne sais pas ce qui était le plus mensonger : que le prix des « massages » fût justifié ou qu'ils aient osé appeler cette pratique barbare « massage ». Aux

dernières nouvelles, tu n'es pas censée te mordre le bras de douleur pendant un massage. Ou alors j'ai raté quelque chose.

Mais la raison en est simple : on essaie de faire passer ces pratiques douloureuses et onéreuses comme du *self-care*. C'est plus vendeur que d'appeler cela « torture pour essayer de correspondre à un idéal physique que l'on n'atteindra jamais parce que l'on m'a fait croire qu'il y a un problème avec mon corps naturel ». C'est plus long, je vous l'accorde, mais ce serait bien plus proche de la réalité. « Prendre soin de soi », pour une femme, ça implique d'acheter un masque pour le visage, prendre un bain parfumé, se mettre du lait pour le corps, peut-être aller chez le coiffeur. « Prendre soin de soi », en fait, c'est prendre soin de son *apparence physique*. C'est vous dire à quel point on a associé le « soi » d'une femme, son être, à son « apparence », son paraître. Quand on dit l'un, c'est que l'on implique l'autre.

Et ce qui me révolte profondément, en plus de l'énergie, de la douleur et de l'argent que nous dépensons à nous plier aux injonctions de beauté, c'est que ces injonctions sont toujours fondées sur un idéal *impossible* à atteindre. Déjà parce que tout le monde est différent, et que, contrairement à ce que l'on essaie de nous faire croire, c'est une richesse et non un problème – imaginez juste à quel point ce serait horrible si, dans la rue, nous ne croisions que des filles qui seraient des clones les unes des autres, sans aucune singularité, toutes étant des répliques « parfaites » du standard de beauté ; ensuite parce qu'il n'y a rien de moins standard que ce standard-là. Tout comme la taille « standard » en magasin affiche du 36 ou du 38, alors que la taille moyenne des femmes françaises se situe autour du 42 – on ne sait pas pourquoi, ces dernières sont beaucoup moins représentées.

En fait, ce qui est hyper intéressant quand on creuse, c'est que non seulement ce standard n'est pas « standard », au sens où il n'est pas commun ; mais plus que cela, il est même rare. C'est même le physique

le plus rare qui existe dans la nature humaine : dans la société occidentale, une femme blonde aux yeux clairs, grande, très mince, avec quand même une poitrine généreuse et des fesses dessinées. Et c'est précisément parce qu'il est aussi rare et difficile à atteindre qu'il a été érigé en standard de beauté.

Comme ça, nous ne pouvons faire autrement que de continuer à dépenser des sommes importantes à essayer de l'atteindre – car nous ne l'atteindrons jamais. Je dois avouer que c'est un bon *business model*. Les standards de beauté ont évolué au cours des siècles, ça, nous le savons tou·te·s, mais ce dont nous sommes moins au courant, c'est qu'ils ont évolué en fonction de ce qui était *rare*.

Ainsi, à la Renaissance, à l'époque où l'accès à la nourriture en abondance était plus rare, manger était un signe de richesse, donc être bien en chair était un signe distinctif des plus positifs. C'est pour cela que l'on observe toujours, sur les tableaux de l'époque, des femmes rondes et pulpeuses, que leurs bourrelets sont représentés sans tentative de les cacher : c'était leur physionomie qui incarnait le standard de beauté.

Dans notre société actuelle de surconsommation, où la « tentation » est présente partout, ce qui est chic, au contraire, c'est de *se priver*. C'est celle qui « ne va pas craquer » ; c'est celle qui va saliver devant sa pote qui prend un burger ; c'est celle qui a compris qu'elle ne doit pas prendre du plaisir, mais qu'elle doit en donner. Mais ça, c'est le sujet que nous aborderons juste après.

Juste après quoi ?

Juste après une nuance à apporter, parce que rien n'est jamais – ou blanc ou noir.

La réalité, c'est que la vie est plus facile quand on correspond aux standards de beauté. Ça s'appelle un « privilège ». Ça va de l'exemple trivial du mec qui va nous tenir plus volontiers la porte à la concrète

discrimination à l'embauche sur le physique, qui est bien réelle. Donc je ne jugerai jamais les personnes qui choisissent d'avoir recours à la chirurgie esthétique, à l'épilation laser ou à ces « massages » qui n'en sont pas. Parce qu'elles subissent juste la même oppression que nous. Et puis, peut-être y prennent-elles même du plaisir ? Peut-être que prendre soin de leur apparence les aide vraiment à prendre soin d'elles ?

Tout ce que je souhaite, c'est aider chacun·e de nous à prendre conscience d'où ces injonctions viennent, pour réaliser que vous ne « devez » rien à la société. Vous pouvez tout à fait dire « *Fuck* » à toutes ces injonctions si elles vous saoulent, si vous n'en voyez pas l'intérêt ou si vous en ressentez plus de frustration que de plaisir.

Libre à vous de ne pas vous plier à ces diktats ou de vous y plier si vous le souhaitez. Le but, c'est simplement celui-ci : être *libre*.

Les femmes ne peuvent pas prendre de plaisir

Une des conséquences les plus néfastes à mes yeux de l'inégalité entre les genres réside dans l'inégal accès au plaisir. Par plaisir, j'entends avant tout plaisir sexuel, mais celui-ci est intimement lié au plaisir gustatif, au plaisir que procure la nourriture. Les deux recoupent la même réalité ; d'ailleurs, ce n'est pas pour rien que l'on utilise le même terme pour le désigner : on parle dans les deux cas d'*appétit*. Et dans les deux cas, il est mal vu pour la femme d'en avoir. Cela tient d'une raison toute simple : dans la société patriarcale, l'homme doit prendre du plaisir ; la femme doit *en donner*. Dès notre plus jeune âge, nous intériorisons que « faire plaisir » – aux autres bien évidemment, pas à soi-même – est notre devoir. À chaque fois que ma mère me disait : « Allez Louise, fais-le pour me faire plaisir », c'était comme si la

dernière résistance lâchait, comme si mon cerveau, à l'écoute de ces deux mots, passait en mode autopilote. Si c'est pour faire plaisir, alors il faut que je le fasse.

Ce serait moins dérangeant si le « faire plaisir » n'était pas un monopole détenu par les femmes. Faire à manger pour faire plaisir ; penser aux anniversaires pour faire plaisir ; trouver les bons cadeaux qui font plaisir ; coucher avec son partenaire même si on n'en a pas vraiment envie, pour faire plaisir, sont des comportements qui restent, dans leur immense majorité, féminins.

C'est parce que la femme est socialement récompensée quand elle fait preuve d'abnégation – à savoir quand elle sacrifie son propre plaisir au profit de celui des autres. Rappelez-vous les deux instruments qu'utilise la société patriarcale pour maintenir le *statu quo* : la valorisation quand on performe ce qui est attendu de notre genre (la récompense), la honte quand on en sort (la sanction). Ainsi, quand elle oublie son propre plaisir pour celui de quelqu'un d'autre, elle est félicitée, remerciée, louée ; cette validation sociale la pousse à recommencer, car elle intériorise que c'est là le comportement que l'on attend d'elle. J'ai eu tellement d'exemples autour de moi en grandissant : ma mère qui laissait toujours la dernière part du gâteau à mon père, même si elle l'aurait bien mangée ; s'il n'y avait que quatre places pour un spectacle, c'est elle qui se dévouait pour ne pas y aller ; s'il restait une place en bout de table, c'est elle qui la prenait. Et elle faisait tout ça, bien sûr, comme on le lui a appris : avec le sourire. Je dois avouer que je trouve ça complètement DÉLIRANT.

Que l'on incite les femmes à toujours se sacrifier, et que l'on valorise ces comportements en les affublant d'un « Oh comme tu es gentille, Susie ! » ou « Tu es vraiment la meilleure, Molly » – sans parfois même feindre de vouloir prendre sa place, comme si ce comportement d'abnégation était totalement naturel –, m'indigne.

Je me targue d'avoir réussi à sortir assez tôt de cette injonction (*warning* : votre misogynie intériorisée va peut-être vous pousser à me juger « égoïste » à la lecture des comportements décrits ci-dessous. Laissez-la venir, prenez-en conscience, puis laissez-la partir : c'est comme ça que l'on déconstruit).

Il ne reste qu'une part de gâteau ? Va falloir argumenter pour savoir pourquoi elle reviendrait plutôt à mon cousin qu'à moi. Il fait 40 degrés et il reste une place à l'ombre, une place au soleil ? *Sorry* Michel, mais moi non plus, je n'ai pas envie de passer mon déj à transpirer.

Bien sûr, on vit en société et chacun doit mettre de l'eau dans son vin. Ce que je remets en question, c'est que ce « chacun » soit bien trop souvent une « chacune ».

L'exemple le plus parlant est celui du plaisir sexuel. Qui n'a jamais assisté à l'apéro, entre potes, au jugement d'une fille considérée comme « facile » ? Cette fille a pourtant probablement eu moins d'aventures que le mec qui émet ce jugement. Ou parfois, c'est une de ses sis qui se livre à ce même exercice – ayant elle-même intériorisé l'injonction misogyne qui juge les femmes qui prennent du plaisir. Car c'est là leur seule « faute » : celle de prendre du plaisir. Elles ne font rien de mal. On les juge simplement parce qu'elles ont réussi à se libérer de l'injonction du contrôle de leur plaisir. Mais au contraire, on devrait les célébrer. Ce sont elles qui ouvrent la voie. Ce sont grâce à elles que, peut-être, dans dix ans, une femme pourra avoir autant d'amants qu'un mec sans se faire traiter de « salope » alors que lui se voit qualifier de « Don Juan ».

Chaque sis qui ose sortir du cadre qui lui a été assigné, de ce que l'on attend d'elle juste parce que c'est une femme, doit recueillir tout notre soutien, car ce sont par ces actes de résistance que l'on finira par se libérer des chaînes qui nous ensèrent toujours.

Les hommes, dans la société patriarcale, ne subissent bien sûr pas la même injonction ; tout plaisir est bon à prendre. Le plaisir de l'alcool, de la gourmandise, du sexe ; tout leur est autorisé, voire encouragé. Le plaisir sexuel tient une place tellement importante dans la considération que l'on se fait d'un homme qu'il se voit même qualifié de « besoin » – comparaison dangereuse qui sert à excuser les agresseurs sexuels : « Non mais tu comprends, les hommes ont des besoins. » Michel, t'as peut-être un pénis, mais t'as aussi un cerveau, alors apprends à t'en servir.

Non, ça veut dire non.

Cela a aussi pour conséquence que même dans les rapports consentants, le plaisir masculin reste au centre des rapports sexuels. Dans les rapports hétérosexuels, l'acte se termine dès que l'homme a joui – peu importe si la femme a joui elle aussi ou non.

Je me rappelle, avant d'effectuer tout ce travail de déconstruction, lorsque dans un rapport, l'homme en face de moi n'arrivait pas à jouir, j'en venais à considérer ce rapport comme un « échec », un acte manqué. Peu importe mon plaisir ; notre rapport au sexe est tellement centré autour de la jouissance masculine qu'un rapport qui ne se termine pas par celle-ci a comme un goût d'inachevé.

Nous nous préoccupons tellement plus de donner du plaisir que d'en prendre que nous sommes davantage prêtes à faire semblant d'avoir un orgasme que de le demander : 74 % des femmes avouent avoir déjà feint un orgasme²². *Well Susie, I'm sorry but I find it rather SAD.*

Tu es en ton plein droit de prendre du plaisir toi aussi, et de le communiquer à ton partenaire ; et si ton·ta partenaire n'y arrive pas, eh bien la bonne nouvelle, c'est que tu peux te le donner toi-même.

La vérité, c'est que l'on stigmatise le plaisir de la femme, car si elle commençait à prendre un peu trop de plaisir, elle pourrait oublier quel est son rôle, en donner.

Nous avons tellement intériorisé ce rôle que pendant un rapport, nous sommes parfois plus obnubilées par ce à quoi nous ressemblons – Est-ce qu'on voit ma cellulite d'ici ? Est-ce que je suis bien épilée ? Est-ce que je parais grosse ? –, donc à donner du plaisir visuel à l'autre, plutôt qu'à nous soucier du but premier d'un rapport sexuel, à savoir prendre du plaisir.

Et même si les mœurs évoluent, même si la sexualité d'une femme aujourd'hui est plus libre qu'il y a cinquante ans, le stigmate autour du plaisir sexuel féminin pèse encore lourd sur nos épaules.

Une étude menée en 2013 par le département de psychologie de UCLA montre que lorsqu'on distribue deux questionnaires, l'un anonyme et l'autre nominatif, à des hommes et à des femmes, portant sur leurs expériences sexuelles, les femmes sont beaucoup plus nombreuses à mentir sur la réalité de leurs expériences sexuelles (nombre, type de sexe pratiqué, etc.) lorsque le questionnaire est nominatif que lorsqu'il est anonyme.

Or si nous-mêmes n'assumons pas cette liberté, si nous-mêmes contribuons à entretenir le tabou autour du plaisir féminin, nous laissons la porte ouverte au patriarcat pour qu'il continue de le stigmatiser. Et surtout de nous en priver.

Parce que c'est clairement ce qui s'est passé jusqu'à, genre, l'année dernière. Levez la main si vous saviez il y a deux ans à quoi ressemble un clitoris ? Tu sais, cet organe qui existe uniquement pour te donner du plaisir. C'est assez dingue pour être souligné, de tous les organes des corps féminins, masculins et intersexes, le clitoris est le SEUL qui ne sert à rien d'autre que nous procurer du plaisir. Cet organe est iconique. Il devrait être putain de célébré. À la place de quoi, on a fait tout l'inverse. On l'a invisibilisé, lui aussi.

Jusqu'en 2020, le clitoris était absent des manuels scolaires. Tout bonnement. Tandis que l'organe génital masculin était décrit dans les

moindres détails : pénis, testicules, urètre, prostate.

L'organe génital féminin semblait se limiter à un vagin et un utérus.

Après tout, c'est tout ce que l'on a besoin de savoir pour qu'une femme puisse avoir un enfant – et c'est tout ce qui nous intéresse. Ce qui a poussé les femmes à croire si longtemps qu'il était normal pour elles de ne pas avoir de plaisir. Le mythe de l'orgasme vaginal est sûrement l'une des plus belles réussites du patriarcat : nous faire croire que c'est le pénis de l'homme qui est responsable de notre plaisir. Or, c'est un mythe. Il est toujours induit par une stimulation du clitoris. Il n'y a pas de femmes « vaginales » ou de femmes « clitoridiennes ». Les orgasmes sont toujours induits par le clitoris, que ce soit par la stimulation par pénétration, ou par la stimulation seule de celui-ci. La raison pour laquelle ce cet organe est resté méconnu si longtemps est que l'on a diabolisé son existence. Pendant longtemps, la masturbation féminine était considérée comme un acte terrible, si terrible qu'on le « soignait » par une « clitoridectomie », à savoir une ablation du clitoris.

Freud – encore un grand homme ! – a même théorisé la sexualité féminine de la façon suivante : pour passer du statut de « petite fille » à « véritable femme », celle-ci doit faire un « transfert » érotique du clitoris vers le vagin ; d'une sexualité « active » à une sexualité « passive », dépendante du pénis. Cela devait lui permettre, je cite, « d'accepter son rôle et sa place dans la société ». Si ce transfert n'était pas correctement effectué, cela aurait entraîné des troubles psychologiques, tels que l'hystérie.

On comprend mieux d'où vient l'image de la féministe « hystérique » et « mal baisée ». C'était juste une femme qui connaissait l'existence de son clitoris et qui avait réalisé qu'elle ne dépendait pas du pénis de l'homme pour ressentir du plaisir. C'en était plus que l'ego masculin pouvait supporter.

Bien que l'on sache aujourd'hui, fort heureusement, que ces déclarations n'étaient rien d'autres que des fantasmes masculins, l'Histoire a un poids, comme on le voit à chaque sujet abordé dans ce livre. L'Histoire transmet un héritage, qui continue d'avoir des conséquences jusqu'à aujourd'hui.

Vous connaissez beaucoup de femmes qui débarquent dans leur groupe de potes pour parler de l'orgasme incroyable qu'elles ont eu la veille en se masturbant ? Perso, je n'en connais pas. Et pourtant, je sais que c'est pratique commune chez la gent masculine, pour m'être déjà retrouvée malgré moi au cœur de l'une de ces conversations.

La plus grande représentation de l'inégalité du plaisir entre les genres repose dans la pratique terrible qu'est l'excision. L'excision consiste en une mutilation du sexe féminin. Il en existe différentes formes, mais elles incluent toutes l'ablation partielle ou totale du clitoris. Il n'existe aucune pratique de la sorte pour le sexe masculin – la circoncision est pratiquée dans la religion juive et dans certains pays du Moyen-Orient, mais n'a aucune conséquence comparable sur la sexualité de l'homme.

Le but de l'excision est clair : contrôler la sexualité des femmes.

Dans les croyances culturelles des pays qui la pratiquent encore, l'excision est supposée « favoriser » la fécondité des femmes, mais surtout contrôler leur désir et ainsi s'assurer qu'elles n'aient pas de raison d'aller voir ailleurs et qu'elles restent fidèles à leur mari.

À l'heure où je vous écris, plus de 130 millions de femmes et de filles sont excisées dans le monde ; des milliers de femmes en meurent chaque mois, dans la corne de l'Afrique²³. *On tue les femmes pour qu'elles ne ressentent pas du plaisir*. Et c'est intolérable.

Le pire, c'est que du fait de la *honte* qui s'abat sur les femmes qui ne sont pas excisées, du fait du rejet social qu'elles subissent si elles ne se sont pas pliées à cette coutume, c'est une volonté de leur part de se faire exciser. Certaines petites filles attendent ce moment avec

impatience. Et même si certaines mères ont conscience que cette pratique est extrêmement douloureuse et dangereuse pour la santé de leur fille, elles l'acceptent quand même, car rien ne semble pire que le rejet social de leur fille, qui les condamnerait à ne pas trouver de mari. Parce que c'est cela qui sous-tend la motivation première de l'excision : les femmes non excisées se voient rejetées par les hommes et ne peuvent accomplir la finalité de leur rôle *féminin*, à savoir se marier et avoir des enfants.

Le cas de l'excision permet de mettre en lumière à la fois le contrôle que la société essaie d'opérer sur la sexualité des femmes, et notamment leur plaisir, mais aussi du poids de l'intériorisation des normes et de ce que nous sommes poussées à faire pour être socialement acceptées.

Bien que les risques et conséquences des deux pratiques n'aient rien de comparable, je n'ai pu m'empêcher de constater que ce qui nous pousse à nous épiler relève du même contrôle social. De notre plein gré, nous allons chez l'esthéticienne nous faire arracher les poils dans la douleur, ou nous prenons le risque de nous couper malencontreusement en rasant nos jambes. Personne ne nous force à le faire, nous le faisons volontairement. Mais parce que nous savons que, sinon, nous subirons la *honte* de la société.

C'est la même dynamique qui nous pousse à avoir « honte » de dire que nous nous masturbons, alors qu'il n'y a rien de plus normal et de plus cool que de prendre du plaisir. C'est, heureusement, ce que commencent à montrer des femmes déterminées à libérer les brides encore présentes autour de la sexualité des femmes. Ce n'est pas venu du système éducatif, mais des réseaux sociaux. On n'a pas donné la parole aux femmes, alors elles l'ont prise.

Et c'est grâce à cette prise de parole que j'ai appris à ne pas avoir honte de ma sexualité – parce qu'il n'y a, en réalité, aucune honte à *se faire*

plaisir – et pas juste à faire plaisir.

Les femmes ne peuvent pas être puissantes

« Femmes puissantes. Deux mots qui ne vont pas forcément bien ensemble, deux mots qui sonnent bizarrement à l'oreille. On dit qu'elles sont belles, charmantes, piquantes, délicieuses, vives, intelligentes, parfois dures, manipulatrices ou méchantes, mais on dit rarement des femmes qu'elles sont puissantes. »

L'introduction du podcast de Léa Salamé *Femmes puissantes* a fait tilt chez moi quand je l'ai écouté pour la première fois : mais oui, c'est vrai, on ne dit jamais des femmes qu'elles sont puissantes. Pire, elles rechignent à se décrire comme telles ; sur une cinquantaine de femmes interrogées dans son émission, une seule, Nathalie Kosciusko-Morizet, a accepté ce qualificatif ; les autres l'ont toutes rejeté plus ou moins directement, comme si ce terme ne pouvait qu'être négatif pour une femme.

C'est en même temps l'image donnée des femmes qui ont du pouvoir depuis l'avènement de la société patriarcale : la femme puissante est incarnée par la sorcière, par les sirènes qui sont des créatures séduisantes et puissantes qui finissent par causer la perte des marins.

Les mythes et les contes ont nourri l'imaginaire selon lequel la détention d'une forme de pouvoir par les femmes ne pouvait qu'avoir des conséquences négatives ; on a diabolisé la figure de la femme de pouvoir pour mieux l'écarter de celui-ci.

Encore aujourd'hui, la première image qui nous vient généralement à l'esprit quand on pense à une « femme puissante » est une femme dure, froide, sans cœur et sans pitié ; perso, je pense à Miranda Priestly dans *Le Diable s'habille en Prada* : qui est un bel exemple de l'image donnée aux femmes puissantes.

Je ne pouvais rester avec ce stéréotype sans le questionner, alors j'ai recherché les origines de cette diabolisation de la puissance féminine. « Diabolisation » est en effet le terme qui convient : il renvoie à la diabolisation de Lilith, la première figure de la femme puissante. Cette figure féminine, précédant même celle d'Ève ou de Pandore, serait la première femme d'Adam. Leur séparation serait due à un désaccord sexuel : considérant qu'ils étaient égaux, car tous deux sortis de la terre, Lilith refusa de se positionner en dessous d'Adam. Celui-ci répondit : « Je ne veux pas me sentir en-dessous de toi, mais seulement au-dessus. Car tu es juste bonne à être dans la position la plus basse, alors qu'il me revient d'être le plus élevé²⁴. » On peut d'ailleurs y voir là les origines du *Kâma Sutra*, et le succès de la position du « missionnaire » : l'homme dominant, la femme dominée. Quoi qu'il en soit, Lilith, elle, refusa cet ordre des choses ; elle le quitta et s'envola vers la mer Rouge. Adam supplia Dieu de retrouver Lilith et de la lui ramener ; mais lorsque Dieu la retrouva, Lilith refusa de retourner auprès d'Adam. Ne supportant pas l'affirmation de sa liberté, de son pouvoir de dire « Non », de son refus de se soumettre, Dieu la livra à Satan : Lilith deviendra ainsi la « Première Démone ».

On peut dire que cette conception du pouvoir dans le couple n'a pas pris une ride. Le pouvoir, c'est sexy quand c'est masculin ; une femme, c'est désirable quand c'est soumis.

C'est assez fou de voir à quels extrêmes on peut parvenir pour perpétuer ce schéma. On s'en rend compte par exemple grâce au travail mené par la journaliste Pauline Thurier à la suite du tollé

provoqué par le magazine *Paris Match* qui avait affiché, en couverture, le couple Nicolas Sarkozy-Carla Bruni, où celle-ci apparaissait plus petite que son mari, qui semblait lui plus grand, plus protecteur, plus puissant – alors qu'elle mesure environ dix centimètres de plus que lui. Ce n'était pas un Photoshop, mais une stratégie du photographe qui avait subtilement placé Nicolas Sarkozy une marche au-dessus de sa femme. Non mais imaginez, quoi, si elle daignait afficher sa vraie taille et apparaître plus grande que lui ? Pauline Thurier a donc ressorti toutes les couvertures de *Paris Match* où apparaissait le couple, curieuse d'examiner comment ils avaient été photographiés sur les autres. Elle n'a pas été déçue : sur aucune de ces couvertures, Carla Bruni n'apparaît de plein pied, affichant sa véritable taille par rapport à celle de son mari. Sur chaque photo, Carla Bruni est placée en position d'infériorité vis-à-vis de lui : assise sur ses genoux comme une enfant, allongée sur un canapé la tête sur ses cuisses, enfouie dans ses bras sur une gondole à Venise. On pourrait se demander pourquoi les journalistes se sont donné autant de mal à essayer de cacher la réalité que tout le monde connaît : c'est parce qu'il faut maintenir la représentation de ce qui est « désirable », à savoir le pouvoir pour l'homme, la soumission pour la femme.

C'est pour cela que les femmes puissantes sont iconiques. Elles ont le courage d'être fidèles à elles-mêmes et ne cherchent pas à se faire plus petites pour faire plaisir aux autres.

Elles ont des choses à dire et elles le disent haut et fort.

Quand je pense à des femmes puissantes, je pense à Greta Thunberg. À Oprah Winfrey. À Beyoncé. À des femmes qui ont eu le courage de *prendre de la place*, qui n'ont pas cherché à s'affaiblir pour plaire. À des femmes qui sont restées fidèles à elles-mêmes, à leurs envies et à leurs convictions ; en choisissant de performer la féminité ou pas du tout. Mais toujours en étant écoutées pour qui *elles sont* et non pour ce à

quoi *elles ressemblent*. Parce que c'est toujours ce à quoi on essaiera de vous réduire : pour essayer de vous remettre à votre place, on vous rappellera quelle est la vôtre – d'être un *objet* et non un *sujet*.

Et les objets, on les réduit à ce à quoi ils ressemblent, à leur esthétique. Il est frappant d'observer à quel point cela se vérifie dans la sphère politique, lieu ultime d'exercice du pouvoir.

Une étude détaillée de la description des femmes politiques et des hommes politiques dans les médias permet de prendre conscience du degré de différence de considération entre les deux. On va souvent préciser la tenue que la femme portait lors de l'interview, lorsque personne ne semble trouver nécessaire d'en faire mention pour un homme ; de même on indiquera si elle a l'air « fatiguée » ou « en forme » ; quels sont son maquillage, sa coiffure, son maintien ou encore, bien évidemment, si elle est souriante ou non. Un article publié par *Mediapart* m'avait beaucoup fait rire : ils avaient dressé un portrait du Président comme on dresserait le portrait d'une femme politique, sauf qu'ils ne le précisent qu'à la fin de l'article – donc tu passes toute la lecture de l'article à lire comment « Emmanuel Macron, souriant et le teint hâlé après sa semaine de vacances, nous a reçus chez lui dans un costume simple mais élégant » en te disant qu'il y a un problème, mais sans pouvoir mettre le doigt dessus.

Certaines femmes, par conséquent, essaient de gommer tout signe de coquetterie – je n'utiliserai pas le terme de « féminité », parce que ce serait justement réduire les efforts ou le soin accordés à son apparence physique au sexe féminin ; et parce que je pense qu'il faut réhabiliter le terme de « coquetterie » qui sonne superficiel, comme à peu près tout ce qui relève du domaine de la féminité, ce qui est féminin ne pouvant être important ; mais les hommes aussi ont le droit d'être coquets, cela ne devrait pas être mieux ou moins bien vu que si une femme l'est.

Lorsqu'une femme essaie de se détacher de cette coquetterie, elle sera considérée comme « froide », « autoritaire » ou encore « pas commode », comme on a pu le dire d'Angela Merkel ou de Christine Lagarde, parce qu'elles n'étaient pas particulièrement coquettes. Or, si elle choisit au contraire de l'être, elle sera également sanctionnée, en tout cas critiquée, pour cela : il suffit de se rappeler les sifflements subis par la députée Cécile Duflot à l'Assemblée nationale lorsqu'elle avait simplement choisi de porter une robe.

Comme le dit si bien le sociologue Pierre Bourdieu : « L'accès au pouvoir, quel qu'il soit, place les femmes en situation de *double blind* : si elles agissent comme des hommes, elles s'exposent à perdre les attributs obligés de la "féminité" ; si elles agissent comme des femmes, elles paraissent incapables et inadaptées à la situation. »²⁵ Ce « *double blind* », c'est la punition sociale pour ces femmes qui ont osé pénétrer un monde réservé aux hommes : celui du pouvoir.

**IL N'Y A PAS DE SEXE FORT ET DE
SEXE FAIBLE ; JUSTE UNE
CONSTRUCTION SOCIALE QUI A
ÉTABLI UNE INÉGALITÉ ENTRE
LES GENRES.**

C'est la punition des femmes qui décident d'être puissantes, alors que ce n'est pas ce que l'on attend d'elles. On attend même tout le contraire : on attend d'elles qu'elles soient faibles.

Une étude de psychologie sociale²⁶ le prouve même : des chercheurs américains ont mis en lumière qu'en moyenne, les hommes jugeaient plus belle une femme en situation de faiblesse. L'homme est beau quand il est puissant ; la femme est belle quand elle faible. Et puis, au-delà des études scientifiques, ça se vérifie pour chacun·e de nous dans notre quotidien.

J'en ai moi-même fait l'expérience il y a quelques années, quand j'ai commencé la musculation.

Après une période de sport excessive et de troubles alimentaires – sur laquelle j'aurai l'occasion de revenir dans le chapitre consacré au poids –, j'ai décidé que j'en avais marre d'être faible. Marre de ne pas être foutue de porter un pack d'eau jusque chez moi. Marre de devoir dépendre de mecs bienveillants pour porter ma valise dans les escaliers de la gare. Je voulais être capable de porter ma propre putain de valise. Alors je me suis inscrite à la salle de sport et j'ai commencé la musculation.

Je ne vous liste pas la quantité de commentaires que cela a suscité autour de moi : « Quoi, de la musculation ? Mais voyons, c'est un sport d'hommes ! Tu ne veux pas faire un sport plus féminin, comme la danse ou la gym ? » Il s'avère que j'adore aussi la danse, j'en ai fait toute mon enfance ; mais à cette période ma vie, et maintenant que j'étais en mesure de faire mes propres choix – car bien que j'aie adoré la danse, je l'ai pratiquée avant tout parce que l'on m'y a inscrite –, je souhaitais faire de la musculation. Devenir plus forte. Pourquoi est-ce que ce serait réservé aux hommes ? Les années où j'ai fait de la musculation à fond, à hauteur de cinq à six fois par semaine, je pouvais sentir le regard inquisiteur de ma famille qui cherchait à s'assurer que je ne commençais pas à trop ressembler à un homme. Vous savez, cette image de la femme « avec des gros bras ». On nous incite à trouver ça repoussant, mais pas à nous demander *pourquoi* on trouve laids les

signes de force, de puissance chez une femme. Car c'est de cela dont il s'agit. C'est comme si l'on n'autorisait pas les femmes à être fortes. On encourage les femmes à faire du sport pour être agréables à regarder, pas comme un moyen de devenir plus fortes. C'est d'ailleurs ce que résumait *Public* dans un article de 2013 : « Alors les filles, si vous souhaitez être belles et musclées, faites des abdos-fessiers, de la course à pied, du vélo, de la natation, ou encore du Pilates, mais pas à outrance. Il faut savoir doser. Faire de l'exercice trois fois par semaine, c'est le maximum » – en accompagnant l'article d'un magnifique comparatif des femmes dont le physique était à rechercher et d'autres jugées « trop musclées », qu'il fallait absolument fuir.

Pour ma part, je suis bien contente de ne pas avoir suivi ce conseil : six ans plus tard, non seulement je peux porter ma valise, mais j'ai en plus gagné confiance en moi, grâce à ce sport où devenir plus fort·e ne dépend que de toi, dans lequel tu peux retirer la satisfaction et la fierté de soulever un peu plus lourd, semaine après semaine, simplement grâce au travail que tu fournis.

Est-ce que ça m'a fait ressembler à un homme ?

Non seulement ce n'est pas le cas, et c'est le cas pour très peu de femmes qui font de la muscu tout simplement parce que l'on ne produit pas assez de testostérone, et croyez-moi, en six ans, j'en ai vu beaucoup, mais même si c'était le cas : et alors ? Pourquoi devrions-nous avoir honte des manifestations corporelles de notre musculature ? Alors *big-up* à toutes les sis qui ont été critiquées parce qu'elles étaient jugées trop « fortes », « musclées » ou « imposantes » ; nous sommes « trop » uniquement dans le regard des gens qui ne sont « pas assez ».

Vous n'êtes pas « trop » forte, vous êtes juste forte ; et vous ne vous êtes pas souciée de si cela plaisait ou non. Vous l'avez fait pour vous et vous êtes en cela un modèle pour nous toutes.

Si les femmes sont tant reléguées à leur apparence, c'est pour que les hommes puissent conserver le monopole des pouvoirs politique, économique et religieux ; si les femmes sont plus incitées à donner du plaisir qu'à en recevoir, c'est pour que les hommes puissent en prendre ; si les femmes doivent être faibles, c'est pour que les hommes puissent être forts.

Vous réalisez maintenant ?

Que la féminité a été définie *par rapport* à la virilité ?

Que c'est ce qui inquiète tant d'hommes aujourd'hui, parce que si on redéfinit la féminité, alors qu'est-ce qui définira la virilité ?

S'il n'y a plus de faibles, il n'y a plus de forts.

S'il n'y a plus de dominés, il n'y a plus de dominants.

Et ça les fait flipper. C'est pour cela qu'il y a un tel mouvement de contestation du féminisme, une telle volonté de discréditer les féministes. Autant d'acharnement ne peut qu'être le signe d'une profonde inquiétude de sa propre virilité ; sinon ils n'y accorderaient même pas d'attention.

Quand on se fiche d'un sujet, on n'y consacre pas son énergie et son temps. J'ai remarqué que ce sont souvent des personnes inquiètes de leur propre virilité qui ont besoin de la prouver, car elles n'en cochent pas toutes les cases.

Il ne fait aucun doute que les hommes sont aussi victimes de cette « performance » de la virilité, et c'est pour ça qu'ils auraient tout à y gagner à la déconstruire aussi. Comme expliqué au début du manuscrit, ce n'est pas le but de ce livre, car bien traiter un des deux sujets représente déjà un travail colossal ; et il m'est dans tous les cas bien plus facile d'aborder une réalité que je connais. Mais, messieurs, sachez que pleurer, être vulnérables, aimer la danse ou prendre soin de vous ne vous rend en rien moins « hommes ». Tout comme, mesdames, sortir sans maquillage, pas épilées, vous resservir du gâteau, taper du

poing sur la table, parler haut et fort, dire non et remettre quelqu'un à sa place, ne vous rend pas moins « femmes ».

Ça vous rend juste plus fidèles à vous-mêmes, libéré·e·s des injonctions arbitraires qui pèsent sur vos épaules.

Ça vous rend plus libres.

Ça ne veut pas dire non plus nécessairement renier tous les attributs qui ont été associés à un genre ; je ne le dirai jamais assez, mais vous pouvez porter un string léopard et des talons de 10 cm tout en étant féministe.

Être féministe, ce n'est pas une apparence, ce n'est même pas nécessairement une attitude : c'est un état d'esprit.

C'est réaliser que nous disposons des mêmes droits que les hommes, et que nous sommes toutes aussi légitimes à en disposer.

C'est réaliser qu'il n'y a pas de sexe fort et de sexe faible ; juste une construction sociale qui a établi une inégalité entre les genres.

C'est réaliser que ne pas être *féminine* ne fera pas moins de vous une *femme* pour autant.

C'est réaliser que le genre nous enferme et qu'il est temps de s'en libérer.

Qu'il est temps de faire nos propres choix, pas pour la société, pas pour nos parents, pas pour nos proches ; mais pour ce qui sonne juste POUR NOUS.

Qu'il est temps de déconstruire les croyances que nous avons intériorisées, qui nous empêchent de réellement nous épanouir.

Ça tombe bien, c'est l'objet de la deuxième partie.

PARTIE 2

DÉCONSTRUIRE POUR
S'ÉPANOUIR

LA BEAUTÉ

Tu ne seras jamais la plus belle — et c'est tant mieux !

ta mission sur Terre n'est pas de plaire aux hommes. Et là, tu te dis sûrement : « LOL, merci sis, j'étais déjà au courant. »

Consciemment, peut-être. Moi je m'adresse à la petite fille à l'intérieur de toi qui a intériorisé cette idée. À la petite fille qui pense que sa valeur repose dans son apparence physique. Pas convaincue ?

Lève la main si tu n'as jamais rembourré ton soutien-gorge.

Lève la main si tu n'as jamais fait une séance de sport pour « éliminer » un repas où tu t'es fait plaisir la veille.

Lève la main si tu ne t'es jamais maquillée alors que t'avais la flemme, juste parce que tu avais l'impression qu'il *fallait le faire*.

Parce que l'on grandit avec l'idée que la réussite, c'est d'être choisie par un homme, et que pour être choisie par un homme, il faut être belle (belle selon les standards d'une société patriarcale qui souhaite que tu prennes le moins de place possible et que tu performs la féminité autant que possible pour rassurer les hommes dans leur virilité, société

qui a par ailleurs érigé des standards racistes, homophobes et transphobes).

On grandit en intériorisant ces idées parce que c'est ce que l'on nous montre : le succès de toutes les héroïnes Disney, c'est qu'elles trouvent un homme ou qu'elles ont été choisies par un homme.

Et pourquoi est-ce qu'elles ont été choisies ?

Purement. Et simplement. Parce qu'elles sont belles.

La sorcière dans *Blanche-Neige* en est bien la preuve : elle demande au miroir : « Miroir, Miroir, dis-moi qui est la plus belle. » Pas la plus intelligente. Pas la plus forte. Pas la plus créative. Même pas la plus gentille. Non, simplement : « Qui est la plus belle. »

Et au cas où vous croiriez encore qu'elles sont choisies pour autre chose que pour leur physique, prenez juste l'exemple de la Petite Sirène : le Prince tombe amoureux d'elle *alors qu'elle n'a jamais ouvert la bouche*.

Imaginez le message que ça renvoie à une petite fille de 10 ans. Alors, certes, c'est en train de changer. Les héroïnes de Disney modernes cherchent parfois autre chose que l'amour comme dans *Rebelle* ou *La Reine des neiges*, qui restent célibataires ; il n'empêche qu'il y a de fortes chances pour que vous qui lisez ce livre n'ayez pas grandi avec ces Disney-là. D'autre part, leur physique reste une composante essentielle de leur popularité – physique par ailleurs totalement surréaliste, avec des yeux de la taille de mes mains et un nez à faire pâlir d'envie Voldemort.

Cette idée que notre valeur repose sur notre apparence, que l'on nous met dans la tête dès le plus jeune âge, continue dans les représentations de la femme que l'on voit à l'adolescence et à l'âge adulte.

Qui sont les femmes qui font la une des magazines ?

Des femmes belles.

Qui sont les femmes qui décrochent les premiers rôles au cinéma ?

Des femmes belles.

Qui sont les femmes qui reçoivent même des prix pour leur *apparence physique* ?

Des femmes belles.

Qui sont les femmes dont on parle, finalement ?

You guessed it. Des femmes belles.

Résultat, l'image qui nous est renvoyée, c'est que pour que l'on parle de nous, pour que nous soyons visibles et mises en lumière, il faut être belles. Ça modère nos ambitions et nos aspirations. Ce n'est pas un hasard si la majorité des petites filles à qui l'on demande ce qu'elles souhaitent faire plus tard répondent : actrice, chanteuse ou mannequin. Le pire, je crois, a été quand j'ai demandé à une petite fille de 8 ans que je gardais en baby-sitting ce qu'elle souhaitait faire plus tard et qu'elle m'a répondu : « Je veux être belle. »

Parce que c'est l'image que l'on donne de la réussite.

Ou plutôt, que la réussite passe par l'image.

« Equality, really ? »

Ne vous méprenez pas : je ne dénigre pas la beauté. Moi aussi, je trouve des personnes belles, c'est une caractéristique d'une personne comme une autre.

Ce qui me dérange, c'est que l'on attende d'une femme qu'elle se *doive d'être belle*. Que ce soit presque comme un *tribut* qu'elle doit payer à la société.

Et d'ailleurs, qu'elle doit payer au sens propre.

Une séance d'épilation ? 50 euros en moyenne pour un forfait demi-jambes, maillot, aisselles.

Un rendez-vous chez le coiffeur pour couper les pointes et surtout cacher ces cheveux blancs que je-ne-saurais-voir-chez-une-femme ?

Entre 50 et 250 euros, selon le coiffeur.

Une manucure ? 20 euros pour une pose de vernis simple, 50 euros pour du gel.

Tous les produits de maquillage – fond de teint, anticerne, mascara, fard à paupières, crayon, eye-liner, rouge à lèvres, correcteur, highlighter ? Le budget peut décoller très vite. De quelques dizaines d'euros en supermarché à plusieurs centaines d'euros dans de grandes enseignes.

Ah oui, et bien sûr, ces dépenses sont pour la plupart renouvelées chaque mois, pour « rester au niveau ».

Sérieusement, vous êtes-vous déjà demandé combien vous dépensiez chaque année juste pour être « belle » ?

Oui. Juste parce que l'on vous a donné l'impression que c'est là que repose votre valeur.

Donc que l'on ne vienne pas nous voir en scandant que l'égalité est atteinte alors que les hommes ne sont pas tenus de faire ne serait-ce qu'un tiers de ce que l'on attend de nous.

Est-ce que l'on attend d'eux qu'ils s'épilent ?

Bien sûr que non, leurs poils à eux ne dérangent pas.

Est-ce qu'ils doivent avoir les ongles parfaitement limés et manucurés, sous peine d'être regardés de travers ? Non, pourquoi dépenseraient-ils autant pour se colorer les ongles, quelle drôle d'idée ?

Est-ce qu'ils dépensent des centaines d'euros en maquillage pour « cacher la misère » ou pour être mieux considérés au travail ?

Évidemment que non, voyons.

Pour la simple et bonne raison que leur valeur ne repose pas sur leur apparence physique.

L'injonction à la beauté est juste une oppression de plus que le système patriarcal fait peser sur nos épaules.

Babe, comme le dit Beyoncé, you're already flawless.

Cette injonction à la beauté nous laisse avec le sentiment de ne jamais être « assez ».

« Être complexée, voilà qui est féminin » : cette phrase écrite par Virginia Desportes dans *King Kong théorie* m'a frappée de vérité. On nous apprend même que bien que l'on se doive d'être jolies, on ne doit, surtout, surtout, *jamais penser qu'on l'est*.

Les réactions que ma mère avait quand on lui faisait un compliment m'ont toujours marquées : plutôt que de l'accepter, elle cherchait à le rejeter, voire à prouver combien ce n'était pas vrai. Si on la complimentait sur sa bonne mine, elle allait répondre : « Non, tu rigoles, j'ai à peine dormi, regarde mes cernes » ; ou, si on la complimentait sur sa coiffure, elle répondait : « Oh, c'est bien un miracle que mes cheveux ressemblent à quelque chose aujourd'hui, la plupart du temps ils ne ressemblent à rien ! »

**TA VALEUR NE REPOSE PAS DANS
TON APPARENCE PHYSIQUE.**

Comportement intériorisé : je dois dépenser des sommes faramineuses pour tout faire pour être considérée comme jolie, mais si on me considère comme telle, surtout ne jamais considérer que c'est le cas.

Right. Makes sense. Totalement logique.

Ce qui m'a poussée moi-même, plus tard, quand on me faisait un compliment du style : « Waouh, Louise, comme tu es jolie ce soir ! » à répondre – je suis en sueur rien que d'écrire ces mots : « Oh merci ! *Mais c'est grâce au maquillage.* » Repenser à ça me donne envie d'aller me cacher sous ma couette et de ne jamais en sortir.

Mais comme je vous l'ai dit, déconstruire ne sera pas confortable. Grandir ne l'est pas. C'est comme si vous vous rendiez compte que le tee-shirt que vous portez est devenu trop petit pour vous. Ce n'est pas confortable, donc vous en changez pour en prendre un plus grand. Ça s'appelle la *croissance*.

Je vois deux principales raisons au fait que l'on souhaite que les femmes restent complexées.

La première, c'est que ça permet aux hommes d'exercer leur pouvoir de validation. Souvent, dans une relation hétérosexuelle, la femme va se plaindre d'avoir de trop grosses cuisses, des vergetures, de la cellulite. Et notre copain va venir nous rassurer en nous disant que non, que l'on est très bien comme ça, qu'il nous aime et que l'on ne devrait pas s'en soucier. Et souvent, on se sent mieux : on aura obtenu ce que l'on voulait, à savoir la validation masculine, c'est ce que l'on recherche tout le temps, inconsciemment, du fait de ce besoin intériorisé de plaire. C'est l'homme qui détient le pouvoir de combler ce besoin.

Et si, par malheur, on ne plaît pas, on se remet en question.

Vous avez déjà pensé à la différence de traitement quand une femme se prend un vent *versus* quand un homme se prend un vent ? Si on prend ce même mec, qui, en nous voyant passer, nous murmure : « T'es bonne » et que l'on se retourne, somme toute très poliment, en lui disant : « Merci, mais non merci », observez la réaction qui suit. Il y a de fortes chances qu'en quelques secondes, vous passiez de « meuf bonne » à « salope », « mal baisée », « grosse chienne ». On reste dans le vocabulaire animalier, on ne devrait pas se vexer plus que cela. Sauf qu'on l'est. Intimement. Parce que l'on se voit alors refuser ce que l'on nous apprend à rechercher à tout prix : la validation masculine. Et on pourrait se dire que pour eux, c'est pareil – après tout, est-ce que les hommes ne recherchent pas aussi la validation féminine ? Non. Eux, on leur enseigne que la validation féminine est acquise – et que c'est

même ce qui définit leur virilité. La possession de la femme. Donc si elle vous rejette : insultez-la. Vous n'avez pas besoin de sa validation pour exister. Sérieusement, vous avez déjà observé la réaction inverse ? Une femme qui se mettrait à jurer et à insulter un homme qu'elle n'a pas réussi à pécho ?

Si cette même femme s'était avancée face à ce groupe de mecs, qu'elle était allée en voir un en lui disant : « Tu me plais » et qu'il lui avait répondu : « Merci, mais non merci », qu'est-ce qui se serait passé ? Très probablement, les mecs autour de lui auraient commencé à rigoler, à se moquer d'elle et ce serait elle qui, là encore, serait repartie mortifiée.

Pas d'insultes là, oh non !

Au contraire, ce n'est pas l'autre que l'on remet en question, c'est soi-même.

Qu'est-ce que j'ai mal fait ? Qu'est-ce que j'ai raté ?

Pourquoi est-ce qu'il m'a rejetée ? Pourquoi est-ce que j'ai échoué ?

Absence de validation masculine = échec.

C'est fou comme une situation exactement identique peut aboutir à des réactions aussi opposées, simplement en inversant les rôles.

Parce que l'on a d'un côté le dominant, de l'autre côté le dominé.

La vérité, c'est que tu n'as pas de défauts.

Tu as un corps, tu es née en l'aimant, et la société t'a appris à le détester. Parce que s'aimer, ça ne fait pas vendre.

Je vais vous donner un exemple que je trouve particulièrement parlant. C'est celui de la cellulite, devenu l'un des plus gros complexes féminins. Vous pensez que les femmes ont, de tous temps, été complexées par leur cellulite ?

Non. En fait, avant 1930, ça n'avait même pas de nom. C'est un médecin français qui a inventé ce terme pour décrire un phénomène corporel qu'il observait chez 90 % des femmes. Un phénomène aussi normal qu'avoir des grains de beauté ou un nombril, mais qui ne

portait pas de nom, alors il lui en a donné un. Nicole Ronsard, elle, y a vu un business.

Elle tenait un salon de beauté à New York et la clientèle n'était pas au rendez- vous. Alors elle a écrit un livre, *Comment se débarrasser de la cellulite*, qui expliquait les bons gestes, mais surtout les bons produits à appliquer pour éradiquer cette cellulite qui, disait-elle, faisait fuir les hommes.

Il n'en fallut pas plus au salon de Nicole pour exploser.

Fuir, le contraire de plaire : voilà comment Nicole a réussi à diaboliser la cellulite. Son livre s'est vendu à des centaines de milliers d'exemplaires, et son salon n'a plus jamais désempli.

Il en va de même pour les poils : ils n'avaient jamais dérangé les femmes avant que Gillette décide d'inventer les rasoirs pour femmes, le Milady Décolleté (1915). Ils entreprirent toute une campagne de publicité pour diaboliser les poils féminins – où l'on pouvait voir des hommes repousser des femmes en voyant leurs poils –, et l'entreprise fit fortune.

Le système patriarcal prospère sur nos insécurités.

Au sens propre comme figuré.

Au sens figuré, parce que nos insécurités nous poussent à chercher à être toujours plus désirables pour le regard masculin ; au sens propre, parce que financièrement, les insécurités rapportent – et rapportent gros. Pensez-vous que l'industrie cosmétique serait aussi importante si nous n'étions pas complexées ?

C'est la deuxième raison pour laquelle on souhaite que les femmes restent complexées : les complexes sont un fonds de commerce.

Ils nous empêchent de nous rendre compte d'une réalité très simple : tu n'as pas de défauts. La cellulite est un ensemble de petites fossettes qui sont nichées sur tes fesses. Les vergetures sont comme une œuvre

d'art que ton corps a peint sur tes cuisses. Les poignées d'amour sont juste la manifestation qu'il y a encore plus à aimer chez toi.

Mais la société ne veut pas que tu le voies comme ça, sinon, tu risques de ne pas acheter de crème pour essayer de les enlever.

Vous savez le problème que j'ai avec la beauté ? C'est qu'elle nous dés-humanise.

Parce que l'apparence physique, ce n'est que cela, de l'apparence. C'est vide de toute substance, encore plus de toute opinion.

Elle ne dit rien de toi, de qui tu es – on ne l'a même pas choisie. Et peut-être, plus important que tout : elle nous brime. Elle nous empêche de nous émanciper, de nous construire, de nous épanouir.

Déjà parce qu'en la recherchant, on est condamné·e·s à dépendre des tendances et des standards de beauté de chaque époque, voire de chaque année ; mais aussi et surtout parce qu'elle nous objectifie. Parce qu'elle nous chosifie.

« Sois belle et tais-toi. » Voilà qui résume bien la chose. On n'attend pas de toi que tu penses, on n'attend pas de toi que tu t'exprimes, que tu uses de ce qui te rend précisément humaine : non, sinon, tu pourrais en perdre ta beauté, si plaisante à regarder.

Car c'est la principale fonction de la beauté : satisfaire le plaisir de l'homme.

Je vais vous demander deux secondes d'honnêteté : si vous déménagiez, demain, sur une planète où il n'y a pas d'hommes, emporteriez-vous votre trousse de maquillage ? Vos talons ? Votre rasoir ?

Je pense que si nous sommes parfaitement honnêtes envers nous-mêmes, la majorité d'entre nous répondraient : « Non. »

Pourtant, combien d'entre nous les utilisent aujourd'hui au quotidien ?

Alors sis, n'oublie pas de penser d'abord à ce qui te fait plaisir à *toi*, plutôt qu'à ce que la société attend de toi.

Un peu, mais pas trop

En février 2020, une vidéo a fait fureur sur les réseaux sociaux : une vidéo dirigée par le magazine *Girls, Girls, Girls*, « *Be a Lady They Said* ». Sur une voix off de Cynthia Nixon, on y voit des images de femmes qui apparaissent tour à tour très maquillées, puis pas maquillées du tout, habillées de manière très « féminine », puis de manière très « masculine », avec la peau sur les os, puis pulpeuses. Et à chaque fois, quoi qu'elles fassent, quelle que soit leur apparence : elles sont critiquées.

LE PATRIARCAT PROSPÈRE SUR
NOS INSÉCURITÉS.

Et c'est clairement la réalité à laquelle on fait face tous les jours. On va attendre de nous que l'on se maquille, sinon on sera jugées « négligées » ; mais pas trop, sinon on sera traitées de « pots de peinture ».

On ne doit pas trop manger, pour correspondre au standard de la minceur ; mais quand même assez pour ne pas être traitées de « squelettiques ».

On doit s'habiller de manière féminine, mais pas trop, sinon on ne sera pas prises au sérieux.

C'est é-pui-sant.

On perd tellement d'argent et d'énergie à essayer de correspondre à un standard qui sera, dans tous les cas, inatteignable.

Vous vous êtes déjà demandé tout ce que vous pourriez faire avec cet argent et ce temps ? Imaginez ce que vous pourriez *accomplir* ?

Et c'est exactement ce que la société patriarcale ne veut pas.

Que vous commenciez à exister, plutôt que juste paraître.

De mes 12 à mes 18 ans, ma principale préoccupation dans la vie, c'était mon apparence physique. Je voyais bien que c'était ce qui déterminait la popularité des filles dans mon collège, donc j'ai intégré – même si la société avait déjà fait du bon travail dans mon enfance – que c'était ce qui déterminait ma valeur. Je me souviens, à 13 ans, d'être entrée dans la chambre de ma grande sœur pour lui voler son maquillage. J'avais l'impression qu'en étant plus désirable, je serais plus validée. Plus appréciée. Et je ne vais pas vous dire que ce n'est pas le cas.

Que l'on n'est pas effectivement davantage *validée* lorsque l'on performe la féminité.

Ce que je dis, c'est qu'il faut que ça change.

Parce qu'au fond, nous préférons tou·te·s être apprécié·e·s pour qui nous sommes. Pas pour ce à quoi nous ressemblons.

Quand j'avais 16 ans, j'étais avec mes sœurs et quelques amies à nous. On parlait des qualités de chacune. Ma grande sœur avait la parole et, arrivée à ma sœur jumelle, elle lui dit : « Toi, Camille, tu es vraiment jolie. »

Puis elle est passée à moi.

Elle a commencé à rire, de manière semi-gênée, en me disant : « Bon, toi, Louise, on sait que ce n'est pas le physique, mais bon, t'as l'intelligence. »

Cette déclaration a été à la fois extrêmement violente et extrêmement libératrice.

Car pendant les deux années qui ont suivi, j'ai tout fait pour que l'on m'accorde enfin ce qualificatif de « jolie » – allant jusqu'à devenir

dangereusement maigre, ce dont je vous parlerai dans le prochain chapitre –, pour finalement « lâcher l'affaire », me rendant compte que quoi que je fasse, je n'étais jamais satisfaite, je ne me trouvais jamais assez jolie, et même quand j'avais atteint mon objectif de poids, je ne m'aimais pas non plus.

Alors j'ai commencé à utiliser mon temps et mon énergie autrement. Je me suis concentrée sur mes études, j'ai réfléchi à ce que je voulais vraiment faire, je me suis investie dans des associations, j'ai commencé à écrire pour un journal et je me suis mise à préparer Sciences Po.

Inconsciemment, je pense que je me suis dit : « Je ne peux pas être belle ? Soit. Dans ce cas, je serai tout le reste. »

Et c'est ainsi que j'ai commencé à m'épanouir. À réaliser que je n'avais pas besoin de la validation masculine. C'est exactement ce que le patriarcat ne veut pas que tu fasses, car sinon, tu commences à *accomplir* des choses.

Pourquoi notre corps est-il plus indécent que le vôtre ?

En écrivant ce livre, je suis arrivée à un « Eurêka ! ». Nous considérons notre corps avant tout comme un extérieur.

Je pensais en avoir conscience avant d'écrire ce livre, mais je n'en mesurais pas toute la portée, jusqu'à ce que je lise la définition de ce qu'était l'auto-objectivation : « Le fait, notamment chez les femmes, d'adopter un regard extérieur sur son corps, de le traiter comme un objet décoratif ou sexuel, plutôt que de le considérer comme étant un moyen de ressentir des sensations corporelles. »

C'est la dernière partie qui m'a particulièrement marquée. Mais oui. Notre corps, il est là avant tout pour ressentir des *sensations*. Le froid,

la faim, la peur, le plaisir, la fatigue – des outils que notre corps met à notre disposition pour notre propre bien-être. Ce corps qui finalement nous parle – et que l'on choisit pourtant bien souvent de ne pas écouter afin non plus de servir le corps *sujet* mais le corps *objet* : mettre une robe légère, même si on a froid, parce qu'elle est plus sexy ; manger un dîner « léger » même si on a très faim, par peur de grossir ; avoir des rapports sexuels avec un homme, mais ne pas oser lui demander de nous faire jouir aussi, parce que l'on délaisse notre propre plaisir (tant notre corps a été objectifié comme avant tout fonction du plaisir masculin). Ou encore ne pas écouter la fatigue de son corps et de se forcer à faire sa séance de sport, parce qu'on a « des objectifs à atteindre ». Entendez sculpter notre corps pour qu'il ait une certaine apparence.

Et j'ai réalisé que c'est ainsi que j'avais toujours considéré mon corps. Que j'ai toujours fait beaucoup plus attention à ce à quoi il ressemblait plutôt qu'à ce qu'il ressentait, parce que c'est ce que l'on m'a appris à faire.

C'est ce qui m'a amenée à recourir à des pratiques coûteuses et désagréables – m'épiler à la cire, porter des jeans trop serrés, boire des jus dégueulasses – parce que je me souciais plus de ce à quoi je ressemblais, plutôt que de ce que je ressentais – que ce que mon corps ressentait.

Car oui, c'est une seule et même personne.

On a tendance à les dissocier – voilà à quoi j'aimerais que mon corps ressemble, pourquoi est-ce que mon corps est comme ça – voire à s'énerver contre lui, comme si votre corps était quelqu'un d'autre, une entité séparée de votre personne.

Vous êtes votre corps.

Votre corps est vous.

Votre corps est donc un sujet, pas un objet.

Alors promettez-moi que vous allez commencer à le traiter comme tel.

Et maintenant tu peux te reconstruire

Est-ce que cela signifie que pour prendre le pouvoir de sa vie, il faut renoncer à performer toute beauté/féminité ? Non. Il s'agit seulement de prendre conscience, pour reprendre les termes d'Erin McKean, que vous ne *devez* à personne d'être belle. Que ça ne définit pas votre valeur. Et que si ça rend quelqu'un inconfortable de voir vos poils ou vos cernes, c'est son problème, pas le vôtre.

Personnellement, je suis encore en plein dans ce processus de reconstruction. Ça prend du temps de déconstruire des années et des années de socialisation. J'essaie d'écouter vraiment ce que je fais par *envie* et ce que je fais par *obligation*.

Par exemple, j'aime beaucoup me mettre du rouge à lèvres. Je trouve que ça me va bien, je me sens puissante, et ça me fait rire de voir à quel point le comportement d'un homme peut changer juste parce que je performe l'idée qu'il se fait de la féminité.

En revanche, je ne me coiffe jamais. J'ai la flemme, ça prend du temps, je trouve que peu de coiffures me vont et quand je me brosse, ça me donne les cheveux mousseux. Alors la plupart du temps, j'ai soit les cheveux détachés, soit attachés en un chignon – chignon que je peux garder deux, trois jours sans y toucher. Bien sûr qu'il ne tient plus en place. Bien sûr qu'il ne ressemble à rien. Et alors ? Combien d'hommes se lèvent chaque jour sans se soucier de se faire une coiffure particulière ou non ?

(*Aparté* : je me dois de vous dire qu'à chaque fois que vous penserez, en lisant une phrase de ce livre : « Oui, mais pour un homme, c'est différent », prenez une minute pour vous demander en quoi c'est

différent, et si cette différence est justifiée. Et « parce que ce sont des hommes » n'est pas une justification.)

Je ne compte plus le nombre de messages privés que j'ai reçus, en réponse à des stories où je n'apparais pas coiffée, m'incitant à « faire des efforts » ou à me proposer une brosse. Il est intéressant de noter que la plupart de ces commentaires me sont adressés par des femmes. Ne vous méprenez pas, c'est avant tout parce que ma communauté est majoritairement composée de femmes ; quand je sors sans être coiffée, les jugements sont aussi présents de la part des hommes – bien que souvent moins explicites.

Il n'empêche, des femmes aussi m'adressent les reproches d'une oppression qu'elles-mêmes subissent. C'est ce qui permet au patriarcat de se pérenniser : nous nous imposons mutuellement des sanctions sociales lorsque l'une d'entre nous sort du code de conduite de la féminité.

Ainsi, nous sommes les bourreaux de notre propre prison : nous nous soumettons aux normes qui nous ont été imposées, et quand l'une d'entre nous en sort, nous le lui faisons bien remarquer – alors que nous n'aimerions pas le subir nous-mêmes.

Mais c'est ce que l'on a toujours connu. Ce sont les comportements que l'on a vu se jouer autour de nous, ce sont les réflexions que notre grand-mère faisait à notre mère, notre tante à notre cousine, notre grande sœur à nous-même. Alors on le reproduit, parce qu'on nous l'a appris, qu'on ne l'a pas déconstruit. Et parce qu'il y a sûrement quelque chose de l'ordre de : « Si moi aussi on m'en a fait le reproche, je ne vois pas pourquoi on ne lui ferait pas à elle. » Même inconsciemment.

Mais il est temps d'y mettre un terme.

Parce qu'en reproduisant ces schémas, on donne au patriarcat la nourriture dont il a besoin pour continuer à vivre.

Alors la prochaine fois que vous vous surprenez à juger la coiffure d'une femme, sa tenue, ou bien son apparence en général, prenez un moment pour comprendre que ce n'est pas vous qui parlez, mais la misogynie intériorisée qui veut que vous sanctionniez cette femme qui a juste choisi de se présenter au monde comme elle le souhaitait, et non comme la société voulait qu'elle le fasse.

Si nous cessons de juger et de sanctionner les femmes qui ne respectent pas ces « normes », alors elles perdront leur sens.

Faisons un pacte, mes sis.

Commençons à nous voir comme des sœurs, et non comme des concurrentes.

Commençons à nous soutenir, plutôt qu'à nous critiquer/nous descendre.

Commençons à réaliser que critiquer l'apparence d'une sis ne vous rendra pas plus belle.

Commençons à interpeller les hommes ou même les femmes qui humilieront d'autres femmes en notre présence.

Et commençons à encourager vigoureusement les sis qui se présentent telles qu'elles le souhaitent, qu'elles aient une crinière de feu ou qu'elles soient rasées, qu'elles portent de faux cils et du rouge à lèvres ou même pas d'anti-cernes, qu'elles portent un gros joggos ou une robe courte en talons de dix.

Quand nous nous sentirons libérées de tout jugement, de toute sanction sociale, ces injonctions perdront leur sens. C'est là que nous pourrons commencer à nous exprimer. C'est là, sis, que tu pourras prendre ton pop-corn, t'asseoir confortablement et regarder le patriarcat s'effondrer.

LE COUPLE

de toutes les injonctions que la performance du genre fait peser sur nos épaules, celle de devoir être en couple est sûrement pour moi la plus marquante.

J'avais si peu confiance en moi – à l'époque où je pensais que la confiance en soi reposait sur l'apparence physique – que j'étais PERSUADÉE qu'aucun garçon ne voudrait de moi. Quand un garçon semblait s'intéresser à moi, j'étais convaincue que dans tous les cas, il souhaitait juste taper dans le tas. Résultat, je fuyais avant même qu'il ait pu se passer quoi que ce soit. Quand on manque de confiance en soi, généralement, il y a deux cas de figure : soit on va éviter toute relation, parce qu'on ne se sent pas à la hauteur ou qu'on pense ne pas le mériter, soit on va accumuler les relations, pour essayer de rassurer son ego.

J'appartenais clairement à la première catégorie ; je me rassure en me disant qu'au moins, je n'ai pas donné la chance à des hommes de briser le peu de confiance et d'amour que j'avais pour moi, comme j'ai malheureusement pu le remarquer pour des amies autour de moi.

Mais le résultat, c'est que je suis restée seule. Longtemps.

Ça m'a donné l'occasion d'observer le regard que la société posait sur le célibat.

À chaque moment de retrouvailles entre copines, autour d'un café, la même question revenait : « Alors, Louise, est-ce que tu as enfin trouvé un mec ? »

Trouvé.

Comme si c'était une quête.

Comme si être seule était forcément *subi*, pas choisi.

Une femme seule, ça dérange : là encore, la littérature et le cinéma nous fournissent de merveilleux exemples pour montrer à une femme comment elle doit vivre son célibat : Bridget Jones qui ne fait que pleurer sur son sort, Carrie Bradshaw qui cherche absolument à se marier.

Partout, la crainte de la destinée fatale qui peut arriver à une femme plane dans l'air : celle de devenir « vieille fille » – ce terme qui ne connaît pas d'équivalent au masculin.

Pas de quoi rassurer une jeune fille de 16 ans sur le célibat...

Le pire dans tout ça, c'est qu'au fond, moi, je ne le vivais pas si mal. J'ai toujours été assez indépendante et je n'attendais pas d'homme pour que « ma vie commence », mais ce sont les personnes autour de moi, et par là même le regard de la société, qui me donnaient l'impression d'avoir un problème. Et qu'un homme était la solution pour le résoudre. Chaque week-end, après toutes les vacances, après chaque soirée, la rengaine était la même : « Et toi, tu t'es tapée qui ? » Tant et si bien que j'en ai été amenée à faire ce qui m'apparaissait alors la seule solution : mentir.

J'ai honte en y repensant. J'aimerais dire à la Louise de 16 ans qu'elle n'a pas besoin de prouver quoi que ce soit aux autres, qu'elle n'existe pas pour satisfaire le *male gaze*, et que faire croire que j'ai embrassé ou couché avec un nombre d'hommes plus important ne change rien à ma valeur.

Mais je n'avais pas conscience de tout ça à 16 ans. Or, la vie étant plus facile quand tu suis les injonctions de la société sans te poser de questions – sur le court terme bien sûr, dans le cas contraire, tu t'imposes une pression vaine toute ta vie, ce qui ne la facilite pas –, j'ai commencé à m'inventer un copain par-ci, un copain par-là. Une fois, alors que je rentrais de vacances avec ma meilleure amie, qui était bien évidemment sortie avec un garçon pendant la semaine, et – *you guessed dit* – moi non, c'est elle qui me proposa de mentir auprès du reste de notre groupe d'amis. « Pour que tu n'aies pas honte », a-t-elle cru bon de me préciser. Oui, une femme célibataire, ça devrait avoir honte : la honte, cet outil tout-puissant utilisé par le patriarcat dès que l'on sort de l'ordre établi afin de nous pousser à retourner dans « le droit chemin » – *aka*, notre position de femme.

Récemment, je me suis surprise à mentir à nouveau sur le nombre de partenaires que j'ai eus. Un ami m'a posé la question, comme ça, au détour d'une conversation – en vérité, je me demande pourquoi on pose encore ce genre de questions, qui ne concerne *a priori* que nous, mais bon, j'imagine que c'est notre côté voyeuriste –, et face au nombre impressionnant qu'il a affiché, j'ai paniqué. Alors j'ai – rondement – arrondi à la hausse. La seconde d'après, j'ai regretté. J'ai senti mon cœur se serrer, comme si mon corps me disait : « Louise, tu n'as pas besoin de faire ça. » Mais c'est important de montrer que le chemin vers la déconstruction ne sera pas un long fleuve tranquille et qu'il y aura des moments où le conditionnement de la société sera plus fort. L'important, c'est de ne pas lâcher l'affaire pour autant et de se dire que l'on sera honnête la prochaine fois – *parce qu'il n'y a pas de raison de ne pas l'être*.

Sérieusement.

M'a-t-on inscrite à une course sans que je sois au courant ?

Le nombre de relations que j'ai au cours d'une vie déterminera-t-il mon droit d'accéder à l'au-delà ?

Me remettra-t-on un prix, un trophée, en fonction du nombre ?

Pas que je sache.

Alors pourquoi le vit-on parfois comme une compétition ?

D'autant plus que j'ai des amies qui ont dû – ou plutôt cru devoir – faire exactement l'inverse, à savoir, diminuer leur nombre de conquêtes.

Oui, parce que tu devrais avoir honte de n'en avoir eu que très peu, mais tu devrais aussi avoir honte d'en avoir eu beaucoup.

Pourquoi ?

Silence au bout du fil.

Ma théorie, c'est que dans les deux cas, la femme ne prend pas la place qui lui est réservée dans l'ordre patriarcal. Si elle n'a eu que peu de relations, on en déduit qu'elle ne plaît pas vraiment, or sa mission étant de plaire aux hommes, elle le vit comme un « échec », ainsi que les personnes qui le savent ; si, au contraire, elle multiplie les conquêtes, elle devient alors une véritable menace pour l'ordre patriarcal ; c'est peut-être que, l'insolente, elle aurait décidé d'être indépendante. C'est prendre le risque de réaliser qu'elle aussi, elle peut s'amuser, qu'elle n'a pas à se « ranger ». Car c'est ça que le patriarcat veut, au fond, que nous nous rangions, pour pouvoir devenir épouses, puis mères, et nous occuper de la vie de ces messieurs pendant qu'eux peuvent vaquer à leurs occupations. J'ai toujours trouvé ça dingue, que jusqu'à l'après-guerre, une femme ne devait jamais avoir connu d'amant avant de se marier. Lui, bien sûr, pouvait en avoir eu des dizaines, des centaines, ça ne dérangeait personne, et sa future épouse n'avait pas son mot à dire. Elle, pour profiter des plaisirs de la chair, il fallait qu'elle se trouve un mari – moyen de garantir l'ordre patriarcal.

Quand cela s'explique par la logique de domination

L'amour, une « affaire de femmes » ?

« Les conditions dans lesquelles la plupart des femmes ont été élevées depuis leur plus tendre enfance, les discours qu'elles entendent ou qu'elles lisent, les images qu'elles voient, font qu'elles attendent qui les aimera (le Grand Amour), que cette attente rythme leur vie, et que de l'amour de cet homme miraculeux, elles attendent (toujours) leur identité, identité de personne et identité de femme. »

Sonia Dayan-Herzbrun

Cette citation de la sociologue Sonia Dayan-Herzbrun résume merveilleusement bien le rapport des femmes à l'amour. Le fait d'aimer, et encore plus *d'être aimée*, semble être ce qui, à leurs yeux, définira leur identité – donc, pour faire écho au sujet de ce livre, leur valeur.

C'est donc tout naturellement qu'avec cette perception, elles décident d'y consacrer, consciemment ou non, une grande partie de leur énergie, et elles ont parfois du mal à comprendre pourquoi les hommes n'en font pas autant. Être amoureuse semble justifier tous les excès : l'image de la copine envahissante, collante, toujours en demande, est devenue presque *normale*, comme si c'était l'état naturel d'une femme amoureuse.

Le terme « attachante », qui a émergé ces dernières années, semble avoir résonné auprès de tellement de femmes qu'il en est devenu

tendance – certaines l'écrivent dans leur bio Instagram, d'autres arborent fièrement un tee-shirt portant cette inscription, les marques s'étant elles aussi emparées du terme et contribuant à sa popularité.

Mais je ne peux m'empêcher de me demander : pourquoi serait-ce chiant d'être attachante, et qu'est-ce qui pourrait justifier l'excès d'affection dont semblent faire preuve certaines femmes, au contraire de leurs homologues masculins ? Pourquoi les femmes seraient, « par nature », plus en besoin d'amour, plus *nécessiteuses* que les hommes ? À ce que je sache, un bébé garçon est tout autant en demande d'amour et d'attention qu'un bébé fille. Si c'était naturel, n'observerions-nous pas une différence dans le besoin d'affection dès la naissance ? Sinon, c'est bel et bien que ce qui advient ensuite, c'est la socialisation. Alors que les garçons sont socialisés à être « forts », à ne pas montrer leurs émotions, les filles sont encouragées à laisser libre cours aux leurs, à satisfaire leur besoin d'affection et à s'émerveiller devant les signes de tendresse de leur partenaire.

Je me souviens d'une fois où, quand je faisais du baby-sitting, j'étais allée chercher les deux enfants que je gardais à la sortie des cours. J'ai d'abord récupéré la petite fille de 4 ans, je lui ai fait un gros câlin ; et quand son frère de 6 ans est sorti, j'ai voulu faire de même mais il m'a rétorqué : « Non, les câlins, c'est un truc de fille. » Et on se demande ensuite pourquoi l'un se crée une armure face à ses émotions, tandis que l'autre les déverse sans bornes... Ajoutez à cela le fait que nombre de femmes sont élevées dans l'idée de faire preuve de sollicitude envers les hommes. Réfléchissez au nombre de fois où vous avez entendu votre mère excuser votre père – « Non, mais laisse-le, écoute, il est fatigué » – ou votre frère – « Ce n'est pas contre toi, laisse tomber, c'est juste un garçon » – pour justifier un comportement dérangeant. Nous sommes encouragées à les excuser, quoi qu'ils fassent, *juste parce que ce sont des garçons*. Je ne savais pas que le fait d'avoir un pénis accordait

un tel pouvoir – je comprends mieux pourquoi les mecs sont aussi passionnés par le leur.

Résultat, c'est aux femmes que revient la tâche de *prendre sur elles*, d'incarner la maturité et d'assumer une grande partie de la charge mentale du fonctionnement du couple. Nous sommes élevées pour avoir de l'empathie envers les hommes, car c'est le schéma que nous avons observé chez nos parents, nos grands-parents, et que nous reproduisons donc.

L'autrice Kate Manne a même théorisé cette réalité en démocratisant le terme *himpathy* (de *him*, « lui » ; et *pathy* de *sympathy*) – littéralement, la sympathie et la tolérance témoignées aux hommes. Bien sûr, cette réalité est plus ou moins vraie selon les familles, les cultures.

Gisèle Halimi, dans son ouvrage *Comment je suis devenue féministe*, raconte son enfance en Tunisie et la sollicitude dont elle était tenue de faire preuve envers ses frères – qui n'était bien sûr pas réciproque. Elle devait cuisiner avec sa mère, mettre la table, débarrasser les assiettes de ses frères, ne jamais élever la voix contre eux, tandis qu'ils n'étaient que très rarement punis. À 12 ans, elle a fini par en avoir marre et a entamé une grève de la faim pour témoigner de son ras-le-bol. Sa mère l'a suppliée d'arrêter, de « revenir à la raison », mais Gisèle n'en a pas démordu ; ses parents ont fini par céder et elle a été libérée de ses *obligations* envers ses frères. Malheureusement, nous n'avons pas tou·te·s la lucidité ou la force de caractère de Gisèle Halimi – et nous sommes nombreuses à avoir intériorisé cette différence de sollicitude sans nous en rendre compte.

Nous pourrions le réaliser adolescentes, quand nous commençons à déconstruire certaines réalités de notre éducation. Certaines y parviennent, mais le soin apporté par la presse féminine à nous rappeler à quel point la réussite d'un couple repose sur nos épaules ne nous aide pas beaucoup. Les nombreux articles partageant « Comment

faire durer l'amour ? », « Les secrets d'une relation réussie », les « 10 conseils de psy pour un couple épanoui », ou encore la fameuse rubrique des courriers du cœur, renvoient tous l'idée que l'amour est une affaire de femmes. Sérieusement, vous avez déjà vu autant d'articles de ce type dans les magazines pour hommes ? Tout au plus titrent-ils sur « Comment séduire la femme de vos rêves » ou « Comment être un bon coup », mais très rarement sur ce qui leur permet de faire durer une relation, et tous les efforts du quotidien pour vivre une relation de couple épanouie.

C'est ce qui explique, selon moi, pourquoi il y a un tel déséquilibre de temps, d'énergie et d'investissement dans les relations amoureuses entre les femmes et les hommes ; ce qui fait que c'est l'un des principaux sujets de conversation, si ce n'est le principal sujet de conversation, entre les femmes, alors que les hommes entre eux s'épanchent rarement sur le sujet ; ce qui fait que les femmes se préoccupent beaucoup plus des faits et gestes de leur compagnon, qu'elles sont en plus grande demande d'attention et d'affection, et qu'elles sont parfois frustrées du manque d'investissement ou d'efforts de leur partenaire dans la relation. C'est parce qu'elles sont éduquées, elles, dans l'idée que la relation amoureuse est la finalité – voire le devoir – de leur vie.

Et ce n'est pas un problème en soi, ça le devient plutôt quand c'est *l'unique chose qui compte dans leur vie* et qu'il y a en face quelqu'un pour qui c'est un aspect parmi tant d'autres.

Virilité et amour, deux termes qui ne vont pas toujours ensemble

Ce qui me fait toujours rire (jaune), c'est à quel point on s'extasie devant la moindre marque d'affection, de romantisme, de la part d'un

homme, pour une situation que l'on trouverait totalement normale de la part d'une femme.

Un homme qui fait la surprise à sa compagne d'avoir préparé le dîner en rentrant du travail ; un petit ami qui envoie un message particulièrement mignon à sa copine, ce qui lui vaut d'apparaître dans le groupe tchat de toute la bande de copines, qui s'émerveillent toutes du romantisme dudit petit ami ; ou encore un bouquet de fleurs occasionnel, pour lequel nous nous répons en remerciements, sans penser à toutes les petites attentions dont nous faisons preuve, nous, au quotidien et qui finissent souvent par passer inaperçues.

LA VIE N'EST PAS UNE
COMPÉTITION.

Même moi, je me suis surprise à m'extasier quand, rentrant chez moi après une semaine de vacances, j'ai découvert que mon copain avait rangé tout mon appartement pour nos trois ans de relation (disons que le rangement n'est pas mon fort !!) J'étais vraiment bluffée et profondément touchée. J'en ai parlé dans le groupe de discussion qui réunit toutes mes amies proches – oui, moi aussi, j'en ai un – et elles se sont toutes accordées pour dire que j'avais « vraiment de la chance » et que « c'était trop mignon ».

Avec le recul, même si je suis bien évidemment reconnaissante envers mon copain de m'avoir fait cette surprise, je ne suis pas sûre que si c'était moi qui lui avais faite, la situation aurait créé autant d'émoi auprès de ses potes mecs. Après tout, n'est-ce pas ce qui est attendu de la part de la femme tous les jours ?

Car les tâches ménagères, tout comme les preuves d'affection, c'est *féminin*. Donc ça ne doit surtout pas être l'affaire des hommes. Ce conditionnement remonte à des millénaires, 2 500 ans, pour être exacte. Olivia Gazalé, au micro du podcast *Les couilles sur la table*, explique la signification de la toge romaine : elle symbolise la pudeur, la pudeur physique, mais surtout la pudeur des sentiments. À l'époque de la Rome antique, on apprend aux hommes à ne montrer aucun sentiment : un homme ne doit ni pleurer, ni avoir peur, ni même *éternuer*. En effet, tous ces comportements sont jugés comme féminins : la femme, qui subit son corps chaque mois (menstruations), subit donc *de facto* ses émotions ; et comme à Rome, être un homme, c'est d'abord et avant tout ne pas être une femme, l'homme est tenu de ne pas montrer ses émotions.

C'est ce qui a mené aujourd'hui, dans les relations hétérosexuelles, à avoir d'un côté des femmes poussées à s'abandonner à l'amour et d'un autre côté des hommes poussés à « s'en foutre ». Fatalement, cette situation crée un déséquilibre dans la relation, qui n'est bénéfique pour personne, mais qui, il faut bien l'avouer, est particulièrement délétère pour les femmes. Elles se retrouvent en position de « faiblesse », devant souvent réfréner leur amour ou savoir se satisfaire de ce qu'un homme est prêt à leur donner.

Mais peut-on vraiment s'en étonner dans une société patriarcale ?

Par définition, le patriarcat étant une forme d'organisation sociale fondée sur la détention de l'autorité par les hommes, à l'exclusion explicite des femmes, il est tout *naturel* – entendez, construit – que ce schéma et cette logique de domination se reproduisent dans le couple.

Cette idée de domination naturelle, donc de possession, pousse les hommes à déconsidérer la plupart des femmes avec qui ils ont des relations. À l'inverse des femmes, pour qui l'image mise en avant est celle de l'amoureuse éperdue : Ariane dans *Belle du seigneur*, Bébé dans

Dirty Dancing, ou encore Blanche-Neige qui passe son temps à chantonner « Un jour mon prince viendra... » ; l'image de l'homme par rapport à l'amour est celle du tombeur : pensez Casanova, James Bond ou, plus récemment, Christian Grey, héros adulé de *Cinquante Nuances de Grey*. Le succès planétaire que ces livres puis ces films ont rencontré en dit long sur l'intériorisation des hommes comme des femmes de leur rôle dans le couple : d'un côté, l'homme domine, de l'autre, la femme est soumise. Le problème n'étant pas les pratiques sexuelles elles-mêmes, mais que bien souvent, ce rapport dominant/dominée dépasse le cadre des relations sexuelles et s'institue dans le quotidien du couple.

Plutôt que d'aspirer à une relation amoureuse stable, aimante, qui comblerait tout notre être, les hommes sont encouragés à accumuler les « conquêtes » (ce qui peut déjà aider à comprendre pourquoi il est aussi complexe *de faire marcher* un couple hétérosexuel : si vous n'êtes pas socialisés à avoir le même idéal en tête – la femme recherchant le Prince charmant, l'homme à être un tombeur –, ça s'annonce compliqué). Contrairement aux femmes, les hommes sont socialisés à considérer cette accumulation de conquêtes, plutôt qu'une relation de couple exclusive, comme valorisante. Le terme lui-même de « conquête » montre bien à quel point il sous-tend une déconsidération de l'autre, c'est un peu un défi, un challenge, un territoire à conquérir.

Je me souviendrai toujours de cette scène dans une émission de télé-réalité – dont j'ai oublié le nom, mais c'était la classique des hommes et des femmes enfermés dans une maison et on se demande tou-te-s ce qu'il va se passer – où se tenaient d'un côté les hommes debout au bord de la piscine et de l'autre les femmes dans la piscine. Au bout de la piscine, il y avait des pancartes avec des nombres – affichant tous entre 50 et 500 – et chaque femme devait aller poser devant son prétendant la pancarte correspondant, selon elle, au

nombre de conquêtes qu'il avait eues. Ça m'avait paru ahurissant de voir ces femmes patauger dans l'eau, glousser, tentant de deviner combien l'homme qu'elles désiraient avait séduit de femmes avant elles – remplissant ainsi son « devoir » d'homme hétérosexuel. Je n'avais que 16 ou 17 ans à l'époque, mais déjà j'avais été horrifiée de voir la différence de traitement entre les deux sexes, de voir ces femmes *patageant* littéralement à la recherche de l'amour, et ces hommes debout, comme sur un piédestal, leur ego boosté au max de savoir que le monde entier serait désormais au courant qu'ils sont des hommes, des vrais – car ils ont couché avec des centaines de femmes. Quelle image cela a-t-il dû donner aux jeunes garçons regardant cette émission ? « OK, si je veux être valorisé par la société, il faut que je couche avec un max de meufs. »

Même si, évidemment, dans cette émission, les hommes disaient justement vouloir se repentir de ce passé de « tombeur » et cette fois-ci trouver le « Grand Amour », c'est là la preuve même que les hommes sont conditionnés à séparer d'un côté le désir purement physique/sexuel et de l'autre « l'amour » : la considération d'une personne dans son intégralité.

Mais pourquoi, comme le dit si bien Jane Ward dans son ouvrage *The Tragedy of Heterosexuality*, ne pourrait-on pas « désirer les femmes humainement », et pas uniquement physiquement ? Car la dichotomie entre, d'un côté, l'amour un peu mièvre ; de l'autre la « pulsion » bien virile, est au mieux réductrice, au pire dangereuse.

La logique de domination poussée à l'extrême : la violence

Si l'amour sous le patriarcat se caractérise par la domination de l'homme sur la femme, sur l'idée de « possession » de celle-ci, peut-on

vraiment s'étonner de la violence qui existe au sein des relations hétérosexuelles, aussi terrible soient-elles ?

Après tout, ce que l'on possède, on peut en disposer comme on veut.

Dans son ouvrage *Réinventer l'amour*²⁷, Mona Chollet revient sur les grands ouvrages de la littérature qui ont contribué à façonner notre imaginaire. Elle cite notamment l'auteur Pierre Loti et son ouvrage *Madame Chrysanthème*²⁸, dans lequel l'auteur parle en ces termes de l'épouse japonaise qu'il vient de se « procurer » : « Elle est très décorative, présentée de cette manière – et puis, au moins, elle ne m'ennuie pas. » Ladite épouse est en effet en train de dormir, et il regrette qu'elle ne puisse pas dormir en permanence. Dans cet ouvrage, ainsi que dans de nombreux autres de son époque, aux alentours de 1870, la femme est objectifiée, presque déshumanisée. À la même époque, l'esclavage sévit toujours aux États-Unis et les autrices Elisa Camiscioli et Christelle Taraud dans leur ouvrage *Sexe, race & colonies – La domination des corps du xv^e siècle à nos jours* révèlent que 60 % des esclaves de 15 à 30 ans risquaient de se voir imposer une relation intime avec un « maître blanc ».

On pourrait se dire : « Oui, mais Louise, les choses ont évolué depuis. » Certes.

Pourtant, on a dénombré 113 féminicides²⁹ en France – contre 10 homicides³⁰ (hommes tués par leurs conjointes). Doit-on en conclure que l'homme est naturellement plus meurtrier que la femme ? Non, on lui apprend à le devenir.

Dans une excellente vidéo réalisée par la chaîne Pop Détective sur YouTube, intitulée « La prédation sexuelle présentée comme romantique dans les films avec Harrison Ford », le narrateur analyse de nombreuses scènes de films cultes où la violence est tout bonnement romantisée. Dans *Star Wars*, deux scènes sont notamment étudiées : la première où, à la suite du déclenchement d'une alarme, Hans Solo

attrape Leia, et quand celle-ci lui dit de la lâcher, il répond « *Don't get excited* » (« Ne commence pas à t'exciter », au sens sexuel du terme). Quel message cela renvoie-t-il aux spectateurs, notamment masculins ? Que la femme est donc excitée quand on l'enserme contre son gré.

Dans la scène mythique où Hans Solo embrasse Princesse Leia, considérée par certains comme l'une des scènes les plus romantiques de l'histoire du cinéma, Princesse Leia refuse huit fois – huit fois ! – les avances d'Hans Solo, mais celui-ci l'embrasse quand même. Qu'est-ce que le spectateur retient ?

Que quand une femme dit non, elle pense en fait oui (ce qui contribue à nourrir la culture du viol, cf. chapitre *La responsabilité doit changer de camp*). De même dans de nombreux autres films cultes comme *Indiana Jones* ou *James Bond*, visionnés des millions et des millions de fois.

Enfin, ce qui est particulièrement problématique, c'est que l'on vend l'idée selon laquelle « une femme peut changer un homme », nous donnant secrètement envie d'être celle qui parviendra à changer un « bad boy » en bon père de famille. Ce mythe est même diffusé par des grands classiques comme *La Belle et la Bête* ; il s'agit quand même d'une femme qui tombe amoureuse de son ravisseur, mais qui, à force d'amour et de soins – digne rôle d'une femme dans un couple ! – finit par transformer la Bête en Prince.

Dans la vraie vie, malheureusement, ça ne se passe que très rarement comme ça. Pour reprendre les termes de l'excellent ouvrage de Florence Given *Women Don't Owe You Pretty* : « *Choose to believe him the first time* » (« choisis de croire en la personne qu'il montre être la première fois que tu le rencontres »). Tu n'es pas là pour investir dans une start-up et « parier » sur sa réussite ; alors n'investis pas sur son potentiel, mais sur ce qu'il est *maintenant*. Choisis d'investir dans ton propre bien-être.

Apprendre à aimer une relation pour ce que c'est : une relation

Je pense qu'un des principaux problèmes qui existent aujourd'hui dans les relations réside dans le fait qu'on en a oublié le véritable sens.

Par définition, une relation, c'est un rapport entre deux phénomènes, deux grandeurs, deux personnes. C'est *bilatéral*.

Pourtant, telle qu'elle est conçue dans la société patriarcale, la relation amoureuse est envisagée avec, d'un côté, un homme *qui choisit* et, de l'autre côté, une femme *qui est choisie*. Ça a tout l'air d'un rapport *unilatéral* à mes yeux.

C'est ce qui donne l'impression aux femmes de devoir démultiplier leurs efforts pour obtenir la validation masculine. Ça m'a particulièrement interpellée dans l'un des reportages « C'est ma vie » sur le *speed dating*. Le principe est simple : des célibataires se rencontrent et discutent pendant 7 minutes. Toutes les femmes essayaient de *convaincre* l'homme en face d'elles de leur valeur, de ce qu'elles pourraient lui apporter ; les hommes n'avaient qu'à dire ce qu'ils attendaient d'une femme, et elles s'adaptaient volontiers. Pourtant, les protagonistes arrivaient chacun sur le même pied d'égalité : ils étaient célibataires et cherchaient à faire de nouvelles rencontres. Pourquoi donc les femmes se posaient-elles directement dans cette position de faiblesse et les hommes dans la position de choisir ?

Parce que la femme perçoit le fait d'avoir un homme dans sa vie comme un *besoin* quand l'homme perçoit le fait d'avoir une femme dans sa vie comme un *bonus*.

Pas étonnant que l'on ait vu fleurir ensuite des émissions comme *Le Bachelor*, avec ses records d'audience, où le principe est simple : « Ce jeu propose de suivre un homme célibataire séduisant, ayant connu la réussite dans les affaires, à la recherche du grand amour parmi

20 candidates ». Tout est dit dans cette simple description : homme comme femme remplissent à merveille leur performance du genre. D'un côté, l'homme viril, riche, ayant connu le succès, maintenant prêt à se poser avec l'heureuse élue de son cœur. De l'autre, 20 femmes prêtes à tout pour être cette heureuse élue. Encore une fois, ce que l'on nous montre, c'est ce que l'on reproduit.

Au risque de ne pas être consensuelle : pour moi, une relation ne peut pas marcher avec un tel déséquilibre dans le rapport de forces. Sans même prôner une égalité parfaite dans le couple, je suis dérangée par le fait que dans le couple hétérosexuel, l'idéal féminin est faible alors que l'idéal masculin est puissant. On le retrouve dans tous les critères de désirabilité de la femme : la minceur (elle ne prend pas trop de place !), elle est jeune (et donc plus vulnérable), elle ne parle pas trop (ça pourrait lui ôter son charme), elle s'occupe des tâches ménagères et du foyer (ce que l'on a appris à considérer comme « naturel », tant la domination l'est aussi), elle n'est pas trop intelligente – en tout cas, moins que son partenaire (pour qu'il puisse se sentir supérieur à elle). En effet, un homme qui réussit est séduisant ; une femme qui réussit est menaçante. Mona Chollet, dans *Réinventer l'amour*, partage une étude de 2006 qui montre, chiffres à l'appui, que les hommes répugnent à sortir avec des femmes plus intelligentes et plus ambitieuses qu'eux. Elle met aussi en lumière cette réalité affligeante : les actrices ayant reçu un Oscar sont beaucoup plus nombreuses à se faire larguer, et ont beaucoup plus de mal à retrouver un partenaire.

L'actrice Noémie Renard résume tout en cette phrase : « L'homme est beau quand il est puissant, la femme est belle quand elle est faible. »

Certain·e·s d'entre vous se demandent peut-être : « Et alors ? Quel mal y a-t-il à être dans une relation où l'homme est puissant, et où la femme est faible ? » Que l'on soit clair : si ça ne vous dérange pas, libre à vous de vivre votre relation comme vous l'entendez. Mon but est de

dénoncer une construction sociale qui finit par desservir les femmes, d'en faire prendre conscience pour pouvoir la remettre en question. À vous de choisir ensuite si vous souhaitez en sortir ou pas. Et si vous le souhaitez, faites évoluer ce schéma, dites-vous que c'est possible.

Forcément, si l'homme est celui qui détient l'ascendant dans la relation, il est en mesure de demander plus – et c'est comme cela que se construit le schéma de la femme qui donne et de l'homme qui reçoit. Vous connaissez l'expression : « *It takes two to tango* » ? On doit être deux pour pouvoir danser le tango. Tout comme on doit pouvoir être deux pour *faire marcher* un couple.

Peu importe à quel point vous essayez : vous ne pouvez pas aimer pour deux. Je l'ai observé autour de moi, ça ne mène à rien d'autre que se sentir misérable. Et je serai aussi très claire sur un point : quoi que votre partenaire vous dise, quoi que votre partenaire vous fasse miroiter, ce qui compte, c'est ce qu'il fait. C'est cela qui montre qui il est vraiment. On est tou·te·s capables de dire de belles choses, on est moins à réellement le faire.

Pour reprendre les mots du poète Pierre Reverdy : « Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des preuves d'amour. » À méditer !

Tu mérites le gâteau entier

J'ai eu la chance de ne jamais être dans une relation où l'amour était profondément déséquilibré. Cela ne veut pas dire que je n'ai pas pu l'observer à de multiples occasions autour de moi : je crois que l'on a tou·te·s une amie qui a ou qui avait pour habitude de toujours être avec un mec qui ne la mérite pas, mais avec qui elle reste quand même. Vous avez sûrement dû constater que même si l'inverse existe aussi, ça reste un schéma beaucoup moins fréquent. Pour quelle raison ? Car nous sommes poussées à croire que l'amour est ce qu'il y a de plus

important dans notre vie de femme et que nous devons nous satisfaire de ce que l'on veut bien nous donner. En adoptant l'état d'esprit « Un peu, c'est mieux que rien. »

Je suis là pour vous dire : non, un peu n'est pas toujours mieux que rien. C'est même rarement le cas.

Inversez le schéma et demandez-vous : si vous aviez une fille, est-ce le genre de relation que vous souhaiteriez pour elle ? Est-ce le type de relation qu'elle mérite ? Ou mérite-t-elle un amour sincère, sain et réciproque ?

Demandez-vous ce qui ferait que *vous* ne mériteriez pas ça. Ou plutôt, ce qui vous a poussé à le croire – et c'est là-dessus qu'il faut travailler. Parce que la vérité, c'est que vous le méritez – et que vous ne méritez même pas moins que cela.

**AIME-TOI ASSEZ POUR NE PAS TE
SATISFAIRE DE MOINS QUE CE
QUE TU MÉRITES.**

L'une de mes amies fréquentait un homme, et leur relation s'est rapidement orientée vers du « *casual sex* », ils ne se voyaient que de temps en temps – souvent quand lui daignait lui envoyer un message. On savait toutes qu'elle l'aimait vraiment bien ; mais quand on lui demandait pourquoi elle ne le lui disait pas, et pourquoi elle ne lui proposait pas une relation de couple, elle nous répondait : « Parce que je sais qu'il n'acceptera pas. » J'étais abasourdie par sa réponse. À quel moment exactement ta demande doit-elle être « acceptée », comme si le choix reposait entièrement entre les mains de l'autre ?

Cela m'a frappée à quel point on vit dans l'idée qu'un homme qui nous regarde, qui nous emmène en *date*, qui nous accorde de l'attention, nous fait *une faveur*. À aucun moment, on ne se dit que nous aussi, on est en train de lui en faire une.

Or que se passe-t-il si mon amie – et toutes les femmes ayant connu cette situation – choisit de rester dans ce cas de figure, plutôt que de lui communiquer sa volonté profonde ?

Au mieux, ils restent dans cette situation, et elle garde ses envies et sa frustration pour elle, en se satisfaisant de ce qu'il veut bien lui donner ; au pire – et c'est souvent ce qui finit par arriver, il met un terme à leur relation pour se mettre avec une autre femme qui lui a communiqué ses attentes. Et surtout, ses standards.

La plupart d'entre nous ne nous sommes jamais vraiment posé la question. On s'épanche sur nos goûts, comment on imagine l'homme ou la femme de nos rêves, mais rarement nos barrières et nos standards : qu'est-ce que j'accepte ou non dans le cadre d'une relation ? Qu'est-ce qui représente un signe que je dois partir ? Qu'est-ce que toute personne mérite dans une relation ?

Comme on ne formalise pas ces standards de manière nette et précise, on finit par accepter les comportements que l'on s'était peut-être juré de ne jamais accepter. Une fois, alors que mon amie Anaïs, une brillante thérapeute que vous pouvez découvrir dans un épisode de mon podcast InPower, et moi abordions le sujet, elle m'a partagé ce qu'elle avait mis en place avant d'être dans la relation hyper épanouie dans laquelle elle est aujourd'hui. Après être sortie de sa dernière relation, particulièrement toxique, Anaïs a fait le point sur ses différentes relations amoureuses : elle a réalisé qu'elle n'avait quasiment jamais posé de barrières, et qu'elle ne pouvait plus continuer dans ce schéma-là. Alors elle a écrit toute une longue liste de ce qu'elle souhaitait retrouver dans sa prochaine relation et ce qu'elle

n'accepterait plus. Elle a même été hyper précise sur les traits de caractère de son partenaire, ce qu'elle ressentirait, sur quoi elle ne ferait plus de concessions. Il s'avère que quelques mois plus tard, elle rencontrait Adam, qui correspondait en tout point aux désirs formulés. Loi de l'attraction ou pas, je crois qu'Anaïs a surtout *choisi* ce qu'elle voulait et ne voulait plus dans sa vie. Le simple fait d'en prendre conscience ne nous attire plus du tout vers les mêmes personnes – et si on tombe quand même encore sur des personnes qui ne nous accordent pas l'amour et l'attention que l'on mérite, on s'aime assez pour ne pas donner suite.

C'est exactement ce qu'Anaïs a fait : s'aimer assez pour ne pas se satisfaire de moins que ce qu'elle méritait. Elle a décidé qu'elle préférerait être seule plutôt que mal accompagnée. Elle s'est détachée de l'idée qu'elle n'était pas « complète » si elle n'était pas dans une relation amoureuse.

Je crois que c'est la raison pour laquelle je ne suis jamais tombée sur une relation où je ne me satisfaisais que des miettes – les miettes ne m'ont jamais intéressée. Le fait d'avoir été célibataire très longtemps m'a vraiment permis de savoir ce que je voulais et ce que je ne voulais pas, de m'aimer assez pour ne pas avoir besoin d'un homme pour me « compléter ».

J'étais déjà complète par moi-même – et on l'est tou·te·s.

Les expressions « Ne faire qu'un » ou « Ma moitié » me font de plus en plus grincer des dents : à quel moment n'étiez-vous pas une seule et même personne avant de rencontrer votre partenaire ? Je trouve que ces expressions sont plus dangereuses qu'elles ne sont romantiques. Elles nous poussent à toujours chercher l'amour à l'extérieur de soi, plutôt qu'à l'intérieur de nous.

Au fond, ce que l'on doit réellement apprendre à repenser, ce sont nos priorités. Pour beaucoup, bercées par l'imaginaire cinématographique,

la priorité pour une femme, c'est de trouver l'amour. Ce n'est pas le fait de vouloir trouver l'amour qui me pose problème. C'est le fait que cet objectif se fasse souvent *au détriment* de notre propre bien-être. Qu'est-ce qui a bien pu nous pousser à croire qu'aimer et être aimée était plus important que notre santé mentale ?

Bien évidemment, une relation ne sera jamais toute rose ; c'est normal d'être triste à certains moments. Je ne parle pas d'une relation avec une personne qui vous rend l'amour que vous lui donnez, et avec qui vous passez beaucoup plus de moments heureux que malheureux. Mais quand le schéma s'inverse, demandez-vous ce qui vous pousse à croire que vous devez rester. Ce qui vous a poussé à croire que c'était à la femme de faire marcher le couple. Ce qui vous a poussé à croire que vous deviez faire preuve d'abnégation, sans prendre en considération votre propre bonheur et votre propre bien-être.

Car – et je le répéterai autant de fois que nécessaire – il vaut mieux être seule que mal accompagnée. Et mal accompagnée, c'est avec toute personne qui ne se rend pas compte de la chance qu'elle a d'être avec vous, qui ne vous accorde pas tout le respect et tout l'amour que vous lui accordez. Il y a 7 milliards d'habitants sur cette planète, alors croyez-moi, il y en a de nombreux prêts à le faire : ce sont à eux que vous pouvez faire une place dans votre vie.

Et si on commençait à romantiser l'amour de la vraie vie ?

Est-ce pour autant qu'il faut cesser de rechercher l'amour, tout court ? Non, bien sûr que non. Il s'agit juste d'apprendre à devenir beaucoup plus lucide par rapport à l'amour.

Disclaimer avant de commencer cette dernière partie : je suis amoureuse des romans d'amour. Je me ferai donc l'avocate du diable

dans le paragraphe qui suit, car j'en ai moi-même dévoré des centaines et des centaines. Ce serait mentir de dire qu'ils ne m'ont pas procuré beaucoup de plaisir. Cela dit, c'est aussi parce que j'en ai lu autant que je peux réaliser en quoi ils sont aussi problématiques, et pourquoi, au fond, ils ne nous rendent pas service.

C'est pour la simple et bonne raison que les romans et les films d'amour ne nous vendent pas une vision *désirable* de l'amour dans la vraie vie.

Il y a principalement deux cas de figure mis en avant dans la littérature et le cinéma : d'un côté, ce que j'appellerai « l'amour souffrance », de l'autre, « l'amour passion ». Je distingue ces deux imaginaires dans cette analyse, bien qu'ils soient parfois intimement liés.

Tout d'abord, l'amour souffrance : tout comme on romantise la violence, on romantise la souffrance. On apprend que si un garçon nous embête, c'est « parce qu'il nous aime bien ». On nous apprend à accepter cette vérité générale étrange, plutôt que de la remettre en question. L'expression « Qui aime bien châtie bien » en est la preuve : étymologiquement, « châtier » signifie « imposer des souffrances ». On est donc socialisé, dans le plus grand des calmes, à associer quelqu'un qui nous fait souffrir à quelqu'un qui nous aime.

Tout (*ne*) va (*pas*) bien.

Pour illustrer cette réalité, je pourrais tirer des exemples de Molière ou Shakespeare, mais là tout de suite, ce qui me vient, c'est *Gossip Girl*. Oui, *Gossip Girl*, cette série que j'ai regardée et adorée quand j'étais adolescente. Le couple qui me faisait particulièrement rêver, c'était Blair et Chuck. Ce couple qui est présenté comme s'aimant plus que tout et qui se fait pourtant les pires coups bas de la Terre : ils s'humilient publiquement, se trompent mutuellement, se parlent mal ; Chuck la frappe même le jour où, enfin heureuse et épanouie, elle s'apprêtait à en épouser un autre. Il la vend aussi, pour une nuit, à son

oncle pour pouvoir sauver son business. Pourtant, ils finissent toujours par se réconcilier, et les scénaristes offrent même le *happy ending* du couple avec mariage et enfant. Retenez : plus votre mec vous fait souffrir, plus ça signifie en fait qu'il vous aime. Et on devrait rester là, à endurer, « par amour ».

Si cet amour souffrance est justifié, c'est sous couvert de l'autre type d'amour dépeint par les livres et les médias. Bien que l'amour souffrance découle souvent d'un amour passion, l'inverse n'est pas nécessairement vrai.

De nombreux livres et films mettent en scène des personnes qui s'aiment profondément sans (trop) se faire souffrir ; mais cela ne signifie pas que le couple est sain pour autant. Sain en tout cas pour l'image qu'ils renvoient aux lecteurs et spectateurs. Je dois bien avoir lu autour de 400 romans d'amour au total. À chaque fois, c'est le même vocabulaire de l'intensité, de la puissance de l'amour et des sentiments qui est utilisé, et qui me donnait l'impression que quand tu rencontres le Grand Amour, tu te liquéfies sur place.

Cette description de l'amour est tout aussi dangereuse selon moi, car elle nous vend une image irréaliste de l'amour. Si j'ai été célibataire pendant aussi longtemps, c'est avant tout parce que je ne retrouvais auprès de personne les étincelles, la flamme, le feu décrits dans tous les romans que j'avais lus, et que je recherchais. C'est aussi ce qui peut pousser de nombreuses personnes à être insatisfaites dans leur couple. Selon moi, une grande partie de la solution réside dans le fait de commencer à montrer et *romantiser* l'amour de la vraie vie. D'arrêter de le montrer toujours comme étant « les couples de la loose », en opposition aux couples hyper glamours de l'amour passion ou l'amour souffrance. Car l'amour se construit tout autant qu'il se ressent ; et ça, on n'en parle jamais dans la fiction – ou pas assez.

L'amour de la vraie vie se construit et peut se développer petit à petit (et ça ne signifie pas qu'il vaut moins qu'un « coup de foudre ») ; il est parfois en proie aux doutes (ça n'a pas à être nécessairement une « évidence ») ; vous n'avez pas besoin d'être tout le temps au top pour être aimée et aimable (parce que, qu'on se le dise, les meufs dans les films sont toujours au max quand elles sont en compagnie de leur mec, et ce n'est vraiment pas du tout réaliste) ; et oui, il y aura des hauts et des bas, mais s'il n'y a que des bas – ce n'est pas *romantique* de rester « par amour ». C'est vous faire du mal inutilement, et contrairement à ce qu'on voudrait vous faire croire, ce n'est pas votre rôle d'essayer à tout prix de faire marcher la relation.

L'autre partie de la solution réside dans le fait de déconstruire le schéma amoureux tel qu'on nous l'a vendu. L'avantage, c'est que vous n'avez pas à attendre que les paysages littéraire et audiovisuel changent – vous pouvez commencer cette déconstruction maintenant.

À savoir :

- qu'être en couple ne vous rend ni mieux ni moins bien que quelqu'un d'autre ;
- que ce n'est pas la finalité de la vie d'une femme ;
- que vous ne faites pas « qu'un » avec votre partenaire : vous êtes deux personnes bien distinctes, sans que cela ne diminue l'amour que vous vous portez ;
- que l'on ne doit pas tout accepter par amour : l'amour n'est rien sans considération et respect réciproques ;
- qu'une relation implique deux personnes, et que vous ne pouvez donc pas être seule à porter un couple : ça demande des efforts des deux côtés.

Cette déconstruction ne sera pas forcément facile ; mais vous avez déjà fait une grande partie du travail en vous procurant ce livre et en lisant

ce chapitre. Vous savez d'où viennent vos croyances et, surtout, que ces croyances peuvent être changées.

La plus importante, selon moi, est celle-ci : vous êtes assez comme vous êtes. Alors aimez-vous assez pour réaliser que seules les personnes qui vous rendent *vraiment* heureuse ont une place dans votre vie.

LE MARIAGE

C'est sous l'Empire Romain que l'institution du mariage émerge. La femme était « mise sur le marché », puis jaugée et jugée par les personnes qui contrôlaient sa vie – à savoir les hommes et, plus particulièrement, les pères. La fille n'avait aucun droit de regard sur son époux, parfois elle ne le rencontrait pas avant le jour J, tout se passait entre le père de la future promise et le père du futur époux. Un mariage d'amour, pour quoi faire ? Le but d'un mariage, c'est de servir les intérêts des deux familles – ou plutôt des deux pères, puisque dans tous les cas, les femmes n'avaient pas le droit de disposer de leur argent.

Les voilà donc qui s'élançaient, passant d'un propriétaire à un autre. C'est vraiment là l'une des plus belles inventions du patriarcat : le mariage. Un sacrement permettant à la femme de devenir la propriété de l'homme ; ce qu'elle consent à faire à partir du moment où elle signe le contrat de mariage. C'était là l'excuse de Napoléon pour justifier toutes les restrictions des libertés des femmes dans le Code civil : on ne l'y contraint pas, elle a signé elle-même.

Comme si elles avaient le choix... Le mariage était pour beaucoup nécessaire non seulement pour gagner leur vie, mais également pour obtenir une reconnaissance sociale.

Toutes les femmes qui n'étaient pas mariées devaient absolument être critiquées, moquées, marginalisées ; sinon, ça aurait pu donner envie à d'autres de faire de même, et l'homme aurait alors perdu tous les avantages que lui conférait une épouse : une main-d'œuvre gratuite, une esclave sexuelle – le viol conjugal n'est devenu illégal qu'en 2010³¹, c'était avant cela un devoir de l'épouse de coucher avec son mari quand il le souhaitait – et, dans les familles bourgeoises, une dot, donc un pécule financier qui n'était pas à négliger.

Depuis le siècle dernier, les choses ont heureusement changé – en tout cas en Occident, car le mariage forcé (dans le monde) reste une réalité pour beaucoup de filles³² – et la majorité des gens se marient par amour, ou choisissent au moins leur partenaire.

Cela dit, en prenant du recul, on se rend compte que certaines formes d'oppression patriarcale subsistent dans le mariage : la convention reste toujours de prendre le nom de son mari, histoire de bien marquer la possession ; une fois mariée, on attend toujours de l'épouse qu'elle s'occupe du foyer et de choyer son mari.

Je ne peux m'empêcher de me demander alors : pourquoi aspire-t-on encore autant au mariage ? Qu'est-ce qui fait que les petites filles, comme les ados ou les jeunes femmes, ont des étoiles plein les yeux en rêvant au jour où elles signeront un contrat qui les empêche de partir ? (*Aparté* : Très romantique comme conception du mariage, je sais. Surtout de la part d'une romantique invétérée, comme moi, qui compte Jane Austen comme autrice préférée. *But hey sis*, je suis là pour que nous nous posions des questions et que nous apprenions à réfléchir par nous-mêmes.)

C'est peut-être que ça rend plus heureux. Oui, ça doit être ça, si autant de gens continuent à le faire.

Alors j'ai souhaité interroger les personnes concernées. J'ai posé cette simple question à une dizaine de couples mariés de mon entourage :

« Vous sentez-vous plus heureux maintenant que vous êtes mariés ? » Chez chacun d'entre eux, le même type de réponse revenait : ils avaient en effet été très heureux l'année du mariage et les quelques années qui avaient suivi, puis ça s'était délité au fil des années, avec toutes les difficultés que pose le besoin de « faire tenir un mariage ». Si le mariage est un succès, alors le divorce est un échec ; et c'est cette triste conception intériorisée qui fait que de nombreux couples préfèrent rester ensemble malheureux plutôt qu'heureux séparés.

Un seul couple a affirmé que le mariage les avait en effet rendus plus heureux, parce que, je cite : « le regard des autres sur eux avait changé ». J'ai finalement dénoté trois raisons principales pour lesquelles les gens se marient encore, alors que ce sacrement permettait avant tout de contractualiser la soumission de la femme et d'honorer un sacrement religieux ; deux raisons qui ne sont aujourd'hui plus d'actualité pour la majorité de la population.

La première renvoie à la base de la déconstruction : Nous sommes socialisées à attendre ce fameux jour où un homme posera son genou au sol et nous posera la question que nous avons toujours rêvé d'entendre : « Veux-tu m'épouser ? » Ça y est, enfin, ce que l'on désire entendre toute notre vie vient d'arriver : on a été *choisie*.

C'est ce que l'on voit dans les films, c'est ce que l'on lit dans les livres – vous parlez à quelqu'un qui a lu l'intégrale des *Cœur Grenadine* entre 8 et 10 ans –, c'est l'histoire qui se trouve dans beaucoup de livres pour enfants, ou plutôt pour petites filles.

« Oui, mais c'est ce qu'elles veulent entendre », répondaient les éditeurs, quand Patric Jean est allé les interroger dans le cadre de son film documentaire *La Domination masculine* (2009). Bien sûr, Michel, tu dois certainement savoir ce qui se passe dans la tête d'une petite de 2 ans, et tu sais qu'elle rêve *naturellement* d'entendre que le plus grand

accomplissement dans sa vie, c'est de se faire passer une bague au doigt.

Imaginez si on nous faisait autant rêver de ce moment que de celui où on irait sur la Lune. Parce que pour l'instant, 12 hommes y sont allés... contre 0 femme³³. Parce que les petits garçons, quand vous leur demandez de dessiner ce à quoi ils rêvent, ils vous dessinent une fusée, les petites filles, une robe de mariée. Nous perpétuons nous-mêmes cette socialisation à l'adolescence : qui n'a jamais demandé à ses copines à quoi ressemblait « leur robe de mariée idéale » ou « la proposition de mariage de leurs rêves » ? Bizarrement, mes amis garçons ne m'ont jamais partagé avoir eu de telles conversations.

C'est juste pour vous montrer le pouvoir de la socialisation : nous rêvons de ce à quoi nous sommes encouragées à rêver.

À cela s'ajoute une autre réalité qui pousse les gens à se marier : la société récompense les gens qui le font. Au sens propre, comme figuré : on reçoit bel et bien des *bénéfices financiers* le jour où l'on se marie. Pour que le gouvernement ait besoin de nous récompenser quand on se marie, c'est qu'il y a anguille sous roche. C'est pourtant le cas : aujourd'hui, en tant que célibataire, je paie 45 % d'impôts. Le jour où je me déclare mariée, je tombe à 25 % d'impôts.

Le fait d'être marié·e vous donne aussi accès à des droits auxquels vous ne pourriez pas prétendre sinon : l'accès à la parentalité pour le conjoint que peut conférer le mariage, ou encore l'accès à la nationalité française. On peut avoir travaillé des années dans un pays, payé ses impôts, contribué à l'économie du pays, mais se voir refuser la nationalité si l'on n'est pas marié·e. C'est l'une des raisons beaucoup plus pragmatiques pour lesquelles des couples peuvent être contraints à se marier. Prouver qu'ils se conforment à l'ordre instauré par le système patriarcal pour pouvoir commencer à retirer les bénéfices de celui-ci – comme l'accès à la Sécurité sociale par exemple, un autre

droit auquel on accède immédiatement dès lors que l'on signe un contrat de mariage.

Quel autre message cela renvoie-t-il, sinon celui que vous prenez de la valeur aux yeux de la société en vous mariant ?

Au-delà de la récompense monétaire, il y a un autre type de récompense, peut-être même plus important encore : celui de la récompense sociale. Vous êtes désormais invitée sans gêne aux dîners de vos amis mariés qui n'osaient pas vous inviter jusque-là de peur que vous vous sentiez seule ; vous pouvez enfin cocher la (très stigmatisante) case « Mariée » sur à peu près tous les formulaires administratifs existants, qui vous faisaient cocher jusqu'alors la (très stigmatisante) case « Célibataire » ; et vous pouvez enfin vous rendre aux événements qui attendaient de vous – de manière officieuse, bien sûr – de venir accompagnée d'un « + 1 ».

Pour ne pas avoir à subir, lorsque l'on vous demandait de qui vous étiez accompagnée, et que vous répondiez « Personne », un petit « Ah » lourd de sens et suivi d'un long silence.

Plus que la récompense dont nous gratifie la société lorsque nous nous marions, c'est l'opprobre social que nous subissons lorsque nous ne nous marions pas qui est à souligner.

Pour en prendre toute la mesure, il suffit de constater le nombre de questions que reçoivent les couples approchant la trentaine portant sur l'annonce prochaine de leur mariage. Ce n'est même plus la question de *s'ils* se marieront, mais de *quand* ils se marieront. C'est une finalité que l'on nous a assignée, notamment aux femmes. Comme souvent, le langage est là aussi révélateur de l'inégalité de traitement entre les hommes et les femmes face au mariage : on a inventé un terme pour les femmes qui n'étaient pas mariées, le très beau qualificatif de « vieille fille ».

J'ai parfois vraiment l'impression que l'on a codifié l'existence de la femme, comme si elle n'était qu'un vulgaire pion tenu de respecter le déroulé du jeu que l'on a prévu pour elle. Elle doit se marier, avoir des enfants, le tout avec le sourire, sans jamais se plaindre – serait-elle tentée d'emprunter un autre chemin qu'elle subirait immédiatement le rejet social et sociétal.

Est-ce si incroyable de considérer qu'un célibat, ou le fait de ne pas souhaiter se marier, peut être *choisi* et non *subi* ?

Pour ma part, je me suis vraiment posé la question de si je souhaitais me marier ou non. Petite fille, j'étais persuadée que je me marierais, car c'était pour moi le symbole ultime de l'amour. Mais l'est-il vraiment ? Finalement, n'est-ce pas la plus belle preuve d'amour de rester parce que tu l'as choisi, et non parce que tu y es contraint-e ? On oublie souvent qu'avant d'être une cérémonie, le mariage est un *contrat* qui nous confère des devoirs. Au même titre que je ne souhaite pas que mon partenaire se sente contraint de rester parce qu'il est tenu légalement de le faire, je n'ai pas envie d'avoir à impliquer la justice si je souhaite me séparer de lui, c'est pourtant ce que l'on doit faire si l'on souhaite divorcer. Par ailleurs, et c'est peut-être là uniquement une fabuleuse coïncidence, j'ai constaté que les parents d'amis autour de moi qui sont toujours ensemble, après des années de vie commune, ne sont pour la plupart pas mariés. Est-ce que le fait de ne pas appartenir à l'autre officiellement et légalement permettrait de ne jamais se prendre pour acquis et ainsi d'entretenir la flamme de l'amour ? Je ne prétends pas pouvoir l'affirmer ; cependant, ça reste une possibilité.

Tout cela étant dit, je tiens à insister sur un point : si tu souhaites te marier, quelles qu'en soient les raisons, sis, fais-toi plaisir.

Remettre en question une institution ne signifie pas la condamner, simplement questionner des décisions qui sont parfois plus des automatismes que de réels choix. Le but n'est en aucun cas de déplacer

le stigma de la femme non mariée vers la femme mariée, simplement de rappeler qu'aucune des deux ne devrait l'être. Les femmes sont libres de leurs choix, et ce sont des choix à respecter.

Bien que l'on commence à accepter qu'une femme ne se marie pas, et que ce n'est pas là son seul but dans la vie, il y a une autre injonction, qui pèse cette fois-ci beaucoup plus lourd sur les épaules des femmes car l'argument du *naturel* est invoqué : c'est celle de la maternité.

LA MATERNITÉ

Ce livre a pour objectif principal d'aider les femmes à se sentir libres. Libres, et surtout libérées ; libérées des injonctions sociétales, du poids qui pèse sur nos épaules si nous voulons être considérées comme de « vraies » femmes.

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est sûrement que vous êtes d'accord avec l'idée – du moins maintenant que vous avez commencé à le lire – qu'une femme ne devrait pas avoir à adopter certains comportements juste *parce qu'elle a un vagin*.

Pourtant, c'est précisément pour cette raison qu'une femme sans enfants est encore, pour beaucoup, considérée une femme *incomplète*.

Dans une société où l'on place la valeur de la femme dans sa capacité à performer la féminité, le fait de procréer est sans doute placé tout en haut de cette échelle de valeurs.

Pourtant, au-delà du fait que certaines femmes ne veulent pas avoir d'enfants, certaines femmes ne *peuvent* pas avoir d'enfants.

Est-ce que l'on peut se mettre, quelques instants, à la place de ces femmes à qui l'on a toujours vendu la maternité comme étant la finalité de leur existence de femmes, à qui l'on a toujours vendu que si elles n'étaient pas *mères*, elles ne pouvaient être *femmes* ?

À quel point elles doivent se sentir sans valeur. Brisées.

En fait, je le sais, parce que j'en ai moi-même été témoin.

Ma grand-mère n'a pas eu d'enfants.

Oui, je sais ce que vous vous dites – comment est-ce qu'elle peut être ta grand-mère si elle n'a pas eu d'enfants ?

Ma mère a perdu sa mère quand elle avait 8 ans.

Mon grand-père a par la suite rencontré cette femme extraordinaire, Lucile, qu'il a épousée et que j'ai toujours connue.

C'est aussi la première personne à m'avoir prouvé que les liens du cœur pouvaient être aussi puissants que les liens du sang.

Tout ça pour dire que ma grand-mère n'a pas eu d'enfants.

Et j'ai vu à quel point cela l'a affectée.

À quel point cela lui avait donné l'impression que sa vie était un échec.

Qu'elle était un échec.

Comment ne pas le vivre comme tel, dans une société qui a associé la féminité à la maternité ?

Dans une société où la hiérarchisation des sexes s'est construite sur l'idée de nature ? Une femme *peut* avoir des enfants, elle est donc *faite* pour ça.

C'est là la finalité de son existence.

On a confondu *pouvoir* et *devoir*.

Je trouve ça assez fascinant de voir à quel point on a réussi à faire croire aux femmes que la maternité était un devoir plus qu'un pouvoir, quand les hommes s'en sortent très bien à ce niveau-là.

Un homme de 35 ans qui n'a pas d'enfants « profite » de la vie, une femme de 35 ans qui n'a pas d'enfants est en train de rater la sienne.

Un homme de 50 ans qui n'a pas d'enfants et n'est pas marié n'a « jamais voulu se ranger » ; une femme de 50 ans qui n'a pas eu d'enfants et qui n'est pas mariée n'a « trouvé personne ». Pourquoi attendons-nous plus d'une femme qu'elle soit *mère*, qu'un homme d'être *père* ?

C'est parce que l'injonction à la maternité est avant tout une injonction du système patriarcal. Sans mère, il n'y a pas de père ; et surtout, il n'y a pas de fils, essentiel à la reproduction de cet ordre, car le fils porte le nom du père. La lignée, voilà qui a longtemps été un enjeu essentiel dans la vie d'un homme, et pour ça, il avait besoin d'une femme. Ça a donc longtemps été le devoir d'une femme de faire des enfants à un homme – bien souvent, elle n'était même pas consultée pour savoir si elle en voulait aussi, non seulement on supposait que c'était une évidence, mais en plus de cela, on ne s'en souciait guère –, la femme était un moyen pour arriver à une fin, la reproduction de la lignée. Et si elle n'honorait pas ce devoir, elle pouvait être répudiée.

Oui, répudiée. Elle pouvait être exclue de la société et même condamnée à mort. C'est d'ailleurs encore le cas aujourd'hui dans certains pays. Voici le message renvoyé par la société : si tu n'enfantes pas, ça ne vaut pas le coup que tu vives, tu seras donc évincée socialement ou physiquement.

Maintenant, je dois traiter ce qui, à mon avis, vous êtes plusieurs à penser tout bas : oui, mais comment on fait si plus aucune femme ne fait d'enfants ? Il en va de la survie de l'espèce ?

Sis, j'entends.

Cette question est totalement légitime.

À vrai dire, c'est là-dessus qu'a énormément joué l'Église catholique pour faire de la *possibilité* d'enfanter un *devoir* pour la femme – et surtout pour l'épouse. Leur intimer que c'était un ordre de Dieu, que c'était leur mission sur Terre : assurer la survie de l'espèce.

Au moins, ça a le mérite de nous permettre de nous sentir importantes. Mais à l'heure où la planète menace d'être surpeuplée, vous conviendrez que l'argument est au mieux désuet, au pire fallacieux.

La démographie actuelle traduit le problème inverse : le risque de ne pas pouvoir accueillir correctement toutes les naissances à venir sur la

planète. Ce qui a d'ailleurs mené à une politique tout aussi oppressive que celle de l'incitation à enfanter, celle de l'interdiction à enfanter, symbolisée par la politique de l'enfant unique menée par la Chine entre 1979 et 2015.

Contraindre des femmes à enfanter pour en interdire d'autres à le faire ; le tout, bien sûr, décidé par des hommes. C'est fou ce que les hommes peuvent se sentir libres de décider à la place des femmes comment elles peuvent disposer de leur corps.

Encore récemment, le Congrès américain a fait passer une loi visant à durcir l'accès des femmes à l'avortement.

Qui a voté cette loi ? 53 hommes.

Donc faisons un *deal*, Francis : je m'occupe de mon corps, tu t'occupes du tien. Tu arrêtes d'essayer de contrôler mon corps et tu me laisses en disposer comme je le souhaite.

Soyons réalistes : ce n'est pas parce qu'il y a des femmes qui choisissent de ne pas avoir d'enfants que l'humanité court à sa perte. Pour la simple et bonne raison que dire à des femmes qu'elles ont le droit de ne pas avoir d'enfants ne signifie pas dire aux femmes *d'arrêter* d'avoir des enfants. C'est simplement rappeler que c'est un choix qui n'appartient qu'à elles. De nombreuses femmes continueront à avoir des enfants, quelle qu'en soit la raison – culturelle, sociale, religieuse, désir profond –, donc il s'agit juste de lâcher la grappe à celles qui ne souhaitent pas en avoir.

Moi aussi, avant d'entamer ce processus de déconstruction, je considérais que vouloir des enfants était *naturel*. Après tout, est-ce que ce n'était pas biologique ? Est-ce que ce n'était pas plus fort que nous ? Est-ce que ce n'était pas *animal* ?

Mais raisonner ainsi, c'est passer à côté d'un argument majeur : *nous ne sommes pas des animaux*.

Nous sommes des êtres dotés d'une conscience et d'une intelligence qui nous offrent la possibilité de faire des choix.

Partir du principe qu'une femme veut avoir des enfants parce que c'est ainsi que les « femelles » sont faites biologiquement, c'est renier ce qui fait l'essence même de l'humanité, à savoir : le libre arbitre.

**IL EST TEMPS DE CONSIDÉRER
LA MATERNITÉ POUR CE QU'ELLE
EST : UNE LIBERTÉ.**

On infantilise les femmes qui ne veulent pas d'enfants, remettant en question leur libre arbitre. On leur demande si elles sont vraiment sûres, si elles sont certaines de ne pas regretter plus tard. Mais j'ai envie de dire : ce n'est pas votre problème. Son corps, ses choix.

Particulièrement en tant que femmes, nous devrions nous soutenir dans nos choix, pas les juger.

D'autant plus que chacune d'entre nous peut, je pense, ressentir ce qu'elle ressent : qui n'a jamais eu le coup de stress de penser qu'elle était enceinte à un moment de sa vie où elle ne souhaitait vraiment pas l'être ? On va, le cœur battant, à la pharmacie acheter un test de grossesse en priant pour qu'il revienne négatif.

Pourquoi est-ce si difficile à concevoir que certaines femmes conservent ce non-désir de grossesse toute leur vie ?

Et puis pour certaines femmes, c'est aussi un choix subi. Car on a beau dire ce que l'on veut, même aujourd'hui, il reste très difficile pour une femme d'avoir la carrière à laquelle elle aspire tout en étant mère. J'ai grandi avec une mère qui m'a répété qu'elle s'était « sacrifiée » pour

nous. Elle a dû arrêter de travailler pendant deux ans lorsque nous sommes nées, puis elle est restée à temps partiel pendant dix ans ; mon père, lui, construisait la carrière à laquelle il aspirait.

Et encore, en France, on est plutôt bien loti·e·s en termes de système de garde, notamment grâce aux crèches. Ce n'est pas le cas en Allemagne, par exemple, qui n'a aucun système d'accompagnement des mères dans la petite enfance. Ce qui explique certainement pourquoi 26,8 % des Allemandes âgées de 30 à 44 ans n'ont pas d'enfants, chiffre qui passe à 40 % lorsqu'elles font des études supérieures³⁴.

La solution résiderait-elle dans le fait que n'incombe plus à la femme toute la prise en charge de l'enfant qui vient de naître ? Que ce soit en partageant cette charge avec son·sa partenaire, ou en développant des systèmes d'aide de l'État ?

Oui, mais la vraie question au fond, c'est : y avons-nous intérêt ? Ou plutôt, la société patriarcale y a-t-elle intérêt ?

Cela aurait sans doute été réalisé depuis longtemps si la société patriarcale n'avait pas tout intérêt à cantonner la femme à la maternité. Parce que c'est le meilleur moyen de la garder écartée du pouvoir. Donner le biberon tout en dirigeant un pays, c'est possible ?

Angela Merkel n'a pas d'enfants. Theresa May n'a pas d'enfants. Nicola Sturgeon n'a pas d'enfants.

Ségolène Royal en a, et à l'annonce de sa candidature au poste de Présidente de la République, Laurent Fabius s'est exclamé : « Mais qui va garder les enfants ? »

Et Barack Obama, père de Natasha et Malia, respectivement 7 et 10 ans quand il arrive au pouvoir, on lui a demandé comment il allait faire pour s'occuper de ses enfants ? Et à Nicolas Sarkozy ? Et à François Hollande ?

Je ne dis pas que c'est impossible pour une femme et une mère d'arriver à des positions de pouvoir, je dis que le système le rend

aujourd'hui extrêmement difficile et qu'elles doivent se donner deux fois plus – et plus encore pour les femmes racisées – pour y accéder. Les quelques exceptions qui existent légitimement dans les discours de « Tu vois, si elle y est arrivée, c'est que c'est possible ! » occultant totalement les difficultés qu'elle a dû surmonter et auxquelles elle fait encore face au quotidien.

Comment ne pas alors comprendre que certaines femmes choisissent de ne pas avoir d'enfants et de se consacrer à leur carrière – ou juste à leur propre vie ? Ces femmes, que l'on va juger comme « égoïstes » ?

Mais dites-moi, sincèrement : en quoi est-ce plus égoïste de ne pas vouloir d'enfants que de souhaiter en avoir ?

Sans se mentir, le désir d'enfants vient avant tout d'un désir *personnel*. Vous le faites plus pour vous que par pur altruisme. Le fait de vouloir faire naître la chair de votre chair, de voir à quoi le fruit de votre amour ressemblerait, de ne pas vieillir seul·e mais entouré·e de petits-enfants...

Des raisons tout à fait légitimes, mais égoïstes.

Tout aussi légitimes et égoïstes que sont les raisons de ne pas souhaiter en avoir. Comme l'ordre patriarcal a besoin que l'injonction à la maternité continue à peser sur les femmes, celle-ci a été considérablement romantisée. Dans les livres, dans les films, on ne parle que du beau, du merveilleux, de la magie de l'acte de la procréation. Et c'est magique, en effet.

Ça n'empêche que cela reste extrêmement difficile et représente une atteinte objective à notre liberté. Tout est désormais considéré, évalué, décidé par le prisme d'un autre ; la liberté de choix, de mouvements, d'action que l'on avait autrefois appartient à une autre vie. Pourtant, ne serait-ce qu'en parler, pour peu que ce soit avec une pointe de nostalgie, mène tout de suite à du jugement, à la figure de la mère indigne.

Non, une mère n'a pas le droit de se plaindre, elle doit accepter son épuisement avec un grand sourire, car après tout, c'est un « *cadeau de la vie* ». On la félicite quand elle s'extasie sur le bonheur que c'est d'avoir un enfant ; on la méprise quand elle daigne partager ses difficultés. Le fameux double système de récompense/honte qui permet la pérennisation de l'ordre patriarcal frappe encore. Ça pousse toutes les mères à continuer à accepter leur condition sans broncher, pour ne pas subir ce mépris social ; parce que le jour où l'on reconnaîtra la difficulté de la maternité et du quotidien que rencontre la mère, on sera obligé·e de reconnaître qu'elle a besoin d'aide – celle du père, notamment.

Non, vraiment, le système a encore tout intérêt à continuer à blâmer les femmes qui daignent partager leur fatigue de devoir gérer enfant, foyer et, si elles le peuvent, carrière.

Une femme peut donc avoir des enfants ; comme elle peut tout aussi bien ne pas en avoir.

Cessons d'apposer une valeur morale à la maternité, cessons de considérer qu'une femme n'est femme que si elle est mère. Ayant écouté de nombreux échanges de femmes incroyablement inspirantes comme Simone Veil, Simone de Beauvoir, ou Marguerite Duras, je suis affligée de constater qu'on les ramène toujours à leur absence de maternité. Ces femmes ont écrit des chefs-d'œuvre, elles écrivent l'Histoire, mais ce qui intéresse avant tout les journalistes, c'est de savoir pourquoi elles n'ont pas eu d'enfants.

Il est temps de considérer la maternité pour ce qu'elle est : un choix personnel. Une liberté.

Que l'on attende quelque chose de nous, ce n'est pas de la liberté. C'est même tout le contraire. Attendre d'une femme qu'elle soit mère, c'est renier sa liberté. C'est la faire devenir esclave de sa condition. Alors usez de votre liberté comme vous le souhaitez et, surtout, respectez

celle des autres. Pour y arriver, il faut apprendre à déconstruire un autre réflexe que l'on a intériorisé : celui de juger.

LE POIDS

Ce chapitre est l'un des plus importants à mes yeux. En effet, c'est sûrement l'injonction dont j'ai le plus été victime, et ce n'est pas une coïncidence.

Je ne suis pas la seule à m'être préoccupée de mon poids.

En fait, la triste réalité, c'est que je crois bien que je ne connais aucune femme qui ne se soit pas préoccupée de son poids. J'irais même plus loin que ça : je crois que je ne connais aucune femme qui n'a pas de troubles alimentaires. Vous ne me croyez pas ?

Qui, parmi vous, a déjà ressenti de la culpabilité après avoir mangé un gâteau ou un plat qui lui faisait envie ?

Qui, parmi vous, a déjà fait une séance de sport pour « brûler » un repas un peu trop généreux ?

Qui, parmi vous, a déjà perçu la nourriture comme un potentiel ennemi, une tentation à laquelle il fallait résister ?

C'est une forme de trouble alimentaire.

À partir du moment où l'on place une valeur morale sur la nourriture – percevoir certains aliments comme « bons » et d'autres comme « mauvais » –, c'est que notre relation à l'alimentation n'est plus *saine*. Oui, j'utilise volontairement le mot « saine », car derrière le diktat de la minceur, se cache souvent l'excuse de la « santé ».

Croyez-moi, je la comprends mieux que personne ; je suis passée par là moi aussi. Refuser de manger du sucre blanc parce que c'était « transformé ». Refuser de manger des plats tout préparés parce que c'était « industriel ». Refuser même d'écouter les signaux de mon propre corps qui a faim ou qui a une envie, parce que l'on m'a appris à les brider.

Quand j'y pense parfois, je me dis que c'est dingue. Je me demande comment nous en sommes arrivées là. Comment nous avons pu à ce point détourner l'utilité première de la nourriture, à savoir nous faire vivre, en quelque chose dont nous devons constamment nous méfier.

Car ce n'est pas de notre santé dont nous nous soucions avant tout quand nous contrôlons notre alimentation. C'est de notre physique.

C'est le moment d'être honnête envers vous-même : si vous vous souciez avant tout de votre santé, vous ne vous en voudriez pas d'avoir trop mangé à un repas. Parce que ça n'a aucune incidence sur votre santé. Mais dans votre imaginaire, ça peut avoir un impact sur votre poids.

La société utilise l'excuse de la santé pour cacher sa grossophobie.

C'est profondément hypocrite. Croyez-moi, si on se souciait vraiment de la santé, on parlerait bien plus des troubles du comportement alimentaires, qui, je le rappelle, sont une question de vie ou de mort pour 900 000 personnes³⁵ chaque année. Les troubles du comportement alimentaire sont définis comme des « perturbations de la relation à l'alimentation³⁶ », et font référence à l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique, mais aussi l'orthorexie – le contrôle excessif de son alimentation.

Vous en avez vu, vous, des couvertures de magazines sur les troubles alimentaires qui mettaient en garde contre ces dangers pour la santé ? Je n'en ai jamais vu aucune. Combien de Unes de magazines ai-je vues

dans ma vie sur « Les conseils pour perdre ses kilos en trop » ? Plus que je ne peux en compter.

Il faut se rendre à l'évidence : la société est grossophobe (contre le poids des gens, pas contre leur santé). J'en ai eu un témoignage horrifiant en écoutant le podcast d'une personne grosse qui expliquait que son cancer des ovaires n'avait pu être détecté qu'en dernier stade car depuis un an qu'elle alertait son médecin sur ses douleurs au ventre, celui-ci s'entêtait à les expliquer par son poids et à lui marteler qu'il fallait juste qu'elle mange moins. À tel point qu'elle en a arrêté de manger tout court et que c'est à cause d'un malaise que l'on s'est aperçu lors d'examens aux urgences qu'elle avait un cancer des ovaires. En stade 4. Cancer que l'on n'avait pas essayé de détecter auparavant car ce qui dérangeait, c'était son poids. Pas sa *santé*.

Dans une société qui souhaite que la femme prenne le moins de place possible, au sens figuré, quoi de plus normal que l'on attende d'elle qu'elle prenne le moins de place possible au sens propre ? On ne nous laisse pas de place dans la sphère politique, économique, religieuse, ou alors on nous laisse les petites places, celles qui n'occupent pas beaucoup d'espace.

Dans *The Beauty Myth*, Naomi Wolf énonce l'idée suivante : « Une fixation culturelle sur la minceur féminine n'est pas l'expression d'une obsession de la beauté féminine, mais de l'obéissance féminine. »

La société patriarcale ne veut pas que nous prenions de place, résultat, nous allons *obéir* et nous y atteler du mieux que nous pouvons. C'est précisément ce que nous faisons dans la quête perpétuelle de la minceur, en cherchant sans cesse à prendre moins de place, à nous *rétrécir*.

J'entends déjà certaines voix s'élever : « Oui, enfin bon, ce n'est pas propre qu'aux femmes, les hommes aussi sont soumis à ces injonctions. »

Certes, la société est grossophobe, quel que soit notre genre. Mais l'injonction à la minceur est particulièrement imposée aux femmes. Sinon, l'anorexie ne toucherait pas, en France, 1 homme pour 9 femmes³⁷. C'est là aussi une injonction largement entretenue par ce qui nous est donné à voir, à savoir les médias et l'industrie du cinéma.

Des hommes de toute corpulence, on en voit à l'écran, quel que soit leur rôle, de Gérard Depardieu à Coluche ou encore Hagrid ; le poids d'un homme ne représente pas un handicap à sa carrière.

Mais je me suis retrouvée bien embêtée quand ma cousine que j'aime tant, qui veut être actrice et avec qui j'étais en train de débattre du fait qu'elle n'avait pas besoin de perdre du poids pour cela, m'a rétorqué : « Cite-moi trois grandes actrices qui font plus que du 40 ? »

Je ne pouvais pas la contredire. On invisibilise les femmes grosses, comme toutes les femmes qui ne correspondent pas au standard de beauté érigé pour elles.

C'est une injonction qui, contrairement aux autres, est ouvertement affichée. On peut tout à fait sortir à une actrice qu'elle n'a pas eu le rôle parce qu'elle avait « quelques kilos en trop ».

Le lien entre poids et talent ? Vous avez quatre heures.

Pourquoi est-ce que notre poids devrait entrer en jeu pour l'obtention d'un rôle, si le talent est là ?

« Oui, mais Louise, il faut peut-être qu'elle colle au personnage. »

Certes. Argument tout à fait entendable.

Sauf si on réalise que c'est justement cela le problème : que l'industrie cinématographique enferme les femmes dans des rôles où leur valeur repose avant tout sur leur apparence physique – selon les standards racistes et grossophobes de la société. La série *Gossip Girl* en est le parfait exemple (heureusement les choses bougent avec les séries comme *Sex Education*, avec un casting beaucoup plus représentatif de la société).

Je suis convaincue que ces séries porteuses de changement feront bouger les choses à l'échelle de la société. Qu'en voyant la diversité représentée à l'écran, on la normalisera, et on la trouvera même désirable. Tout comme on trouvait Blair et Serena hyper stylées dans *Gossip Girl*, on trouvera les héroïnes d'une série géniales, quel que soit leur poids. Ça permettra aussi à beaucoup d'autres femmes qui se censurent actuellement d'envisager une carrière d'actrice, car elles seront enfin représentées ; ce qui est beaucoup plus difficile à considérer quand on ne s'identifie pas aux personnes que l'on voit à l'écran. Et c'est positif pour toi, Jean-Mi-Mi : tu ne te limiteras plus aux actrices minces, blanches, valides, hétéros ; mais aux actrices de tous poids, origine, état physique, genre, et orientation sexuelle. Plus de diversité, plus de talents pour toi, Jean-Mi-Mi. C'est tout bénéf'.

**TON CORPS EST UN
INSTRUMENT, PAS UN
ORNEMENT.**

Si les choses sont si lentes à bouger concernant le poids et le diktat de la minceur, c'est, j'en suis convaincue, parce que la pression que nous nous imposons sur notre poids est une façon de nous aliéner. Pousser les femmes à être obnubilées par leur poids, c'est un moyen extrêmement efficace de continuer à exercer la domination masculine. Tout le temps que nous passons à chercher à perdre du poids, nous ne le passons pas à nous instruire, à créer de la valeur, à (nous) accomplir.

Vous avez déjà fait un régime ? Vous vous rendez compte du temps que ça prend et de l'espace mental que ça occupe ? Ça devient bien souvent une priorité dans votre vie ; ça devient un « objectif ». Rien que le terme est bien trouvé pour nous donner l'impression que nous accomplissons quelque chose. Mais en vérité, à part nous affamer, nous n'accomplissons pas grand-chose.

Le terme « aliéner » est là aussi on ne peut plus pertinent : nous perdons notre liberté au profit du contrôle de notre poids. Tout ce que nous mangeons devient une source de questionnement, une source de doutes ; des conflits mentaux entre ce que nous pouvons nous autoriser à manger ou non. Nous nous en voulons terriblement si par malheur nous nous autorisons un « *cheat meal* » – le nom en lui-même est représentatif de la relation toxique que l'on entretient à la nourriture, vous ne *trompez* personne en vous accordant un repas qui vous fait plaisir.

Les régimes ont totalement bouleversé notre relation à la nourriture : nous ne considérons plus les aliments pour ce qu'ils sont, mais pour les calories qu'ils contiennent. Weight Watchers – renommée WW pour se donner une nouvelle image, tout en continuant à vendre les mêmes produits –, une des plus grandes compagnies de ce que l'on appelle le « *Diet Industry* », l'industrie de la minceur, en est un des meilleurs exemples. Les aliments deviennent des points – le but étant d'en cumuler le moins possible. Je me souviens de ma tante qui suivait ce régime et qui, quand on était chez ma grand-mère, lui disait : « Non, surtout pas d'avocat dans ma salade, c'est 5 points. Le saumon c'est OK, c'est 2 points. T'en es à combien de points au total là ? 7 ? OK, on s'arrête là. » Ça nous déconnecte totalement des signaux de notre corps, comme la FAIM, qui existe pour une raison. On nous a appris à la mépriser. On nous a appris à la fuir. On nous a appris à nous en

débarrasser, non pas en mangeant ; mais en payant des gens pour nous apprendre à avoir toujours faim, et trouver ça normal.

L'industrie de la minceur n'est rien d'autre que cela : une industrie. Leur but n'est pas que votre régime marche. Enfin si, temporairement, pour vous donner l'impression que c'est efficace. Mais les études sont formelles : plus de 90 % des régimes échouent³⁸. Et l'immense majorité des personnes qui entament un régime finissent par reprendre plus de poids qu'elles en ont perdu. Et à ce moment-là, que font-elles ? Elles recommencent un régime. Elles repaient. Et l'industrie de la minceur continue de prospérer.

Les régimes échouent pour la simple et bonne raison que votre corps n'est pas *physiologiquement* fait pour être dans la restriction.

Donc moins vous allez lui donner à manger, plus il va s'adapter à ces faibles quantités, et s'y accrocher sans plus rien brûler parce qu'il n'a pas assez pour fonctionner. Votre métabolisme ralentit de plus en plus, et c'est pour ça que dès que vous recommencez à manger plus, vous prenez du poids, et vous n'avez pas d'autre choix que de « toujours faire attention ».

Mais je pense qu'au fond, si nous sommes autant à « faire attention » à ce que nous mangeons, c'est certes en grande partie dû à l'injonction qui pèse sur nos épaules, mais aussi parce que nous prenons un certain *plaisir* à contrôler ce que nous mangeons.

Et pour cause, c'est l'une des seules choses sur lesquelles nous avons vraiment le contrôle dans nos vies. Historiquement, nous n'avions ni le contrôle sur la personne que nous épousions, ni sur ce que nous achetions, ni sur le métier que nous exercions. Pouvons-nous vraiment être surprises que nous ayons cherché à compenser ce manque de contrôle, de pouvoir, par un contrôle excessif de notre alimentation, domaine que l'on pouvait maîtriser ? Cela, personne ne pouvait nous

l'enlever, ça ne dépendait que de nous ; nous le contrôlions. Alors nous nous y sommes accrochées.

Je pense que c'est la raison pour laquelle je suis tombée dans les troubles alimentaires. Non seulement la société patriarcale bridait mes ambitions, m'assénait de ne pas prendre trop de place ; mais en plus de cela, mes parents ne me laissaient que très peu de contrôle sur ma vie.

« Est-ce que je peux sortir ? demandais-je à mon père.

— Non.

— Pourquoi ? demandais-je, interloquée, cherchant une réponse, une justification, une raison à cela.

— Parce que je l'ai décidé », répondait-il.

Fin de la discussion.

J'ai le contrôle ; tu ne l'as pas : c'est tout ce qu'il y a à comprendre.

Alors je suis allée le chercher où je le pouvais.

J'ai commencé à contrôler tout ce que je mangeais. J'avais placé une telle valeur morale sur les aliments que j'en avais diabolisé certains. Dès que j'étais contrainte de manger un repas que je n'avais pas préparé, que je ne pouvais pas faire une séance que je n'avais pas prévue, je me sentais extrêmement mal. J'avais le sentiment de perdre le contrôle.

Quand je repense à cette période, je me rends compte que le pire, c'est que j'étais heureuse. Pas épanouie, parce que ce n'est pas un mode de vie tenable, mais j'étais heureuse. Parce que j'avais le contrôle. En ayant du pouvoir sur mon poids, j'avais du pouvoir sur ma vie.

Et c'est ça le cœur du sujet : c'est une distraction.

Contrôler son poids, s'aliéner dans son apparence physique, c'est une distraction pour ne pas affronter ce qu'il y a ailleurs. Pour ne pas prendre le pouvoir de sa vie.

C'est comme ça que j'en suis sortie personnellement ; en commençant à prendre le contrôle ailleurs.

Sur mes études. Sur mes projets.

Et au fur et à mesure, j'ai commencé à être plus flexible avec ce que je mangeais, avec le nombre de séances que je faisais, avec l'apparence que j'avais.

J'ai commencé à produire de la valeur ailleurs.

À ne pas laisser mon poids la définir.

En même temps, c'est tellement simple, c'est tellement facile, c'est tellement concret de laisser notre valeur être mesurée par un nombre.

**NE PASSEZ PAS À CÔTÉ DE 99 %
DE VOTRE VIE POUR PESER 1 %
DE MOINS.**

Le nombre qui s'affiche clairement sur la balance.

Si le nombre augmente, nous perdons de la valeur ; s'il baisse, nous en gagnons.

Vous en prenez, vous êtes un échec ; vous en perdez, vous êtes une réussite.

C'est un processus hyper clair et gratifiant ; et c'est facile d'y devenir accro. C'est un véritable système de récompense. Nous trouvons une certaine supériorité morale à montrer que nous, nous sommes capables de nous priver. Nous en retirons une certaine fierté.

C'est exactement ce que souhaite nous faire croire la société : que c'est notre choix et que ce n'est pas elle qui a tiré les ficelles pour en arriver là. C'est le but ultime : que nous en venions à être fières de ne pas prendre de place, et même à le désirer.

La remarque : « Dis donc, elle s'est fait plaisir, celle-là » sonne comme une insulte. Mais pourquoi, au juste ? Pourquoi diable devrions-nous avoir honte de nous faire plaisir ?

Je n'en ai pas honte. Je n'en ai plus honte.

Et croyez-moi, l'acte de rébellion le plus puissant que vous pouvez mener pour dire à la société patriarcale d'aller se faire foutre, c'est de manger votre putain de gâteau et de KIFFER sans culpabiliser.

Je me fais plaisir, et si ça te dérange, c'est ton problème, pas le mien.

À la tienne, Michel !

**« Ton corps est un instrument,
pas un ornement. »**

Il y a une phrase que j'ai lue une fois sur les réseaux sociaux sur le compte @beauty_redefined, qui a particulièrement résonné en moi :

« Ton corps est un instrument, pas un ornement. »

En tant que femmes, nous sommes poussées à considérer notre corps par le prisme du *paraître*.

Si je vous dis : « Tu penses quoi de ton corps ? », il y a de grandes chances pour que vous commenciez à penser à vos complexes physiques, à ce que vous trouvez beau chez vous, ou au contraire un peu moins.

C'est assez dingue, quand on y pense, que nous ayons été amené·e·s à réduire notre corps à son enveloppe.

Quand vous recevez une lettre, une carte postale, vous vous attardez plus sur quoi, son contenu ou son contenant ? Vous vous souciez plus de l'apparence de l'enveloppe, si elle est fine, épaisse, lisse, rugueuse : si son pli est parfaitement exécuté ? Ou vous vous préoccupez peu de

ce à quoi elle ressemble et vous êtes plus intéressé·e par sa substance que par son apparence ?

Arrêtez de vous considérer comme une vulgaire enveloppe.

Vous êtes une putain de lettre.

Commencez à considérer votre corps pour tout ce qu'il peut faire. Il vous fait rire. Il vous fait ressentir. Il vous fait prendre du plaisir. Il vous fait découvrir. Il vous fait vivre. Quand nous changeons de perspective sur notre corps et que nous commençons à le considérer pour ce qu'il est capable de faire et de procurer, et pas juste pour ce à quoi il ressemble, la révolution peut commencer.

Nous pouvons commencer à le chérir, plutôt qu'à le détester.

Nous pouvons commencer à le remercier, plutôt qu'à le critiquer.

Nous pouvons commencer à vivre, plutôt qu'à essayer de le cacher.

Mes sis, s'il y a un message que je souhaite que vous reteniez de ce chapitre, c'est : on ne vit qu'une fois.

On ne peut pas revenir en arrière pour manger le crumble de notre grand-mère une fois qu'elle ne sera plus là.

Une des réalisations qui m'a le plus aidée à me réconcilier avec la nourriture, c'est celle-ci : de quoi nous souviendrons-nous, quand nous serons sur notre lit de mort ? Des calories qu'il y avait dans les gâteaux dont nous nous sommes privées ou des moments que nous avons passés avec les gens que nous aimions ? À profiter ? À honorer nos besoins, nos envies, nos plaisirs ?

Ne passez pas à côté de 99 % de votre vie pour peser 1 % de moins.

Votre poids ne vous définit pas.

Votre valeur ne change pas avec votre poids.

Le corps change, évolue ; c'est normal, ce n'est pas un objet, c'est un sujet.

En fait, c'est vous.

Et vous n'avez pas à passer votre vie en guerre contre vous-même.

Vous pouvez commencer à considérer votre corps pour ce qu'il est et non pour ce à quoi il ressemble.

Vous pouvez commencer à écouter les signaux qu'il vous envoie, que ce soit le plaisir ou la faim, et chercher à les honorer pour ce qu'ils sont : à savoir, des besoins – plutôt que d'essayer de les supprimer, de les faire disparaître.

Votre mission sur Terre n'est pas d'être mince.

C'est de vivre.

LA VIEILLESSE

J' ai toujours beaucoup aimé les personnes âgées.

J'ai repéré, très jeune, dans leur personnalité, comme un pouvoir qui les distinguait du reste d'entre nous ; comme si elles avaient compris le sens de la vie et qu'elles nous contemplaient, amusées, nous débattre pour le trouver.

J'ai toujours eu une grande estime pour la « vieillesse » ; elle était synonyme pour moi de sagesse, de bienveillance, de sérénité.

Elle était aussi synonyme d'amour inconditionnel, ayant eu la chance de connaître mes grands-parents et d'avoir noué des liens très forts avec mes grands-mères.

La vieillesse était donc pour moi un phénomène sacré et merveilleux, et mes grands-mères, les meilleures et les plus belles femmes du monde.

Pourtant, je me suis rapidement rendu compte que ce n'est pas comme ça qu'elles le voyaient. Petite fille, quand je passais l'été chez ma grand-mère et que je lui disais combien je la trouvais belle – ainsi que pléthore de compliments valorisant sa cuisine, ses vêtements, sa gentillesse..., bref, tout ce que mon cerveau d'enfant de 6 ans avait été socialisé à *considérer* et évaluer chez une femme –, elle rétorquait presque instantanément : « Oh, ma chérie, mais non, regarde comme

j'ai des rides ! » Je me souviens, assez distinctement, avoir été assez interloquée de cette réponse. La personne encore insouciante que j'étais ne comprenait pas le lien, ou plutôt l'absence de lien, entre les rides et la beauté.

À mes yeux, ma grand-mère était magnifique, je ne voyais pas ce que ses rides pouvaient y changer.

Je crois que j'ai commencé à comprendre quand, aux alentours de mes 8 ans, j'ai demandé à mon autre grand-mère quel âge elle avait et qu'elle s'est exclamée, en rougissant, et sur un ton faussement enjoué : « Oh, ma chérie, enfin, on ne demande pas ça à une femme de mon âge, ça ne se fait pas ! »

À nouveau, j'ai été interloquée, d'autant plus que mon papy, qui avait quatorze ans de plus qu'elle, n'avait eu aucun mal à me déclarer : « J'ai 74 ans. »

Pourquoi, alors que je voyais en mes grands-mères des femmes belles, épanouies, puissantes, rechignaient-elles tant à le concevoir, et ne serait-ce qu'à *dire* leur âge ?

Je comprends aujourd'hui que c'est parce qu'elles ne se voyaient pas à travers mon prisme ; elles ne se voyaient même pas à travers le leur, mais à travers le prisme de la société – et du regard que celle-ci porte sur la vieillesse.

Car notre société méprise la vieillesse. Pour les hommes comme pour les femmes, vieillir devient synonyme de déchéance ; dans une société capitaliste, la vieillesse n'est pas bienvenue, car les personnes âgées coûtent sans ne rien rapporter.

Et puis il est certain que l'on perd de ses capacités physiques, que la santé se détériore, alors ne serait-il pas normal de mépriser la vieillesse ?

À en croire la considération de la vieillesse dans d'autres sociétés, non. En réalité, il n'y a que dans notre société occidentale que le fait de

vieillir est aussi mal perçu. Au Japon, Vietnam, ou encore au Sénégal, par exemple, la vieillesse est un phénomène auquel on aspire, que l'on attend toute sa vie. Le statut de reconnaissance ultime, d'honneur est atteint. Les Japonais·es ont choisi d'ériger la vieillesse comme socialement désirable ; on a choisi de l'ériger comme socialement méprisable.

Ça tombe bien, on est là pour déconstruire.

L'invisibilisation de la femme « âgée » dans les médias

« Mais Louise, est-ce que tu es sûre que les personnes âgées sont méprisées dans notre société ? Je n'ai pas l'impression que ce soit le cas. »

Eh bien, peut-être pas pour toi, Francis, mais les femmes de plus de 40 ans – parfois même avant – sont bel et bien méprisées aujourd'hui par la société.

Pour s'en rendre compte, il suffit de se pencher sur le monde des médias, qui se charge de raconter notre société.

On réalise que les femmes de plus de 40 ans sont tout simplement *absentes* des médias. Elles sont invisibilisées. On fait comme si elles n'existaient pas. Pensez aux Unes des magazines féminins. Quel âge ont les mannequins que vous y voyez figurer, en moyenne ? Entre 18 et 28 ans. Oui, une fois, Meryl Streep apparaît en couverture de *Vogue*, mais, comme on dit, il faut toujours une exception pour confirmer la règle.

Partout, les femmes de 40, 50, 60 ans sont exclues de notre société ; les héroïnes de films ont toutes la vingtaine, les héroïnes de romans guère plus – sauf quand c'est pour parler de la misère de vieillir ; sur

les plateaux télévisés, on peut apercevoir des femmes dans la quarantaine, mais ça va rarement au-delà.

Je ne m'en étais moi-même pas rendu compte, et c'est bien souvent là le signe d'un privilège : nous ne nous posons pas la question, et nous ne nous en soucions pas, parce que nous ne sommes pas concernées. Mais l'invisibilisation est une forme d'oppression contre laquelle il faut lutter. Car se voir représenter est la première forme d'acceptation, de validation, de moyen de réaliser que nous méritons d'exister et qu'il n'y a pas de problème avec qui nous sommes. C'est pour cela qu'il est essentiel de commencer à représenter les femmes racisées, les femmes grosses, les personnes transgenres et les femmes de plus de 40 ans, invisibilisées par la société.

« Rester jeune »

Je crois que j'en connais la raison et je pense que vous vous en doutez aussi.

La valeur de la femme étant placée dans sa capacité à performer la féminité, et la féminité ayant été construite sur un idéal de beauté mince, souriante, douce et jeune, en prenant de l'âge, la société patriarcale condamne la femme à perdre de ce qu'elle considère être sa valeur. L'homme, lui, peut bien vieillir, sa valeur repose au contraire sur un capital qui se bonifie avec l'âge : le pouvoir, la richesse, les accomplissements. Son statut social augmente avec l'âge, celui de la femme décroît.

Comme le dit si justement Carrie Fisher : « Les hommes ne vieillissent pas mieux que les femmes, ils ont seulement l'autorisation de vieillir. »

L'essentialisation de la femme – c'est-à-dire la réduction de la femme à sa condition féminine, à son corps, à son sexe – est un boulet qui s'accroche à son pied toute sa vie durant. Lorsqu'elle est en âge de

procréer, c'est pour cela qu'elle est considérée ; alors imaginez comment on la considère une fois qu'elle n'a plus cette faculté. Je trouve qu'on le saisit bien, ne serait-ce que par la honte que l'on ressent lorsque l'on évoque le sujet de la ménopause. Rien que le terme met mal à l'aise. C'est aussi vrai pour les hommes que pour les femmes ; si une personne est amenée à en parler, à décrire la réalité de la chose, ses effets, son expérience, il y a des chances qu'on lui demande d'arrêter, ou bien on écoute poliment, mais dans tous les cas, on est extrêmement mal à l'aise.

Oui, c'est cela : le vieillissement d'une femme dégoûte la société - et finit donc par dégoûter la femme elle-même. Ce qui va la pousser à mettre en place tout un tas de pratiques, tout un tas de comportements pour « rester jeune ».

Prenons de la hauteur deux secondes pour s'arrêter sur cette expression. Sur cette injonction qui a été, et est toujours, l'une des principales préoccupations de nombreuses femmes ; le titre de nombreux articles ayant vocation à nous expliquer comment faire ; la promesse de nombreux produits se targuant d'avoir réussi à déjouer les lois de la biologie.

« Rester jeune. »

Cette expression n'est rien d'autre qu'un oxymore.

Ce serait comme dire « un vieil enfant » ou « un érudit ignare » – ce sont deux réalités contradictoires.

S'il y a bien un phénomène naturel, et non pas *construit* socialement ou culturellement, c'est celui du temps qui passe. Quel que soit le pays dont nous sommes originaires, quelle que soit notre origine sociale, quel que soit notre genre, nous sommes tou·te·s soumis·es à la même loi métaphysique du temps qui passe.

Pourquoi, alors, essayons-nous tant de lutter contre les manifestations naturelles du temps ? Pourquoi dépensons-nous autant d'argent et

d'énergie à essayer de *cache*r le fait que nous prenions de l'âge – comme si c'était une réalité dont nous devions avoir *honte*.

J'espère que ce mot évoque désormais instantanément chez vous la réalité qui est à l'œuvre derrière. Partout où il y a honte, il y a la volonté de nous faire *ressentir de la honte*. La société patriarcale souhaite que les femmes ressentent de la honte dans le fait de vieillir, pour qu'elles continuent à se soumettre à l'injonction de performer la féminité.

Dans notre société, les personnes qui cherchent à cacher qu'elles vieillissent sont bel et bien les femmes.

Qui teint ses cheveux blancs tous les mois ?

Qui achète des crèmes antirides et des soins anti-âge ?

Qui est plus susceptible de changer drastiquement son alimentation, passé 40 ans ?

Les femmes.

Ce sont sur elles que cette injonction pèse le plus lourd ; ce sont sur elles que l'instrument coercitif de la honte est exercé.

Vieillir n'est une partie de plaisir pour personne, principalement du fait de la dégradation des capacités physiques, mais les hommes ne sont pas *condamnés* pour cela.

Jamais un homme ne sera jugé pour ne s'être pas teint les cheveux blancs ; au contraire, ça lui confère de la solennité, de l'expérience, du respect. Il sera même sûrement moqué s'il le fait, comme en témoigne le démenti public auquel avait dû se prêter le conseiller en communication de François Hollande à l'époque où celui-ci était président, comme l'évoque Mona Chollet dans son ouvrage *Sorcières* : la rumeur courait que François Hollande s'était teint les cheveux, il avait fallu rétablir l'honneur du président en déclarant publiquement que c'était faux. Alors qu'il est attendu d'une femme qu'elle le fasse, sous peine de subir la réprobation sociale indispensable à la

pérennisation de ce système oppressif : « Chérie, il faudrait que tu songes à aller te faire les racines... »

Cette injonction à « ne pas faire son âge » – mon Dieu, imaginez si nous faisons vraiment notre âge, à quel point ce serait dramatique ?! – qui pèse sur les femmes est entretenue par les magazines féminins. Sur toutes les publicités de crèmes anti-âge, produits « repulpants », soins qui luttent contre le vieillissement cutané, se trouve la photo d'une femme – qui, au-delà de ne pas faire son âge, donne l'étrange impression de ne pas avoir d'âge du tout – érigée comme modèle, comme exemple à suivre. Le message implicitement renvoyé par ces pubs ?

Si moi je l'ai fait, toi aussi tu peux le faire.

Même en ce qui concerne le phénomène immuable du temps qui passe, pour correspondre au standard de beauté, on nous fait croire que ce n'est qu'une question *d'effort*.

Plus inquiétant encore, si elle ne fournit pas ces efforts, non seulement la femme sera *déconsidérée* – remarques, piques, moindres marques d'attention, de compliments –, mais elle sera également *pénalisée*.

Comme souvent, ce qui se passe à l'échelle hollywoodienne est un excellent miroir de ce qui se passe à l'échelle de notre société : Mona Chollet, dans son ouvrage *Beauté Fatale*, partage une enquête du *Journal of Management Inquiry* publiée en 2014. Celle-ci mettait en lumière le fait qu'une actrice voit son salaire décliner à partir de 34 ans, comme si c'était là qu'elle commençait à perdre sa valeur, et que la baisse de son salaire en était la manifestation. Plus intéressant encore, cette étude a montré que les acteurs voyaient quant à eux leur salaire augmenter jusqu'à l'âge de 51 ans, *et restait stable par la suite*. On peut difficilement faire plus explicite : la femme, en vieillissant, perd ce qui lui conférait de la valeur, à savoir une beauté attachée à sa jeunesse ; un homme, lui, continue à bénéficier de la valeur associée à sa virilité,

à savoir l'assurance, le pouvoir, l'intelligence, ce qui ne décroît pas avec l'âge – au contraire.

Même si l'on quitte le microcosme hollywoodien, les mêmes réalités sont à l'œuvre dans notre société : une femme a 40 % de chances de retrouver du travail après 50 ans, contre 76 % pour un homme. Une femme de plus de 50 ans gagne en moyenne 42 % de moins qu'un homme. Ou, une petite dernière statistique pour la route : une femme entre 50 et 60 ans est huit fois moins promue qu'un homme. Dans notre société, les femmes qui vieillissent sont non seulement déconsidérées, mais aussi punies de vieillir : en prenant de l'âge, nous devenons graduellement disqualifiées.

Cette disqualification ne s'opère pas uniquement dans la sphère professionnelle, elle est aussi à l'œuvre dans la sphère privée.

Je pense que nous avons tou·te·s autour de nous un·e ami·e dont les parents ont divorcé – peut-être même les nôtres. Ce que j'ai constaté, dans l'immense majorité des cas, c'est que le père, même passé 50 ans, retrouve une partenaire – bien souvent, plus *jeune* que lui – et la mère met beaucoup plus de temps à en retrouver un, ou bien ne retrouve personne. C'est vraiment l'affligeante vérité que j'ai pu observer autour de moi et qui continue de se confirmer avec les années. Un homme d'âge mûr sera beaucoup plus susceptible de se tourner vers une femme plus jeune, aux yeux de qui l'âge d'un homme n'altère pas sa valeur ; l'inverse est beaucoup plus rare. Une fois encore, le langage est extrêmement révélateur de la désapprobation que génère un couple constitué d'une femme plus âgée et d'un homme plus jeune : les termes « milf » et « cougar » ne connaissent pas d'équivalent au masculin. Un homme plus âgé que sa partenaire, c'est normal, tandis qu'une femme plus âgée que son partenaire, c'est au mieux indécent, au pire pathologique. On va imaginer toutes sortes de théories autour d'elle pour tenter d'expliquer un tel comportement. Il suffit de constater le

traitement médiatique de la relation entre Madonna et Jesus, de vingt ans son cadet ; la presse s'en est emparé des années durant, y voyant là le symbole du refus de Madonna de vieillir – après tout, qu'est-ce que cela pourrait-il bien être d'autre ?

Un homme qui se met en couple avec une femme de vingt ans de moins, c'est normal ; une femme qui sort avec un homme de vingt ans de moins, c'est maladif – la pauvre, elle n'accepte pas de vieillir (ce qui est, précisément, ce que la société attend d'elle). Sauf qu'un homme ne naît pas en aimant les femmes plus jeunes et les femmes les hommes plus âgés ; c'est ce qu'on leur a appris, c'est ce qui a été construit.

Il est temps de le déconstruire, pour libérer la vie amoureuse des femmes aussi bien que celle des hommes. Cet ordre des choses ne sert personne ; il nous dessert même plutôt et réduit considérablement le champ de nos possibles amoureux. Alors sis, ne restreins pas tes envies, tes désirs juste à cause de la construction sociale genrée des relations amoureuses. Déconstruisons ces injonctions oppressantes qui nous empêchent de prendre le pouvoir de notre vie amoureuse.

Le plaisir

Cette *punition* sociale subie par les femmes en prenant de l'âge se manifeste aussi par une injonction assez terrible : celle de renoncer au *plaisir*. Je ne parle même pas là nécessairement de plaisir sexuel, bien que celui-ci aussi soit concerné, mais même tout bonnement de *plaisir de la vie*.

Combien de fois ai-je demandé à mes grands-mères de prendre part à une représentation de théâtre que l'on montait, de venir danser avec nous quand on faisait des spectacles, ou même simplement d'aller se baigner avec nous et de les entendre répliquer : « Oh non, ma chérie, ce n'est plus de mon âge ! »

Pourquoi y aurait-il un âge au plaisir ?

Pourquoi le fait d'avoir 60, 70 ou 80 ans devrait-il nous empêcher de savourer la vie ?

Que notre condition physique ne nous le permette pas, c'est une chose ; mais mes grands-mères étaient en l'occurrence en pleine forme et, j'en suis certaine, auraient pris beaucoup de plaisir à se joindre à mes cousines et moi.

Ma grand-mère paternelle, d'ailleurs, moins victime des injonctions sociétales et de « ce qui est convenable » ou non de faire pour une femme de plus de 60 ans, s'est souvent jointe à nous, à force de persuasion – mais le plus souvent en petit comité.

Ce qui l'empêchait de se joindre à nous, de s'amuser, de *prendre du plaisir*, était moins lié à leur propre volonté qu'à la puissance du regard de la société et de ce qu'elle considérait ou non acceptable pour une femme « âgée » – quoi que ce terme veuille bien signifier par ailleurs.

Par ces injonctions formelles ou informelles, la société patriarcale décrète qui a le droit de prendre du plaisir ou pas. Elle place une *valeur morale* sur le plaisir, décrétant qui *mérite* ou non d'en prendre. Et pour le mériter, il faut se plier à ses injonctions et se conformer au standard féminin érigé.

Oui, tu as le droit de te baigner, mais seulement si tu es mince, valide, dotée d'une peau lisse, et donc exempte de toute ride ou aspérité, sinon tu devrais avoir honte de ton apparence, donc honte à toi : tu ne *mérites* pas de prendre du plaisir.

À mes yeux, la seule réaction acceptable face à cette injonction est la suivante : ne pas simplement prendre du plaisir, mais *en prendre deux fois plus*.

Ce sont d'ailleurs un choix que prennent plusieurs femmes ayant dépassé la soixantaine : Gloria Steinheim, Iris Apfel, Ruth Bader Ginsburg ou encore Toni Morrison en sont de merveilleux exemples.

Par leur expérience de la vie, elles ont réalisé que la société les jugerait quoi qu'elles fassent, et qu'elles avaient donc tout intérêt à faire *ce dont elles avaient envie*.

Elles s'habillent de manière singulière, avec un univers qui leur est propre, mais se sentent libres de changer complètement de style le lendemain si elles en ressentent l'envie. Elles sont drôlement honnêtes, parfois au point de choquer leurs interlocuteur·trice·s ; mais c'est simplement parce qu'elles se fichent de ce que les gens vont penser. C'est là, à mes yeux, leur plus grande puissance : elles sont parvenues à se détacher du regard des autres et ont ainsi pu révéler leur vraie personnalité. Elles ne cherchent plus à performer quoi que ce soit, à prouver quoi que ce soit à qui que ce soit : elles ont réalisé qu'essayer de plaire était vain et qu'elles avaient tout intérêt à vivre comme elles l'entendaient.

**LES HOMMES NE VIEILLISSENT
PAS MIEUX QUE LES FEMMES, ILS
ONT SEULEMENT
L'AUTORISATION DE VIEILLIR.**

Arrêtez tout : elle est indépendante

Et si c'était ça, au fond, qui dérangeait tant la société patriarcale ?

Et si c'était pour cela qu'elle déconsidérerait, méprisait, punissait les femmes qui vieillissent ?

Force est de constater l'énergie qui est mise à disqualifier les femmes qui prennent de l'âge, que ce soit en ayant pitié de leurs rides et de leurs cheveux blancs, ou au contraire en se moquant de celles qui, sous cette pression, cèdent à la tentation du botox. On dira ce que l'on voudra : une telle condamnation de la vieillesse est forcément révélatrice que celle-ci dérange, notamment chez les femmes qui, en plus de subir les désagréments naturels qui viennent avec le fait de vieillir, sont poussées à avoir honte de leur âge et de ses manifestations.

Je ne peux m'empêcher de penser, après avoir étudié tous les mécanismes à l'œuvre dans la disqualification des femmes âgées, que ce qui dérange avant tout, c'est leur *indépendance*.

C'est vrai : après 50 ans, une femme a plus de chances d'être indépendante financièrement ; si celle-ci a eu des enfants, il y a des chances qu'ils soient désormais autonomes, ce qui lui a sûrement permis de se concentrer sur sa carrière, et peut-être d'accéder à des postes de pouvoir ; elle en a aussi sûrement eu marre de se « sacrifier » pour satisfaire tout le monde, et commence à prendre plus de temps pour elle, pour ce qui la fait vraiment vibrer.

Je pense que c'est cela qui dérange profondément avec les femmes plus âgées. En tout cas, c'est ce qui explique à mon sens que les hommes qui divorcent aillent se « réfugier » auprès de femmes plus jeunes : elles sont plus insouciantes, plus vulnérables, moins assurées, plus « féminines »... et rassurent donc les hommes dans leur virilité.

Si vous avez plus de 50 ans, rassurez-vous : il existe des hommes qui ne se sentent pas émasculés par l'indépendance et la liberté d'une femme. Dans tous les cas, auriez-vous vraiment envie d'être avec un homme pour qui ce n'est pas le cas ?

Pour réhabiliter les femmes de plus de 50 ans dans notre société, commençons à les considérer pour ce qu'elles sont : des *role models*

pour être parvenues à survivre dans une société misogyne qui cherche sans cesse à leur faire prendre moins de place.

Alors commençons à leur redonner la place qui leur revient : si vous êtes réalisatrice, faites jouer les femmes de plus de 50 ans ; si vous travaillez dans les médias, représentez-les et donnez-leur la parole ; si vous travaillez en entreprise, veillez à continuer à les former et à les promouvoir.

Et tou·te·s autant que nous sommes, cessons de juger les comportements et les choix des femmes au prisme de leur âge ; que vous ayez 18 ou 81 ans, il y a une chose que l'on ne peut pas vous enlever : votre liberté.

LA RESPONSABILITÉ DOIT CHANGER DE CAMP

Maintenant que l'on a pris conscience que l'injonction à correspondre aux standards de beauté émanait avant tout de l'injonction à plaire aux hommes pour être validées, mais que c'était loin d'être notre mission sur Terre, il est temps de réaliser qu'au-delà de la beauté, c'est toute une série de comportements que l'on adapte à la domination masculine.

On ne vit pas pour vous plaire

L'homme cis, hétéro et blanc étant le dominant, la société considère tous nos comportements par son prisme. Je trouve cette réalité particulièrement édifiante en ce qui concerne nos tenues.

Sortez en pantalon baggy avec un sweat qui ne laisse pas deviner vos formes, apprêtez-vous à être traitée de « négligée » par votre entourage – ce qui, au fond, signifie « pas assez désirable pour l'œil masculin ».

Sortez cette fois en robe décolletée courte, vous allez à un moment ou à un autre être traitée « d'allumeuse », parce qu'on part tout de suite

du principe que si vous êtes habillée ainsi, c'est *forcément* parce que vous cherchiez à vous taper un mec.

Il en va de même pour le maquillage ou tout ce qui va nous faire changer d'apparence – pour qui est-ce que ça pourrait être d'autre que pour un homme ?

Alors quand on va s'apprêter, mettre du mascara, des boucles d'oreilles, du rouge à lèvres, les hommes en face de nous vont prendre ça comme une invitation. Nous poussant *nous* à adapter notre comportement pour retrouver la paix – faire semblant d'appeler une amie pour qu'il arrête d'insister, embrasser une pote en boîte pour le dissuader –, ce qui a parfois malheureusement l'effet inverse et de les exciter encore plus ; toujours avec cette idée que les comportements des femmes leur sont forcément destinés – et potentiellement, nous amener à quitter la soirée plus tôt.

On adapte nos comportements alors que ce sont les leurs qui portent atteinte à nos libertés.

Avant de le déconstruire, je pense que l'on ne prend pas conscience de l'étendue des comportements que l'on adapte du fait de l'oppression masculine : réfléchir à comment on va rentrer chez nous après une soirée, et potentiellement devoir partir plus tôt ou payer un taxi parce qu'on n'a pas le privilège de pouvoir rentrer seules chez nous le soir sans craindre pour notre sécurité ; voyager dans des pays qui nous font rêver, mais qui ne sont pas *safe* pour des femmes, ou alors encore ouvertement misogynes ; devoir changer de style vestimentaire quand on est au travail pour pouvoir être prises au sérieux ; sourire poliment à des blagues sexistes pour ne pas passer pour la « reloue » – alors que ce sont ces blagues qui sont reloues ; ou même tant de petites actions au quotidien, comme veiller à bien croiser les jambes quand on est en public, par peur que ce soit mal interprété. Un homme qui écarte les

jambes, lui, il se met juste à l'aise ; mais une femme, non, ça cache forcément un message explicite pour les hommes.

Le pire, c'est que ça commence dès le plus jeune âge. On dit aux filles à l'école qu'elles n'ont pas le droit de porter des jupes, car ça pourrait distraire les garçons. Eux, bien évidemment, ont le droit de porter des shorts.

Je me souviens distinctement du sentiment d'incompréhension que j'ai ressenti, à 14 ans, quand je me suis pris une heure de colle pour avoir porté une jupe qui m'arrivait légèrement au-dessus du genou. Qu'avais-je fait de mal, si ce n'est choisir une jupe que je trouvais jolie ?

S'il pouvait parler, j'aurais pu entendre le patriarcat murmurer : « Tu es objet de désir. Et tu ne dois pas susciter ce désir tant que l'on n'a pas dit que tu pouvais le faire. »

La femme comme objet de possession de l'homme

Cet état de fait, il ne sort pas de nulle part. C'est l'héritage de siècles de domination. Dans le code du roi babylonien Hammourabi (vers -1750 – que je mentionne dans le chapitre « Les origines du patriarcat »), il est inscrit qu'un homme peut posséder des concubines et des esclaves procréatrices, qu'un homme endetté peut mettre en gage sa femme et ses enfants, ou encore que la fille d'un meurtrier peut être tuée en punition des crimes de son père. En 1723, le traité de la Communauté de biens³⁹ érige la suprématie du mari comme « chef et maître », ce qui inclut la possession de tous les biens de son épouse et d'elle-même. En 1804, Napoléon Bonaparte affirme que le mari doit avoir un « pouvoir absolu » sur sa femme, régulant ses sorties et ses fréquentations. L'article 213 du Code civil soumet *ainsi légalement* la femme à son

mari – le raisonnement qui sous-tend derrière serait qu'en se mariant, la femme accepte par contrat de se soumettre à son mari.

Depuis des siècles, la femme, et plus particulièrement son corps, est le symbole ultime de la possession : en témoigne la vague de viols qui a été perpétrée à la Libération sur les territoires occupés – et qui est perpétrée, historiquement, à chaque fois qu'un territoire est conquis. C'est comme si, par le viol, les hommes affirmaient la conquête du territoire. Ce territoire est à moi désormais ; les femmes aussi. Ces viols de masse continuent d'ailleurs à être perpétrés dans les territoires en guerre.

Et en Occident, alors ? La possession de la femme par l'homme n'est plus inscrite dans le Code civil ?

Non, pas officiellement.

Mais officieusement, je vois toujours des comportements, des discours, des actions qui s'y apparentent. Des expressions comme « femme-trophée », « j'en ferais bien mon quatre-heures » : autant de preuves dans le langage courant que l'idée de la possession de la femme est encore bel et bien présente. Ça ne se manifeste pas qu'à l'oral, mais aussi par des comportements dans la sphère publique et dans la sphère privée.

Voici deux messages que j'ai reçus de la part de sis.

Sphère publique

Une première me racontait ce qui lui était arrivé dans le métro.

Elle attendait sur le quai le métro pour rentrer chez elle, quand elle voit un homme la reluquer au loin. Dégoûtée, elle choisit de détourner le regard et d'avancer au bout du quai. Quelle coïncidence, le vicieux décide d'avancer aussi. Le métro arrive, elle s'engouffre dans le wagon, avance au fond pour trouver un siège ; elle relève la tête et l'homme se

trouve pile en face d'elle. Il lui sourit de manière perverse et elle décide de prendre son courage à deux mains – en écrivant ces lignes, je ne peux m'empêcher de me dire à quel point c'est dingue, que ça doit demander du courage d'être laissée tranquille, mais c'est un fait – et d'aller lui dire, en face : « Merci d'arrêter de me fixer, ça me dérange. » Puis elle retourne à son siège, sans attendre la réponse de l'homme, de peur d'être encore plus dérangée. Elle décide de rester tête baissée pour ne plus avoir à croiser son regard et de descendre à sa station, quelques minutes plus tard. Elle descend de la rame, elle s'avance vers la sortie, quand tout à coup elle sent une main sur son épaule, elle se retourne, elle voit l'homme en face d'elle ; celui-ci s'arrête devant elle avant de la *gifler*.

Oui, la gifler. Puis il repart tranquillement de l'autre côté du quai. Et elle est partie, la joue rouge, énervée, mais aussi honteuse de l'humiliation qu'elle avait subie.

Ce n'est pas un cas isolé, c'est ce que vivent les femmes quotidiennement : 100 % des femmes françaises ont été victimes de harcèlement sexiste et/ou sexuel dans les transports en commun franciliens⁴⁰ ; 81 % des femmes en France ont déjà été victime de harcèlement sexuel dans les lieux publics⁴¹.

Qu'avait-elle fait de mal ?

Rien, si ce n'est ne pas rester à sa place d'objet, de possession d'un homme qui doit pouvoir se rincer l'œil quand il le souhaite. Quand on possède quelque chose, on n'attend pas de réaction de sa part, encore moins une contestation.

Pour ne pas avoir respecté son rôle, pour ne pas être restée à sa place d'objet qui doit satisfaire le plaisir de l'homme, elle s'est fait sanctionner, « corriger » comme diraient certains.

Un objet, ça ne doit pas ressentir, ça ne doit pas agir, ça ne doit pas réagir. Ça doit juste être contemplé. Voilà pourquoi je pense qu'en

continuant à rechercher la validation masculine, on construit notre propre prison.

Sphère privée

Un autre message qui m'a particulièrement marquée est celui d'une sis qui m'expliquait souhaiter vouloir sortir sans soutien-gorge en dessous de ses hauts, parce qu'elle se sentait mieux sans. Mais, m'expliquait-elle, *son copain ne voulait pas*. Elle devait donc sacrifier son propre bien-être, son propre confort, sa propre liberté, parce que ce jeune homme avait tellement intériorisé l'objectification des femmes, qu'il se sentait en droit de dire à sa copine ce qu'elle pouvait porter ou non. Et ça ne s'arrêtait pas là : elle souhaitait poster des photos de son été, en maillot de bain, mais là aussi, son copain ne voulait pas. Pire, il lui affirmait que tous ses potes disaient la même chose à leurs copines et que, si elle postait cette photo en maillot, elle n'avait plus qu'à se mettre sur Onlyfans (un réseau social par abonnement où l'on peut payer pour accéder à du « contenu exclusif », souvent érotique ou pornographique). Alors déjà, comme je le dis dans la vidéo que j'ai réalisée à ce sujet sur mon compte Instagram, ça me fait doucement rire, les hommes qui utilisent des insultes du type : « Va sur Onlyfans » ou « Autant te mettre au porno » quand ils en sont, en vérité, les premiers consommateurs. On se demande ce qui fait que t'aurais le droit de le consommer gaiement, mais que ta copine n'ait pas le droit d'apparaître dedans. Je te rappelle que tu es le premier à objectifier ta copine en pensant être en droit de lui dire ce qu'elle peut porter ou non. Ensuite, utiliser l'argument « mes potes disent la même chose »..., ce n'est pas parce qu'il y a dix abrutis, tellement mal dans leur peau qu'ils compensent leur manque de puissance en essayant d'asseoir leur autorité sur leur copine, que ça le rend *légitime*. C'est juste le signe que

la misogynie est toujours bel et bien présente et qu'il faut faire passer le message pour que ces comportements cessent.

Quoi que Napoléon ait bien voulu nous faire croire, amour ne signifie pas obéissance. Amour ne signifie pas oppression des libertés. Ça, c'est juste un héritage de la domination masculine. L'amour, ce n'est pas fondé sur la possession, le contrôle, le *shaming*. Sinon, c'est une relation de domination, pas une relation amoureuse. L'amour, c'est fondé sur la confiance, la compréhension, le respect. Si ces trois piliers ne constituent pas la fondation de ta relation, *it's time to leave, baby*. Crois-moi, tu te remercieras plus tard.

« Elle l'a bien cherché »

Une culture, par définition, c'est l'ensemble des comportements, des mythes et des représentations collectives qui régissent une société et qui sont produits et diffusés, notamment par les médias. La culture du viol, ce sont donc tous ces comportements, mythes et représentations collectives qui minimisent, voire contribuent à la banalisation des agressions sexuelles.

En portraying la femme comme objet plutôt que sujet, les médias y contribuent largement. Dans une étude de 2008⁴² menée par deux chercheurs américains, sur 2 000 publicités tirées de magazines et représentant des femmes, il apparaît qu'un peu plus de 50 % d'entre elles les représentaient comme des objets sexuels.

Un rapport de 1992 analyse quant à lui 182 clips musicaux et dénote que 37 % des femmes y portent des vêtements suggestifs, contre seulement 4,2 % des hommes⁴³. Quelle que soit leur tenue, il y est aussi démontré que les femmes y sont sexuellement objectivées, elles dansent, posent, caressent quelqu'un d'autre ou se caressent, mais ne jouent pas d'instruments.

Enfin, les jeux vidéo sont eux aussi responsables de l'objectification de la femme et de sa diffusion : une étude de 2007 analysant des images de personnages de jeux vidéo les plus vendus aux États-Unis a montré que 60 % des personnages féminins étaient représentés de manière sexualisée, contre 1 % des personnages masculins⁴⁴.

Ces chiffres sont déjà problématiques en soi ; mais, plus encore, ce sont les conséquences de la diffusion de cette sexualisation de la femme qui le sont. Il apparaît dans l'étude que la tolérance au harcèlement sexuel des hommes exposés à des images de femmes sexuellement objectivées augmentait. Inconsciemment, ils déshumanisaient la femme en la voyant portrayée comme telle. Elle devenait un objet de désir – *leur* objet de désir. Enfin, la conclusion de cette étude montrait également que quand on exposait des participants à des publicités représentant des femmes sexuellement objectivées, leur adhésion aux mythes sur le viol augmentait également.

Et c'est là où ça devient très dangereux.

Les mythes sur le viol, c'est ce qui entretient aujourd'hui la banalisation des agressions sexuelles. La réalité glaçante, c'est qu'une femme sur trois connaîtra dans sa vie une agression sexuelle.

Les mythes sur le viol ne sont rien d'autre que cela : des mythes. Ce sont des idées, des croyances populaires que le système patriarcal a tout intérêt à entretenir pour que les hommes puissent continuer à violer sans impunité. J'écris « hommes » parce que oui, 97 % des personnes commettant des agressions sexuelles sont des hommes, et 87 % des victimes sont des femmes⁴⁵.

Kimberly Lonsway et Louise Fitzgerald ont défini les mythes de la culture du viol comme « les attitudes et croyances généralement fausses, mais répandues et persistantes, permettant de nier et de justifier l'agression sexuelle masculine contre les femmes⁴⁶ ». Elles ont relevé trois mythes principaux.

Le mythe selon lequel les femmes inventeraient les accusations de viol – alors que dans les faits, les fausses accusations ne représentent que 3 à 5 % des plaintes effectivement déposées (sachant que 88 % des victimes ne portent pas plainte). Ce mythe est très utile, notamment pour les hommes de pouvoir, qui l'emploient souvent en invoquant leur fortune comme étant le motif de l'accusation. Résultat, aujourd'hui, quand on entend des accusations de viol envers des personnes célèbres, le premier réflexe des gens est de *douter* de la victime.

Vous imaginez ? Vous avez été victime d'une agression sexuelle, c'est d'une violence psychologique et physique inouïe, ça demande un courage incroyable ne serait-ce que d'en parler, de s'exposer à la vue de tous, surtout quand on sait la honte que l'on a réussi à faire peser sur la victime, plutôt que sur l'homme violeur –, et les premières réflexions auxquelles vous faites face sont la remise en question, des accusations de mensonge, d'être une profiteuse. Alors que tellement d'hommes de pouvoir usent justement de leur pouvoir pour violer.

Weinstein est un violeur. Tarantino est un violeur. Woody Allen est un violeur. Polanski est un violeur.

Combien d'années a-t-il fallu à leurs victimes avant d'être crues ?

Weinstein est tombé en 2017 au moment où #MeToo est apparu, mais la première plainte déposée contre lui remonte à 1997. Bah oui, parce qu'en plus, le fait que l'on ne croie pas les victimes, ça les pousse à recommencer.

Donc pour démanteler cette culture du viol, commençons déjà par croire les victimes. Leur apporter notre soutien. Leur rappeler que ce n'est pas leur faute. Les soutenir dans leur démarche de dénonciation à la justice.

Le deuxième mythe qui entretient la culture du viol, c'est le mythe selon lequel une femme qui dit « non » penserait en fait « oui ».

Mon Dieu.

Quand je pense que ce mythe est tellement ancré, je me dis que les mecs qui y croient ont quand même un sérieux *problème*. À quel moment tu te dis que si la femme en face de toi t'a dit non, le fait d'insister, de la déranger, d'être un gros relou, va permettre de la faire changer d'avis ?! Tu imagines le degré d'objectification que ça doit être que d'arriver à la conclusion que tu sais mieux que cette personne – cet être humain, doté d'une conscience et d'une capacité de réflexion qui l'ont poussé à dire *non* – ce qu'elle veut.

NOUS ADAPTONS NOS
COMPORTEMENTS ALORS QUE
CE SONT LES LEURS QUI
PORTENT ATTEINTE À NOS
LIBERTÉS.

Bien que cette étude n'aborde pas la question de la pornographie, il est certain que cette dernière joue un rôle prédominant dans l'objectification de la femme, en véhiculant l'idée qu'elle prend du plaisir en *souffrant*. Tout ça pour nourrir l'ego du mâle et assouvir son grand fantasme de domination. Au cas où ça ne serait pas clair : la grande majorité, la très très grande majorité d'entre nous, préfèrent prendre du plaisir plutôt que de souffrir.

Donc je le répète : personne ne prend du plaisir à être agressé. Personne ne pense « oui » quand elle dit « non ». Donc quand elle te dit non, Jean-Michel, c'est non. *Deal with it*. Et il n'est jamais trop tard pour dire non. Si vous vous rendez compte, au moment où vous

rentrez avec lui, au moment où vous entrez dans la chambre, au moment où il vous déshabille – bref, à n'importe quel moment –, que vous ne souhaitez en fait pas avoir de rapports, là maintenant, avec cette personne, vous dites non. Ne vous sentez jamais obligée de dire oui. Vous avez le droit de dire non. Ça s'appelle le « consentement ». Et sans consentement, c'est une agression, point à la ligne.

Le dernier mythe théorisé par Kimberly Lonsway et Louise Fitzgerald comme régissant la culture du viol, c'est le fameux : « En même temps, t'as vu comme elle était habillée. » Comme s'il y avait des *raisons* qui pouvaient justifier une agression. Comme si, en choisissant une tenue, on l'aurait *cherché*. Comme le dit si bien Virginie Despentes dans *King Kong théorie* : « Créatures tenues pour responsables du désir qu'elles suscitent ». En 2018, un tribunal en Irlande a acquitté un violeur parce que la victime portait un string⁴⁷.

Ce n'est pas une blague.

L'agresseur a violé une jeune femme mineure qui rentrait chez elle après une soirée, et sa défense au tribunal a été d'accuser celle-ci de porter un string en dentelle. Et sa défense a été entendue.

Ça paraît lunaire, mais c'est bel et bien arrivé.

Cette jeune femme aurait pu être en string et brassière léopard dans la rue que TU N'AVAIS PAS À LA TOUCHER !

C'est une forte composante de la culture du viol de faire ce que l'on appelle du « *victim blaming* » : trouver des excuses qui pourraient justifier un viol. C'est ce qui permet au système patriarcal de prospérer et de continuer à exercer sa domination. Et pour cela, il faut rendre les victimes responsables – pas les agresseurs.

Et le pire, c'est que ça marche.

Une sis m'a envoyé un très long message, l'été dernier. Elle me révélait avoir décidé de partir l'été précédent en voyage seule pour trois mois au Japon, un rêve qu'elle avait depuis qu'elle était petite. Elle partait

sans appréhension ; après tout, s'il n'y a plus d'inégalités entre les hommes et les femmes comme elle l'entendait autour d'elle, pourquoi ne pourrait-elle pas elle aussi voyager sereinement et découvrir le monde ?

Alors elle a fait ce que toute jeune ferait, et devrait être en mesure de faire. Elle s'est rendue en auberge de jeunesse, où elle a rencontré d'autres jeunes ; le soir, l'un d'entre eux est entré par effraction dans sa chambre pour se mettre dans son lit. Deux semaines plus tard, elle a fait un karaoké avec un groupe de jeunes ; un homme s'est chargé de ramener tout le monde, mais elle, il l'a ramenée chez lui. Elle lui avait dit non, mais il prenait ça sur le ton de la rigolade, lui disant qu'ils allaient bien s'amuser, qu'elle n'avait pas de raison de s'inquiéter. Au fond, ce qu'il sous-entendait, c'était : « Ne t'inquiète pas, on va juste coucher ensemble, même si tu n'es pas d'accord. » Mais le pire, le pire – ce qui m'a fait pleurer de rage en lisant ses mots –, c'est ce qu'elle m'écrivait après. Elle m'écrivait qu'après tout, « ce n'était arrivé *que* deux fois pendant tout le voyage ». Qu'elle s'estimait chanceuse, somme toute, de ne s'être fait agresser *que si* « *peu* ». Les agressions sexuelles sont si banalisées – et donc acceptées – que l'on se trouve chanceuses de ne pas l'être plus souvent. Ensuite, elle m'a envoyé une liste de tout ce qu'elle aurait dû faire : « J'aurais dû passer ma nuit dehors. J'aurais dû ouvrir les yeux et le repousser. J'aurais dû m'enfuir ».

Cette femme s'est fait agresser. C'est donc une victime. Et pourtant elle a le sentiment que c'est de sa faute. C'est fou à quel point la culture du viol fait bien son travail, pour nous faire porter la responsabilité d'une agression que l'on a subie.

Je vous parie que ces deux hommes, ces deux agresseurs, ces deux coupables, ont continué leur vie comme si de rien n'était. Que même eux ne se sont pas sentis responsables de l'agression qu'ils ont

commise. Une femme qui dit « non », elle pense « oui ». C'est elle, la victime, qui endosse la culpabilité et la responsabilité de cette agression.

Elle termine en me disant : « Je n'en ai parlé à personne, sauf à mon copain, pour enterrer l'affaire. »

Parce qu'elle en avait honte. Parce que la société a réussi à transférer la honte sur la victime de viol, et pas sur l'agresseur. Vous voyez beaucoup de gens avoir honte de se faire voler leur porte-monnaie ou leur téléphone ? De se faire braquer ? De se faire tirer dessus ?

Non. Parce que nous avons tou·te·s conscience qu'ils n'en sont pas responsables.

Il y a un dernier mythe qui, à mes yeux, entretient la culture du viol ; et que j'ajouterai aux trois mythes relevés par Kimberly Lonsway et Louise Fitzgerald. C'est le mythe selon lequel « l'homme a des pulsions ». Noémie Renard en parle merveilleusement bien dans son ouvrage *En finir avec la culture du viol*, ainsi que Léane Delanchy dans un post Instagram sur son compte @mecreantes.

Il y a cette idée ancrée selon laquelle les hommes, à cause d'un taux de testostérone élevé, auraient *naturellement* des pulsions sexuelles qu'ils devraient assouvir, ce qui les contraindrait parfois, presque malgré eux, à agresser. On en est arrivé·e·s à confondre *libido* et *agressivité* – les deux seraient des conséquences du niveau de testostérone.

Or, ce n'est pas le cas.

Même si la libido est, elle, bien liée au niveau de testostérone, ce n'est pas le cas des comportements agressifs.

Une étude menée par Neil M. Malamuth⁴⁸ auprès des prédateurs sexuels montre que lorsqu'on leur donne des anti-androgènes, qui annihilent donc toute testostérone, leur libido baisse mais pas leur comportement agressif. Donc, les « castrer » chimiquement n'est pas la solution, car le problème ne vient *pas* de leur niveau de testostérone.

C'est pour cela qu'il faut aussi cesser d'entretenir le mythe de la « misère sexuelle », qu'un homme qui « a faim » peut à tout moment violer : est-ce que quand tu as faim, tu agresses la personne à côté de toi pour lui retirer des mains ce qu'elle est en train de manger ? Non. Il est grand temps de cesser de perpétuer tous ces mythes qui, directement ou indirectement, contribuent à entretenir la culture du viol. Premièrement, ils déresponsabilisent les agresseurs (« Ce n'est pas ma faute, j'ai eu une pulsion »), secondement, ils perpétuent l'idée que les hommes sont *naturellement* soumis à des pulsions, et donc tous potentiellement capables de violer si une pulsion devient « trop forte » ; et que c'est donc aux victimes de se protéger de cette éventualité.

Ce n'est pas *naturel*, c'est *construit*.

*

C'est pour ça que je ne me change pas – et que je ne me changerai pas. C'est pour ça que j'ai cessé de m'habiller en fonction des autres. Des jugements. Des « Tu devrais faire attention. »

Parce que c'est ce qui permet à la culture du viol d'être perpétuée.

Parce que c'est ainsi que le système patriarcal fonctionne : on change notre comportement, pour qu'ils n'aient pas à changer.

La société patriarcale demande aux femmes d'éviter d'être violées en leur imposant certains codes de conduite, ce qui permet aux hommes de continuer à user de leur domination. Plutôt que de prendre au sérieux les victimes et de condamner les coupables.

C'est au système de changer – pas à moi de me changer.

Et, non, je ne prends pas plus de risques en usant de mon droit et de ma liberté de m'habiller comme je le souhaite, voilà encore un mythe qui a la vie dure et que l'on va déconstruire comme il faut.

OÙ S'ARRÊTE LE FÉMINISME ?

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est qu'il y a de grandes chances que vous soyez féministe (et si ce n'était pas le cas en ouvrant le livre, j'espère qu'après ces premiers chapitres, vous commencez à vous poser la question !).

Cela dit, il faut le dire à un moment donné : il n'y a pas de féminisme universel. Il y a autant de féminismes que de féministes ; hérités des vagues féministes de l'Histoire.

En 1789, lors de la Révolution française, c'est la première fois que des femmes constituent un corps politique et revendiquent des droits dans la rue. En 1791, c'est Olympe de Gouges qui s'exprime à travers la Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne, l'un des textes les plus importants du mouvement féministe. Puis suivent les Suffragettes en 1903, qui manifestent pour le droit de vote ; le Mouvement de libération des femmes (MLF) est fondé en 1970, les Chiennes de garde en 1999. Début des années 2000, c'est l'arrivée des Femen en France qui décident d'agir sous la lumière des médias. De nombreux mouvements et collectifs verront le jour par la suite : Ni putes ni soumises (2003), Osez le féminisme (2009), ou encore #NousToutes (2018). Quant aux collages féministes, les premiers apparaissent sur nos murs en août 2019.

Personnellement, je n'aime pas les étiquettes. J'ai toujours trouvé du bon et du moins bon dans chaque courant de pensée, qu'il soit philosophique ou politique. Je pioche dans ce qui résonne le plus en moi, et je trouve que nous devrions tou·te·s avoir le droit de le faire.

My body, my choice ?

En tant que féministe, je suis la première à défendre le droit des femmes à disposer de leur corps comme elles le souhaitent. Le Manifeste des 343⁴⁹ a été un événement majeur dans l'histoire du féminisme, et on lui doit beaucoup. Pourtant, il y a un sujet avec lequel j'ai toujours été mal à l'aise : l'hypersexualisation du corps de la femme.

Pourquoi ?

Parce qu'à mes yeux, elle a longtemps été instrumentalisée pour satisfaire le *male gaze*⁵⁰.

Le *male gaze* est un concept théorisé par Laura Mulvey qui dénonce, à l'origine, un processus de réalisation cinématographique. Ce qui caractérise avant tout le *male gaze*, c'est la triangulation du regard : entre le spectateur, le héros et la femme objet. Car oui, au cinéma, qui est devenu le fondement de notre plaisir visuel, dans 90 % des cas, la femme existe avant tout pour et par son physique – et, *de facto*, devient un objet plutôt qu'un sujet.

En 1985, Alison Bechdel, qui a donné son nom au test de Bechdel, a théorisé ce concept à travers sa bande dessinée *Lesbiennes à suivre*. Ce test tend à mettre en évidence la sur-représentation des protagonistes masculins ou la sous-représentation des personnages féminins dans une œuvre de fiction. Cela repose sur 3 critères :

- Y a-t-il au moins deux personnages féminins nommés (nom et prénom) dans l'œuvre ?

- Ces deux femmes parlent-elles ?
- Leur conversation porte-t-elle sur un sujet autre qu'un personnage masculin ?

Ce test se veut comme un indicateur du sexisme présents dans les films qui ne mettraient en avant qu'un nombre restreint de personnages féminins, dont le rôle serait celui de faire-valoir des personnages masculins.

Comme l'expliquait le critique John Berger à propos de la peinture à l'huile du XIX^e siècle : « Les hommes regardent les femmes. Les femmes se voient comme étant regardées. »

Alors, au cinéma comme à l'écran, elles cherchent à plaire. Comme le dit très bien Iris Brey dans son ouvrage *Le Regard féminin : une révolution à l'écran* : « Le *male gaze* renforce donc une vision patriarcale où les femmes à l'écran (et dans la vie réelle) doivent être soumises au regard des hommes pour que ces derniers éprouvent du désir et du plaisir. »

L'exemple typique, ce sont les clips de rap des années 1990-2000 : des femmes, à peine vêtues, dansant de manière hyper suggestive et à disposition de l'homme quand celui-ci veut les attirer à lui et les tripoter. Quand je vois ce genre d'images, mon cœur de féministe bondit et je me dis : « Comment est-ce qu'ils peuvent nous objectifier de la sorte ? »

Alors quand j'ai commencé à voir sur les réseaux sociaux des comptes de femmes mettant en avant leur corps dans des positions très suggestives et finalement hypersexualisées, mon premier réflexe a été de me dire : « Les pauvres. Elles sont victimes du poids du *male gaze* dans nos sociétés. Elles ont l'impression qu'elles ne peuvent exister que par le regard et la validation masculine. » Certaines m'opposaient que c'était leur corps, qu'elles en faisaient ce qu'elles voulaient. Après tout,

« *My body, my choice* », pas vrai ? Oui mais. J'avais un argument imparable : si ces femmes vivaient seules dans une forêt, jamais elles ne posteraient ce genre de photos.

Donc même si elles ne s'en rendaient pas compte, même si c'était intériorisé, elles étaient bel et bien victimes de ce système construit pour que la femme remplisse son devoir d'objet de désir de l'homme.

Nous descendons des putes

Spoiler alert : j'ai changé d'avis sur l'hypersexualisation des femmes.

Et vous savez ce qui m'a fait changer d'avis ?

Les travailleuses du sexe.

Autant vous dire qu'à l'origine, j'étais encore plus réfractaire à ce sujet qu'aux *post bad* sur Instagram.

La prostitution, c'était la soumission suprême de la femme pour satisfaire le désir des hommes ; et même ce qui concerne ce que les femmes choisissent de faire de leurs corps avait réussi à tomber aux mains des hommes. Les réseaux de prostitution sont très majoritairement dirigés par des hommes, et les voir prospérer sur l'asservissement de femmes souvent étrangères, pauvres et vulnérables me faisait vomir (par ailleurs, ça, ça me fait toujours vomir).

Oui mais.

Pourquoi ces réseaux sombres et dangereux existent ?

Pourquoi les femmes y sont exploitées, maltraitées, en danger ?

Parce que la prostitution n'est pas légale.

Le seul autre marché aussi sombre, aussi risqué et dangereux, c'est le marché de la drogue. Bingo : parce que c'est aussi un marché illégal.

Prenez le cas de l'avortement. Est-il nécessaire de rappeler que jusqu'en 1975, il était *illégal* d'interrompre une grossesse, ce qui n'empêchait pas les femmes d'avorter, pour les milliers de raisons qui font qu'une

femme peut ne pas désirer un enfant à un moment de sa vie, et qui lui sont propres. Cette prohibition avait pour conséquence des avortements risqués, qui mettaient et la femme et le·la médecin qui le pratiquait en danger. Elle provoquait aussi des abus, comme dans chaque situation où il y a absence de droits : s'opère un déséquilibre des pouvoirs entre la personne qui demande (un avortement ou du travail) et la personne qui offre (les compétences pour mener un avortement à bien, ou l'embauche en faisant miroiter un avenir meilleur à des femmes vulnérables).

Ainsi, nombreux sont les médecins qui demandaient des prix faramineux pour interrompre des grossesses, ou encore profitaient de la vulnérabilité des patientes pour les abuser sexuellement. Tout cela parce qu'il manquait un cadre légal protégeant les femmes.

King Kong théorie

C'est en lisant *King Kong théorie* de Virginie Despentes – ouvrage édifiant que je vous invite à lire – que j'ai commencé à remettre mes croyances en question.

Virginie Despentes met plusieurs arguments en avant pour défendre le travail du sexe – le fait qu'elle-même l'ait exercé, qu'elle ait rencontré de nombreuses femmes pour qui la prostitution est un choix, que ça lui ait permis de se reconstruire et de reprendre le pouvoir sur son corps après un viol –, mais un argument en particulier a résonné en moi : la façon dont on considère les prostituées.

Une pute. Une salope. Une femme de petite vertu. Une catin. Autant de qualificatifs particulièrement péjoratifs et dégradants. Pourtant, elles semblent remplir une des fonctions principales imposées par le patriarcat : celle de satisfaire le désir masculin. Pour cela, elles

devraient être au contraire acclamées, valorisées, célébrées. Mais non : parce qu'elles font *payer la satisfaction* de ce désir.

Tu me paies, sinon, pas touche.

Elles reprennent le pouvoir sur leur corps. Car dans la société patriarcale, oui, la femme doit satisfaire le désir de l'homme, mais elle doit le faire *gratuitement*. Car il existe bien un devoir conjugal, reposant sur l'article 215 du Code civil, suivant lequel « les époux s'obligent mutuellement à une communauté de vie [...] cette dernière impliquant l'existence de relations sexuelles entre époux. Les époux s'obligent donc mutuellement à avoir des relations sexuelles. S'ils ne s'y soumettent pas, ils violent le régime primaire impératif du mariage. Ils commettent donc une faute ouvrant la possibilité pour le conjoint de demander un divorce pour faute, mais également une réparation de son dommage par l'octroi de dommages-intérêts ». À noter que bien que la loi ait évoluée, la cour d'appel de Versailles a prononcé en 2019 un divorce pour faute aux torts exclusifs d'une femme qui refusait d'avoir des relations sexuelles avec son conjoint pendant près de huit ans⁵¹.

Imaginez donc la frayeur des hommes quand des femmes ont commencé à faire payer l'acte sexuel. Ils avaient réussi à le rendre *obligatoire* – tout le pouvoir était de leur côté – et désormais, on refusait de le faire si on n'était pas *payées pour*.

Face à cela, comment ont réagi les hommes ?

Ils ont paniqué. Ils ont senti le pouvoir leur échapper. Alors ils ont entamé une croisade visant à dénigrer autant que faire se peut les prostituées. Et autant vous dire qu'ils ont plutôt bien réussi : être traitée de « pute » est à peu près la pire insulte que l'on puisse recevoir. C'est curieux que cela nous blesse autant. Après tout, on pourrait ne pas être touchée outre mesure par le fait d'être traitée de « femme qui fait payer l'acte sexuel ». Mais l'entreprise de dénigrement des

prostituées a si bien marché, elles ont été tellement salies que désormais, la pire des insultes, c'est d'être nommées comme elles.

Cette réflexion a été l'une des plus bouleversantes pour moi, lors de mon processus de déconstruction. Au sens propre.

C'est tellement à l'opposé de ce en quoi on a toujours cru – ou plutôt, ce que l'on nous a fait croire – que l'on ressent comme un inconfort après l'avoir réalisé. Un malaise.

Ce serait plus facile d'oublier, de ne plus y penser, de retourner à nos bonnes vieilles croyances, plus rassurantes, car plus familières.

But, hey, sis. Je n'ai jamais dit que le processus de déconstruction serait confortable. Loin de là, même. Quand vous commencez à ressentir ce malaise, c'est positif : c'est le signe que vous êtes ouverte à la remise en question, c'est le signe que vous êtes en train de réfléchir par vous-même : de déconstruire pour mieux reconstruire.

Le fait est que ce sexe moyennant contrepartie que l'on critique autant est ce qui nous a permis d'accéder à de nombreux droits avant l'heure.

Jusqu'au XIX^e siècle, qu'elle fût issue d'un milieu très modeste ou de la grande noblesse, aucune femme ne pouvait gérer ses biens comme elle le voulait. Toutes étaient sous la tutelle financière de leur mari, elles n'avaient absolument aucun pouvoir sur ce qu'elles pouvaient dépenser, investir ou épargner.

Toutes, sauf les courtisanes.

Qui, disons-le clairement, étaient les prostituées de l'époque. Moyennant des bijoux, des biens immobiliers ou de l'or, ces femmes offraient leur compagnie sexuelle. Elles étaient les seules en droit de posséder un compte en banque, de gérer leurs biens et d'en faire absolument ce qu'elles voulaient.

Comme le dit si bien l'historienne Florence Monterynaud : « Les droits que l'on détient aujourd'hui n'ont fait que se mettre à la hauteur des courtisanes. Nous descendons des putes. »

Aujourd'hui, ma croyance est simple : une femme – fait – ce qu'elle veut – de son corps.

It's her freaking choice.

Alors oui, Emily Ratajkowski peut poster des photos sexy et être féministe.

Oui, Zahia peut être l'escort de nombreux footballeurs et être féministe.

Parce qu'au fond, que font-elles de mal ?

Ne pas se plier aux injonctions de ce que la société estime être « une femme bien » ?

Il y a déjà bien assez de gens qui jugent ces femmes, pour que je le fasse moi aussi.

J'en ai fini de juger les choix que font les femmes avec leur corps. Elles dérangent peut-être aujourd'hui, mais l'Histoire a montré que toutes les femmes qui ont d'abord été jugées ont par la suite permis aux femmes de s'émanciper. Les rebelles, les indomptables, les indépendantes, sont les courtisanes de demain. Alors non seulement je ne vais pas les juger, mais désormais je vais même les soutenir. Pour qu'elles obtiennent des droits et une protection, pour qu'elles ne soient plus sous le joug des proxénètes qui les exploitent. Pour qu'elles puissent réellement être, elles aussi, libres et égales en droits.

Liberté, égalité, sororité.

PARTIE 3

DÉCONSTRUIRE POUR S'ACCOMPLIR

SE LIBÉRER DU REGARD DES AUTRES

Vous connaissez ce sentiment d'être au milieu d'un groupe de personnes et de ne pas vous sentir à votre place ? D'avoir l'impression de devoir jouer un rôle ? Si vous ne le connaissez pas, alors je vous souhaite de ne jamais le connaître. Si vous le connaissez, alors on se comprend.

Pendant toute mon adolescence, j'ai sacrifié beaucoup de qui j'étais à cause du regard des autres.

J'ai compromis certaines de mes croyances, de mes valeurs, parce que je pensais que ça me permettrait d'être plus appréciée.

Si j'avais une chose à dire à Louise plus jeune, ce serait : quel est l'intérêt d'être appréciée si ce n'est pas pour qui tu es ?

J'avais peur du regard des autres.

Cette peur est l'une des plus grandes dont il faut se détacher pour réellement prendre le pouvoir de sa vie.

Certain·e·s d'entre vous se disent peut-être : « T'es bien mignonne, Louise, mais c'est plus facile à dire qu'à faire. Je ne sais même pas par où commencer. »

Bien envoyé, sis.

Je crois qu'il n'y a rien qui m'horripile plus que les personnes qui te disent : « Mais enfin, on s'en fiche de ce que pensent les autres ! », comme si c'était aussi facile que cela.

Je ne prétends pas qu'à la fin du chapitre, vous serez complètement hermétique à ce que quiconque pourra dire de vous, mais je vais partager avec vous ce qui moi m'a concrètement aidé à me détacher du regard des autres.

Derrière la peur du regard des autres, il y a plein de peurs sous-jacentes.

La première d'entre elles est la peur du jugement.

C'est une source de désaccord avec mon copain. Peut-être ne serez-vous pas d'accord avec moi concernant le point qui va suivre, mais le soulever vous permettra de le remettre en question et de vous faire votre propre avis sur le sujet.

Je pense que le jugement est une construction sociale ; Jules pense qu'il est inhérent à l'être humain.

Même si c'est une faculté qui nous est sûrement propre, je pense tout de même que les proportions que le jugement a prises dans nos vies sont indissociables de notre société. Tant et si bien que, souvent, avant chacune de nos décisions – que ce soit ce que l'on va porter, un projet que l'on veut lancer –, nous allons souvent penser *d'abord à ce que les gens vont penser*.

C'est cela, à mes yeux, le principal problème avec le jugement.

C'est que désormais, il dicte nos vies.

Pour essayer de dépasser cette peur du jugement, je me suis demandé : est-ce parce que nous nous jugeons que nous jugeons les autres, ou est-ce parce que nous jugeons les autres que nous nous jugeons ?

Sûrement un peu des deux.

Mais je pense que l'on nous apprend, on nous conditionne à juger les autres et c'est pour cela que nous nous jugeons nous-mêmes.

Est-ce que vous pensez vraiment que vous vous trouveriez « trop grosse » si on ne vous avait pas appris à poser ce regard sur quelqu'un d'autre ? Le problème, c'est le « trop » et le « pas assez ». Ce sont des jugements de valeur qui ont été construits arbitrairement. Prenons l'exemple de la poitrine des femmes.

Dans une société patriarcale qui a été façonnée par le regard de l'homme – le *male gaze* que l'on a vu précédemment –, la poitrine des femmes a été sexualisée. On en a fait un objet de fantasme. Mais les seins, avant de servir au plaisir personnel masculin, sont avant tout une partie du corps féminin, ce sont donc les femmes qui sont en droit de décider ce qu'elles veulent faire avec – comme allaiter leur bébé dans un parc. Pourtant, certain·e·s sont choqué·e·s, crient au scandale, à l'interdiction de l'allaitement en public, parce que l'on nous a appris à *juger* les seins des femmes comme vulgaires.

Ce jugement de valeur va même plus loin, puisqu'il a pour conséquence de brider nos libertés : celle de ne pas pouvoir allaiter sereinement, de nous mettre en brassière de sport à la salle ou de devoir sans cesse nous poser la question de quel haut on peut ou non porter quand on a une forte poitrine, car que l'on porte un haut décolleté ou un col roulé près du corps, on sera jugées comme « vulgaires ».

Comment nous détacher du poids de ces jugements qui nous brident au quotidien ?

La première chose qui m'a aidée, c'est de réaliser que ces jugements sont des constructions sociales et non des vérités absolues.

Par exemple, réaliser que les femmes « qui ont du caractère » ont été diabolisées par la société patriarcale, car pour perdurer, celle-ci doit conserver le schéma de la femme soumise, vulnérable et dépendante, m'a aidée à accepter qui je suis, la place que je prends, et à ne pas m'excuser pour cela. Ou encore, réaliser que les poils féminins ne sont pas différents des poils masculins, et que m'épiler ne fait que nourrir

l'injonction des femmes à le faire, et à payer et souffrir pour cela, m'a beaucoup aidée à accepter mes poils et à me rendre compte que je m'épilais surtout pour ne pas susciter de jugement chez les autres.

Ensuite, ce qui m'a aidée à dépasser la peur du jugement, c'est de moi-même arrêter de juger. Car en arrêtant de juger les autres, on arrête de se juger soi-même.

Pour cela, j'ai appliqué le conseil que partage mon ami Jonathan Lehmann dans ses méditations : transformer le jugement en empathie.

Pour reprendre l'exemple du jugement porté sur la poitrine des femmes, j'ai d'abord pris conscience que la poitrine féminine n'était pas « naturellement » vulgaire, mais qu'elle avait été sexualisée par et pour le regard masculin. Cela dit, cette croyance était tellement intériorisée que lorsque je voyais des femmes *topless* à la plage, ma première pensée, presque automatique, était : « Vulgaire, quand même. »

Désormais, si cette pensée m'arrive encore, je ne me juge pas – on ne se libère pas des jugements en jugeant encore plus —, je fais une pause et je me dis : « Louise, tu as intériorisé l'idée qu'une femme qui ne porte pas de haut de maillot à la plage est vulgaire. Mais cette femme est certainement plus à l'aise sans soutien-gorge, et c'est très bien comme ça, tu n'as aucune raison de la juger pour ça. »

C'est un réflexe à prendre, simple, et redoutablement efficace pour déconstruire des croyances intériorisées et se détacher du regard des autres.

Alors, bien sûr, parfois, ce sera plus difficile, notamment quand il s'agira de se l'appliquer à soi. Ça demandera un peu d'efforts, et certainement du courage, pour aligner vos comportements avec vos croyances.

C'est pourtant le dernier conseil que j'ai à partager avec vous : en appliquant à vous-même la même empathie que vous allez appliquer aux autres, vous pourrez réellement vous libérer du jugement. Car si

vous ne jugez plus les autres et que vous ne vous jugez plus vous-même, quel pouvoir restera-t-il au jugement ? Aucun.

En tout cas, aucun pouvoir assez fort pour vous empêcher de vous accomplir – car vous n'en aurez plus peur.

Encore une fois, j'ai bien conscience du fait que ce n'est pas aussi simple que cela, et je ne veux pas que vous vous mettiez de pression, parce que ça n'arrive pas du jour au lendemain. C'est un travail de long terme, un chemin à emprunter, où l'on avance un peu plus loin à chaque fois que l'on fait un pas dans cette direction.

J'en ai fait l'expérience – de la difficulté à se l'appliquer soi-même, mais aussi de son efficacité – pas plus tard que cet été.

Ayant entamé ce travail de déconstruction depuis plusieurs années, je suis maintenant totalement à l'aise avec l'idée qu'une femme peut disposer de sa poitrine comme elle le souhaite, qu'il faut cesser d'y voir un appel à la séduction et que l'on devrait avoir le droit de bronzer ou de se baigner sans son haut sans que cela sous-entende quoi que ce soit.

Pourtant, un jour, j'étais avec des amis autour d'une piscine, j'ai eu envie de me baigner sans mon haut, et j'en ai eu une peur bleue.

Est-ce que j'en avais envie ?

Oui, furieusement, il faisait 35 degrés, mon maillot me collait au corps, je devais avoir pris un peu de poids aussi, car il me serrait ; bref, je n'avais qu'une envie, l'enlever et me baigner librement seins nus dans la piscine.

Mais je suis restée bloquée quinze minutes, le cœur battant dans ma poitrine, me demandant ce que les gens allaient penser de moi. Vous imaginez ? Je ne voulais rien faire de complètement dingue non plus ; j'étais en plus avec des personnes de confiance, mais la peur du jugement me paralysait.

C'est à ce moment-là que j'ai su qu'il fallait que je le retire.

J'ai reconnu la sournoise peur du regard des autres et de la façon avec laquelle ils allaient me percevoir, et je me suis promis de ne plus en faire une raison suffisante pour m'empêcher de faire ce dont j'avais envie.

Alors j'ai pris mon courage à deux mains, j'ai lancé un : « N'y voyez aucune invitation, mais j'ai tellement chaud que je vais aller me baigner sans mon haut dans la piscine » – et c'est ce que j'ai fait.

Et devinez quoi ?

C'était un kiff absolu.

J'ai nagé dans la piscine en me sentant libre – et puissante d'avoir osé m'écouter. J'en suis ressortie plus forte, comme si j'avais gagné une bataille contre le jugement, et à chaque bataille gagnée, c'est un pas de plus sur le chemin de la liberté.

J'ai pris conscience que non seulement personne ne m'a jugée, mais qu'en plus, même s'ils l'avaient pensé très fort, qu'est-ce que ça pouvait bien me faire ? On se prend vachement la tête à se demander ce que pensent les gens, pourtant on ne saura, dans la majorité des cas, jamais ce qu'ils pensent – c'est à se demander pourquoi on s'inflige autant de souffrance. On vit donc dans la peur de ce que les gens pourraient penser – vous vous rendez compte à quel point c'est abstrait, en plus d'être incertain ? « Qui craint déjà de souffrir, souffre déjà ce qu'il craint » a écrit Montaigne dans ses *Essais*. Alors je vous en prie, mes sis, ne vous infligez pas cette souffrance. Osez l'affronter, la dépasser.

C'est ce que j'ai fait cet été, et j'en suis ressortie plus forte, plus que jamais convaincue que déconstruire ne sera jamais confortable, mais ô combien nécessaire.

La peur de l'échec

L'une des plus grandes peurs qui nous empêchent de prendre le pouvoir de notre vie, c'est celle de l'échec. Mais au fond, la peur de l'échec n'est qu'une autre forme de la peur du jugement.

Est-ce que vous auriez aussi peur d'« échouer » si personne d'autre que vous n'était au courant ?

C'est encore la puissance du regard des autres.

Pourtant, c'est en échouant que l'on apprend. C'est en tombant que l'on se relève.

Et vous avez cette force en vous : vous n'avez pas appris à marcher du premier coup. Vous êtes tombé·e, et comme vous vous fichiez royalement de ce que pensaient les autres, vous avez réessayé, encore, jusqu'à tenir debout et pouvoir avancer.

En fait, « l'échec » n'est rien d'autre qu'une perception.

On peut choisir de le voir – et avant de le déconstruire, c'est souvent un conditionnement dû à notre éducation, etc., – comme la validation de nos croyances profondes (« Je suis nul·le, je savais que je n'en étais pas capable, je ne vauds rien, etc. ») ou comme une étape de plus vers la réussite.

Je dois avouer que quand j'ai découvert que tout le monde ne percevait pas l'échec comme moi – à savoir un désaveu de ma personne, un coup directement porté à ma valeur –, j'ai été surprise. Choquée, même. Comment ça, on pouvait percevoir l'échec comme « positif » ?

Le témoignage partagé par Elizabeth Gilbert dans son ouvrage *Comme par magie*⁵² m'a particulièrement marquée. Elle explique que depuis toujours, elle souhaite être écrivaine et qu'elle a passé un pacte avec la vie pour le devenir. Alors, dès l'âge de 20 ans, elle commence à envoyer ses manuscrits pour être publiée. Et à chaque lettre de refus, elle se réjouit.

Elle se dit que c'est un refus de plus qui la rapproche de son rêve.

Elle se dit que c'est un refus de plus qu'elle n'aura pas par la suite.

Elle se dit que statistiquement, cet énième « non » la rapproche d'un « oui ».

Et bordel, qu'est-ce qu'elle a raison !

Elle prend un autre exemple, que je trouve aussi particulièrement parlant. Elizabeth Gilbert raconte qu'elle s'est rendue un jour à une séance de dédicaces organisée par un auteur. S'ensuivait une session de questions-réponses avec ses lecteur·rice·s. Quelqu'un·e prit la parole vers la fin pour dire : « Cher Michael, moi, je n'en peux plus. J'adore écrire, l'écriture c'est ma vie, je rêve d'être auteur, et voilà maintenant dix ans que j'essuie des refus. Je n'en peux plus, je pense que je vais abandonner, vraiment, Michael, si vous pouviez me donner un conseil, un vrai, parce que j'en ai juste marre de persévérer. »

Et Michael répondit, à la surprise générale : « En effet, je ne vais pas vous dire de continuer. Je vais même vous dire d'arrêter. »

La salle entière a retenu son souffle à ce moment-là. Tout le monde s'est demandé : « Comment peut-il briser ses rêves comme ça ? »

L'auteur reprit : « À l'évidence, écrire ne vous procure plus de joie. À quoi bon s'acharner à écrire ? »

Le lecteur, estomaqué, répondit : « Mais j'aime écrire ! »

Michael rétorqua : « Si vous aimez écrire uniquement sous condition d'être publié, vous n'aimez pas vraiment écrire. En revanche, si vous aimez vraiment écrire, si vous aimez écrire plus que tout, alors vous allez continuer. Vous allez continuer jusqu'à votre dernier souffle. »

Je trouve que cet exemple particulièrement puissant nous invite à nous poser de vraies questions.

Pourquoi est-ce que l'on se lance dans un projet ?

Est-ce pour le résultat ou pour le processus ?

Choisissez de mener des projets dont vous appréciez sincèrement le quotidien.

Choisissez des projets par passion, pas par appât du gain ou de la gloire.

Choisissez des projets qui nourrissent votre âme, pas votre ego.

Ces conseils ne seront peut-être pas suffisants pour vous aider à dépasser votre peur de l'échec. C'est la première étape, nécessaire, de la déconstruction : sortir de l'idée que l'échec définit votre valeur et que le processus compte plus que le résultat.

Mais s'il y a bien une chose redoutablement efficace pour dépasser la peur de l'échec, c'est tout simplement de l'affronter. En « échouant ».

J'ai mis en place depuis deux ans maintenant un exercice qui a pour objectif de m'habituer à l'échec – je dirais même plus que cela, de m'entraîner à l'échec. Cet exercice consiste à écrire, le premier de chaque mois, quatre défis pour lesquels vous êtes sûr·e d'échouer. Quatre défis pour lesquels vous vous dites : « Ce serait incroyable, mais ça n'arrivera jamais. »

Par exemple, j'ai écrit le mois dernier :

1. Recevoir Michelle Obama dans mon podcast.
2. Organiser un défilé inclusif pour ma marque de lingerie Je ne sais quoi.
3. Récolter 10 000 vêtements pour l'ADSF.
4. Tourner la dernière vidéo de la Bucket List avec Anne-Sophie Pic.

Laissez-moi vous dire que j'ai échoué pour la *totalité* de ces défis. Mais ce qui est merveilleux avec cet exercice, c'est que vous ne pouvez pas perdre. Vous partez déjà avec l'idée que vous n'allez pas réussir (c'est vraiment important de choisir des défis pour lesquels vous pensez sincèrement que vous allez échouer). Donc au pire, vous n'y parvenez pas, mais vous vous en doutiez déjà, et ça vous « entraîne » à échouer et à réaliser que vous n'en mourrez pas ; au mieux, vous tentez quelque chose que vous n'auriez jamais tenté parce que vous vous censuriez et

vous y parvenez parce que vous avez osé. Vous prenez alors conscience de ce qu'il y a sûrement de plus important : si vous n'essayez pas, vous vous empêchez peut-être d'échouer, mais surtout de réussir.

Je n'ai réussi à réaliser aucun de ces défis en un mois, mais j'ai relayé la collecte de vêtements de l'ADSF, et on a pu récolter près de 6 000 vêtements ; j'ai envoyé plusieurs mails à l'équipe d'Anne-Sophie Pic et ils m'ont dit que ce serait difficile de tourner avec la période actuelle, mais qu'Anne-Sophie Pic appréciait beaucoup mon travail et serait ravie de tourner une vidéo prochainement.

**NOURRISSEZ VOTRE ÂME, PAS
VOTRE EGO.**

Est-ce que j'aurais accompli ces avancées si je ne m'étais pas fixée ces défis ? Probablement pas.

Ça m'apprend à rêver grand, à échouer, à l'accepter, et à recommencer. En associant la théorie à la pratique, vous obtiendrez, j'en suis convaincue, de merveilleux résultats. Mais parce que personne n'est à l'abri d'un coup de mou, il y a aussi des comptes vraiment géniaux sur les réseaux sociaux pour vous aider à changer d'état d'esprit. Attention : je ne parle pas des comptes motivationnels ultra culpabilisants qui prétendent détenir les clés de la réussite (souvent constituées de : trois heures de sommeil, un smoothie par jour et être le dernier à quitter le bureau).

Non, je parle de comptes qui vous font du bien.

Qui vous font réaliser que vous faites déjà du super bon taff.

Et que ce qui compte avant tout, c'est de vivre.

Je me souviens de ce TikTok de @itslennie qui m'avait vraiment marquée et qui abordait justement le sujet de l'échec. Le petit personnage qu'elle avait dessiné se demandait : « *But what if I fail?* » (Et si j'échoue ?), ce à quoi Lennie répondait : « *If you fail? Well... you already won. Because you lived – and I don't know a biggest victory than that* » (Si tu perds, eh bien... tu as déjà gagné. Parce que tu as vécu – et je ne connais pas de plus belles victoires que ça).

J'avoue, moi non plus je ne pensais pas que TikTok pouvait être aussi philosophique. Mais en suivant des comptes qui font du bien (@iweigh, @jameelajamil... – si vous voulez en voir plus, vous pouvez directement regarder sur Instagram les personnes auxquelles je suis abonnée !), on peut réussir, petit à petit, à adopter un nouvel état d'esprit. Et se libérer enfin de la peur d'échouer, pour célébrer la joie d'accomplir.

Vous ne devez rien à personne

En se libérant de la peur du jugement et de la peur d'échouer, on parvient à considérablement se détacher du regard des autres. Mais on n'y parviendra jamais totalement si on ne se libère pas de la dernière peur liée au regard des autres : la peur de décevoir. Combien d'entre nous s'empêchent d'agir de telle ou telle manière, par peur de décevoir quelqu'un de son entourage ?

C'est vraiment intéressant de se pencher sur la peur de décevoir.

Quand on a peur de décevoir quelqu'un, c'est que l'on a peur de ne pas correspondre à l'image que cette personne s'était faite de soi.

Vous imaginez à quel point c'est tordu ?

On s'en veut de ne pas être une image préfabriquée dans la tête de quelqu'un.

Car aux dernières nouvelles, tout ce que l'on vous demande d'être, c'est vous-même.

Rappelez-vous : 1) une personne qui vous aime ne pourra jamais vous en vouloir d'être fidèle à vous-même, 2) qu'une personne vous aime ou non, vous ne lui devez rien.

Et c'est une réalité que nous avons parfois du mal à intégrer. Particulièrement en tant que femmes, nous avons l'impression de toujours devoir être souriantes, serviables, sympathiques, de ne pas décevoir notre conjoint·e, nos parents, notre famille, nos ami·e·s. Comme s'il était de *notre* responsabilité de correspondre à l'image que quelqu'un a fabriquée pour nous – et pas à cette image de nous correspondre. C'est particulièrement vrai pour les stéréotypes de la féminité.

J'aime beaucoup cette phrase de Florence Given : « *Women are constantly expected to be “nice”. What that really means is “perform emotional labour for free”.* »

Nous nous devons d'être celles qui réconfortent, qui soutiennent, qui font passer les autres avant nous-mêmes.

J'ai l'impression que je n'ai pas le droit d'être énervée, dépassée ou triste. Que je dois endurer sans broncher, toujours afficher un sourire. Cette pression est encore plus forte pour les mères de famille. Une mère qui va être crevée après sa journée de travail, qui n'a pas la force de cuisiner et qui va commander des pizzas pour se dégager du temps et prendre un bon bain sera perçue comme « une mauvaise mère » – alors qu'un père qui agirait exactement de la même façon sera perçu comme un père normal, voire un père cool.

Tout cela à cause de l'image que l'on a construite de ce que doivent être une mère ou un père. Mais notre construction sociale n'est pas une vérité. Ce n'est pas parce que cette mère agit différemment de l'*image* que l'on a construite pour elle qu'elle est en tort. Ce n'est pas cette

mère qui doit changer, c'est à nous d'arrêter d'attendre des gens de se comporter comme l'image qui a été érigée pour eux.

L'image qui dit ce que la femme « doit » faire.

Une femme, ça doit garder son calme, sinon elle sera considérée comme hystérique.

Une femme, ça doit mettre des vêtements chics, des talons, du maquillage, pour être considérée comme une « vraie » femme.

Une femme, ça doit faire la cuisine, le ménage, le lavage ou le repassage, sous peine d'être qualifiée d'égoïste ou de flemmarde.

Beaucoup d'entre nous performant encore toutes ces injonctions parce que nous avons le sentiment que nous devons le faire.

Mais la vraie question, c'est : pourquoi devons-nous le faire ? À qui devons-nous de le faire ?

À notre partenaire ? À la société ?

Indice : à personne.

Nous nous imposons nous-mêmes ces tâches, tant nous avons intériorisé l'idée que nous devons le faire. Mais pourquoi devrions-nous le faire davantage que notre conjoint ?

Aucune étude scientifique à date ne prouve que récurer les chiottes est une activité « naturellement » féminine. Avoir un vagin ne procure aucune prédisposition « naturelle » à la tenue du fer à repasser ou de l'aspirateur.

Honnêtement, la « seconde journée des femmes », le « *second shift* » – le travail qui commence une fois qu'elles arrivent chez elles, après leur journée de travail –, est une charge mentale et physique énorme, qu'elles assument sans être rémunérées pour cela.

L'actrice Delphine Seyrig a déclaré lors d'une interview : « Lorsqu'un homme se marie, il épouse une femme de ménage gratis. »

Spot on.

« Oui, mais si je ne le fais pas, personne ne va le faire ! »

C'est ce que j'entends le plus quand je discute de ce sujet avec des femmes de mon entourage.

Ma seule question est la suivante : pourquoi ce serait à vous de changer, plutôt que la situation ?

La société patriarcale veut te faire croire que c'est à toi de t'en charger, que tu en retires une certaine fierté, que tu fais ça pour le bien-être de ton foyer ou de ton couple, mais sis, je te dis ça avec la plus grande bienveillance, il n'y a aucune fierté à « supporter tout ça avec le sourire ». Si tu kiffes ça, si ça te procure un vrai bonheur, alors, je t'en prie, donne-toi à cœur joie, mais si ça te saoule, si tu répartis bien ces tâches avec ton conjoint pour avoir du temps pour toi, pour tes projets, pour voir des ami·e·s, il est temps que la situation change. Il est temps de réaliser qu'assumer les tâches ménagères et la vie du foyer n'est pas un travail qui t'est dû, mais des efforts qu'il incombe à ton partenaire de fournir tout aussi bien qu'à toi.

Et si ne plus vouloir incarner tous ces rôles que l'on a construits pour toi fait de toi une connasse ? Une égoïste ?

Soit.

Ça, c'est la construction que certaines personnes émettront peut-être sur toi, pas la réalité.

La réalité, sis, c'est que tu es juste une femme qui a rétabli la justice et l'égalité.

Alors autant être une connasse égoïste, mais libre – et surtout, avec le sourire, parce qu'une femme, c'est plus joli quand ça sourit, pas vrai ?

LES FEMMES AU TRAVAIL

« Il faut cesser de regarder les hommes comme la norme et les femmes comme le problème. »

Inga Persson

Le marché du travail n'échappe pas à cette réalité.

Vous avez remarqué que l'on parle de « femmes victimes de viol » dans les médias et pas d'« hommes violeurs » ?

Que l'on dit « une femme battue par son mari » et pas « un homme qui bat sa femme » ?

Les femmes sont sans cesse placées en situation de dominées et les hommes sont déresponsabilisés. Les hommes sont considérés comme la norme, les femmes sont mises *en rapport* face à cette norme.

Sur le marché du travail, cette position n'est pas remise en question ; on dit « les femmes gagnent en moyenne 30 % de moins que les hommes » et pas « les hommes gagnent en moyenne 30 % de plus que les femmes ». Mettre l'accent sur les femmes qui gagnent moins tend non seulement à les placer en responsables de la situation, mais en plus à minimiser la réalité des inégalités salariales.

Oui, c'est vrai, la part des femmes actives a grandement progressé ces dernières années : le taux d'emploi des femmes est passé de 60 % à 84 % entre 1975 et 2009⁵³, en France en tout cas.

C'est là aussi ce qui est mis en avant et étudié dans les écoles : la réduction des inégalités dans l'accès à l'emploi. Cependant, c'est un report des inégalités qui s'est opéré : les inégalités entre les hommes et les femmes sur le marché du travail sont encore bien présentes, elles ont simplement pris une autre forme.

Les femmes subissent une ségrégation à la fois horizontale et verticale sur le marché du travail : horizontale parce qu'elles n'accèdent pas aux mêmes secteurs d'activité que les hommes ; verticale car elles n'accèdent pas aux mêmes positions que les hommes, donc pas aux mêmes salaires (le fameux plafond de verre).

On verra dans la suite de ce chapitre que cette réalité est autant due à la propre autocensure des femmes qu'au sexisme présent dans le monde du travail.

Dans l'inconscient collectif, les femmes devant s'occuper de leur carrière et de leur famille, les postes à haute responsabilité ne leur sont pas confiés. Au contraire, ce sont elles qui occupent en majorité les emplois précaires et à temps partiel – en effet, huit emplois à temps partiel sur dix sont occupés par des femmes. Comme le dit si bien Françoise Milewski, « le temps partiel est devenu la figure emblématique de la division sexuelle du marché du travail⁵⁴ ». Qu'il soit choisi – parce qu'il incombe à la femme de s'occuper des enfants – ou subi – les temps partiels sont particulièrement présents dans les secteurs « féminins » du marché de l'emploi (les secteurs du nettoyage, de l'hébergement ou de l'accueil et de l'éducation).

Évidemment, face à ces inégalités, votre sœur est allée creuser : d'où viennent-elles ? Est-ce que ces inégalités sont naturelles ? Les femmes préfèrent-elles naturellement moins travailler, endosser moins de

responsabilités, se tourner vers des postes moins qualifiés, ou est-ce le fruit d'une construction sociale ?

L'Histoire, comme bien souvent, nous apporte des pistes de réponses.

En faisant des recherches, j'ai appris des choses très intéressantes : déjà au Moyen Âge, il n'y avait très peu de différence entre des métiers « masculins » et des métiers « féminins ». Les femmes travaillaient et pouvaient tout aussi bien être médecins, agricultrices ou encore forgeronnes. Il n'y avait pas d'argument leur opposant leur force physique, leur vie de famille ou leurs compétences naturelles. C'est à partir du xv^e siècle que l'on a commencé à mener les grandes campagnes de natalité afin de relancer la croissance démographique, altérée par les nombreuses épidémies de l'époque. Les femmes doivent enfanter et s'occuper ensuite de leurs nombreux enfants ; on va donc les écarter petit à petit du marché du travail. Aux xvi^e et xvii^e siècles, certaines femmes continuent à travailler : les plus pauvres, pour aider leur mari, bien souvent sans être payées ; les plus riches, pour passer le temps.

C'est ainsi que se développent pour certaines femmes ayant eu le privilège d'avoir une instruction – les écoles et facultés étant interdites aux femmes – de véritables carrières. Autrices, écrivaines, professeures : certaines femmes se font un nom, ainsi qu'une véritable fortune, grâce à leur travail.

Et, non, je n'ai pas fait d'erreur en écrivant « écrivaine » ou « professeure » : c'étaient les termes qui étaient utilisés à l'époque.

L'écriture inclusive n'est donc pas une invention de féministes hystériques du xxi^e siècle. La féminisation des noms était une réalité avant le xviii^e siècle.

Que s'est-il passé ensuite ?

Eh bien, ces messieurs de l'Académie française – qui excluait bien entendu les femmes, de sa création en 1634 à l'arrivée de la première

femme, Marguerite Duras, en 1980 – n’ont pas très bien vécu le succès de leurs homologues féminines. Madame de Lafayette, par exemple, vendait mieux que la plupart des écrivains de son époque. C’est donc à la fin du XVII^e siècle que les Académiciens ont décidé d’interdire, tout bonnement, la féminisation des métiers. Ils ont décrété que la féminisation des métiers était inutile dans la langue française – mais ce qui est comique, c’est que ce combat a été uniquement mené contre les métiers de « prestige » : autrice, gouverneuse, ou encore miresse (femme médecin) ont disparu du vocabulaire. En revanche, « boulangère » n’a jamais dérangé et n’a pas été inclus dans la liste des métiers à « dé-féminiser » ; seuls les métiers vraiment rémunérateurs ou qui conféraient une certaine position de pouvoir aux femmes ont été ciblés.

Le moins que l’on puisse dire, c’est que ça a plutôt bien marché.

L’homme dirige, la femme aide : voilà le schéma qui s’est construit sur le marché du travail.

Les raisons derrière les inégalités du travail

Certain·e·s pensent que maintenant que le marché du travail est indistinctement ouvert aux hommes comme aux femmes, il ne tient qu’à elles de s’élever au même rang que les hommes, et que si elles n’y arrivent pas, c’est qu’elles n’en sont pas capables.

C’est nier, encore une fois, le caractère systémique du sexisme.

Tout commence par la première étape : la socialisation.

On n’éduque pas du tout les filles et les garçons de la même façon, encore aujourd’hui. Et ça a un impact énorme dans la suite de leur vie.

On l’a vu dans les chapitres précédents ; déjà, on apprend aux filles à ne pas prendre trop de place. À ne pas faire trop de bruit. À obéir sans remettre en question.

Ce sont les qualités d'un leader ça, selon vous ?

J'ai toujours été remise à ma place, ou plutôt, *ramenée à ma place* lorsque j'affirmais ma personnalité.

Lorsque je tenais tête, que je ne me laissais pas marcher sur les pieds et qu'il m'arrivait d'être assez crue dans les mots que j'utilisais, on m'opposait un reproche étrange : « Louise, ce n'est pas joli ça, dans la bouche d'une fille. »

Est-ce que quelqu'un pourrait m'expliquer pourquoi ça sonne « plus joli » dans la bouche des garçons ?

Asking for a friend.

En creusant un peu, j'ai réalisé que beaucoup de femmes dans mon entourage qui occupent aujourd'hui des positions de leadership avaient toutes partagé avoir été élevées « comme s'il n'y avait pas de différence entre une fille et un garçon ». Ou au contraire, qu'elles ont pris conscience très tôt de cette injustice et ont refusé de se laisser faire. On pense par exemple à Gisèle Halimi, qui a grandi en devant servir son frère et son père. À 12 ans seulement, cette réalité lui paraissait déjà inconcevable et elle a obtenu gain de cause – à savoir son indépendance – après une grève de la faim de huit jours. Un peu dommage que l'on doive en arriver à ces extrêmes pour qu'une femme soit entendue, vous ne trouvez pas ?

L'infirmière et le médecin

La construction du genre dans l'éducation mène inévitablement à une construction du genre dans le travail.

Les qualités que l'on a enseignées aux filles enfants deviennent des « compétences » une fois adultes : l'empathie, le fait de se soucier des sentiments des autres, donc de s'en occuper, mènent à tous les métiers dits « du *care* » (prendre soin de). C'est le rôle de la femme. Assistance

aux personnes âgées, à la petite enfance, aux personnes malades, infirmière, puéricultrice, nounou, sont des métiers qui ne connaissent presque pas d'équivalent masculin.

Ce sont des métiers hyper importants, pourtant, ils sont peu valorisés, que ce soit socialement ou financièrement. Si le salaire est le moyen de quantifier la valeur de notre travail, de notre apport à la société, est-ce que quelqu'un peut me dire pourquoi un trader est mieux payé qu'une infirmière qui sauve des vies ou qu'une puéricultrice qui prend soin de nos enfants chaque jour ?

Force est de constater la dévalorisation des métiers « féminins ».

Ces métiers demandent des compétences que l'on juge « naturelles » pour les femmes ; le fait de soigner, de se préoccuper, de se soucier des sentiments des autres... Comme si ces compétences étaient inhérentes à la fonction reproductive. Ainsi, si ces compétences sont innées et non pas acquises, c'est normal qu'elles soient moins valorisées, pas vrai ?

Pas vrai.

Déjà parce que si les hommes étaient « naturellement » meilleurs en maths comme le défendent souvent les mêmes personnes qui pensent que « prendre soin » est une compétence naturelle chez les femmes, ils ne seraient pas mieux payés dans ces domaines si l'on garde la logique que ce qui est « inné » est moins méritant que ce qui est acquis ; mais en plus parce que ces compétences ne sont pas moins importantes ou moins utiles que dans des secteurs plus masculins. C'est juste que ces secteurs ont été plus valorisés.

Je me suis demandé, en écrivant ces lignes, ce qui se serait passé si l'on avait érigé les qualités et compétences propres au métier du *care* comme des attributs virils. Si prendre soin, assister autrui, la patience avaient été étiquetés « masculins » et pas « féminins ».

Je pense que ces métiers auraient été bien plus valorisés. Donc mieux rémunérés.

En fait, en creusant encore plus, on se rend compte que c'est déjà le cas. Certains affirment que c'est parce que les jobs féminins sont moins qualifiés qu'ils sont moins rémunérés, pas parce que ce sont des jobs occupés en grande majorité par des femmes.

Alors peut-on m'expliquer pourquoi les femmes de ménage – la profession est tellement féminisée que l'appellation « femme de ménage » est communément acceptée, plutôt que « personnel d'entretien » – sont deux fois moins payées que les éboueurs, une profession composée à 94,5 %⁵⁵ par des hommes ?

Je ne dis pas que l'une de ces professions est plus importante que l'autre. Je souligne le fait qu'il est étrange que ces deux professions assurant la propreté à la fois des intérieurs et des extérieurs connaissent un tel différentiel salarial. Une femme de ménage gagne en moyenne 473 € bruts par mois. Un éboueur 2 303 € bruts⁵⁶. D'un côté une profession majoritairement féminine, de l'autre une profession majoritairement masculine.

Certains défendent au contraire l'idée que la rémunération dépend de la valeur du travail effectué, des années d'études, etc. Ce qui expliquerait par exemple pourquoi les médecins gagnent bien plus que les infirmières. Dans ces cas-là, peut-on m'expliquer pourquoi une top model gagne bien plus qu'un·e chercheur·se ? Qu'un footballeur gagne bien plus qu'un président de la République ? La valeur que l'on place sur les métiers est purement arbitraire.

C'est une décision, une construction. Et on a décidé de moins valoriser les secteurs « féminins ». Alors que si l'on se fie à leur vraie valeur, à ce qu'ils apportent à la société, ils sont essentiels.

La crise sanitaire l'a bien montré : les femmes étaient en première ligne. 80 % du personnel soignant en France sont des femmes⁵⁷. Ce sont elles, en grande partie, qui se sont occupées de nos malades. Elles, qui, pour une fois, ont été applaudies chaque soir à 20 heures. Elles,

pourtant, qui continuaient d'être invisibles dans les médias, occultées par les hommes siégeant au Conseil scientifique. Comme le dit si bien la chercheuse Florence Degrave : « L'irruption du Covid-19 dans nos vies a le mérite de rappeler qu'aucun lien n'existe entre l'utilité sociale d'une profession et son niveau de salaire et de reconnaissance sociale. »

L'homme dirige, la femme aide

L'arrivée des femmes sur le marché du travail dans les années 1950, après la guerre, est aussi étudiée dans les écoles et célébrée comme une grande avancée.

Ça l'est, en effet.

Mais on gagnerait à entrer dans l'analyse un peu plus poussée de ce à quoi ressemble vraiment cette entrée sur le marché du travail.

Les femmes étant toujours considérées comme responsables du soin porté à leurs enfants, on crée presque *sur mesure* des métiers qui ne prennent pas trop de temps, afin qu'elles puissent continuer à occuper leur fonction de ménagère.

Le poste le plus occupé par les femmes à l'époque ? Sténo-dactylographe, un métier spécifiquement imaginé pour les femmes, qui consiste à prendre des notes sur ce que quelqu'un est en train de dire. Ce quelqu'un étant, dans l'immense majorité des cas, un homme :

- le professeur dit, la dactylo recopie ;
- le médecin soigne, l'infirmière assiste ;
- le dirigeant décide, la secrétaire exécute.

Force est de constater que le monde du travail n'a fait que répliquer le schéma préexistant de la société patriarcale : l'homme subordonne, la femme est subordonnée.

Cette division du travail sexiste ne contribue qu'à renforcer l'idée d'une « infériorité » naturelle de la femme – regardez, elle ne peut pas

occuper de hautes fonctions ! – niant totalement le caractère socialement construit de cette réalité. Cette réalité où la société pousse les femmes à occuper des jobs qui aident les hommes, pas qui les concurrencent.

Ça ne vous rappelle rien ?

Autrice, gouverneuse, miresse. Ces mots qui ont disparu de la langue française sur décision de l'Académie Française.

Les femmes faisant de la concurrence aux hommes n'ont jamais été très bien perçues.

À mon sens, il est assez stupide de placer les hommes et les femmes en compétition, et une femme dirigeante ne « concurrence » pas un homme ; mais bon, il faut d'abord que les hommes arrivent à se détacher de la masculinité toxique, et je les invite pour cela à lire les ouvrages cités en introduction de ce livre.

Mais pour résumer l'idée, pour que l'homme puisse être *viril*, c'est-à-dire dominant, puissant, supérieur, il faut qu'il occupe un poste à plus haute responsabilité que la femme et qu'il gagne plus qu'elle. La femme, elle, doit continuer à occuper des postes socialement moins valorisés, moins rémunérés, comme illustration de leur « naturelle » infériorité – en outre, ça les pousse à rechercher un mari, car elles ne peuvent être indépendantes financièrement. Bref : la recette idéale pour permettre au patriarcat de perdurer.

Ceci a pour conséquence que l'on se retrouve aujourd'hui avec des femmes qui représentent 50 % de la population en âge de travailler et 68,2 % des actif·ve·s, mais seulement 28 % des postes de direction⁵⁸.

Cette réalité n'est pas « naturelle », pour reprendre les termes de Jacqueline Laufer, Catherine Marry et Margaret Maruani : « Tant que l'on ne verra pas que la ségrégation des emplois selon le sexe est une forme institutionnalisée de discrimination à l'égard des femmes, on

pensera que les femmes choisissent des métiers “féminins”.⁵⁹ » Et non pas que la division du travail est juste à l’image de la société sexiste.

Le marché du travail est sexiste

Le marché du travail est sexiste.

Cet écart entre le nombre de femmes actives et le nombre de femmes dirigeantes ne s’explique pas par les moindres compétences, au contraire : en fait, il apparaît même que les filles obtiennent de meilleurs résultats à l’école et sont plus nombreuses à obtenir une mention au baccalauréat.

L’idée n’est pas d’affirmer une supériorité féminine ; là aussi, c’est avant tout la construction sociale qui joue un grand rôle : les filles sont éduquées à être sages, à bien faire leurs devoirs, à écouter en classe ; les garçons sont moins encouragés à la discipline, qui est même moins attendue de leur part. Je m’en souviens très bien quand j’étais moi-même au collège, c’était mal vu pour un garçon d’être un très bon élève, sa cote était bien plus élevée si c’était un « fouteur de merde ».

Tout ça pour dire que, factuellement, les filles réussissent mieux à l’école, elles ressortent aussi plus diplômées que les garçons (51,2 % contre 41 %⁶⁰), et pourtant, une fois arrivées sur le marché du travail, cette réalité s’inverse. Elles perdent tout aussitôt l’avantage qu’elles avaient et occupent des positions hiérarchiques inférieures aux hommes, ce qui ne fait que s’intensifier avec l’âge.

Généralement, quand j’oppose cet argument à ma famille, arrive toujours le sacro-saint contre-argument : « Oui, mais en même temps, les femmes ont des enfants. »

Aaaaah ! Cette phrase !

Sans même s’attarder sur le fait que cet argument laisse à croire que les femmes font des enfants toutes seules, c’est fou à quel point la fonction

reproductive de la femme la définit. On voit un utérus avant de voir une personne, ses qualités, ses compétences. Dans le monde professionnel, on appelle ça le « soupçon de maternité » : avant d'embaucher une femme, on va toujours considérer le risque qu'à tout moment, elle pourra s'arrêter pour avoir un enfant.

On verra dans la suite de ce chapitre comment faire pour que cette réalité ne soit plus pénalisante pour les femmes ; mais avant ça, il convient de dire que le soupçon de maternité n'explique pas toutes les inégalités dans le monde du travail. Loin de là. J'ai même pris conscience, en me plongeant dans le sujet, que c'est aussi une excuse pour justifier un sexisme systémique présent sur le marché du travail.

Preuve en est : l'écart de chômage le plus important entre les femmes et les hommes se situe entre 18 et 25 ans. Il est respectivement de 18 % pour les hommes et de 23 % pour les femmes, alors que les femmes sortent de leurs études plus qualifiées et plus récompensées. Et l'âge de la première maternité se situant autour de 29 ans, le soupçon de maternité pèse donc rarement sur le recrutement au sortir des études.

C'est donc qu'il y a autre chose ; une autre explication aux inégalités sur le marché du travail. Ce que je vais vous dire va peut-être vous sembler d'une simplicité déconcertante. Croyez-moi, autant j'apprécie énormément être confrontée à de nouvelles théories, à des explications sociologiques auxquelles je n'avais pas pensé jusqu'alors ; autant je trouve parfois que les ouvrages sociologiques peuvent se perdre dans des réflexions complexes pour arriver à des conclusions simples.

Je n'ai jamais eu de mal à invoquer des arguments simples pour étayer mes théories. Je pense parfois que les gens aiment se cacher derrière un arsenal de complexité ou de matière pour se sentir plus légitimes, mais ça dessert parfois la réflexion elle-même.

Je me souviens d'une conférence à laquelle j'ai participé à Sciences Po autour de la problématique du désengagement des jeunes. On réfléchissait à ce qui pouvait expliquer le fait que les jeunes ne votent plus – ou de moins en moins. Après avoir écouté chacun des autres intervenants invoquer les arguments de la perte de confiance en la politique ; pris en compte les facteurs sociaux, culturels, économiques qui étaient en soi tous pertinents, j'ai pris le micro à mon tour en déclarant à l'amphithéâtre : « Ça va peut-être vous sembler trivial, mais les jeunes ont la flemme. » Je trouvais ça important de le souligner, parce que si l'on n'en parle pas sous prétexte que l'argument n'est pas assez intellectuel, on ne peut pas réfléchir à des pistes de solutions (comme le vote en ligne, par exemple). Je me souviens même qu'à la fin de la conférence, une des intervenantes, élue politique, était venue me voir pour me dire : « Je voulais aborder le sujet parce qu'il est essentiel, mais je n'ai pas osé, j'avais peur qu'on trouve ça trop bête. » Parfois, vouloir chercher la complexité dessert la cause.

Ce que je m'appête à vous dire est particulièrement simple : les hommes croient encore que les femmes sont moins intelligentes qu'eux.

Je pense que nous avons toutes déjà vécu un exemple qui illustre cette réalité. Je pourrais en citer plusieurs, mais je vais vous en citer un qui m'a particulièrement marquée.

J'étais en boîte à Barcelone avec mes amies, on était parties célébrer mes 18 ans. On rencontre un groupe de jeunes Français, très sympas, la vingtaine. On se pose et on commence à parler de nos vacances. Puis arrive le sujet de ce que l'on fait dans la vie. Je venais d'être acceptée à Sciences Po, je déclare donc : « J'entre à Sciences Po. » Les deux mecs en face de moi commencent à *rigoler*. Un peu surprise, je me dis qu'ils y sont peut-être aussi et que la coïncidence les a fait rigoler. Au lieu de

quoi, j'entends l'un des deux répondre : « Nan mais c'est bon, pas besoin de t'inventer une vie. »

Je me souviens d'avoir rougi violemment, ce qui ne devait pas jouer en la faveur de ma crédibilité. J'ai protesté en disant que c'était vrai ; mais il a fallu que *je leur montre le mail d'acceptation* pour qu'ils me croient. Autant vous dire que c'est assez humiliant de devoir se justifier de la sorte.

Il semblerait que nous devions faire face à ces préjugés quelle que soit notre position dans la vie professionnelle. Dans une interview, Nathalie Kosciusko-Morizet – polytechnicienne parvenue aux plus hautes sphères de la vie politique – révélait toutes les remarques sexistes qu'elle avait dû subir au cours de sa carrière. Elle cite par exemple Jean-Pierre Raffarin, qui avait déclaré : « Nathalie, c'est de la porcelaine. C'est magnifique, mais c'est fragile. » Nathalie Kosciusko-Morizet répondait au micro de Léa Salamé : « Ce n'est rien de plus qu'un délit de sale gueule : quand vous êtes blonde, on pense que vous êtes fragile. »

Fragile, mais aussi stupide : je me souviens de cette bande dessinée, *Les Blondes*, que je lisais parfois à la bibliothèque municipale quand j'étais petite. Voici comment les personnages y sont décrits : « Vanessa, personnage principal de la BD. Très cruche et pas très maligne, elle est l'incarnation des stéréotypes sur les blondes » ; « Ophélie, copine de Vanessa, blonde et stupide également », et enfin : « Amandine, copine de Vanessa, blonde mais moins stupide que Vanessa. »

C'est ce genre de représentation qui mène à des comportements comme ceux qu'a vécus Marie Portolano : journaliste sportive, et blonde, comme il paraît nécessaire de le souligner, réalisatrice du documentaire *Je ne suis pas une salope, je suis journaliste*, s'est vu rétorquer, à la rencontre du président d'une fédération sportive qui

venait de visionner le documentaire : « Ça alors, Marie, je savais que tu étais jolie mais pas que tu avais un cerveau. »

On en revient souvent à l'apparence physique, mais c'est parce que c'est là la plus grande prison des femmes.

Dans notre société, une femme est vue avant d'être entendue. À cause de décennies, voire de siècles, de représentation de femmes belles mais « potiches » ou dont le principal attribut était l'apparence physique, il est encore difficile pour beaucoup d'hommes – et de femmes parfois – de considérer les femmes comme autre chose que cela.

Et ces stéréotypes ont des conséquences :

- les hommes, consciemment ou non, embauchent bien plus aisément des hommes pour des postes à haute responsabilité et des femmes pour des postes à moindre responsabilité⁶¹ ;
- les femmes qui intègrent elles-mêmes ces stéréotypes et surtout s'identifient aux postes occupés par les femmes, considèrent bien moins les voies prestigieuses et les postes à hautes responsabilités.

C'est ainsi que nous participons, sans nous en rendre compte, à perpétuer le plafond de verre, ou plutôt « le plancher collant ».

Entre plafond de verre et plancher collant

Nous l'avons vu, le marché du travail est sexiste, ce qui explique en grande partie la persistance des inégalités professionnelles entre les hommes et les femmes.

L'idée n'est pas d'exempter toute responsabilité individuelle, mais de mettre en lumière des schémas structurels qui sont à l'œuvre, pour trouver des solutions à l'échelle sociétale. Parce que ce n'est souvent que l'échelle individuelle est invoquée : regardez, si Angela Merkel est arrivée à la tête d'un pays, c'est bien que c'est possible. Mais ce n'est

pas parce que des femmes arrivent à défier le système en place que ce système n'est pas discriminant pour elles. Ce n'est pas parce que des figures comme Oprah ou Kamala Harris sont arrivées à des positions de pouvoir et d'influence dans la société que les personnes racisées ne subissent pas encore des discriminations à l'emploi.

Déresponsabiliser le système pour ne faire porter la responsabilité de la réussite que sur l'individu est non seulement naïf, mais aussi dangereux. Car il faut reconnaître les failles du système pour le faire évoluer.

Cela étant dit, je n'exclus pas le fait que l'autocensure est encore une réalité. Elle commence dès le plus jeune âge : un test réalisé par des psychologues sociaux a montré que la majorité des personnes, hommes comme femmes, soumises à la phrase : « Élisabeth n'a pas été surprise lorsqu'elle a vu son score au test de maths » ont directement pensé que le score était faible, alors que cette déclaration pouvait tout aussi bien être liée, au contraire, à un bon score. C'est assez fascinant de constater que la simple évocation d'un prénom féminin et d'un score de maths suffisent à penser que ce score doit être mauvais, tant l'idée que les filles sont mauvaises en maths est ancrée dans notre société.

Mais lutter contre l'autocensure des femmes est bien plus complexe que simplement encourager les femmes à « croire en elles ».

Nous sommes-nous déjà interrogé·e·s sur *la raison pour laquelle* les femmes ne croient pas en elles ? Certaines personnes pensent-elles encore vraiment que les filles naissent « naturellement » avec moins de confiance en elles et en leurs capacités ?

Non.

Comme le montre très bien Marie Duru-Bellat dans *La Tyrannie du genre*⁶², c'est l'éducation qui joue le rôle principal dans la construction de la confiance en soi. L'autrice montre dans ce livre qui s'appuie sur de nombreuses études que les filles sont moins poussées que les

garçons à acquérir leur autonomie, qu'elles sont plus encouragées à demander de l'aide, donc à intérioriser l'idée qu'elles ont besoin de quelqu'un – d'un homme, en l'occurrence – pour résoudre leur problème et mener leur vie (de nombreuses études sur le sujet aux États-Unis ont même fait émerger un terme pour cela, le *learned helplessness*, « la dépendance apprise ») ; ou encore que les parents passent en moyenne plus de temps à répondre aux questions des garçons sur la compréhension du monde qu'à celles des filles. Comme l'écrit Marie Duru-Bellat, comment comprendre autrement le résultat de cette étude, si ce n'est que parce que l'on pense que la priorité pour les filles se situe ailleurs que dans la compréhension du monde ?

Les magazines pour jeunes filles comme *Les P'tites Princesses* ou pour ados comme *Jeune et Jolie* en témoignent : le message envoyé dans les médias, c'est que se valoriser passe non pas par un développement intellectuel ou émotionnel, mais par un travail sur son physique. Comment s'étonner que, vingt ans plus tard, les femmes ne se sentent ni capables, ni légitimes, à occuper de hautes fonctions ?

Ce « syndrome de l'imposteur » est beaucoup moins présent dans le milieu du mannequinat par exemple, car si l'on a répété toute son enfance à une fille qu'elle était belle, pas étonnant qu'elle n'ait pas trop de mal à accepter sa position de mannequin. On ne se censure pas par manque de courage, comme certaines pourraient le penser, on se censure par manque de considération.

Si l'on considérait autant l'intellect des filles que l'on considère leur physique, croyez-moi, le « syndrome de l'imposteur » n'inspirerait plus autant d'articles ou de posts sur Instagram. Remplacés, je l'espère, par des articles sur comment être épanouie au travail, comment progresser, comment bien manager, sans que l'on n'ait plus besoin d'ajouter à côté le fameux « quand on est une femme ».

Les solutions

J'ai reçu récemment un message de l'une d'entre vous qui me disait : « Ce que j'apprécie beaucoup dans ta démarche, c'est que plutôt que de prétendre avoir les réponses, tu invites à se poser des questions. »

Ça m'a vraiment fait plaisir, car c'est ce que j'aspire à faire.

Qui suis-je pour prétendre détenir la vérité ? Y en a-t-il vraiment une ? Je préfère inviter chacun·e d'entre nous à se poser des questions afin de trouver *sa* vérité. Cela étant dit, je trouvais quand même intéressant de partager avec vous mes propres réflexions sur le sujet, afin d'ouvrir le débat, et d'essayer d'entrevoir des pistes de solutions – parce que l'on ne pourra atteindre l'égalité qu'en agissant sur la sphère publique et la sphère privée.

Plus tard, je serai...

À votre avis, à la question « Tu voudrais faire quoi quand tu seras grand·e ? », pourquoi autant de filles répondent « princesse, hôtesse de l'air ou chanteuse » et les garçons, « pilote, chercheur, astronaute » ?

Parce que c'est ce qu'il·elle·s voient.

Pourquoi, en grandissant, aussi peu d'hommes postulent pour être secrétaires et aussi peu de femmes pour être ingénieures ?

Parce que c'est ce qu'il·elle·s ne voient pas.

J'ai mis du temps à me rendre compte de l'importance des *role models*.

Sûrement avais-je intériorisé l'idée, défendue par certain·e·s, « que l'on n'a pas besoin de ça pour se rendre compte que l'on en est capables ». Comme si je voulais me targuer que tout pouvait reposer sur le seul effort de la volonté.

Mais aurais-je vraiment créé mon entreprise si je n'avais pas rencontré des femmes qui l'avaient fait avant moi ? Aurais-je vraiment écrit ce livre si je n'avais lu nombre d'autrices avant moi ?

Rien n'empêche de l'envisager puisqu'il y a bien eu une première à tout. Des femmes qui avaient un tel esprit de liberté, de contestation et d'indépendance qu'elles ont fait ce qu'aucune autre avait fait. Mais ce trait de caractère est bien plus rare qu'un biais cognitif réel, qui nous pousse à nous identifier à ce à quoi nous ressemblons. Forcément, la majorité des hommes ne s'en rendent pas compte puisqu'ils n'ont eux-mêmes jamais vécu ce manque de représentation – en tout cas les hommes cis blancs.

La série *Mme C.J. Walker* sur Netflix illustre vraiment bien l'importance des *role models*. Elle retrace l'histoire de la première femme millionnaire noire des États-Unis. On pourrait se dire que c'est une pionnière, une exception, qui a ouvert la voie pour les autres. Mais en creusant bien, on réalise que Mme C. J. Walker s'est lancée après sa rencontre avec Annie Malone, entrepreneuse afro-américaine. Mme C. J. Walker était blanchisseuse lorsqu'elle a rencontré Annie Malone ; celle-ci vendait des produits capillaires aux femmes afro-américaines et versait des commissions à des ambassadrices qui vendaient pour elles. Mme C. J. Walker devient l'une d'entre elles avant de se lancer dans sa propre aventure entrepreneuriale, de créer une société à son nom et de faire fleurir une des plus grandes marques de soins pour cheveux du xx^e siècle. Consciemment ou non, la figure d'Annie Malone comme *role model*, comme femme afro-américaine qui entreprend, a ouvert le champ des possibles à Mme C. J. Walker.

J'espère que d'autres médias suivront l'exemple de Netflix en consacrant des séries à la vie et aux accomplissements de différentes femmes. Et en attendant que les médias le fassent, vous pouvez d'ores et déjà commencer de votre côté : lisez, écoutez, suivez des femmes aux parcours inspirants, qui vous font réfléchir, qui vous poussent à croire en vous. Suivez des femmes comme vous, mais ayez aussi l'intelligence de suivre des femmes qui vous ressemblent moins, et qui

ont beaucoup de choses à vous apprendre – des femmes queers, trans, handicapées, d'ethnies différentes, de milieu social différent. C'est ainsi que vous apprendrez le plus – et n'oubliez pas, savoir, c'est pouvoir.

... première de la classe

En France, on adore montrer les premiers de la classe en exemple ; les mettre en avant comme prétexte pour montrer que si quelqu'un dans la classe a eu une aussi bonne note, c'est bien que c'est possible, si l'on travaille assez. Mais bizarrement, la France n'applique pas son propre conseil à elle-même. Car il faut bien admettre qu'en termes d'égalité hommes-femmes, on est bien loin d'être les premiers de la classe – l'index de l'égalité hommes-femmes nous classe en 58^e position, sur 153 pays, en ce qui concerne l'égalité professionnelle.

Si nous commençons à suivre nos propres conseils et à regarder ce que font les bons élèves ? Sans surprise, ce sont les « pays du Nord » qui mènent la danse, avec en tête de peloton, la Suède. Un rapide état des lieux ?

Ils détiennent un des PIB les plus élevés d'Europe, les peuples qui se déclarent les plus heureux au monde ; égalité semble rimer avec bonheur et prospérité.

Pour y parvenir, la Suède n'a pas lésiné sur le principal pouvoir d'action dont dispose un État, à savoir la législation. La mesure que je trouve la plus intéressante est celle qui concerne le congé parental – et non le congé « maternité ». Depuis 1974 – soit depuis presque cinquante ans –, la Suède a établi un congé post-naissance d'un enfant impliquant autant la mère que le père. Les parents disposent de 480 jours de congé parental à se répartir comme ils le souhaitent. Et même si le partage ne se fait pas encore parfaitement à égalité, le fait que cette mesure existe et que certains pères décident de prendre

400 jours permet de remédier à cette immense discrimination à l'embauche qui pèse encore sur les femmes, le soupçon de maternité. Plus de raison de discriminer les femmes « parce qu'elles vont partir en congé mat' » si les hommes sont tout aussi susceptibles de partir en congé pat' !

Une autre mesure redoutablement efficace pour pallier l'inégalité entre les hommes et les femmes dans le monde du travail, c'est l'instauration de quotas. Je sais que certaines femmes sont contre, qui veulent arriver là où elles souhaitent parce qu'elles le méritent. Mais très franchement, l'argument qui défend l'idée selon laquelle les quotas feraient arriver des femmes qui ne le méritent pas à certaines positions est juste un argument asséné par des conservateurs de l'ordre patriarcal qui n'ont aucun intérêt à ce que les choses changent. Pour moi, cet argument n'est pas pertinent, déjà parce que combien d'hommes qui manquaient de compétences sont arrivés là où ils sont parce qu'ils sont des hommes ? Parce qu'un autre homme les a placés là, ou parce que l'on ne voulait pas d'une femme qui allait avoir un enfant ? On s'en remettra si quelques femmes vivent la même situation.

**DANS NOTRE SOCIÉTÉ, UNE
FEMME EST VUE AVANT D'ÊTRE
ENTENDUE.**

Mais surtout et avant tout, les quotas sont un moyen de sortir d'un cercle vicieux et d'en créer un vertueux.

Le cercle vicieux, c'est qu'aujourd'hui les hommes sont à la tête du monde politique et économique, donc moins de femmes s'identifient à

ces positions, donc moins de femmes postulent, donc moins de femmes sont nommées.

Le cercle vertueux, c'est qu'en instaurant des quotas, plus de femmes arriveront à la tête du monde politique et économique, donc plus de femmes s'identifieront à ces positions, donc plus de femmes postuleront, donc plus de femmes seront nommées. Un excellent moyen aussi de remédier à l'excuse du « c'est parce qu'il n'y a pas assez de femmes qui postulent ».

Surtout, les quotas ont fait leurs preuves. La loi Coppé-Zimmerman, instaurée en 2005 et exigeant au minimum 40 % de femmes dans les conseils d'administration, est un franc succès. Sa mise en œuvre a permis de diversifier les conseils d'administration des entreprises elles-mêmes, d'aller plus loin que ce que la loi exigeait.

Le Rwanda, par une politique volontariste assez radicale, en instaurant dans la Constitution un quota de 30 % minimum de femmes dans les directions politiques comme économiques, fait aujourd'hui figure d'exemple, et compte plus de 60 % de femmes au Parlement et 42 % de femmes à la tête d'entreprises.

Les quotas sont efficaces : ils permettent de faire bouger les choses et de faire évoluer les mentalités, afin qu'ils finissent par n'être même plus nécessaires.

Le deuxième sexe

Bien entendu, la sphère publique ne peut pas tout. Même si elle peut contribuer à changer les mentalités, une autre sphère joue un rôle primordial pour atteindre l'égalité professionnelle, l'éducation.

Arrêtons d'apprendre aux femmes qu'elles sont le sexe « faible ».

Arrêtons de traiter les petites filles comme si elles étaient en sucre.

Arrêtons de leur enseigner que leur plus grand atout, c'est leur apparence physique.

Et par-dessus tout, arrêtons de leur apprendre à *minorer* leur intelligence.

À *faire semblant de ne pas savoir* pour que l'homme en face d'elles puisse avoir le sentiment qu'il leur apprend quelque chose, et ainsi flatter son ego. Sis, un homme ne t'aimera pas plus parce que tu ne sais rien. Et si c'est le cas, ce n'est pas le genre d'homme que tu as envie d'avoir dans ta vie. Ne limite pas ta propre croissance pour le réconfort des autres.

Sororité

*"There is enough room for all women to be whole
without tearing each other down."*

Florence Given

J'aime énormément cette citation de Florence Given – « Il y a assez de place pour toutes les femmes sans que l'on ait besoin de se marcher dessus. »

La société nous pousse à nous voir comme des concurrentes ; le patriarcat est plus fort si on est désunies plutôt qu'unies.

Diviser pour mieux régner.

Cette réalité parfois subtile est dépeinte dans de nombreux films ; elle m'interpelle particulièrement dans *Le Diable s'habille en Prada*. Miranda Priestly, femme de pouvoir (et qui ne peut donc être qu'une connasse, n'est-ce pas), ne semble déjà pas beaucoup apprécier la gent féminine à tous les échelons de la hiérarchie – si on observe comment elle traite Andy et Emily, ses assistantes, par rapport à Nigel, avec qui elle est beaucoup plus bienveillante – mais encore plus quand on arrive au

sommet. Pour prendre ses décisions, elle ne s'entoure que de confrères masculins – Doug, Richard, ou encore Stephen ; et la menace, la personne qui met en péril le poste de Miranda est... évidemment, une autre femme, Jacqueline Follet, supposée incarner la rédactrice en chef de *Vogue* France. C'est un merveilleux exemple de la misogynie intériorisée par les femmes, qui sont encouragées à juger en permanence les autres femmes – souvent bien plus que les hommes – et à les considérer comme une menace.

Qui n'a jamais jugé une femme pour un choix de carrière, pour son rôle au sein du foyer, ou même pour sa tenue – jugée « trop » ou « pas assez » pour telle ou telle occasion – quand, au fond, ça ne change absolument rien à nos vies. C'est la misogynie intériorisée qui parle plutôt que la sororité.

Je conclurai en disant qu'il ne faut pas sous-estimer le pouvoir de la sororité. Le pouvoir de l'entraide, du mentorat, du soutien entre femmes. Vous croyez que tous les hommes arrivés au pouvoir et qui y sont restés sont là par hasard ? Non. Ils ont compris qu'ils seraient bien plus utiles en unissant leurs forces. En se faisant la courte-échelle. En s'amenant les uns les autres au pouvoir.

Commence à considérer chaque femme comme une alliée, plutôt qu'une concurrente. Commence à voir comment tu peux aider chaque femme qui croise ton chemin, sans te dire qu'elle représente une menace à ta propre lumière. Commence à défendre ouvertement, et fièrement, chaque femme victime de sexisme au travail, dans la rue, ou dès que tu en es témoin. Commence à aider, respecter et épauler chaque femme comme ta sœur. Les liens que vous nouerez seront à cette image.

Et crois-moi sis, une fois qu'on commencera à s'entraider, plus rien ne pourra nous arrêter.

LA CONFIANCE EN SOI

Certaines personnes disent que la confiance en soi est innée ; je pense qu'elle est acquise.

Aucun bébé ne naît respirant ou non la confiance en soi. L'environnement dans lequel il grandit, sa culture, son genre, sont autant de facteurs qui entrent en compte dans la construction de la confiance en soi. Et notre confiance en soi se fonde bien souvent sur ce sur quoi notre valeur repose.

C'est pourquoi j'avais envie d'aborder ce chapitre en partageant avec vous de quels facteurs la confiance en soi ne dépend pas.

La confiance en soi ne dépend pas d'un reflet dans la glace

Quand j'étais enfant, j'étais apparemment plutôt confiante, toujours prête à prendre la parole, à faire rire, à poser des questions. Mais arrivée à l'adolescence, j'ai remarqué que les femmes qui respiraient la confiance en soi étaient celles qui étaient « belles » – aux yeux de la société. C'étaient elles qui étaient admirées, appréciées et, surtout, c'étaient elles qui plaisaient.

Quand j'ai réalisé que toutes mes copines plaisaient, sortaient avec des garçons, et pas moi, ma confiance en moi a complètement chuté. C'était donc que je n'avais pas de valeur. Peu importe le fait que j'étais de nature sérieuse, réfléchie, que j'aimais apprendre, échanger, débattre, apparemment, ce n'était pas ça qui allait me permettre d'obtenir *la validation extérieure*.

Alors j'ai essayé de changer.

J'ai commencé à me maquiller à 14 ans, dans l'espoir que ça me rende plus jolie. À acheter des tonnes de crèmes pour lisser ma peau, donner plus de volume à mes cheveux, commencer à « surveiller mon alimentation ». J'ai changé trois ou quatre fois de couleur de cheveux, persuadée que j'allais trouver LA couleur de cheveux qui me transformerait. Deux fois, j'ai demandé à Noël un « relooking » – les émissions qui te vendent des transformations physiques passant de socialement « laid » à socialement « beau » m'ayant fait rêver. Ils avaient l'air de respirer la confiance en soi sur leurs photos « d'après ». Alors j'ai changé. J'ai perdu du poids. Je me suis habillée en fonction de ce qui était attendu d'une femme, *une vraie* – des vêtements qui mettaient en valeur mon corps, sans en faire « trop », bien sûr.

Au fond, que ce soit avant ou après cette « transformation », je correspondais dans tous les cas aux standards de beauté, qui sont racistes et grossophobes. J'étais mince, j'étais blanche, j'étais blonde – tout ce que la société érige comme désirable – et pourtant, je ne me sentais toujours pas « belle ».

Parce que c'est exactement le but.

Que nous ne nous sentions jamais « assez », pour continuer à faire vivre cette industrie qui vaut aujourd'hui des milliards de dollars. Faire résider sa confiance en soi sur son apparence physique est un puits sans fond qui ne nous apportera jamais satisfaction. Les personnes que

je connais qui correspondent le plus à ces standards de beauté sont celles qui dépensent le plus d'argent et d'énergie à essayer de le *rester*.

« Oui, mais au moins, elles ont confiance en elles », pourrait-on me rétorquer. Oui, c'est vrai, quand tu mets une paire de talons, que tu es bien maquillée, bien coiffée, que tu te sens « belle », tu peux avoir un boost de confiance en toi, je ne vais pas le nier. Mais que se passe-t-il une fois que tu rentres chez toi, que tu enlèves ton maquillage, que tu vas te coucher et que tu te regardes le matin dans le miroir, dégoûtée du reflet que tu y vois et regrettant ton apparence de la veille ?

Se conformer aux standards de beauté est une *distraction*.

La vraie confiance en soi ne peut pas reposer sur ce qui s'enlève avec un coton le soir.

La vraie confiance en soi ne peut dépendre de quelque chose qui est éphémère.

Construire notre confiance en soi autour de notre apparence physique, c'est prendre le risque de la voir s'effondrer la minute où le reflet dans la glace ne nous satisfait plus.

Que ce soit parce que notre corps change, que nos exigences changent, ou tout simplement parce que les standards de beauté changent.

Et crois-moi sis, ils changent. Tu ne peux pas faire reposer ta confiance en toi dans ton reflet dans la glace, car il ne t'apportera jamais satisfaction. Tout comme la sorcière dans *Blanche-Neige*, tu trouveras toujours plus belle que toi. Tu douteras toujours de ta propre beauté. C'est parce que la beauté s'évalue comparativement à d'autres. Parce que ta beauté *dépend* de celle des autres.

Et la vraie confiance en soi ne dépend de rien, ni de personne.

**La confiance en soi ne dépend
pas de quelqu'un d'autre que soi**

Pour cette partie, il ne fait aucun doute que mon point de vue sera controversé. Ce n'est pas grave. Le but n'est pas d'être d'accord avec moi sur tout, mais d'obtenir des clés de réflexion pour construire votre propre opinion.

Bien sûr, certaines personnes peuvent vous aider à gagner confiance en vous. Un parent aimant, un·e partenaire qui vous soutient, un·e professeur·e bienveillant·e. C'est même hyper important de s'entourer de personnes qui croient en vous et qui vous le font savoir.

Mais c'est très différent de *construire* sa confiance en soi sur celle que quelqu'un a placée en vous.

Je l'ai particulièrement remarqué auprès d'ami·e·s qui plaçaient une grande estime dans ce que pensent leurs parents. Consciemment ou non, leur confiance en eux·elles dépendait de la confiance que leurs parents plaçaient en eux·elles. Décevoir leurs espoirs, leurs attentes, c'était briser la confiance que l'on avait placée en eux·elles.

Mais vous n'êtes pas responsable de la confiance que quelqu'un, quel qu'il soit, place en vous.

Dépendre de la confiance de quelqu'un, c'est ne jamais pouvoir avoir complètement confiance en soi, car celle-ci sera toujours conditionnée par celle de quelqu'un d'autre.

Voici quelques exemples de situations, sis, où tu peux te retrouver piégée par la confiance que quelqu'un a fait reposer sur toi :

- un parent qui te fait confiance pour reprendre le business familial, alors que fondamentalement, tu n'en as pas du tout envie ;
- un parent qui te fait confiance pour poursuivre une certaine voie, alors que ce n'est pas celle que tu as envie de suivre ;
- un partenaire qui te fait confiance pour afficher une certaine apparence, qui ne te plaît pas ou ne te correspond pas ;
- une amie qui te fait confiance pour endosser beaucoup plus de

rôles ou de missions que ce que tu aimerais toi.

J'insiste : tu n'es pas responsable de la confiance que l'on a placée en toi. Essayer d'être à la hauteur de cette confiance impliquera souvent de renier tes envies et ta propre personne, alors que cette confiance n'est qu'éphémère.

Dépendre de la confiance de quelqu'un d'autre pour remplir la tienne, c'est comme attendre qu'il fasse beau pour sortir de chez toi. Tu ne sais pas quand ça va arriver et, surtout, tu n'as aucun contrôle dessus.

Be your own damn sunshine.

Surtout, ne pas attendre de plaire à tout le monde pour avoir confiance en soi

En fait, le vrai problème, c'est que nous faisons souvent reposer notre confiance en soi sur des facteurs *externes*. Notre apparence est *extérieure*, mais plus que tout, la *validation des autres* est extérieure à nous. Il me semble que c'est là que la majorité d'entre nous font reposer leur confiance en soi aujourd'hui.

À l'ère des réseaux sociaux, nous construisons notre confiance en soi sur la validation externe. J'ai été assez horrifiée d'apprendre que beaucoup de collégien·ne·s ou lycéen·ne·s *supprimaient* des photos qui n'avaient pas récolté un certain nombre de *likes* en vingt-quatre heures. Vous imaginez le danger à construire notre confiance en nous dans la validation de personnes sur qui nous n'avons aucune emprise ?

Les réseaux sociaux ont été inventés pour cela : vous procurer un fort sentiment de validation et une confiance illusoire quand vous explosez les *likes*, et vous faire sentir comme une merde si une photo ne reçoit pas autant de validation virtuelle ou si des personnes se désabonnent de votre compte. C'est le meilleur moyen pour complètement foutre en l'air votre confiance en vous.

J'en ai fait l'expérience.

Alors que je pensais avoir fait pas mal de chemin avec la confiance en soi, que j'avais réussi à me détacher des attentes de mes parents, de la pression sur l'apparence physique, je pensais m'être détachée de la validation de la société.

Et puis, l'an dernier, j'ai réalisé un post bénévole sur Instagram pour collecter des protections menstruelles pour les personnes en difficulté financière avec l'association ADSF (Agir pour la santé des femmes). Un 21 décembre. Au début, l'initiative a été saluée, beaucoup ont partagé le post qui reposait sur une mécanique proposée par l'ADSF (1 partage = 1 don) pour permettre de faire connaître la cause de la précarité menstruelle. Mais, bien vite, un *shit storm*, comme on dit dans le jargon, s'en est suivi.

Des milliers de personnes ont critiqué cette action, qui m'ont accusé de *pink washing*, de transphobie, de chercher la *fame*. On m'a accusé d'être une vendue, d'être payée par la marque *Nana* pour réaliser cette action (ce qui n'a jamais été le cas, c'est nous qui avons contacté *Nana* ainsi que d'autres marques pour participer à la collecte et contribuer aux dons ; il s'avère qu'ils avaient été les seuls en mesure de pouvoir verser bénévolement un si grand nombre de protections). Grâce à ce post, ce sont 800 000 packs de protections menstruelles qui ont pu être reversés aux personnes qui en ont le plus besoin. J'aurais cru que cette action concrète, utile pour des milliers de femmes précaires, réalisée avec de bonnes intentions, n'eût pas engendré de critiques, et certainement pas d'une telle ampleur.

J'ai bien plus mal vécu cette situation que je ne l'aurais imaginé. Je pensais que savoir pourquoi je le faisais me permettrait de passer au-dessus des critiques. Je pensais que ma confiance en moi ne serait pas ébranlée par les cyberattaques de personnes que je ne connaissais même pas.

Pourtant, ça m'a atteint. Profondément.

J'avais énormément de mal à accepter l'idée que des gens allaient désormais avoir une image de moi qui n'était pas la bonne. Qui n'était pas *moi*.

Mais cette expérience, comme toute expérience difficile, m'a fait réfléchir, m'a fait grandir.

Si ma confiance en moi était ébranlée par la critique extérieure, c'est que j'avais encore du travail à faire. C'est qu'il fallait que j'apprenne à me détacher de ce qui fait le plus de mal : les critiques.

Alors, comme souvent, ce qui m'a aidé, c'est de lire des réflexions sur le sujet, des essais, des podcasts, d'en discuter avec des amis, d'essayer de nourrir les parties de moi qui ressentaient encore le besoin d'être validées par quelqu'un d'autre que moi.

J'en suis arrivée à une conclusion qui m'a grandement aidée et qui est sûrement l'une des plus dures à accepter en ce qui concerne la confiance en soi : j'ai réalisé que *les critiques qui nous sont adressées en disent plus long sur la personne qui les émet que sur nous*. Chaque personne qui émet une critique parle avec son vécu, son histoire, ses croyances, qui n'ont bien souvent rien à voir avec nous.

Prenons un exemple un peu décalé qui, je dois dire, me parle particulièrement.

Il existe sur cette Terre, pour une raison étrange, des personnes qui n'aiment pas le chocolat praliné. Elles n'apprécient juste pas son goût. Est-ce que c'est le chocolat praliné le problème ? Bien évidemment que non. Ce n'est pas au chocolat praliné de *changer* pour plaire à celles et ceux qui ne l'apprécient pas, le chocolat praliné n'a pas le temps pour ça. Il a bien assez à faire avec celles et ceux qui l'apprécient à sa juste valeur.

Il en va de même pour votre film, votre livre ou votre œuvre d'art préféré.e. Allez voir ses critiques en ligne et vous trouverez toujours

quelqu'un pour partager un avis incendiaire et décréter que c'est une des pires créations jamais produites.

Est-ce que ça change votre appréciation pour ce chef-d'œuvre ?

Probablement pas.

Eh bien la mif, vous êtes ce chef-d'œuvre. Et ce qui est certain, c'est qu'aussi incroyable que vous soyez, vous ne pourrez pas plaire à tout le monde. Alors ne laissez pas les critiques altérer votre confiance en vous.

Il y a une phrase en anglais qui dit : « *You're not a pizza, you cannot make everyone happy* » (« tu n'es pas une pizza, tu ne peux pas rendre tout le monde heureux »). Perso, je partirais plutôt sur ce mantra : « Si même le chocolat praliné ne peut pas plaire à tout le monde, alors sis, c'est une bataille qui ne vaut pas la peine d'être menée. »

La confiance en soi naît par l'action

Soyons honnêtes dès le début : il n'y a pas un seul et même moyen qui nous permette de gagner confiance en nous. Autant ce qui ne permet pas de sincèrement gagner confiance en soi, comme on l'a vu juste avant, est assez facile à identifier, car c'est tout ce qui est *conditionnel* (dépend de quelqu'un, d'une apparence) et incertain (les conditions peuvent évoluer en dehors de notre contrôle) ; autant ce qui nous permet de gagner confiance en nous est assez individuel.

Cela dit, après avoir reçu plus de 170 invités sur InPower, mon podcast, et abordé ces sujets en profondeur, je suis parvenue à identifier les facteurs qui contribuent sincèrement et durablement à la confiance en soi. Et le principal, c'est l'action.

Combien de personnes dans mon entourage n'agissent pas parce qu'elles n'ont pas confiance en elles et qu'elles sont persuadées qu'elles n'y arriveront jamais ? Sis, je ne suis pas la plus grande fan des

mathématiques, mais l'équation est simple : si tu n'as pas confiance en toi et que *de facto* tu n'oses pas te lancer dans des projets, activités, loisirs qui te tiennent à cœur, eh bien tu n'es pas prête de sortir de ce schéma.

Gagner confiance en soi demande du courage, mais plus que cela, je pense que ça demande de l'effort. Et ça, c'est à la portée de tou·te·s.

Car ce qui permet de gagner confiance en soi, c'est le progrès. C'est le fait de s'améliorer un peu, chaque jour.

Beaucoup de personnes dans mon entourage ont eu du mal à comprendre mon engouement pour la musculation – les clichés de ce sport « réservé aux hommes » n'aidant pas. Mais honnêtement, je pense que la musculation est l'une des toutes premières activités qui m'ont permis de gagner confiance en moi. À chaque fois que j'arrivais à la salle, c'était moi face à la barre, moi seule face à mon entraînement, à la charge que je mettais, à mes difficultés, mais *in fine*, progressivement, à mes succès. Ce sentiment de pouvoir soulever un peu plus lourd chaque semaine, et de savoir que c'est uniquement grâce à moi, à mon corps, à ma détermination, m'a grandement aidée à construire ma confiance en moi.

Cette confiance ne venait pas d'une validation externe.

Elle venait d'une validation interne, personnelle.

J'appelle ça la théorie des « petites victoires » : quand on entame le chemin de la construction de la confiance en soi, il est hyper important, pour ne pas la briser dans l'œuf, de se fixer des objectifs à notre portée. Que ce soit courir une certaine distance, réaliser tel plat en cuisine, terminer le montage d'une vidéo ou d'un podcast.

Vous rassurer dans vos capacités est le ciment de votre confiance en vous. Elle vous montre que vous en êtes capable et c'est ce qui vous donne des ailes pour avancer par la suite.

Cette théorie est d'ailleurs appliquée par les plus grands athlètes de tous les temps. Patrick Mouratoglou, le coach de Serena Williams et d'autres joueurs et joueuses mondialement connu·e·s, expliquait que lorsqu'il reçoit dans son académie de tennis des joueurs et des joueuses qui ont perdu toute confiance en eux·elles, la première chose qu'il fait, c'est de leur faire gagner (presque) tous leurs matches à l'entraînement, en demandant délibérément à l'adversaire en face de perdre – sans que le joueur ou la joueuse le sache. Cette stratégie est la plus efficace qu'il ait pu observer pour reconstruire la confiance en soi des joueur·se·s.

Cette théorie des « petites victoires » s'applique aussi au monde professionnel. Trop souvent, on regarde la dernière étape, on regarde le pic de la montagne, au lieu de regarder la base ; forcément, on se dit que l'on n'y arrivera jamais. Mais s'il y a bien un mantra que j'ai retenu de mes différentes expériences, c'est celui-ci : *Dream Big, Start Small*.

Une de mes mentors, Fany Péchiodat, en a un jour partagé un encore plus concret avec moi : « Mets ton cerveau au grenier, mets tes mains au rez-de-chaussée. » Sa façon à elle de dire qu'entamer un projet, quelle que soit notre ambition, commence toujours au plus bas, par ce qui ne nous met pas trop en risque, par ce qui nous permet de voir si l'étincelle prend. Ça règle souvent tous les doutes que nous nous opposons, qui sont souvent l'expression d'un manque de confiance en soi : je ne sais pas par où commencer, j'ai peur de tout perdre, et si ça ne marchait pas ?

C'est simple : commencez en prenant le moins de risques possible.

Vous rêvez secrètement d'ouvrir un restaurant ? Organisez tous les week-ends chez vous un grand dîner avec des ami·e·s, que vous pouvez leur faire payer pour qu'il·elle·s comprennent et soutiennent la démarche, et recueillez leurs appréciations à la fin de chaque expérience. Cela vous permettra non seulement de vérifier que vous aimez sincèrement ça, mais aussi de vous mettre le pied à l'étrier et de

proposer par exemple par la suite un service de traiteur, qui vous permettra de mettre du cash de côté, structurer une équipe et adapter votre offre à la demande.

C'est donc en agissant dans les domaines qui vous plaisent, en avançant petit à petit, que vous parviendrez à construire votre confiance en vous.

Encore faut-il trouver précisément ce qui vous plaît ou, comme j'aime à le dire, ce qui fait chanter votre cœur.

Trouver ce qui fait chanter son cœur

La génération de nos parents grandissait avec l'injonction suivante : « Trouve un métier qui sécurisera ta carrière pour les cinquante années à venir. » Bien que l'on ait réussi à se détacher de cette injonction, la société dans laquelle on vit l'a remplacée par une autre : « Trouve ta passion. »

Je dois avouer que je trouve cette idée assez paralysante : non seulement tu as toujours l'injonction de devoir trouver un job, mais à cela s'ajoute la pression de trouver un job qui te passionne, car tu observes d'un côté autour de toi des proches qui s'éclatent dans leur carrière et qui vivent de leur « passion » ; et de l'autre, de la famille ou des amis qui sont insatisfaits de leur carrière et de leur vie et qui disent : « Surtout, ne fais pas la même erreur que moi. »

Alors, bien sûr, on se met à chercher avec frénésie ce qui nous « passionne ». Mais je trouve qu'il y a un certain risque avec cette approche.

Ce que j'observe autour de moi, c'est que beaucoup de personnes se lancent dans des domaines qui les « passionnent », plus en raison de l'image qu'ils ont de ce domaine d'activité que parce qu'ils le

connaissent et l'apprécient réellement. Je le sais et le comprends parce que j'en ai moi-même fait les frais.

Lors de ma troisième année d'études supérieures, j'ai intégré un programme entrepreneurial à l'université de Berkeley, en Californie. Vous pouvez imaginer à quel point j'étais excitée d'y aller. Enfin, j'allais baigner au cœur de la Silicon Valley et vivre à fond ma passion pour l'entrepreneuriat ! Quelle ne fut pas ma surprise – et ma détresse – de réaliser qu'après un mois, deux mois, trois mois, je n'étais absolument pas épanouie. De retour à Paris, j'ai mis quelque temps à réaliser ce qui m'avait autant déplu avec cette expérience, et j'ai compris que j'avais confondu *l'image* que je me faisais de la passion, de la passion elle-même.

Est-ce que j'aimais l'idée de partir étudier aux États-Unis, monter ma boîte, me dire que je serais enfin « entrepreneur » ?

Oui.

Est-ce que j'aimais le quotidien d'un entrepreneur dans la Silicon Valley, trimer vingt heures sur vingt-quatre, me préparer pour une levée de fonds, travailler dans la tech alors que ce n'était pas ce qui m'intéressait réellement, juste parce que ça « marchait » ?

Non.

Cette expérience m'a permis de me poser les bonnes questions. De voir qu'en réalité, pour trouver sa passion, il n'y a qu'une seule question très simple à se poser : « Qu'est-ce que tu aimes faire le plus chaque jour ? » C'est la réponse à cette question qui vous permettra non seulement de vous épanouir, mais de vous accomplir. Ça vous permettra de ne pas faire l'erreur que j'ai faite : confondre fantasme et passion.

Si vous aviez le choix, qu'est-ce que vous aimeriez faire, là, demain ? Peindre ? Danser ? Écrire ? Organiser ? Ne vous censurez pas parce que certaines activités vous paraissent trop futiles ou parce que vous vous dites que vous ne pourrez jamais en faire un métier.

Les réseaux sociaux ont rebattu toutes les cartes : je connais des gens qui vivent de leur passion pour les bijoux en les vendant sur *Etsy*, des écrivains qui se lancent dans le *copywriting*, ou même un mec qui vit juste de sa passion pour les Rubik's Cube.

Je vais vous demander de faire un exercice simple : prenez une feuille, un stylo, et écrivez à quoi ressemblerait votre journée idéale. Ne vous censurez pas, écrivez vraiment tout ce dont vous avez envie et faites comme si cette journée pouvait être très très longue.

Maintenant, prenez une autre feuille et tracez une ligne verticale et une ligne horizontale, comme une abscisse et une ordonnée qui se croisent. Cela vous donne quatre cases. Dans la première en haut à gauche, écrivez « zone d'incompétence » et listez toutes les choses dans lesquelles vous n'êtes pas bon·ne, mais qu'en plus vous n'aimez pas faire. Dans la case à côté à droite, écrivez « zone de confort » et listez toutes les choses que vous savez faire, que vous n'aimez pas plus que cela, mais bon, vous savez les faire. Dans la troisième case en bas à gauche, écrivez : « zone de plaisir » et énumérez toutes les choses que vous aimez bien faire, pour lesquelles vous êtes bon·ne, pas forcément excellent·e, mais que vous faites avec plaisir. Enfin, dans la quatrième case en bas à droite, écrivez « zone de génie ». Et là, vous allez lister tout ce que vous aimez sincèrement faire, pour lesquelles vous êtes vraiment très bon·ne et pour lesquelles les gens autour de vous reconnaissent que vous êtes bon·ne. Vous avez le droit de réfléchir un peu, et de changer potentiellement quelques-uns des éléments listés dans d'autres cases.

Comparez maintenant ce tableau avec votre première feuille, où vous avez réalisé votre journée idéale. Est-ce qu'il y a des similitudes entre les deux ? Est-ce que vous retrouvez dans votre zone de plaisir ou, encore mieux, dans votre zone de génie, des activités que vous aviez inscrites dans votre journée idéale ?

Si oui, vous êtes sur la bonne voie pour trouver votre passion, ou plutôt, comme j'aime le dire, « ce qui fait chanter votre cœur ».

Peut-être n'y voyez-vous encore pas très clair, peut-être n'êtes-vous pas encore convaincu·e d'avoir trouvé ce qui vous fait vraiment vibrer. Ce n'est pas grave, parce que j'ai encore quelques outils à partager avec vous qui pourraient bien vous y aider.

Alors que je traversais une période assez difficile, où je perdais la motivation qui me caractérise habituellement, j'ai décidé d'en parler à Fany, mon amie entrepreneuse. Je lui ai raconté ce qui m'arrivait et elle m'a dit : « C'est simple, tu es en train de vider ta batterie d'énergie. » Intriguée, je lui ai demandé ce qu'elle voulait dire par là.

Elle me confia alors un enseignement qui ne m'a pas quittée depuis : la théorie de l'énergie.

Selon elle, nous avons tou·te·s comme une batterie interne en nous. Cette batterie se vide à chaque fois que nous dépensons de l'énergie, mais se remplit à nouveau à chaque fois que nous recevons encore plus d'énergie que ce que nous avons dépensé. Par exemple, après avoir brainstormé, eu des idées, en avoir discuté, je ressors avec encore plus d'énergie qu'avant d'avoir commencé.

Le ratio énergie reçue *versus* énergie dépensée est positif.

À l'inverse, si vous ne faites que des activités qui vous drainent plus d'énergie qu'elles ne vous en donnent, votre batterie ne peut plus se recharger. Le piège, même, c'est qu'elle ne fasse que se vider, jusqu'à vous laisser complètement à plat.

Quand on est entrepreneur·e, on a tendance à devoir gérer tout ce qui se présente à soi, à traiter chaque urgence, chaque priorité. Mais si on veut que la boîte continue à fonctionner, il est essentiel que l'on garde sa batterie chargée. Depuis que j'en ai pris conscience, ça a vraiment changé mon quotidien – et ma vie. Oui, je peux faire de la compta de temps en temps ; oui, je peux gérer des questions administratives ou de

l'opérationnel ; mais si je ne fais que ces tâches qui épuisent mon énergie, je ne serai ni épanouie, ni accomplie, et mon entreprise ne le sera pas non plus.

Si vous avez du mal à identifier ce qui vous donne plus d'énergie que ce qui vous en draine, vous pouvez tenir comme un Bullet Journal avec lequel vous pouvez faire le point, disons le midi et le soir, après chaque demi-journée de travail, pour évaluer comment vous vous sentez. Énergisé-e ? Drainé-e ? Épuisé-e ? Croyez-moi, vous le réaliserez assez vite.

Autant je peux écrire quatre heures et en ressortir pleine d'énergie, autant ranger ou trier cinq minutes de papiers me pompe énormément d'énergie. C'est comme ça. Le tout, c'est de se connaître, de s'entourer de personnes qui puisent leur énergie là où vous la perdez ; ou, si vous ne pouvez pas encore vous entourer, de vous assurer que vous incluez au moins une activité de votre « zone d'énergie optimale » par jour. Ça vous permettra de garder vos batteries chargées à bloc – l'énergie, c'est le moteur de l'action.

Avec la nourriture, bien sûr.

LA CONFIANCE EN SOI NE
REPOSE PAS SUR UN REFLET
DANS LA GLACE.

Les dangers de l'accomplissement

*Comparison is a b*tch*

Une fois que tu gagnes confiance en toi, sis, que tu t'épanouis et que tu commences à t'accomplir, tu es clairement sur la voie pour prendre le pouvoir de ta vie.

Malheureusement, même une fois que tu es lancée sur cette voie, il y a des pièges qui peuvent t'empêcher de pleinement t'épanouir.

Le premier, à mes yeux, c'est le piège de la comparaison.

D'aussi loin que je me souviens, je me suis toujours comparée. Ou plutôt : on m'a toujours comparée – le fait d'avoir une jumelle n'ayant pas aidé... C'était comme s'il existait un référentiel auquel on pouvait nous référer. Je sais que l'on n'a même pas nécessairement besoin d'un jumeau ou d'une jumelle pour vivre cette comparaison ; souvent, quand on a un frère ou une sœur, on connaît cette réalité d'être comparé·e pour à peu près tout, le comportement à adopter, le travail à effectuer, les notes à obtenir...

D'ailleurs, que ce soient nos parents, nos professeurs, nos amis, tous avaient tendance à nous comparer, et bien que je me doute que leurs intentions n'étaient pas mauvaises, le résultat était le même : mon cerveau s'était câblé sur le mode « comparaison ». Il avait intériorisé l'idée que ma valeur s'estimait comparativement à celle de quelqu'un d'autre ; comme on le ferait pour un objet, en somme : si un miroir vaut un certain prix, un miroir encore plus fourni, encore plus orné, encore plus beau, vaudra plus cher, car il aura plus de valeur. N'est-ce pas ?

À une exception près : nous ne sommes pas des objets.

C'est sur l'apparence physique, précisément, que j'ai commencé à tomber dans le piège dont il devient difficile de sortir.

Se comparer, c'est oublier tout ce que l'on a, pour se concentrer sur ce que l'on n'a pas – ce qui est également le cas avec le perfectionnisme, que l'on abordera juste après. On caresse l'espoir fou de pouvoir tout avoir.

Ça m'avait particulièrement marquée lors d'une discussion que j'avais eue avec l'une de mes proches amies. Elle m'avait sorti comme ça, de but en blanc, qu'elle rêvait d'avoir mes jambes ; qu'elles étaient longues et fines, contrairement aux siennes qui, selon elle, étaient courtes et potelées.

Ça m'avait laissée bouche bée, car depuis que je la connaissais, je me disais en mon for intérieur : « Qu'est-ce que j'aimerais avoir son ventre ! » Elle n'avait pas un bourrelet, pas une poignée d'amour, je ne l'avais jamais vue ballonnée ; pour moi, son ventre était *parfait*. Quand je le lui ai dit, elle a été surprise, elle ne pensait pas que les gens se souciaient de son ventre ; elle m'a avoué qu'elle ne faisait que comparer ses jambes à celles des femmes dans la rue ou qu'elle rencontrait ; elle n'accordait pas grande attention au reste, car tout ce sur quoi elle se comparait, c'est ce qu'elle n'avait pas.

Je comprenais exactement ce qu'elle voulait dire, car durant mon adolescence, j'ai fait exactement la même chose par rapport au ventre des femmes, comme c'était là ma principale source de complexe. Est-ce que je comparais mes mains, la taille de mes mollets ou même la forme de mes yeux ou de ma bouche ? Non, parce que ce n'étaient pas des sources d'insécurité. C'est ce qui est très dangereux avec la comparaison : on ne concentre que sur ce que l'on n'a pas, en caressant l'espoir fou de pouvoir tout avoir.

Alors que j'avais plus ou moins réussi à sortir de ce piège, les réseaux sociaux sont venus chambouler ce travail durement effectué. Désormais, la comparaison est à portée de main, n'importe quand, de n'importe où et, surtout, sans fin. Combien de fois me suis-je surprise à scroller sur Instagram et à me demander pourquoi je n'avais pas le même corps qu'une autre ? Pas le même style ? Pas la même coiffure ? Le pire, c'est que pendant longtemps, j'ai continué à suivre ces filles –

notamment quand j'étais dans ma recherche du corps parfait – parce que je me persuadais qu'elles m'apportaient de « l'inspiration ».

Sis, stop lying to yourself.

Elles me faisaient me sentir comme une merde, voilà ce que je ressentais vraiment. C'était comme si je m'infligeais exprès la vue de leurs corps parfaits car je m'en voulais de ne pas être ainsi alors que ça n'avait tenu qu'à moi de le changer.

J'ai remarqué que cette comparaison était particulièrement présente chez les femmes qui se voient, consciemment ou non, comme des « concurrentes ». Mais cette comparaison est toxique, pour la simple et bonne raison qu'elle est inutile. Parlons clairement : la comparaison vous laissera toujours vide, avec le sentiment d'être une grosse merde. La comparaison est comme un puits qui vous fera toujours tomber plus bas, sans jamais vous faire remonter.

La comparaison vous draine, mais ne vous remplit jamais.

Et, surtout, la comparaison vous ment. Elle vous ment parce qu'elle ne vous montre qu'une partie de l'histoire, celle qui vient combler votre manque. Vos faiblesses.

Mais tout le monde – je dis bien TOUT LE MONDE – a des forces et des faiblesses, or la comparaison occulte nos forces et exacerbe nos faiblesses, tandis qu'elle annihile les faiblesses des autres et exacerbe leurs forces.

Et franchement, ce n'est pas juste envers vous-même. Vous comparez vos plus bas moments aux plus hauts moments de personnes que vous ne connaissez parfois même pas. Rappelez-vous que sur les réseaux, chacun·e montre ce qu'il ou elle a envie de montrer. Or, dans un monde qui nous fait miroiter la perfection, chacun·e a envie de montrer les meilleures parties de sa vie.

Je me souviens d'une conversation avec une amie créatrice de contenus qui m'a marquée : une de ses amies assistait à un mariage un week-end

et avait posté des stories de l'événement. Le buffet était incroyable, l'ambiance de folie, tout le monde sur les vidéos dansait et riait. En revenant du week-end, mon amie lui avait dit : « Ça avait l'air incroyable le mariage où tu étais ce week-end ! » Ce à quoi son amie lui a répondu : « Tu rigoles, c'était chiant à mourir, j'attendais que ça se termine. » Pourtant, elle avait choisi de ne montrer que les meilleurs moments de ce week-end, de donner l'impression qu'elle s'était amusée. Comme pour se rassurer elle-même, comme pour ne pas être la seule à ressentir ce sentiment d'envie en regardant les stories des autres. Comme pour montrer aux autres, à défaut de pouvoir se le dire à elle-même : « Regardez, ma vie est cool. »

La comparaison nous ment, mais c'est parce que nous aussi, nous mentons aux autres. Posez-vous la question honnêtement : est-ce que vous partagez vos moments difficiles sur les réseaux ? Vos moments de doute, de rage, de tristesse ? Ou est-ce que vous ne partagez que la plus belle partie de vous-même, de votre vie ?

Et très franchement, je vous comprends.

C'est humain.

C'est un jeu dans lequel nous sommes tou·te·s rentré·e·s.

Mais c'est un jeu qui nous dessert.

Pour moi, c'est comme les filtres photo ou vidéo : ça ne sert ni la personne qui le fait, ni la personne qui le voit, car toutes les deux ressortent avec le sentiment qu'elles ne sont pas assez bien comme elles sont.

Il en va de même pour les photos retouchées, dont nous n'avons la plupart du temps même pas conscience. Nous nous comparons à une réalité qui n'en est pas une – à quel point cela est-il injuste envers nous-mêmes ? Et même si les photos ne sont pas retouchées, ce sont toujours les meilleurs angles, les meilleures poses, qui sont mises en avant. Est-ce que vous trouvez que c'est représentatif de la réalité ? Ce

à quoi nous nous comparons est une fabrication du réel, une mise en scène qui ne vise qu'à donner la meilleure image de soi, pour nourrir son ego personnel.

Mais je sais aussi que nous pouvons tou·te·s parvenir à dépasser ces phénomènes, et que ça vient en essayant. Bien sûr qu'au début, ce n'est facile pour personne. Ce qui m'a aidée, c'est de le faire pour les autres ; c'est pour cela que j'ai créé le mouvement #OnVeutDuVrai. Je constatais les retours que générait la transparence, les remerciements que je recevais pour avoir simplement été *moi*. Naturelle, sans artifice, sans filtre, sans retouche, au fond, juste normale.

Montrer plus de vrai : c'est ce qui nous aidera le plus à sortir du piège de la comparaison, à arrêter de nous focaliser sur les autres, et à enfin nous concentrer sur notre propre épanouissement.

Le perfectionnisme

Il y a un *running gag* autour d'une question d'entretien d'embauche : si on te demande de citer un de tes défauts, on te dit de répondre : « Je suis perfectionniste. » Pendant longtemps, ça m'a fait rire, parce que pour moi, il était évident qu'être perfectionniste était une qualité. Après tout, être perfectionniste, n'était-ce pas simplement avoir le souci de bien faire ?

Mais en grandissant, j'ai compris qu'il y avait une différence entre avoir le souci de bien faire et se pourrir la vie parce qu'on a l'impression qu'on ne fait jamais assez bien.

Certain·e·s d'entre vous savent peut-être que mon pseudo sur les réseaux sociaux est MyBetterSelf. On me demande souvent pourquoi j'ai choisi ce nom, et honnêtement, il m'est vraiment apparu très spontanément. J'ai toujours aspiré à devenir la meilleure version de moi-même. Mais j'apprends aujourd'hui que ce n'est rien d'autre que

cela : devenir la meilleure version possible de moi-même. Et accepter que cette meilleure version n'est et ne sera jamais *parfaite*.

J'ai mis du temps à me rendre compte que le perfectionnisme pouvait être le pire ennemi de l'accomplissement, qu'il était symptomatique d'un mal profond, d'un grand manque de confiance en soi, qui pousse à la logique suivante : si ce n'est pas parfait, ça ne vaut pas la peine d'être montré. J'ai essayé de creuser un peu pour comprendre d'où venait ce mal, qui touchait de plus en plus de personnes dans mon entourage, particulièrement des femmes, et surtout, pourquoi il me touchait moi : je pensais pourtant avoir atteint un stade où j'avais confiance en moi, après des années de déconstruction.

J'en suis arrivée à la conclusion suivante...

On apprend aux garçons à être courageux, aux femmes à être parfaites. Ce qui a pour conséquence d'encourager les garçons à agir, à garder la tête haute quelle que soit l'issue de leurs tentatives, tandis que les femmes préféreront ne rien montrer par peur que s'abatte sur elles la sanction de la honte.

On apprend aux femmes à éviter la honte à tout prix : ferme les jambes, ce n'est pas convenable pour une fille ; ne lève pas la main en classe si tu ne connais pas la réponse, c'est la honte ; n'essaie pas de faire ce que tu ne sais pas faire, demande à un homme de le faire, sinon tu vas te couvrir de honte.

On apprend aux femmes qu'elles sont responsables de la honte qu'elles génèrent, alors que, tout comme le jugement, la personne qui juge avec de la honte en dit beaucoup plus long sur elle-même que sur la personne dont le comportement est jugé. Après tout, quelle honte y a-t-il à se tromper ?

En apprenant aux garçons à être courageux, on leur apprend qu'ils n'ont pas 100 % de chance de réussir ; derrière tout courage, il y a un risque, et ça ne rend que la victoire plus belle. Si ça ne marche pas du

premier coup, ils peuvent être énervés, tristes, en colère ; mais ils sont rarement *honteux*, car leurs erreurs ne les définissent pas. On leur inculque un rapport différent aux risques. On les *autorise* à prendre des risques. On croit en eux, en leurs capacités ; donc ils croient en eux, en leurs capacités.

Alors qu'une femme qui grandit avec l'idée qu'elle doit toujours faire *attention* – à sa sécurité, à son alimentation, à ses fréquentations et, *in fine*, à sa vie – sera beaucoup plus frileuse à l'idée de prendre un risque ; car si ça ne fonctionne pas comme elle le voulait, si ce n'est pas *parfait*, c'est un désaveu de sa personne. Ça viendra confirmer ses insécurités intérieures, ce contre quoi on a essayé de la protéger toute sa vie.

La grande différence que j'ai observée entre la gent féminine et la gent masculine à l'égard de l'accomplissement, c'est que les hommes définissent leurs accomplissements par ce qu'ils *font* et non pas par ce qu'ils *sont* ; alors que les femmes définissent leurs accomplissements par ce qu'elles *sont* et non par ce qu'elles *font*.

J'en ai eu l'illustration récemment, au lancement de ma marque de sous- vêtements éthique et inclusive Je ne sais quoi. Le lancement de la première collection a été un grand succès, nous avons été en rupture de stock en quelques jours à peine et j'étais heureuse, certes, mais d'un autre côté, je me disais que c'était normal, car j'avais travaillé pour (on peut repérer les perfectionnistes à la rareté de leur contentement au sujet de leurs accomplissements.) Mais ensuite est arrivé un pépin, un gros pépin ; la palette de nos ensembles a été envoyée par erreur par *DHL* en Corée. Nous recevions des messages énervés, à juste titre, de filles qui attendaient leurs ensembles ; certains étaient même incendiaires, partageant leur déception et leur mépris pour mon incompetence. Les mots ne suffiraient pas à partager à quel point ces messages m'ont blessée. À mes yeux, leur mécontentement était le plus

grand des échecs. Mais pas un échec logistique, ce qu'il était objectivement ; non, je l'ai ressenti comme un échec de ma personne. J'en ai parlé à mon ami Paco, entrepreneur lui aussi, qui essayait de me rassurer du mieux qu'il pouvait, mais qui avait du mal à comprendre ma détresse. « S'il s'est passé un imprévu, m'a-t-il dit, ne t'attarde pas dessus, plus tu passes de temps à t'en vouloir, moins tu passes de temps à essayer de trouver une solution. » Et je *savais* qu'il avait raison. Mais, sans arriver à me l'expliquer, ce faux pas était comme un désaveu de ma personne.

**LES CRITIQUES QUI NOUS SONT
ADRESSÉES EN DISENT PLUS
LONG SUR LA PERSONNE QUI LES
ÉMET QUE SUR NOUS.**

Ça m'a fait réfléchir quand j'ai lu des articles de Reshma Saujani sur ce sujet-là – le perfectionnisme, et la manifestation de sa différence entre les hommes et les femmes. Elle observait que dans son cours de programmation informatique, lorsque les garçons se trompaient, ils allaient la voir en lui disant : « Professeure, il y a quelque chose qui ne va pas avec mon code », tandis que les filles allaient la voir en lui disant : « Professeure, il y a quelque chose qui ne va pas avec moi. » En plus de grandir avec l'idée que notre paraître définit notre être ; ce que l'on dit, ce que l'on accomplit, le définit également. Et dans les deux cas, le « paraître » et le « faire » doivent être parfaits pour que nous ayons de la valeur.

Reshma Saujani précisait aussi qu'en allant voir une des filles, qui avait travaillé des heures sur l'algorithme à coder, semblant tout près du but, elle a réalisé que celle-ci, n'ayant pas trouvé le bon résultat, avait préféré tout effacer à la fin du cours, plutôt que de montrer le cheminement, le progrès qui avait été effectué.

C'est là que j'ai compris que si je voulais continuer à accomplir des choses dans la vie, il fallait que je me débarrasse de ce perfectionnisme toxique. Qu'il fallait que j'apprenne à aspirer au progrès plutôt qu'à la perfection. Cette dernière est une illusion, un frein qui vous laissera toujours frustré·e et insatisfait·e ; le premier est bien réel, peut se mesurer jour après jour et devenir un réel moteur pour s'améliorer chaque jour.

Lequel choisissez-vous ?

Bon, on ne va pas se mytho : je pense que chacun·e d'entre nous a envie d'aller mieux, de se foutre la paix, d'accomplir sans subir.

Clairement, en écrivant ce chapitre, je ne prétends pas détenir toutes les clés pour vous aider à guérir du perfectionnisme, car je suis moi-même sur la voie. Cependant, étant déterminée à aspirer au progrès plutôt qu'à la perfection, voici, sis, quelques stratégies que j'ai mises en place et qui m'aident à me guérir du perfectionnisme toxique :

- Ne regarde pas uniquement jusqu'où tu veux aller, regarde aussi jusqu'où tu es arrivée. Je suis vraiment très mauvaise à cela pour l'instant ; tout ce que j'accomplis ne m'apporte qu'une maigre satisfaction, sauf quand je reçois des messages qui me touchent vraiment, mais je me flagelle beaucoup plus pour ce que je n'ai pas réussi à faire ou ce qu'il me reste encore à accomplir. Alors pour y remédier, j'ai mis en place une sorte de Bullet Journal où je note chaque semaine mes objectifs de la semaine, en m'engageant à me féliciter ou me récompenser pour ceux que j'aurai atteints à la fin de la semaine. Ça muscle

mon cerveau à reconnaître mes accomplissements, et pas à se focaliser uniquement sur ce que je n'ai pas accompli.

Par exemple, si tu te fixes pour objectif pour la semaine d'écrire 50 pages, de finir une reco' pour un client ou même de ranger ta chambre (il n'y a pas de petite victoire), assure-toi de le célébrer. Que ce soit en prenant un verre avec des amis, en te cuisinant ton dessert préféré ou en t'accordant un petit week-end pour te ressourcer : ça permettra à ton cerveau de se câbler sur le mode « reconnais tes accomplissements » et pas uniquement « regarde tout ce que tu n'as pas fait ».

- Mets-toi à la place de ta meilleure amie.

Ce qui m'aide énormément aussi, quand je réalise que je suis bien trop difficile envers moi-même et que c'est en train de me desservir plus qu'autre chose, c'est de m'arrêter et de me dire : « Louise, imagine si [insère le nom de ta meilleure amie] avait fait la même chose que toi ».

- Imaginer la même situation qui arriverait à ta meilleure amie, et le discours que tu lui tiendrais permet de sortir la tête du guidon, ce qui est fréquent lorsque l'on est enfermée dans ses propres problèmes, et d'aider à relativiser la situation. Ça m'aide énormément à être plus indulgente envers moi-même.

- Accepte que quand quelque chose n'est pas aussi bien fait que tu le voulais, tu pourras faire mieux la prochaine fois.

Souvent, quand je rentre dans la spirale du perfectionnisme, j'ai le sentiment que ce que je n'ai pas bien fait est dramatique, que c'est une honte : j'entre alors dans le cercle vicieux du « j'aurais dû ».

Mais dès que je vois ce mécanisme apparaître désormais, je le stoppe net en me rappelant que me flageller *n'y changera absolument rien*. Ce qui est fait est fait ; et non seulement j'ai

fait de mon mieux, mais je pourrais aussi faire de mon mieux la prochaine fois.

Cet état d'esprit m'aidera bien plus à avancer dans la vie et dans ce que je souhaite accomplir que de passer mon temps à être insatisfaite de ce que j'ai fait, en ressassant ce que j'aurais pu mieux faire, ou même ne jamais essayer quoi que ce soit par peur que ce ne soit pas parfait.

Après tout, est-ce que prendre le pouvoir de sa vie, ce ne serait pas tout simplement faire de son mieux ?

L'AMOUR DE SOI

Le « self-love » est devenu marketing. On le voit inscrit en grosses lettres sur des tee-shirts, sur des slogans de campagnes de marques de *fast fashion* américaines ; ça devient même un argument de vente de produits minceur. Car pour ces marques, vous pouvez vous aimer, bien sûr, sauf si vous ne ressemblez pas aux filles dans les magazines ; dans ce cas-là, il faudra acheter leurs produits pour essayer de leur ressembler.

Fucking hypocrisy.

C'est pourquoi ma conviction profonde est que dans notre société, s'aimer n'est pas une question de « tendance », mais bel et bien une question de survie.

La personne la plus importante de ta vie est dans le miroir juste en face de toi.

Si je vous demande de penser à l'amour, là, maintenant, tout de suite, vous pensez à qui ?

Il y a de grandes chances que vous ayez pensé à l'amour romantique, à la personne qui partage votre vie ou peut-être à votre famille.

Il y a peu de chances que vous ayez pensé à vous-même.

On a tendance à penser l'amour comme quelque chose d'extérieur, que l'on cherche à recevoir – et pour espérer recevoir, nous dit-on, il faut

donner.

Alors on donne.

À nos parents d'abord. On cherche à être « à la hauteur » de leur amour, à agir comme ils aimeraient qu'on le fasse, pour ne pas les décevoir. Parce qu'inconsciemment, on a peur de perdre leur amour. C'est la raison pour laquelle beaucoup de personnes renient encore qui elles sont ou ce qu'elles ont vraiment envie de faire – et sacrifient de fait leur propre épanouissement.

Or en tant qu'êtres humains, ce qui régit nos vies, c'est ce besoin d'amour. Freud affirmait : « Tout ce qu'un être humain fait dans une journée, si on remonte à l'origine de pourquoi il le fait, c'est pour satisfaire ce besoin d'amour. » La société nous renvoie le message que nous ne sommes pas assez *comme on est* pour être dignes de cet amour. Que c'est en atteignant une certaine valeur que nous pourrions être « aimables », au sens premier du terme. Alors, si nous ne nous sentons pas assez aimé·e·s, nous chercherons à mesurer notre valeur, à voir ce que nous pourrions faire pour en gagner. C'est pour cela que nous pouvons passer des heures devant la glace, à essayer de changer notre apparence, afin d'être plus aimables. C'est pour cela que nous souhaitons être populaires au collège, ou que nous nous soucions aujourd'hui de notre nombre de *likes* sur les réseaux – tout ce dont nous avons l'impression définit notre valeur, nous nous en préoccupons ultimement car nous sommes à la recherche de plus d'amour.

Mais l'amour, le vrai amour, celui que vous recherchez et qui vous nourrit, ne dépend pas de certaines conditions, il est inconditionnel. Quand je pense à ce qui représente le mieux l'amour inconditionnel, c'est l'amour que porte un chien à son maître. Il l'aime sincèrement, profondément, loyalement. Tu crois que ton chien en a quelque chose à foutre que tu pèses plus, ou moins ? Tu crois qu'il t'aimera plus si tu as mis du mascara ou si tu as plus de *likes* sur ta photo ?

Non, parce qu'il t'aime inconditionnellement.

On nous apprend à rechercher l'amour chez les autres, plutôt que de nous apprendre à nous le donner à nous-mêmes. Alors que vous aimer est le plus grand acte de protection que vous pourrez vous accorder. Si vous vous donnez déjà assez d'amour, vous n'êtes pas dans le besoin d'accepter n'importe quel traitement, juste pour en obtenir un peu. Car c'est généralement ce qui mène à des relations abusives ou déséquilibrées : on est dans un tel besoin d'amour que l'on est prêt·e à accepter tout ce que l'on veut bien nous donner.

Combien ai-je d'amies qui sont restées dans des relations toxiques, où l'homme en face d'elles les traitait comme de la merde – disons les choses comme elles sont –, ne les appelant que quand il avait besoin d'elles ou pour coucher avec elles, les rabaisant sans cesse ; les trompant à répétition, mais se faisant toujours pardonner car il leur promettait qu'elle était la seule à compter à leurs yeux. Et elles enduraient cette situation, juste pour avoir un semblant d'amour – ou plutôt l'illusion de ce que c'est, parce que, qu'on se le dise, quelqu'un qui vous aime ne vous traiterai jamais comme ça.

Je ne peux m'empêcher de faire un parallèle avec la faim. Si on ne mange pas assez, quand on aura faim, il y a de grandes chances que l'on craque sur le premier aliment sur lequel on tombera, même si c'est un vieux Pim's à l'orange. Tout comme si on ne se donne pas assez d'amour, on est bien plus susceptible de tomber dans le piège d'une relation qui ne nous donne que des miettes, parce que l'on a tellement faim d'amour que l'on se satisfait de ça.

Mais si on mange assez, si on donne à son corps assez de matière pour le nourrir correctement, alors il sera rassasié – et tout ce qui lui sera présenté au buffet ne sera que du bonus. Il pourra choisir le plat qui lui fait vraiment envie, et pas le vieux sandwich d'autoroute, car il sait que dans tous les cas, il peut attendre si rien ne le satisfait et se faire un

bon petit plat plus tard. C'est exactement comme cela qu'il faudrait aborder une relation. *Sure*, s'il y a quelqu'un qui sort du lot, qui rend votre existence meilleure, qui vous témoigne de l'amour sincère, en paroles comme en actes, ne vous gênez pas. Contrairement à ce que beaucoup aimeraient faire croire, les féministes ne détestent pas les hommes. Elles détestent les hommes qui profitent du manque de confiance en soi de leur partenaire.

Parce que tu ne mérites pas ça.

Tu mérites un amour sincère, respectueux, profond, sain et inconditionnel. Ça signifie que tu ne mériteras ni *moins* ni *plus* cet amour si tu prends du poids, si tu rates un examen ou si tu affirmes tes convictions. Car le vrai amour est inconditionnel.

La bonne nouvelle, c'est que plutôt que d'attendre les bras croisés que quelqu'un te le donne, tu peux d'ores et déjà commencer à te le donner à toi-même.

C'est invraisemblable : nous attendons des autres qu'ils nous aiment, mais nous ne leur montrons même pas l'exemple.

Mais sis, tu ne peux pas attendre des autres qu'ils t'aiment si tu ne t'aimes pas toi-même. Ce n'est pas à eux de remplir ce vide. Que se passe-t-il sinon le jour où vous vous séparez ? Retour à la case départ. Ils ont eu leur dose d'attention, d'amour-propre, d'affection et ils considèrent qu'ils n'en ont plus besoin, tandis que tu te sens délaissée, mal aimée, *worthless*, parce que tu avais placé ta valeur et ton mérite à être aimée entre les mains de quelqu'un d'autre. Sis, il est temps de remplir ce vide toi-même. Sinon, tu risques de devenir dépendante des marques d'attention que tes partenaires voudront bien t'accorder. T'aimer assez te permettra d'être *indépendante*. T'aimer assez te permet de passer de « Il faut qu'il m'aime » à « Tant mieux s'il m'aime. Sinon – ou s'il ne me témoigne pas le respect, la courtoisie et la considération que je mérite – *next*. »

Et pour cela, il faut te détacher de l'idée que tu ne mériterais pas quelqu'un. C'est une idée que l'on t'a mise dans la tête pour que tu penses que c'est seulement en atteignant un certain idéal que tu mériteras un homme qui te respecte – et qu'au fond, s'il te traite comme de la merde, c'est que tu le mérites.

C'est faux.

Il y a une règle importante à garder en tête : la façon dont les gens nous traitent n'a rien à voir avec nous, mais tout à faire avec eux.

On s'en rend très bien compte dans la vie de tous les jours : si un vieil aigri manque de respect à une personne issue d'une minorité, le problème ne vient pas de la personne en question, mais du vieil qui est raciste ; la différence entre un professeur qui va expliquer gentiment et avec bienveillance à un élève pourquoi il s'est trompé, *because, duh*, il est à l'école pour apprendre, *versus* un professeur qui va humilier publiquement l'élève, abuser de sa position de pouvoir, juste parce qu'il a des problèmes avec lui-même ; ou encore, ce qui restera toujours un mystère à mes yeux, les personnes qui traitent mal leurs animaux de compagnie. Ça ne dit rien de ces animaux. Ce n'est pas eux le problème, ce n'est pas leur valeur le problème. Ce sont leurs maîtres qui ont un problème et ne devraient pas être autorisés à détenir des animaux domestiques.

De même, si un mec – ou qui que ce soit d'ailleurs – te traite mal, ce n'est pas parce que le problème vient de toi, ce n'est pas parce que tu le mérites, c'est parce que ce mec est un connard et qu'il est temps de le sortir de ta vie.

Je perçois mon énergie et mon temps comme une denrée précieuse parce que j'ai conscience de leur caractère limité, donc je les dépense soigneusement.

Ton énergie et ton temps ont de la valeur ; utilise-les pour des personnes qui en sont à la hauteur. Et aime-toi assez pour ne pas te

sentir obligée de devoir les changer ou espérer qu'ils changent. Si la personne te promet de changer, c'est qu'elle n'a pas encore changé – et c'est sûrement qu'elle n'est pas prête à le faire. Je sais que c'est dur à entendre, mais crois-moi, tu gagnes du temps à le réaliser.

Tu n'es pas sa mère.

Tu n'as pas à t'en *occuper*.

Encore moins à l'*éduquer*.

Si tu as du mal à savoir si tu devrais tolérer ce que te fait vivre ton copain – même si mon mantra reste que : « quand il y a un doute, il n'y a pas de doutes » –, inverse ta situation comme si c'était ta meilleure amie qui la vivait.

Lui conseillerais-tu de rester ?

Lui dirais-tu qu'elle a raison de sacrifier le respect qui lui est dû, dans l'espoir que son mec change ?

Aurait-elle raison de se satisfaire des miettes qu'un mec lui octroie, quand il a envie de les lui octroyer ?

Je ne sais pas pour vous, mais moi je lui dirais de prendre ses cliques et ses claques, tant qu'il en est encore temps.

Donc sis, si tu repères un comportement toxique chez la personne en face de toi, s'il te plaît, fuis. Des comportements qui en viennent à brider tes libertés : ta liberté d'expression, ta liberté de t'habiller comme tu le souhaites ou encore ta liberté d'aller et venir. Rappelle-toi que tu n'es pas un objet ; tu n'appartiens à personne.

S'aimer est hyper puissant, car ça permet de réaliser un vrai tri dans sa vie pour n'en garder que le meilleur. Comme vous vous donnez l'amour dont vous avez besoin, vous élevez vos standards. *Suddenly, you don't settle for any less than you deserve.*

Ça vaut en amour, en amitié et en famille.

Quand je repense à mes années lycée, je ressens un mélange de tendresse et de pitié. Je m'aimais si peu que j'avais l'impression que je

devais avoir plein d'amis. Dans ma tête, plus j'avais d'amis qui m'aimaient, plus ça signifiait que j'étais aimable.

J'adopte maintenant une règle très simple : si une personne n'ajoute pas de valeur dans ta vie, ne la laisse pas y entrer. Ou fais-la sortir.

La quantité ne fait pas la qualité.

Comment repérer (et se libérer) des personnes toxiques

Il y a souvent plus de personnes toxiques dans notre entourage qu'on ne le croit, surtout si on a tendance à voir ce qu'il y a de mieux chez les autres. Mais comment les repérer ? Surtout, comment faire pour s'en libérer – car, croyez-moi, vous ne pourrez pas prendre le pouvoir de votre vie tant qu'elles seront là pour vous en empêcher.

Voici des questions simples que vous pouvez vous poser, qui vous aideront à identifier les personnes toxiques de votre entourage.

Comment vous sentez-vous après avoir vu cette personne ?

Je crois que c'est ce qui m'a le plus aidée à identifier les personnes toxiques dans mon entourage. Ça vaut aussi bien pour les membres de la famille, que pour les amis ou les partenaires. Est-ce que ces personnes font ressortir ce qu'il y a de mieux en moi ? Ou est-ce qu'au contraire, après les avoir vues, je me sens nulle, inutile, pas à la hauteur ?

C'est souvent le cas des personnes qui vous rabaissent, qui se moquent de vous « pour rire » ou qui se placent en compétition avec vous.

Je me souviens de cette amie que j'avais au collège, dont j'étais très proche – elle était extravertie, drôle, super sympa –, mais j'ai

commencé à remarquer que quand on était en groupe, elle avait tendance à me rabaisser « pour rire ». Pour attirer l'attention, pour se placer en position de supériorité – je n'en connaissais pas la raison, et très honnêtement, je m'en fiche. Vous n'êtes pas son-sa psy. Ce n'est pas votre rôle de l'excuser. Votre rôle, c'est de vous préserver. Quand j'ai vu qu'en plus elle commençait à instaurer une compétition malsaine entre nous – que ce soit au niveau des notes, de nos sorties ou des mecs que l'on fréquentait –, j'ai pris mes distances. Juste pour voir si je me sentais mieux lorsqu'elle prenait moins de place dans ma vie. Ce fut le cas. Nous nous sommes éloignées, progressivement ; c'est à ce moment-là que j'ai décidé de faire attention désormais à qui je faisais entrer – et sortir – dans ma vie.

Est-ce que votre relation est réciproque ?

Là encore, je ne parle pas que des relations de couple. La réciprocité est importante dans tout type de relation.

Demandez-vous : est-ce que cette personne me donne autant que je lui donne ? Ou en tout cas, est-ce que cette personne est présente pour moi quand j'en ai besoin ?

**LA PERSONNE LA PLUS
IMPORTANTE DE TA VIE SE
TROUVE DANS LE MIROIR EN
FACE DE TOI.**

On les connaît, ces personnes pour qui on est présent·e dès qu'elles ont besoin de nous, mais qui disparaissent quand on a besoin d'elles. Ce qui est super étrange, c'est que quand on voit ces personnes, on peut passer un moment génial, elles peuvent nous donner l'impression que l'on compte vraiment à leurs yeux, et il n'en faut parfois pas plus pour oublier toutes les fois où elles n'ont pas été présentes pour nous. Alors on leur laisse une seconde chance. Puis une troisième. Et encore une quatrième. À partir du moment où j'ai réalisé que j'étais la seule à relancer, à prendre des nouvelles, à proposer de se voir, j'ai lâché l'affaire. Si une personne est prête à vous donner 10 % de son énergie alors que vous lui en donnez 90 %, ce n'est pas équitable. Il est temps de vous en séparer, et croyez-moi, vous ne perdez pas grand-chose.

Est-ce que cette personne passe son temps à critiquer les autres ?

Je trouve important de se poser cette question, parce que c'est tellement banalisé que l'on ne s'en rend parfois même plus compte.

Surtout les femmes, ou plutôt les filles, sont encouragées à tisser des liens en *bitchant* sur d'autres filles. Peut-être l'avez-vous fait ; peut-être le faites-vous encore. L'idée ici n'est pas de juger, mais d'inviter à se remettre en question. Moi-même je l'ai fait. J'ai été cette personne. Je pense que c'est un mécanisme de défense pour ne pas être soi-même la cible des critiques – mais franchement, c'est nul. Ça m'a vite lassée, surtout quand j'ai réalisé que ces mêmes personnes qui en critiquaient d'autres quand on était ensemble me critiquaient quand elles étaient avec d'autres. L'hypocrisie, très peu pour moi.

Alors j'ai trouvé d'autres ami·e·s qui avaient des centres d'intérêt bien plus intéressants, qui n'impliquaient pas de casser du sucre sur le dos des gens.

Garde ce sucre pour faire des gâteaux sis. Tu en feras un bien meilleur usage.

Est-ce que vous voyez moins vos proches depuis que vous connaissez cette personne ?

C'est l'un des critères les plus objectifs pour repérer une personne toxique. Pour les autres, on peut être dans le déni, se persuader que cette personne nous apporte plus que ce qu'elle nous apporte réellement, mais le temps, lui, ne ment pas. Est-ce que depuis que vous fréquentez cette personne – que ce soit un·e ami·e ou un·e partenaire –, vous ne voyez presque plus vos ami·e·s ? Votre famille ? Est-ce qu'il ou elle veut vous accaparer, au détriment de vos autres relations ? Je sais que l'on peut trouver ça beau, surtout si c'est une relation amoureuse ; mais, crois-moi sis, ce n'est pas beau, c'est toxique ; une personne qui t'aime *vraiment* ne te prive pas de ton entourage.

On ne peut laisser notre épanouissement reposer sur une seule personne. Ce n'est pas sain. Et le contraire de sain, c'est toxique. Alors regardez autour de vous et essayez d'être honnête envers vous-même : y a-t-il une personne qui ne vous laisse presque pas en voir d'autres – ça peut être un·e ami·e, une mère ou un père, ou votre partenaire ? Oui, forcément, le fait d'être en couple vous laissera moins de temps qu'avant pour voir des ami·e·s ou prendre du temps pour vous, mais si vous n'en avez plus du tout, c'est que c'est le moment de tirer la sonnette d'alarme et de sortir cette personne de votre vie. N'hésitez pas à en parler à des proches, des personnes de confiance, qui pourront vous soutenir dans cette démarche – et qui elles n'essaient pas de vous posséder. Je ne le répéterai jamais assez : relation ne veut pas dire possession.

Est-ce que cette personne essaie à tout prix de vous changer ?

Soyons clairs dès le début : il y a *aider quelqu'un à changer, à progresser, parce qu'il-elle en a envie*, et il y a *essayer de changer quelqu'un qui ne vous a rien demandé*. Là aussi, les situations peuvent être très diverses : des parents qui n'acceptent pas la voie professionnelle que vous souhaitez suivre ; des ami·e·s qui veulent vous forcer à vous mettre dans des situations qui vous mettent mal à l'aise juste pour vous intégrer ; une relation amoureuse dans laquelle vous ne pouvez être vous-même, où la personne essaie de vous changer, de vous façonner à son image. C'est pour ça qu'il est hyper important de savoir dire « Non ». Affirmez-vous dès le début. Rappelez-vous que vous ne devez rien à personne et surtout pas de changer qui vous êtes pour plaire.

Si vous vous retrouvez de plus à plus à faire des choses qui ne vous ressemblent pas, si vous vous retrouvez dans des situations dans lesquelles vous n'avez pas envie d'être, si vous voyez que vous êtes en train de changer davantage pour quelqu'un d'autre que pour vous, c'est le signe que vous attendiez pour vous séparer de ces personnes toxiques et pour (re)prendre le pouvoir de votre vie.

Peut-être que cette attitude vous paraît radicale, ou que vous vous dites que tout le monde a le droit à une seconde chance. Certes. Rien ne vous empêche d'aller voir les personnes auxquelles vous avez pensé durant de la lecture de cette partie et d'essayer d'avoir une conversation avec elles pour arranger les choses.

Et si elles vous entendent, si elles le réalisent, si elles sont prêtes à faire des efforts, soit, vous pouvez leur laisser une seconde chance.

Mais si vous faites face à un mur, si la personne essaie de vous faire croire que c'est vous le problème, ou si la personne a promis de faire des efforts mais n'en fait pas, alors il faut savoir s'en séparer.

Pour votre propre bien. S'aimer, c'est aussi réaliser qui est à la hauteur de votre amour – ou pas.

*

J'ai mis du temps à comprendre à quel point l'amour de soi était important.

Il me paraissait non seulement abstrait, mais en plus très niais ; comme la société glorifie plutôt la détestation de soi et le sentiment de ne jamais être assez, « s'aimer » me paraissait futile. Presque comme si je ressentais une certaine fierté à ne pas m'aimer, à être aussi exigeante envers moi-même. Comme si s'aimer, c'était pour les faibles.

J'en ai longtemps voulu au système de nous façonner ainsi. Qu'est-ce que ce serait merveilleux, me disais-je, de grandir dans une société où on nous valorise plutôt que de nous mettre en compétition ; où on félicite d'avoir essayé plutôt que de critiquer ceux qui créent ; où on nous apprend à nous accepter plutôt qu'à nous inciter à changer !

J'essaie donc de faire de mon mieux pour faire évoluer le système. Mais là encore, je suis tombée dans le piège de regarder à l'extérieur, plutôt que de regarder à l'intérieur.

Le système n'évoluera pas du jour au lendemain.

Est-ce que ça signifie pour autant que je ne peux pas commencer *moi* à évoluer ?

L'amour de soi est une révolution.

C'est la réponse à tant de problématiques abordées dans ce livre : la peur de vieillir, les complexes, les relations toxiques, le sentiment de ne jamais être assez...

On nous enjoint à prendre le problème à l'envers. Ce n'est pas en faisant un régime, en luttant contre l'apparition de nos rides, en étant en couple, en apprenant à tout faire parfaitement que l'on finit par s'aimer. C'est comme appliquer des pansements sur une plaie, sans la désinfecter et la soigner réellement. La plaie ne peut pas guérir.

C'est en apprenant à nous aimer que nous pouvons guérir des blessures qui nous ont poussées à croire que nous n'étions pas assez comme nous sommes. Et relâcher le besoin d'être parfaites.

Comment y parvenir ?

Popeye, qu'on t'appelle !

Qu'y avait-il de particulier chez Popeye ?

Il était très musclé.

Pourquoi ?

Il s'entraînait.

Aussi peu poétique que cela puisse paraître, l'amour de soi est un muscle. Tout comme la détestation de soi. Plus vous pratiquez l'un ou l'autre, plus il sera puissant.

C'est donc en changeant votre *environnement* que vous parviendrez à renforcer le ô trop oublié muscle de l'amour de soi.

Ce que vous pouvez arrêter de muscler

Vous ne le savez peut-être pas, mais vous êtes une athlète dans plus de domaines que vous ne le pensez. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez arrêter de fournir autant d'efforts – vous ne gagnerez aucune médaille pour être parvenue à vous détester un peu plus.

Stop negative self-talk

Je ne sais pas si vous vous rendez compte à quel point nous nous parlons *mal*.

Je suis la championne des « J'aurais dû... ».

Si vous saviez à quel point je me *flagelle* quand je n'ai pas réussi à faire quelque chose parfaitement. Je m'inflige toutes sortes de critiques. Et plus ces critiques sont virulentes, *mieux je me sens* – en tout cas, temporairement. Comme si je n'avais eu que ce que je méritais.

C'est un conditionnement ; en fonction de l'environnement dans lequel vous avez grandi, de vos propres blessures, vous vous infligez peut-être ces critiques par rapport à votre poids, votre apparence, vos relations amoureuses.

Mais sis, On ne reçoit aucune récompense à se détester. Alors il est temps de quitter la course, et tu verras que non seulement tu cesseras peu à peu d'être aussi critique envers toi-même, mais aussi de l'être envers les autres.

Votre manque d'amour ne peut être compensé par celui de quelqu'un d'autre

C'est le sujet que j'aborde en profondeur dans le chapitre sur le couple et le célibat ; mais ce rappel ne sera jamais de trop.

Trop souvent, nous croyons que le manque d'amour qui se trouve à l'intérieur de nous peut être – voire *doit* être – comblé par quelqu'un d'autre. Il est vrai que dans certains cas, une personne peut nous aider à développer notre amour de soi, en nous apprenant à nous voir d'une autre façon, en nous apprenant à voir notre propre lumière.

Mais ce n'est pas un amour qui vient prendre la place d'un autre. Ce n'est pas l'amour que quelqu'un nous porte qui doit remplir ce manque. Sinon, ça reste un pansement qui cache la plaie plutôt qu'il ne la soigne.

Personne d'autre que vous n'est en mesure de remplir cette partie du cœur réservée à l'amour de soi. C'est à vous d'en prendre soin, de la

nourrir et de ne pas la laisser être momentanément comblée par des « bouche-trous ». Ça ne fera que repousser le travail.

Votre reflet dans la glace ne vous apprendra pas à vous aimer

Je sais, il est tellement facile de penser que c'est en atteignant un certain poids, une certaine silhouette, une certaine apparence que nous finirons par nous aimer.

C'est que souvent, nous n'avons tellement pas conscience de nos blessures – ou alors, ça fait trop mal de les regarder – que nous consacrons notre énergie là où la société nous dit de la placer. C'est un leurre. Une distraction.

Nous ne nous aimons pas réellement si nous y apportons une condition : « Je m'aime, oui... quand je fais X kilos » ou « quand je ressemblerai à X ». Travaillez sur les raisons qui vous ont poussée à croire que vous deviez atteindre une certaine apparence pour être aimée, soignez ces blessures, et vous pourrez constater que c'est en apprenant à s'aimer *soi* que l'on aime son reflet dans la glace – pas l'inverse.

J'aimerais pouvoir vous dire que tout ce que vous avez à faire, c'est *arrêter* l'entraînement, mais la vérité, c'est un entraînement bel et bien nécessaire – juste d'une forme un peu différente de ce que l'on a eu l'habitude de faire jusqu'ici.

Ce que vous avez à muscler

Remplacez les critiques par de la bienveillance

Même si vous répéter « Je m'aime » dans la glace tous les matins ne soignera pas vos blessures du jour au lendemain, apprendre à remplacer « Je ne suis bonne à rien » par « Je fais de mon mieux » est un outil très puissant. Le subconscient enregistre tout ce que vous lui dites, donc plus vous répétez certaines phrases, plus il finit par le croire. À vous de voir si vous préférez lui répéter : « Je ne suis bonne à rien » ou « Je fais de mon mieux. »

Identifiez les affirmations que vous avez le plus besoin d'entendre :

« Je suis capable d'accomplir tout ce en quoi je crois » ;

« Je suis bien dans ma peau » ;

« Je me donne de l'amour » ;

« Je choisis la sérénité » ;

et pratiquez-les chaque matin, en les écrivant, en les affichant dans votre chambre, et surtout en les ressentant. Et observez votre réalité changer à mesure que vous développez ces muscles.

Entourez-vous de personnes qui vous font vous sentir bien

Que ce soit votre entourage ou les personnes que vous suivez sur les réseaux sociaux, les personnes qui vous entourent peuvent soit contribuer au bon développement de vos muscles, soit au contraire les freiner. Assurez-vous de vous entourer de personnes qui se réjouissent de vos succès, vous soutiennent dans les moments difficiles et contribuent à soigner vos blessures plutôt qu'à les aggraver. Toutes les personnes présentes dans votre vie doivent l'être parce qu'elles y contribuent positivement. L'énergie, c'est contagieux, pour le meilleur comme pour le pire.

Apprenez à vous écouter

Nous passons tellement de temps à essayer de correspondre à *une image* idéalisée de nous-mêmes ou aux attentes que nous avons placées sur nos propres épaules, que nous agissons souvent avec notre ego plutôt qu'avec notre âme. Or, à chaque fois que nous sortons de notre alignement, de ce que nous ressentons, de ce dont nous avons vraiment besoin, nous nous déconnectons davantage de nous-mêmes et de l'amour que nous nous portons.

Nous nous dénaturons un peu plus à chaque « Oui » que nous formulons alors que nous pensons en fait « Non » ; à chaque sourire que nous faisons quand nous cachons en réalité nos larmes, à chaque émotion – tristesse, joie, colère – ou sensation – chaud, froid, fatigue, faim – que nous essayons de refouler.

L'écoute, c'est la base de l'amour – et ça vaut tout autant pour l'amour de soi.

Faites au moins une fois chaque jour quelque chose qui vous rend heureuse

Si l'amour de soi est un muscle, alors le meilleur moyen de le développer, c'est la pratique.

Si vous prenez un peu de temps chaque jour pour faire quelque chose qui vous rend vraiment heureux·se – peindre, coudre, danser, chanter, cuisiner, lire, écrire, jouer –, alors non seulement vous entraînez ce muscle en prenant du temps pour vous, donc en vous donnant de l'amour ; mais en plus, à chaque fois, c'est un peu de baume que vous appliquez sur votre plaie. Elle cicatrise au fur et à mesure que vous prenez soin de vous, et il n'y a pas de plus belle façon de prendre soin de soi que de prendre du temps pour faire ce qui nous rend heureux·ses.

Et surtout, n'oubliez pas de nourrir votre âme

Si mes années dans le milieu du fitness m'ont bien appris une chose, c'est qu'un muscle ne peut pas se développer si on ne lui donne pas assez de matière pour. Pour les muscles, cette matière, c'est la nourriture.

Le principe est le même pour l'amour de soi.

Il existe tellement de ressources accessibles aujourd'hui qui constituent d'excellentes sources de nourriture pour notre âme : des livres, des vidéos, des podcasts... Je sais que les livres et les podcasts ont été et sont encore une grande source d'énergie pour moi. C'est en grande partie pour cela que j'ai créé mon podcast, InPower – chaque épisode contribue à nourrir un peu plus mon âme.

Si ce livre peut humblement contribuer à nourrir la vôtre, c'est un immense honneur ; que ce soit ou non le cas, sachez que les livres d'Eckhart Tolle, de Jonathan Lehmann, de Brené Brown ou encore de Laurent Gounelle sont d'une richesse incroyable.

Comme tout muscle, c'est le démarrage, le fait de commencer à le développer qui est le plus difficile. Mais tenez bon, car croyez-moi, je ne connais personne qui n'ait pas réussi à développer ses muscles en associant nourriture et entraînement.

Oui, ça demande de la pratique. Oui, ça demande de l'entretien, mais si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que vous avez déjà fait le plus dur : entrer dans la salle de sport.

Maintenant que vous y êtes, il ne reste plus qu'à pratiquer.

**ON NOUS APPREND À
RECHERCHER L'AMOUR CHEZ**

LES AUTRES, PLUTÔT QUE DE
NOUS APPRENDRE À NOUS LE
DONNER À NOUS-MÊMES.

PRENDRE LE POUVOIR DE SA VIE

Tout au long de ce livre, on a déconstruit, on a construit, pour vous aider à une chose : prendre le pouvoir de votre vie.

Et vous y parviendrez, j'en suis certaine, maintenant que vous êtes déchargées des boulets qui vous empêchaient de vous accomplir et que vous savez quels muscles travailler pour vous épanouir.

Cependant, avant de conclure, je souhaitais vous partager ce qui définit – et ne définit pas – à mes yeux, une femme puissante.

Parce qu'après tout, une femme qui prend le pouvoir sur sa vie, c'est cela, non ?

Détruire le mythe de la Wonder Woman

Wonder Woman n'existe pas, et c'est tant mieux

Si autant de femmes ont du mal à se qualifier comme « puissantes », c'est parce qu'elles ont le sentiment de ne jamais faire *assez bien*. Elles ont conscience de leur *imperfection* – ce qui est tout à fait normal

quand on est humaine – et destinent ce qualificatif à d'autres, mais pas à elles-mêmes.

On se compare à ces femmes parfaites, aux maris parfaits, aux enfants parfaits, à la carrière parfaite.

On pense à Beyoncé, à Michelle Obama, à Chiara Ferragni. Ces femmes qui sont dépeintes comme des Wonder Woman des temps modernes et qui, semblerait-il, ont réussi à tout avoir.

Mais la réalité est-elle aussi rose qu'il n'y paraît ?

Le *Journal du Dimanche* avait dressé le portrait de Sophie de Closets, cheffe d'une grande maison d'édition, de la manière suivante : « Normalienne, agrégée d'Histoire, super mari, super enfants, dirige Fayard à moins de quarante ans, et en plus, elle fait des gâteaux. » La principale intéressée avait ensuite partagé son malaise face à un tel portrait – non seulement sa réalité avait bien été édulcorée, mais il était en plus de cela culpabilisant et pour elle, et pour nous.

Pour nous, parce qu'en lisant un tel portrait, on ne peut que se dévaloriser, en se demandant ce qui cloche chez nous, et pourquoi on n'arrive pas à tout faire, à tout avoir. Pour elle, parce qu'elle n'a jamais demandé à être mise sur un piédestal, et que la pression qui vient avec le fait d'être érigée comme une Wonder Woman est énorme. On essaie tant bien que mal de rester « au niveau », en sachant qu'au moindre « faux pas » – entendez, la simple preuve d'humanité – on sera scrutée, jugée, voire méprisée pour ne pas avoir été à la hauteur des attentes que l'on a projetées sur vous. C'est comme si, en-dessous d'un certain seuil, on perdait son statut de Wonder Woman ; et donc qu'il fallait atteindre un certain *stade*, un certain *niveau*, pour l'obtenir.

Se libérer du perfectionnisme

De nombreuses femmes sont touchées par le « syndrome de l'imposteur » qui leur donne le sentiment de ne pas être assez « légitimes », de ne jamais faire assez bien. Ce syndrome est à mes yeux étroitement lié à un autre syndrome, celui de la « bonne élève », – qui pousse les femmes à toujours faire de leur mieux, faire ce qu'on leur demande, rester à leur « place ». Mais j'en ai identifié un autre, plus dangereux que les deux premiers, car celui-ci est *valorisé* : le syndrome de la Wonder Woman.

Le syndrome de la Wonder Woman, c'est l'idée qui pousse les femmes à penser qu'elles doivent réussir à tout faire et à le faire bien. C'est l'idée selon laquelle il serait normal d'être *parfaite* – et que c'est ce qui est attendu de leur part.

Or, comme on l'a vu juste avant, l'idée que l'on puisse être Wonder Woman est un mythe. Pourtant, on continue à s'en vouloir de ne pas réussir à tout faire, et à tout faire *bien*.

J'ai assez vite réalisé quel était le coupable, et il tient en un mot : le perfectionnisme.

J'ai longtemps pensé que le perfectionnisme était une qualité. Qu'être perfectionniste, c'est aspirer à l'excellence, que c'était quelque chose de positif.

Or, il y a une grande différence entre aspirer à faire bien ; et se pourrir la vie parce qu'on pense que ce n'est jamais assez. Le problème du perfectionnisme, c'est que l'on s'oublie dans la performance.

J'ai mis du temps à réaliser que le perfectionnisme était symptomatique. C'est le reflet d'un grand manque de confiance en soi : si ce n'est pas parfait, ça ne vaut pas la peine d'être montré.

J'ai l'impression que nous en sommes tou·te·s victimes, d'une manière ou d'une autre. Ma cousine, par exemple, est hyper talentueuse dans le chant, la danse, ou encore le théâtre ; elle a mille idées de ce qu'elle pourrait faire ou partager. Pourtant, à chaque fois que je la vois, elle a

toujours une excuse sur le pourquoi elle n'a pas mené ses idées à bien. Parfois, elle a commencé, et c'est souvent super, mais elle n'ose pas se lancer complètement, parce que ce n'est jamais assez *bien* à ses yeux. C'est le perfectionnisme qui parle.

De mon côté, j'aime créer, partager, mon envie d'accomplir est plus forte que mes peurs ; mais s'il y a un couac quelque part, je vais m'en vouloir terriblement. Pourquoi n'ai-je pas réussi à faire en sorte que ce soit parfait ? C'est comme si je m'étais laissée tomber ; comme si, je n'étais pas à la hauteur de moi-même. Là aussi, c'est le perfectionnisme qui parle. C'est ce qui est pernicieux avec le perfectionnisme : que vous fassiez ou que vous ne fassiez pas, il sera là pour vous donner l'impression que vous auriez pu faire *mieux*. Contre le perfectionnisme, vous ne pouvez pas gagner.

Au fond, le perfectionnisme n'est rien d'autre qu'une réponse à la peur : la peur du jugement, de la déception, et surtout, de la honte.

Voilà pourquoi, à mes yeux, les femmes en sont encore plus victimes que les hommes. On apprend aux jeunes filles, dès le plus jeune âge, à éviter la honte à tout prix.

Et c'est là, à mon sens, que se situe le problème : on apprend aux filles à aspirer à la perfection plutôt qu'au progrès. L'un est réel, l'autre ne l'est pas ; je vous laisse choisir celui auquel vous souhaitez aspirer.

En créant *MyBetterSelf*, j'aspirais à devenir la meilleure version de moi-même, et c'est toujours ce à quoi j'aspire. Or, devenir la meilleure version de moi-même, ce n'est pas devenir la *parfaite* version de moi-même. C'est la version de moi-même qui fait de son mieux. Que peut-on vraiment exiger de plus que cela ?

Il n'est pas temps de faire plus, il est temps de faire moins

Ce syndrome de la Wonder Woman nous pousse à toujours vouloir faire *plus*. À culpabiliser de ne pas faire assez. La société attend de nous que nous gérions à la fois les tâches du foyer, notre couple, nos enfants, notre carrière, notre physique, et que nous le fassions bien, voire parfaitement bien – alors, c’est ce que l’on finit par exiger de nous-même.

Tant qu’on ne se libérera pas de cette injonction à tout faire, à tout maîtriser, que l’on ne partagera pas notre difficulté à tout gérer, on ne pourra pas atteindre l’égalité de la liberté.

J’aimerais vous partager ces mots de Leïla Slimani, au micro du podcast *Femmes puissantes* : « Aujourd’hui, on dit que les femmes sont arrivées au même niveau que les hommes, mais ce n’est pas vrai : les hommes n’ont jamais eu à faire tout ce que nous faisons. Nous menons carrière, mais en continuant de nous occuper des enfants et du foyer. Ce qui compte désormais pour les femmes n’est donc pas de faire plus, mais de faire *moins*. C’est notre prochain combat. » Ces mots m’ont frappée de justesse.

Cette dernière décennie, nous nous sommes battues pour faire *plus* – faire plus d’études, accéder à de plus hauts postes, être plus vues, plus considérées, plus écoutées.

Et c’était à juste titre.

Mais à côté de ça, notre charge de travail à la maison n’a pas diminué. Les femmes sont encore, dans l’immense majorité, celles qui s’occupent des tâches ménagères et des enfants (respectivement 65 % et 71 %⁶³), sans parler du travail du *care* (prendre soin de ses parents, de son conjoint, de ses ami·e·s).

Je suis inquiète de la charge mentale qui pèse aujourd’hui sur les femmes. Non seulement, on attend de leur part qu’elles assurent en tant que mère et épouse, charge qui pèse déjà sur elles depuis des

siècles ; mais en plus de cela, elles se doivent désormais *d'assurer* leur carrière. Et culpabiliser sans cesse de faire trop de l'un ou de l'autre.

Et où placent-elles leur propre bien-être dans tout ça ?

Le perfectionnisme a eu pour conséquence de placer le mauvais indicateur de réussite dans nos vies : a-t-on vraiment « réussi » si on a un super job, un super mari, de supers enfants – mais qu'on est complètement cramée et au bout du rouleau ?

Je le répète, Wonder Woman n'existe pas.

On ne peut pas tout avoir. Même Beyoncé a été trompée par son « super mari », même Brad et Angelina se sont séparés, même Oprah n'a pas à gérer une vie de maman.

Je suis convaincue que nous gagnerons non pas lorsque nous parviendrons à *tout* avoir, mais lorsque nous serons libres de choisir *ce que nous voulons* avoir, et que nous serons affranchies du poids qui nous pousse à croire que l'on « réussira » uniquement quand on arrivera à tout faire. C'est principalement pour cela que je dis qu'aujourd'hui, on a peut-être atteint l'égalité des droits en théorie, mais pas l'égalité de la liberté.

LE PROBLÈME DU
PERFECTIONNISME, C'EST QUE
L'ON S'OUBLIE DANS LA
PERFORMANCE.

Les hommes ont cette liberté de choisir leurs priorités, sans culpabiliser et sans être jugés par la société. Mais nous avons toutes et tous le droit

à cette liberté. Alors prenez le temps de vous demander, sincèrement, quelles sont vos priorités. Que faites-vous parce que vous aimez sincèrement le faire ? Que faites-vous par principe, par devoir, par peur de dire non ?

Je ne dis pas que vous pourrez vous passer de tout cela du jour au lendemain, il y a aussi des réalités financières qui entrent en jeu. C'est un privilège de pouvoir se poser la question.

Les mères célibataires doivent bien souvent mener tous ces combats de front, et j'aimerais leur témoigner mon immense respect. S'il y a des héroïnes, vous en faites bien partie. Cependant, ce sur quoi nous pouvons tou·te·s agir, c'est sur notre état d'esprit. Sur nos exigences envers nous-mêmes. Se concentrer sur tout ce que l'on a déjà fait de bien, plutôt que sur ce que l'on aurait pu faire mieux.

Alors je vais vous donner un petit exercice : chaque soir en allant vous coucher, pensez à trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant·e aujourd'hui. Ça peut être un sourire que l'on vous a adressé, un bon moment passé avec un proche, un repas que vous avez particulièrement apprécié. Et parmi cette liste, incluez au moins une chose que vous êtes fier·e d'avoir accomplie. Par exemple, une tâche effectuée, un service rendu, ou simplement le fait d'avoir pris un peu de temps pour vous. La plasticité du cerveau est extrêmement puissante. Commencer à voir chaque jour ce que vous faites de bien a vraiment le pouvoir de transformer votre état d'esprit et vos exigences envers vous-même. Oui, on peut aspirer à plus, tout en étant satisfait·e de ce que l'on a déjà accompli. Je pense même que c'est la manière la plus souhaitable de progresser.

Si Wonder Woman existait vraiment, elle prendrait des bains, elle ferait des erreurs, elle serait critiquée, elle ne serait pas *parfaite* ; mais, elle ne s'en voudrait pas, vous savez pourquoi ?

Parce qu'elle ferait de son mieux.

Au fond, est-ce que ce n'est pas ça, prendre le pouvoir sur sa vie ?

It's time to be unapologetic

La raison pour laquelle une évidence aussi simple – l'important, c'est de faire de son mieux – reste abstraite pour beaucoup d'entre nous, c'est parce qu'on a toutes et tous des blessures qui ont mené à des croyances qui, aujourd'hui, nous limitent. Ce n'est pas une « faiblesse » que de reconnaître que l'on a des blessures – c'est sain et c'est nécessaire pour entamer le processus de guérison. Ce qu'il est ensuite fondamental de reconnaître, c'est que vous seul·e pouvez changer les choses.

Tout au long de ce livre, j'ai décrit les mécanismes sexistes qui sont à l'œuvre dans notre société, d'où ils viennent, et pourquoi toute une partie des croyances que vous avez intégrées vous desservent aujourd'hui.

Les croyances que vous avez intégrées en grandissant ne sont pas de votre ressort ; ce qui l'est, en revanche, c'est ce que vous choisissez de *décons-truire*. À vous de voir de quelles croyances vous voulez vous détacher.

Pour identifier les croyances qui vous desservent, commencez par identifier ce sur quoi vous êtes le plus critique envers vous-même. Quelles sont les phrases que vous vous répétez le plus souvent ? Que vous n'êtes pas capable ? Que vous êtes trop grosse, trop fine, que vous ne voyez pas comment on pourrait vous aimer ?

Si vous avez du mal à identifier quelles sont ces croyances, demandez-vous quel aspect de votre vie ne fonctionne pas comme vous aimeriez ; ou lequel vous souhaiteriez changer. Car souvent, les aspects de votre vie qui semblent ne jamais fonctionner comme on le souhaiterait sont révélateurs d'une croyance tellement intériorisée qu'elle empêche tout changement. Par exemple, si vous êtes persuadée que vous ne serez

jamais capable de monter une entreprise, il y a de grandes chances pour que vous n'y parveniez pas en effet – *parce que vous n'y croyez pas.*

Mais ce ne sont que des croyances, et les croyances peuvent être changées. Elles ne sont vraies qu'à partir du moment où vous choisissez d'y croire. Pourquoi c'est important ? Parce que ces croyances ont un impact direct sur la valeur que vous percevez de vous-même. Et donc sur ce que vous tolérez ou non dans votre vie.

L'important n'est pas ce qui est vrai, mais ce en quoi *on croit.*

C'est cela, qui devient vrai.

Ce que l'on choisit de construire – et de déconstruire.

It's time to claim your power

En vrai, je n'ai rien contre Wonder Woman. (Elle gagnerait juste à rejoindre le mouvement #OnVeutDuVrai, et à se montrer parfois au réveil, sans filtre. Qu'on se le dise, en pyjama, on est tout de suite beaucoup moins impressionnante.)

Je l'admire même.

Parce que c'est une femme qui n'a pas peur de son pouvoir. Qui ne cherche pas à se *diminuer* pour plaire. Et pour avoir observé le comportement de nombreuses femmes autour de moi, on le fait toutes, plus ou moins consciemment.

Je pense notamment aux choix de carrière, et au fait de refuser ou de ne pas postuler à un job parce que notre partenaire ne se voit pas être avec quelqu'un qui réussit, tout court. Je pensais que c'était rare – mais force est de constater que c'est beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense.

bell hooks, dans son ouvrage *All About Love*, partage l'histoire d'une de ses premières relations. Elle était en couple avec un homme qui la

soutenait dans ses études, qui était fier de ses ambitions, qui l'aida beaucoup à finaliser sa thèse de doctorat ; mais lorsque bell hooks reçut une offre pour devenir Professeure à l'Université de Californie du Sud, il ne supporta pas le prestige de ce poste et la quitta. Cette séparation, et surtout le motif de celle-ci, la marqua longtemps. C'est aussi la raison pour laquelle de nombreuses femmes, lors d'un premier rendez-vous avec un homme, ne vont pas oser révéler tout de suite tout ce qu'elles font, par peur de paraître « trop ». Je n'ai jamais rencontré un homme partageant cette peur – généralement, plus ils ont à dire, mieux ils se sentent, et plus la personne en face d'eux est admirative.

Si vous vous êtes déjà *diminuée*, demandez-vous : pourquoi est-ce que vous devriez vous diminuer pour le *confort* de quelqu'un d'autre ?

Ce contre quoi je me bats, c'est la « féminité » et la « masculinité » telles qu'elles ont été érigées. Parce que ces concepts font reposer la valeur de la femme dans sa *faiblesse*, et la valeur de l'homme dans sa *puissance*.

C'est le fait qu'on ait intégré cette croyance, qu'on l'ait acceptée, qu'on ait joué le jeu qui a permis aux hommes de détenir le pouvoir si longtemps. C'est également ce qui nous pousse encore aujourd'hui à avoir peur du pouvoir, à avoir peur d'être puissante.

Il y a un réel déséquilibre dans le rapport au pouvoir entre les genres. C'est parce que les hommes ont le pouvoir entre leurs mains depuis des siècles, tandis que les femmes en ont été privées. Des hommes se sont battus, entretués, trahis, pour n'avoir ne serait-ce qu'un tout petit peu plus de pouvoir. Et c'est là, à mon avis, une des plus grandes erreurs que les hommes ont faites : croire que le pouvoir devait à tout prix s'acquérir et se conserver par la force, comme s'il n'y en avait pas assez pour tout le monde.

Or, je pense qu'il existe une dose infinie de pouvoir.

Pour la simple et bonne raison que le pouvoir le plus puissant, le plus transformateur, émane de nous-même. Pas du nombre de personnes que l'on écrase ou que l'on oppresse. Je ne sais pas vous, mais je trouve Bouddha beaucoup plus puissant que Mussolini.

Le vrai pouvoir ne se mesure pas comparativement aux autres. Il ne grandit pas ou ne faiblit pas si celui de la personne que j'aime augmente. Il ne menace personne. Il me libère simplement un peu plus, chaque jour.

Nombre d'hommes pensaient pourtant, jusqu'à présent, que pour conserver son pouvoir, il fallait inhiber celui de sa femme. Qu'il pouvait prendre son pouvoir pour nourrir le sien. À mon sens, c'est au contraire, un signe de faiblesse. C'est l'illusion du pouvoir. Car si, à partir du moment où quelqu'un devient puissant, on en perd le nôtre, c'est que celui-ci ne reposait pas sur des fondations très solides. Plutôt que de réduire lorsque celui de l'autre grandit, le pouvoir, au contact d'un autre être puissant, décuple.

Je suis certaine que vous avez des exemples autour de vous – on peut dans tous les cas prendre l'exemple du couple formé par – je sais que c'est mon exemple favori, mais que voulez-vous, ils sont iconiques !! – Michelle et Barack Obama.

*They STAN. They're f*cking Queen and King.*

Pourquoi ? Parce qu'aucun ne craint la lumière de l'autre. Ils brillent ensemble, en brillant chacun de leur propre lumière, sans chercher à éteindre celle de l'autre. Ils savent qu'au contraire, en laissant la lumière de l'autre se développer, les rayons qu'ils propagent viendront éclairer leur propre personne, ce qui ne fera que renforcer leur propre lumière.

Prenez garde à ces personnes qui verront cette lumière en vous et qui chercheront à l'aspirer. Ce sont des personnes qui n'ont pas encore

compris ce qu'est vraiment le pouvoir, qu'il est infini et indéfini, et qui essayeront de le prendre aux autres, à défaut de le chercher en eux.

Fuyez.

Si vous croisez la route de personnes qui tarissent votre lumière, qui ont peur de votre puissance, qui vous empêchent de briller aussi fort que vous le pouvez, fuyez. Si votre lumière, votre valeur met quelqu'un mal à l'aise, *it's not your f*cking problem*. Vous n'avez pas à vous diminuer pour autant. Et prenez garde à celles et ceux qui essaieront de vous la prendre, en pensant briller plus fort.

Protégez votre puissance : ce n'est pas un puit où les autres peuvent se servir. Prenez-en soin, nourrissez-la, et toute personne qui a faim est priée d'aller se faire à manger – plutôt que de taper dans l'assiette des autres.

Comment j'ai pris le pouvoir de ma vie

J'ai souhaité organiser ce livre principalement autour et réflexions, afin de permettre à chacun·e d'entre vous de nourrir la sienne, et que des témoignages de ma propre vie viennent les illustrer mais n'en soient pas le point de départ. Ce livre n'a pas pour vocation d'être autobiographique, je souhaite qu'il dépasse le prisme de ma propre vie.

Cela dit, j'aimerais le terminer par mon témoignage, pour illustrer mon dernier argument : votre valeur n'est pas innée. Ou plutôt, votre *manque de valeur* ne l'est pas.

Permettez-moi de développer ce point.

Combien de personnes ai-je rencontrées, qui avaient une très faible estime d'elles-mêmes, et donc, une très faible estime de leur valeur. Et qui s'en était fait *une raison*.

Elles ne valaient pas grand-chose, il y avait bien plus belles, bien plus intelligentes, bien plus drôles qu'elles ; ce n'était pas si grave, somme toute, c'est la vie.

Je comprends totalement cet état d'esprit. Je le comprends parce que je suis passée par-là. Penser que nos qualités, notre personnalité et nos aptitudes sont déterminées à la naissance, de manière génétique, et qu'on ne peut rien y faire, c'est la définition même de la « *fixed mindset* », théorisée par la docteure en psychologie Carol Dweck. Et c'est clairement la mentalité avec laquelle j'ai grandi.

Disclaimer avant d'entamer ce paragraphe : il y a une sorte de tabou autour de l'éducation familiale ; comme si on devait tout à nos parents parce qu'ils nous ont logé·e·s et nourri·e·s, et que par conséquent on leur devait le respect éternel. Bien que j'aime et que je respecte mes parents, et que je ne doute pas que les parents fassent de leur mieux, ça n'enlève rien au fait que l'on soit en droit de remettre notre éducation en question. C'est même plutôt sain ; cela permet de se demander quelles sont les croyances auxquelles on adhère vraiment et quelles sont celles dont on souhaite se détacher. C'est le point de départ du processus de déconstruction.

J'ai donc grandi dans un environnement où la *fixed mindset* régnait ; tout était soit noir, soit blanc. Il y avait d'un côté les gens intelligents, de l'autre les gens stupides ; d'un côté, les personnes qui avaient du talent, de l'autre, les personnes qui n'en avaient pas.

Je crois que l'une des phrases que j'ai le plus entendu de la part de mes parents en grandissant était : « Louise, elle est littéraire, Camille, elle est scientifique. » Comme si c'était une réalité ancrée dans le marbre. C'est rassurant de mettre les gens dans des cases. Mais le fait est que ça nous dessert parce que l'on se dit que l'on ne peut rien y changer. Et si j'avais voulu devenir médecin ? On m'en aurait vite dissuadée, me convainquant que « ce n'était pas fait pour moi ». J'ai donc accumulé

des résultats assez catastrophiques en maths, jusqu'à l'année de troisième. Pour la première fois, j'ai eu en tant que prof une personne qui se présentait comme une ancienne « nulle en maths ». J'étais interloquée. On pouvait passer de nulle en maths à *prof de maths* ? Cette année-là a marqué un tournant dans mes résultats scolaires dans cette matière. Je suis passée de 9 de moyenne au début de l'année à 14 à la fin. Avoir une professeure qui ne m'avait pas étiquetée « nulle en maths », qui était passée par là et était donc hyper pédagogue m'a permis de comprendre, pour la première fois, que ce dans quoi on était doué·e ou non pouvait évoluer. Cela a tout changé.

FAIRE DE SON MIEUX : QUE
PEUT-ON VRAIMENT EXIGER DE
PLUS QUE CELA ?

Sans m'en rendre compte, je venais de découvrir ce que Carol Dweck a défini comme la « *growth mindset* » : l'état d'esprit selon lequel nos qualités et nos capacités se développent avant tout par le travail. Quelle que soit votre personnalité, vos aptitudes, c'est grâce à vos efforts que vous réussirez.

Ce n'est que quelques années plus tard, vers 18 ans, quand j'ai lu ce livre, que je me suis rendue compte de ce qu'était la *growth mindset*, et que c'est ce qui m'avait permis de progresser en maths.

Ce livre et cette théorie de Carol Dweck ont été une grande révélation pour moi : qui on était pouvait donc changer en fonction de notre état d'esprit, notre valeur n'était pas définie, et on pouvait, en fait, devenir la personne que l'on voulait être ?

À la même période, j'ai commencé à écouter des podcasts, à me nourrir de ces parcours extrêmement inspirants, qui me confortaient dans l'idée que l'on pouvait bel et bien prendre le pouvoir sur sa vie, quelles que soient nos facultés initiales, nos croyances, nos gènes ou nos origines sociales.

J'ai aussi réalisé, à ce moment-là, que pour s'épanouir, il fallait que je prenne de la distance avec les personnes qui ne servaient pas mon épanouissement – même si ces personnes font partie de ma famille.

J'ai commencé à m'accomplir en tant qu'individu ; car je pense que j'avais besoin de me prouver que ma valeur n'était pas celle qu'on m'avait laissé croire pendant si longtemps. M'accomplir m'a non seulement permis de gagner confiance en moi, mais aussi de changer mon rapport à l'échec – et donc, à ma valeur.

Pendant longtemps, l'échec représentait à mes yeux un *désaveu* de mes capacités – et donc, comme j'avais encore *une fixed mindset*, un désaveu de ma personne. Cette perception émanait bien sûr de l'enfance : quand je ramenaient une mauvaise note de l'école, plutôt que d'essayer de comprendre ce que je n'avais pas compris, de m'encourager à faire mieux, de me dire qu'en fournissant plus d'efforts, je ferai mieux la prochaine fois (les conseils partagés par Carol Dweck pour insuffler la *growth mindset* aux enfants) – mes parents me grondaient, me demandaient pourquoi je n'avais pas eu une meilleure note, me disaient que j'étais nulle. L'échec me définissait.

Encore aujourd'hui, je vois que ce conditionnement n'a pas totalement disparu. J'ai progressé car j'ose prendre des risques – mais je commence tout juste à réaliser qu'inconsciemment, je prenais ces risques et lançais ces projets dans l'objectif de me prouver ma valeur.

Qu'en fonction du résultat qui en ressortirait, ou bien je me sentirais validée, ou au contraire, bonne à rien. J'associais la valeur aux *résultats*

de mes accomplissements, au lieu de les associer à ma *progression personnelle*.

Et force est de constater, lorsque l'on se détache des résultats, que notre progression augmente bien plus après un échec – qui n'est rien d'autre qu'une difficulté. C'est le fait de se confronter à des difficultés, à des challenges, qui nous fait progresser. « Déjà essayé. Déjà échoué. Essaie encore. Échoue encore. Échoue mieux. », disait Samuel Beckett.

Le but n'est pas d'essayer de réussir pour prouver *aux autres* que l'on est talentueux, mais de travailler pour devenir talentueux *pour soi*. Et cet objectif ne dépend pas d'un résultat, il est le fruit d'une constante progression.

Devenir la meilleure version de soi-même, pour soi-même ; pour moi, c'est cela, prendre le pouvoir de sa vie.

CONCLUSION

dans ce livre, j'ai essayé d'allier trois thématiques qui me sont chères : la déconstruction, prendre le pouvoir de sa vie et où repose notre valeur.

La déconstruction, je crois l'avoir abordée tout au long de ces pages, l'idée principale étant d'inviter à remettre en question nos croyances pour nous forger notre propre opinion.

Prendre le pouvoir sur sa vie – ma question signature, celle que je pose à tou·te·s mes invité·e·s à la fin d'un enregistrement de podcast –, je l'ai abordé dans ce dernier chapitre : pour moi, prendre le pouvoir sur sa vie, c'est comprendre que la perfection est vaine et que l'on ne plaira jamais à tout le monde, alors autant être fidèle à soi-même, autant être *unapologetic* – c'est à dire cesser de s'excuser d'être qui on est.

Mais il y a une question à laquelle je n'ai pas répondu encore, relative à cette troisième thématique : où repose notre valeur. C'est un peu la raison d'être de ce livre.

Je sais, maintenant, où notre valeur ne repose pas.

Elle ne repose pas dans notre apparence physique.

Elle ne repose pas dans notre poids.

Elle ne repose pas dans notre statut conjugal.

Elle ne repose pas dans notre âge.

Elle ne repose pas dans la maternité.

Elle ne repose pas dans notre statut social.

Elle ne repose pas dans notre capacité à plaire.

Elle ne repose pas, au final, dans la *performance* de la féminité.

Tout cela, ce sont des parties de notre vie, mais ce n'est pas *toute notre vie*.

C'est là que repose notre valeur.

Dans ce que nous choisissons de faire de notre vie – ou plutôt, *qui nous choisissons d'être* dans notre vie.

Mais pour tout vous dire, je ne prétends pas avoir la réponse.

Après tout, ce livre est fait pour que vous vous posiez des questions et pour que vous puissiez trouver *vos* réponses.

Personnellement, j'ai réussi à me détacher de l'idée que ma valeur ne résidait pas dans le *paraître*. Je suis en plein travail de déconstruction pour prendre conscience que ma valeur ne réside pas dans le *faire*.

J'essaie de comprendre que ma valeur réside avant tout dans *qui l'on choisit d'être*.

Mais c'est un long cheminement, que je suis déterminée à suivre – et qui fera peut-être, qui sait, l'objet d'un prochain livre !

NOTES

1. « Ces pays dans le monde où les droits des femmes régressent », France Inter, 6 mars 2020.
2. « Dans quels pays l'avortement est-il légal ? », Statista, 28 septembre 2021.
3. « IVG dans le monde : en 2021, du recul et des avancées », in *ELLE*, 28 septembre 2021.
4. Conférence de Florence Montreynaud, écrivaine et fondatrice de plusieurs mouvements féministes tels que Chiennes de garde et La Meute, à l'occasion du colloque « 30 ans d'action, ça porte fruit ! », marquant le 30e anniversaire du Conseil du statut de la femme du Québec, à Montréal, le 23 mai 2003 ; intitulée de la conférence : « Le féminisme : comprendre, agir, changer. »
5. Woolf, Virginia, *Une chambre à soi*, 10:18, 2001.
6. Woolf, Virginia, *L'Ange du foyer*.
7. Noustoutes.org
8. « Les viols et les agressions sexuelles », bilan statistique *Insécurité et délinquance en 2017*, par le gouvernement.
9. « Les inégalités de salaires entre les femmes et les hommes : état des lieux », Observatoire des inégalités, 5 mars 2021.
10. Chollet, Mona, *Sorcières. La puissance invaincue des femmes*, Zones, 2018.
11. Bechtel, Guy, *La Sorcière et l'Occident*, Plon, 2019.
12. Enquête réalisée auprès de 4 000 salarié·e·s français, publiée le 26 mai 2021.
13. « Les inégalités de salaires entre les femmes et les hommes : état des lieux », Observatoire des inégalités, 5 mars 2021.
14. Gazalé, Olivia, *Le Mythe de la virilité*, Robert Laffont, 2017.
15. Criado Prez, Caroline, *Femmes invisibles. Comment le manque de données sur les femmes dessine un monde fait pour les hommes*, First éditions, 2020.
16. Jean-Claude Gawsewitch éditeur, 2011.

17. Touraille, Priscille, *Hommes grands, femmes petites : une évolution coûteuse – Les régimes de genre comme force sélective de l'adaptation biologique*, Éditions de la Maison des sciences du l'homme, 2008.
18. Payot, 2001.
19. Jablonka, Ivan, *Des hommes justes – Du patriarcat aux nouvelles masculinités*, Édition du Seuil, 2019.
20. Constitution de 1791, titre III, chapitre 2, article 1^{er}. Consultée sur le site du Conseil constitutionnel, au 1^{er} janvier 2022.
21. Condorcet, *Sur l'admission des femmes au droit de cité*, 3 juillet 1790.
22. D'après une étude de Laurie Mintz, parue en 2018.
23. *Mettre fin à la violence à l'égard des femmes : des paroles aux actes, Étude du Secrétaire général*, 2006.
24. Alphabet de Ben Sira.
25. Bourdieu, Pierre, *La Domination masculine*.
26. Meier, B. P. & Dionne, S., *Down Right Sexy: Verticality, Implicit Power, and Perceived Physical Attractiveness*, 2009.
27. Mona Chollet, *Réinventer l'amour. Comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles*, La Découverte, 2021.
28. Pierre Loti, *Madame Chrysanthème*, Flammarion, 1993.
29. Noustoutes.org
30. « Féminicides : 101 femmes ont été tuées sous les coups de leur conjoint ou ex-conjoint depuis début 2021 », *France Info*, 19 novembre 2021.
31. Et plus précisément le 9 juillet 2010 avec la loi n° 2010-769 qui abroge définitivement la présomption de consentement des époux à l'acte sexuel.
32. D'après les statistiques de l'Unicef, on compte plus de 12 millions de filles mariées de force chaque année dans le monde en 2018 ; communiqué de presse de l'Unicef : « 25 millions de mariages d'enfants évités au cours de la dernière décennie grâce à une accélération des progrès ».
33. « Sans elles, l'homme n'aurait pas marché sur la Lune... Ces femmes qui ont fait l'espace ! », *France Inter*, 28 novembre 2019.
34. « Au pays des sans-enfants », in *Libération*, 13 septembre 2005.
35. « Troubles conduites alimentaires : 900 000 Français touchés », *Handicap.fr*, 31 mai 2021.
36. « Les troubles du comportement alimentaire », définition de l'Institut Fédératif des Addictions Comportementales du CHU de Nantes.
37. « Chiffres clés de l'anorexie », *Carenity*, sources : INSERM (mise à jour le 31 août 2019).
38. "Dieting does not work, UCLA researchers report", *UCLA*, 3 avril 2007.

39. Derenusson, Philippes, *Traité de la communauté des biens, entre l'homme et la femme conjoints par mariage*, La Compagnie des Libraires, 1723.
40. Étude du Haut Conseil à l'égalité (HCE), 2015.
41. Sondage mené par L'Oréal Paris et Ipsos en mars 2019, « Sondage mondial sur le harcèlement sexuel dans les lieux publics ».
42. Stankiewicz J.M., Rosselli F., "Women as Sex Objects and Victims in Print Advertisement", in *Sex Roles*, 2008.
43. Seidman S.A., *Revisiting "Sex-Role Stereotyping in MTV Videos"*, in *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 1992.
44. Dill K.E., Thill K.P., "Video Game Characters and the Socialization of Gender Roles: Young People's Perceptions Mirror Sexist Media Depictions", in *Sex Roles*, 2007. Retrouvez une analyse intéressante de ces trois études américaines sur le site Internet antisexisme.net : *L'objectivation sexuelle des femmes : un puissant outil du patriarcat – Le regard masculin* (2014).
45. Bilan statistiques #3 *Violences sexuelles, Insécurité et délinquance en 2020*, Interstats.
46. Lonsway, Kimberly, Fitzgerald, Louise, "Rape Myths. In Review", in *Psychology of Women Quarterly*, vol. 18, Urbana-Champaign, University of Illinois, Department of psychology, juin 1994.
47. « Un violeur acquitté car sa victime portait un string : le verdict qui embrase l'Irlande », in *L'Obs*, 15 novembre 2018.
48. Malamuth, N. M., "Rape Proclivity Among Males", in *Journal of Social Issues*, 1981.
49. Pétition parue le 5 avril 1971 dans le n° 334 du magazine *Le Nouvel Observateur*, appelant à la légalisation de l'avortement en France. Ce manifeste a ouvert la voie à l'adoption de la loi Veil (quatre ans plus tard) qui dépénalise l'avortement. Ce manifeste a été rédigé par Simone de Beauvoir. Il est aussi appelé « le Manifeste des 343 salopes » suite à une caricature parue dans *Charlie Hebdo*.
50. Le *male gaze*, autrement dit « le regard masculin ». Ce concept a été pensé par Laura Mulvey (théoricienne et réalisatrice de cinéma). Le *male gaze* pointe deux choses : l'écrasante majorité des productions cinématographiques sont conduites par des hommes, ainsi seul le regard masculin est perceptible ; les hommes montrent les femmes sous un angle d'une forte sexualisation. « L'homme, personnage actif, moteur du récit, est porteur du regard, la femme, personnage passif, est réduite au statut d'icône, objet du regard » (in « Le male gaze, bad fiction », in *Libération*, septembre 2019).
51. « Pour la justice, refuser des relations sexuelles à son mari est une faute », in *Mediapart*, 17 mars 2021.
52. Gilbert, Elizabeth, *Comme par magie. Vivre sa créativité sans la craindre*, Le Livre de poche, 2017.
53. Source : Cairn/OCDE.
54. Conférence donnée lors des Journées de l'économie, novembre 2010.

55. Chiffre datant de 2010, relayé par Jobat à travers l'article « Les 20 métiers les plus typiquement homme ou femme ».
56. Chiffres de l'Insee, 2016.
57. « Établissements de santé : le personnel soignant de plus en plus âgé », étude n° 846, juillet 2013, solidarite-sante.gouv
58. Insee, *Tableaux de l'économie française, édition 2020*, chiffres datant de 2018.
59. Laufer J., Marry C. et Maruani M., *Le travail du genre. Les sciences sociales du travail à l'épreuve des différences de sexe*, La Découverte, 2010.
60. Insee, *Tableaux de l'économie française, éditions 2020*, chiffres datant de 2018.
61. "Women are 30 percent less likely to be considered for a hiring process than men", Phys.org, 26 mars 2019.
62. Duru-Bellat, Marie, *La Tyrannie du genre*, Presses de Science-Po, 2017.
63. « Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolutions en 25 ans ? », *Économie et Statistique* n° 478-479-480-2015, Insee.



Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection Pratique** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : <https://www.editionsleduc.com/inscription-lettre-d-information>

Les éditions Leduc

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris



Retour à la [première page](#).

Ce document numérique a été réalisé par [PCA](#)