

KIT DE SURVIE



TABLEZ SUR LES POSSIBLES

Dans son livre "Cerveau rose cerveau bleu **les neurones ont-ils un sexe**" (2011), Lise Eliot, professeure américaine en neurosciences, explique: "Les études menées sur les adolescent-e-s les plus talentueux confirment que l'intelligence et l'excellence à l'école sont davantage corrélés aux capacités communes aux garçons et aux filles qu'aux rôles stéréotypés de chaque sexe. ././ Et plus tôt nous intervenons pour influencer la croissance des neurones et des synapses des enfants, meilleures sont nos chances d'élever des garçons et des filles dotés d'aptitudes diverses et bien équilibrées."

PRENEZ DES FORCES

"Mature, eloquent and passionate, Bates is in many ways the voice of her generation", peut-on lire sur la couverture du livre "Girl up", que Laura Bates¹¹ a écrit après son bestseller **"Every Day Sexism"**. Dans cet ouvrage, elle recommande aux jeunes femmes de prendre leur vie en main. Les titres des chapitres sont éloquentes: "Fakebook", "Fitter and Instaglam"; "Making Waves"; "Don't be shy, Aim high" ; "It's My Face and I'll Smile If I WantTo".

Elle donne aussi des exemples très concrets pour s'extraire des stéréotypes qui freinent les femmes: "Why does 'asking for it' have to be a bad thing anyway? There are lots of things girls often don't ask for because we don't want to seem needy, greedy, or boastful. These include: asking for a promotion; asking for extra help; asking for love; asking for space; asking for a seconds; asking for an explanation; asking for honesty; asking for a pay rise; asking for answers; asking for a re-mark; asking for a second chance; asking for support; asking for more; asking for cake..."

CONSULTEZ UN SITE ROBORATIF

Le site **"Les Glorieuses"** traite de tous les sujets et surtout donne force et courage dans la joie et la bonne humeur. Rebecca Amsellem, sa fondatrice écrit: "j'ai envie de montrer aux femmes et aux jeunes filles qu'il y a des tas de modèles féminins à suivre, même si elles étudient dans des écoles qui portent à 99% le nom d'hommes blancs, sans parler des noms des rues qu'elles arpentent. Mais j'ai aussi envie de les décomplexer, de leur faire **oublier la culpabilité** que leur infligent les magazines et la publicité. ././ La publicité dans les années 2000 a popularisé l'image de la femme fragile, naïve et romantique, ce qui n'encourage pas les femmes à développer des caractères forts."

DRÔLE ET PRATIQUE

"Feminist Fight Club", un livre à lire pour être plus combatives dans la joie et la bonne humeur. Sheryl Sandberg, directrice des opérations de Facebook et auteure de "Lean In", ne s'y trompe pas et qualifie le livre d' **"engaging, hilarious and practical"**. On y trouve des analyses pertinentes sur un ton vivant, des trucs et des combines mais aussi des conseils sur les choses à ne jamais dire lors d'un entretien d'embauche, par exemple, du style: "je vais me marier"; "j'ai suivi mon mari", etc.

JOUEZ LA CARTE DE LA SOLIDARITÉ

Dans un chapitre de ce même livre intitulé "Manterrupter"¹², soit cette vilaine habitude de toujours interrompre une femme qui parle dans une assemblée, une action est proposée. Par exemple, lorsqu'une étudiante, une doctorante, une postdoc, une collaboratrice, une directrice ou une professeure est interrompue, vous, homme ou femme, intervenez systématiquement en lançant: **"Vous pourriez la laisser finir!"**. Simple et très efficace.

¹¹ Laura Bates BEM (born 27 August 1986) is a British feminist writer. She founded the Everyday Sexism Project website in April 2012. Her first book, Everyday Sexism, was published in 2014. She received The British Empire Medal for services to gender equality...

¹² Le Matin Dimanche 18 juin 2017, consacrait une page entière à ces phénomènes que sont le manspreading, le manterrupter et le mansplaining.

OSEZ FONCER

Dans "King Kong théorie" (Grasset, 2006), Virginie Despentes bouscule comme à son habitude: "Délaisser le terrain politique [ou de la carrière académique ndlr] comme nous l'avons fait marque nos propres réticences à l'émancipation.

Il est vrai que pour se battre et réussir en politique [ou dans la carrière académique ndlr], il faut être prête à sacrifier sa féminité, puisqu'il faut être prête à combattre, triompher, faire montre de puissance. Il faut oublier d'être douce, agréable, serviable, il faut s'autoriser à dominer l'autre, publiquement. Se passer de son assentiment, exercer le pouvoir frontalement, sans minauder ni s'excuser, car rares sont les concurrents qui vous félicitent de les battre."

ESSAYEZ L'HUMOUR

Dans son ouvrage, "Petit traité contre le sexisme ordinaire" (Albin Michel, 2009), Brigitte Grésy constate qu'il existe très peu de blagues sexistes sur les hommes, aucun équivalent même aux blagues sur les blondes, les idiots, etc. Et pour la spécialiste, "la moquerie contre l'opresseur constitue toujours une véritable catharsis et permet de retrouver du souffle et de la distance."

ET LE RECADRAGE

Selon Brigitte Grésy encore, la technique du recadrage est la meilleure qui soit, mais elle suppose un certain degré de maturité et une bonne confiance en soi. Si tel est le cas, lancez-vous: 'Formaliser à nouveau par une question ce qui vous a été dit, demander à l'autre ce qui a pu le gêner dans votre attitude ou votre démarche et quel est l'objectif qu'il poursuit en vous attaquant de la sorte, des questions toutes simples du genre: "Qu'attends-tu de moi?", "As-tu quelque chose à me demander?" des questions d'une efficacité redoutable. Une série d'exemples fort explicites en cas de sexisme ordinaire s'ensuivent.

CAUSEZ STRATÉGIE

"Les conversations entre victimes peuvent être particulièrement constructives lorsqu'elles y échangent des stratégies qui les aident à faire face aux attaques des ogres.", dicit Robert Sutton, professeur en management de la Stanford Engineering School, qui évoque plusieurs techniques dans son chapitre "Trousse de survie".

TENTEZ LE "FIGHT"

Lorsqu'une personne empiète sur votre territoire et vous dérange, votre réaction est-elle de sourire ou de rire, gênée? Voici quelques conseils issus d'un atelier d'auto-défense féministe:

- N'hésitez plus à faire la tête, à montrer clairement que vous êtes importunée. Posez des limites, tout de suite.

- Essayez de toujours vous sentir bien ancrée au sol, plantée dans vos pieds avec une bulle de protection. Visualisez un espace précis autour de vous. Lorsqu'une personne entre dans cet espace et que cela vous dérange, sachez que vous pouvez dire non.

- Dans une situation dans laquelle vous avez été dépassée, vous n'avez pas pu ni su réagir, ne vous sentez surtout pas coupable. Pas de souci, vous prenez votre temps et envoyez par exemple un courriel à la personne en précisant ce qui vous a dérangé, votre ressenti et comment les choses devraient se dérouler à l'avenir.

- Lorsqu'une interaction vous a déplu, ou que vous avez l'impression d'avoir été harcelée, débriefez avec des proches ou des spécialistes qui comprennent ce genre de situation, auxquelles vous pouvez dire ce que vous avez vécu, qui peuvent le qualifier et vous aider à agir.