

# Ce que nous, en tant qu'hommes, avons appris sur le sexisme sous la conduite de femmes brillantes

— Bill Meacham et Bill Leffers  
Austin, Texas (USA)

Le récent atelier d'hommes animé par Danna Byron et Stephanie Phillips fut un révélateur. Il nous a permis de nous rappeler, qu'en tant qu'hommes, nous sommes complètement bons, dignes d'admiration et d'approbation. Et que nous sommes saturés de sexisme. Danna et Stephanie nous ont énuméré les multiples façons dont les femmes souffrent du sexisme intériorisé, le fait de croire aux mensonges qu'on raconte sur les femmes. Elles nous ont demandé d'examiner la façon dont nous avons accepté ces mensonges, et pourquoi nous n'avons pas réussi à les contredire dans notre manière d'interagir avec les femmes présentes dans notre vie. La tendance à se sentir fautif était forte. Mais c'est exactement cette tendance à la culpabilité qui nous amène à perpétuer l'oppression.

Nous, les hommes hétérosexuels, avons tendance à aller vers les femmes pour qu'elles nous apporte bien-être, approbation, valorisation et plaisir. C'est un lourd fardeau à porter pour une femme, et en particulier, pour celles qui ont été conditionnées, comme la plupart des femmes l'ont été, à séduire un homme dans le but d'obtenir de lui un soutien économique. L'opresseur se tourne vers l'opprimé pour en obtenir bien-être, approbation, valorisation et plaisir.

Nous aurons moins tendance à faire peser ce fardeau sur les femmes si nous apprenons à apprécier notre bonté et à décharger sur la terreur de l'isolement, et sur la honte de se sentir comme une brute ou un enfant qui quémande. C'est à ce moment là que nous percevrons les femmes comme des êtres humains et non pas comme sources d'un plaisir qui anesthésie notre souffrance. Il est bien plus encourageant de communiquer avec un être humain que de projeter sur elle un automatisme.

Danna et Stephanie nous ont beaucoup parlé de la façon dont les femmes ont été blessées et sur la façon dont nous les hommes, avons été amenés à nous sentir mal dans notre peau d'homme. Elles nous ont également rappelé que le sexisme est un automatisme et que les hommes ne sont pas nés sexistes. En fait, elles ne parlaient pas de nous, mais de nos automatismes.

La réalité est que tous les hommes et toutes les femmes sont des êtres humains et que chacun de nous a toutes les qualités inhérentes à un être humain ; nous sommes aimants, bons, créatifs, coopératifs et puissants. Nous sommes semblables autant que différents. Nous nous intéressons l'un à l'autre à cause de nos différences et de nos ressemblances. Il est naturel de vouloir être proche l'un de l'autre. L'homme et la femme sont tous deux blessés lorsqu'ils ne peuvent établir un réel contact.

Ce qui nous sépare c'est le sexisme. Le sexisme est défini de deux manières. Au niveau de la société, c'est le mauvais traitement systématique et socialement accepté de la femme par l'homme. Sur le plan personnel, à chaque fois que l'homme n'agit pas envers une femme d'une façon complètement humaine, il se comporte d'une manière sexiste. Ainsi, à chaque fois qu'un homme agit envers une femme sous l'effet de ses propres douleurs ou craintes, il est sexiste.

Le sexisme est insidieux. Il est sexiste pour un homme de définir ce qu'est le sexisme. Ici, l'homme doit s'en remettre au jugement de la femme. Si la femme perçoit quelque chose comme sexiste, alors ça l'est. De ce point de vue, il existe un parallèle avec le racisme ; ce n'est pas aux blancs de définir ce qu'est le racisme, comme ce n'est pas aux hommes de dire ce qu'est le sexisme. À chaque fois qu'un homme se sent fautif en tant qu'homme et s'en prend à la femme, c'est un comportement sexiste. Tout comportement est sexiste dès l'instant où la femme perçoit que l'homme agit envers elle ou envers une autre femme d'une

manière différente de celle avec laquelle il agirait envers un homme. C'est une définition subtile ; mais il n'est pas nécessaire qu'un comportement touche à la sexualité, sans parler du viol, pour être considéré comme sexiste.

Pour un homme, travailler sur le sexisme représente un défi. Ça fait du mal d'être dans un rôle d'opresseur et nous les hommes, nous tirerons avantage de notre décharge sur le sexisme. Nous les hommes, nous avons besoin d'y travailler pour nous-mêmes. Tous les autres profiteront du fruit de notre travail mais il ne sera pas efficace si nous le faisons seulement pour le bénéfice des autres.

C'est dur pour une femme de regarder le sexisme en face parce que ça fait mal. Lorsqu'elles en parlent, on les fait passer pour "folles" ; dans le passé, elles ont été enfermées et persécutées de bien d'autres façons pour avoir défié le sexisme.

En partie, l'oppression des femmes consiste à leur dire qu'elles sont des victimes, et le rôle de la victime est en partie de blâmer quelqu'un d'autre, de se plaindre. Les femmes blâment les hommes au lieu de leur dire ce qu'elle ressentent réellement (au risque d'être abandonnées ou pire) et de provoquer le changement. Ce n'est pas une attitude puissante puisqu'au contraire elle est enracinée dans l'impuissance.

En tant qu'enfants, nous avons tous été opprimés. Les garçons sont élevés dans un rôle d'agresseur contrôlant la situation, alors que les filles sont éduquées dans un rôle de victime.

Les paragraphes suivants décrivent la détresse des femmes et non pas comme elles sont réellement. Les hommes ont besoin de connaître leurs détresses afin qu'ils puissent identifier leurs automatismes et les interrompre sans blâme.

### **Comment le sexisme s'intériorise chez les femmes**

- Le manque de respect pour les autres femmes ; penser qu'elles n'ont pas de valeur.
- Se sentir constamment faible et impuissante, telle une victime.
- Se sentir insécurisée sans un homme.
- Ne pas se sentir bonne ou tout simplement pas à la hauteur, en particulier par rapport à son corps. Ressentir de la confusion par rapport à la plénitude physique de son corps. La vérité est que toute sorte de corps féminin est remarquable, mais la société sexiste étiquette certains corps comme attirants et d'autres comme pas attirants.
- Avoir des difficultés à se fier à d'autres femmes. Trouver difficile de se faire confiance les unes aux autres, y compris dans la façon de penser. Saper le travail des autres.
- Se contenter de moins que ce qui est réellement bien et nécessaire. Cela s'applique dans bien des cas aux relations affectives, par exemple, et au fait de ne pas se sentir physiquement puissante. Les femmes se contentent de juste un tout petit peu, comme par exemple : de ne pas être battue.
- Avoir tendance à ne pas prendre les situations en charge. Attendre que les choses se passent. Filles, on s'attendait à ce qu'elles échouent, à ce qu'elles soient plus faibles. Personne ne les encourageait et leur disait "continue". Généralement, on ne pousse pas les filles à relever des défis.
- Se sentir en compétition avec d'autres femmes dans beaucoup de domaines — l'apparence, la coiffure, l'argent, les relations affectives, l'intérieur de sa maison, les enfants. Autrefois, les femmes appartenaient à quelqu'un et étaient donc en concurrence pour trouver le meilleur propriétaire (le plus fort, le plus riche). Commérer sur les autres témoigne de cette compétition. Les commérages sont la répétition du sexisme intériorisé. De manière inhérente, les femmes sont attentionnées vis à vis des autres femmes et veulent être proches d'elles. Tout comportement contraire n'est que du sexisme intériorisé.

- Penser que sa vie n'est pas importante. Faire passer les hommes et les autres femmes avant soi.
- Porter une attention démesurée aux relations affectives, surtout aux relations primaires. Autrefois, être Mme Untel était important, c'était une question de survie. On inculque aux femmes l'idée que leur survie dépend de leurs relations affectives et elles peuvent en ressentir du désespoir.
- Ne pas choisir le fait d'être mère. Autrefois, la seule valeur attribuée aux femmes (par la société sexiste) était liée au fait de faire des enfants.
- Prendre soin des hommes et se sentir fautive de ne pas le faire. Une femme saisie par cet automatisme ne parle pas de sexisme, de peur de blesser les sentiments de l'homme, de peur qu'il l'abandonne ou qu'il réagisse en lui faisant mal.
- Sentir qu'on ne contrôle pas son corps et sa relation sexuelle.
- Ne pas se prendre au sérieux en tant que dirigeante.
- Vivre aux travers des autres.
- Faire des compromis dans sa vie sexuelle ; ne pas dire ce qu'on souhaite réellement.
- Trouver difficile de savoir ce qu'on veut. Que veut dire réellement "sans limites" ?
- Trouver difficile de se donner des objectifs.
- Se sentir fautive de s'exprimer intelligemment. S'excuser en déclarant quelque chose, et considérer comme nul ce qu'on dit.
- Ne pas aller jusqu'au bout, ne pas faire de son mieux, se retenir.
- Se raccrocher aux hommes au lieu d'être responsable.

### **Comment les hommes sont complices du sexisme et du sexisme intériorisé**

Les hommes collaborent avec le sexisme. Le fait de se trouver dans une situation supposée privilégiée ne nous facilite pas une réflexion claire. Collaborer, veut dire supporter l'automatisme d'une façon qui l'encourage plutôt que de le contredire.

Danna et Stephanie nous engagent à examiner comment nous soutenons ces automatismes blessants et ensuite à décharger dessus. Pour pouvoir écouter les femmes sans culpabilité, nous avons besoin de décharger sur nos blessures et sur les remords que nous avons accumulés en tant qu'homme.

Dans quelle mesure traitons-nous les femmes comme moins qu'humaines à cause de nos blessures ? Dans quelle mesure abandonnons-nous les femmes, sauf en tant que stéréotypes ? Comment rentrons-nous dans le jeu du sexisme intériorisé des femmes ? Par exemple, en critiquant leur apparence, en les interrompant pour terminer leur phrase, en faisant les choses à leur place et en résolvant leurs problèmes sans les laisser faire elles-mêmes ?

### **Ce qui arrive aux femmes dans leurs relations proches avec les hommes**

Les femmes sont conditionnées dans l'idée que leur survie dépend de la compagnie d'un homme. Elles dépensent beaucoup d'énergie pour faire ce que les hommes veulent. Elles ressentent qu'elles ont besoin d'être dans une relation pour être protégées des autres hommes. Mais elles ne sont pas protégées du sexisme des hommes !

Les blessures provenant du sexisme commencent à émerger lorsque une femme se sent assez en sécurité. Elles sont souvent exprimées sous forme de colère, de rancune et de blâme. Mais elle ne dit pas à l'homme ce qui se passe. Elle reste coincée dans le rôle de la victime et se comporte d'une façon étrange et bizarre.

Elle a l'impression d'avoir déjà raconté son histoire. Les femmes choisissent de mentir parce que c'est moins terrifiant d'être dans une mauvaise relation que de perdre l'homme en étant honnête. Dès que se présente un indice annonçant un aspect sexuel dans la relation, alors la situation apparaît comme un oui/non, un tout ou rien.

## **Le sexe**

Le sexe est le domaine où tout devient le plus difficile. Le sexe est l'outil qui a été utilisé pour opprimer les femmes. C'est comme si le sexe et le sexisme étaient une seule et même chose. Beaucoup de femmes ont un automatisme compulsif vis à vis du sexe, et la plupart des hommes demandent aux femmes d'avoir cet automatisme.

La sexualité dans les conditions voulues par les femmes est différente de la conception que les hommes ont du sexe (sous l'effet de l'automatisme). Pour une femme, le sexe se déroule dans un contexte de sécurité et de proximité ; cela fait partie d'un lent et chaleureux processus humain. Ce n'est pas une représentation. Lorsque la femme est confrontée à l'automatisme des hommes, elle se met en colère. Les femmes ne leur disent pas ce qui se passe pour elles ; elles arrêtent de communiquer. Elles ne disent pas « Non » mais à l'intérieur d'elles-mêmes, elles nous abandonnent. Danna et Stephanie nous demande de ne pas abandonner les femmes à ce point-là, et de ne pas être complices du désir des trucs "sexy" qu'elles ont été obligées de simuler pour nous attirer. C'est un automatisme d'insister que la relation soit sexuelle et de quitter cette relation si elle ne l'est pas.

Les femmes ont été blessées en étant privées du choix d'être sexuelles et aussi de la façon de l'être. Lorsqu'une femme dit que quelque chose n'est pas bien pour elle, c'est comme si c'était elle qui était fautive. Le besoin incontrôlé de l'homme est évident, et elle ne sait pas où sont les limites. Elle craint l'abandon ; sa survie semble menacée.

D'une façon ou d'une autre, les femmes ont appris le sexe tel qu'il est vu par les hommes. Pour la plupart, elles ne savent pas à quoi ressemble la sexualité de la femme. Le sexe visant à attirer un homme ne tient pas lieu de sexualité pour les femmes. Et ça ne constitue pas non plus la sexualité des hommes.

## **Comment nous les hommes pouvons être alliés des femmes tout en étant proches**

- En donnant aux femmes de l'espace, du temps, et de la compréhension. Une femme a besoin de temps et d'espace pour décider de ce qu'elle recherche dans une proximité physique.
- En travaillant sur nos propres détresses sexuelles. En travaillant sur nos premiers souvenirs sexuels, sur nos pulsions sexuelles incontrôlées et sur nos besoins gelés. La peur et l'insensibilité n'ont rien à voir avec nous. Nous devons également encourager les femmes à décharger sur leurs détresses sexuelles, mais pas sur la base de notre désespoir.
- En donnant autant de valeur, sinon plus, aux relations non-sexuelles qu'aux relations sexuelles. Cela se produira lorsque nous aurons déchargé une partie de nos détresses sexuelles.
- En sachant et en nous souvenant que les détresses des femmes n'ont rien à voir avec *nous*, mais avec le sexisme.
- En écoutant les femmes décharger sur la manière dont elles ont été blessées dans leur sexualité sans argumenter, ni être sur la défensive. Cela permettra de créer le contexte de sécurité dont les femmes ont besoin pour être sincère avec nous. Nous avons besoin de décharger avec d'autres hommes afin de bien écouter les femmes. Décharger sur combien il est inconfortable d'écouter nous sera d'un grand secours !

- Nous devons être fiers d'être des hommes. Nous avons besoin de contredire nos propres sentiments de peur, d'isolement et de honte. Dans la mesure où nous ne pouvons pas être complètement proches les uns des autres en tant qu'hommes, nous aurons tendance à abuser des femmes pour satisfaire notre besoin de proximité. Le sexisme ne cessera pas tant que les hommes n'arriveront pas à être proches entre eux.
- En cessant d'être l'initiateur du sexe dans nos relations. Voilà bien notre défi : n'avoir des relations sexuelles que lorsque la femme en prend l'initiative !

### **La pornographie**

Nous devons renoncer à la pornographie. Elle n'est ni indolore, ni amusante, ni innocente. D'une certaine manière, c'est être à la fois le témoin de la souffrance d'une femme, de son humiliation, et son insensibilisation. C'est en cela que nous continuons à être complices de l'oppression des femmes, en acceptant l'idée qu'être sexuelle est divertissant. Lorsque nous faisons cela, les femmes se sentent insécurisées. C'est la glorification et la répétition du sexisme. C'est être coupé de la réalité physique, du corps, de la terre. C'est traiter une personne comme si elle n'existait pas, comme si elle n'était pas un être humain, comme s'il n'y avait aucune subjectivité. Stephanie nous a très clairement démontré que la pornographie est très blessante envers les femmes. Ma propre réalisation est que c'est aussi blessant pour nous les hommes. C'est une façon de rester esclave de notre détresse sexuelle. Ne vous contentez pas de faire des séances sur le fait d'y renoncer ; renoncez-y et ensuite faites des séances dessus.

### **Comment pratiquer la Co-écoute avec une femme**

- Prenez conscience de la façon dont vous vous tenez physiquement vis à vis d'elle pendant la séance. Demandez-lui si elle veut que vous la preniez dans vos bras ; demandez-lui si elle veut que vous vous rapprochiez d'elle. Ne présumez pas qu'elle en est d'accord. Chaque fois qu'un homme demande à être proche, il s'agit d'une contradiction car cela implique que la femme contrôle la situation. Mais ne vous retenez pas non plus ; elle veut être proche.
- Montrez un respect total pour sa façon de penser.
- Défiez-la physiquement (une fois que vous avez appris à la connaître) en luttant avec elle ou en la poussant ; on lui a appris à renoncer. Réfléchissez : Est-il utile que vous la laissiez gagner ? Est-il utile que vous la laissiez se bagarrer ? Soyez présent. Si vous n'êtes pas sûr de vous, ne faites rien.
- Prenez sa colère avec enchantement. Souvenez-vous que ce n'est pas après vous (l'homme) qu'elle est en colère ; c'est après le sexisme. Si elle se met en colère avec vous, cela veut dire qu'elle a confiance en vous. D'une façon considérée, ne la laissez pas répéter ses blâmes et déceptions. Lorsqu'elle vous cingle de sa colère, elle est terrorisée et elle ose vous le montrer. Soyez enchanté qu'elle soit en train de guérir. En tant qu'homme, travaillez sur le fait que vous êtes totalement bon ; vous ne serez pas restimulé pas la colère des femmes.
- Les hommes redoutent l'intensité que les femmes peuvent atteindre dans la colère. Déchargez votre peur des femmes ailleurs.
- Ne commencez pas par décharger votre sexisme avec elle. Travaillez là-dessus une fois que vous la connaissez bien et uniquement avec sa permission. De même que les blancs ne doivent pas demander aux personnes de couleur d'être leurs écoutants pour travailler sur le racisme sans leur permission, les hommes ne doivent pas attendre des femmes qu'elles soient leurs écoutantes sur le sexisme sans autorisation.

- L'isolement des hommes est si lourd que nous voyons les femmes comme notre seule source de proximité et d'attention. Afin de contredire cela, nous les hommes, nous avons besoin de nous rapprocher les uns des autres.
- Remarquez la force de la femme sans être étonné (Si vous l'êtes, déchargez là-dessus durant vos propres séances).
- Appréciez sa beauté physique sans la désirer ni y voir un intérêt personnel.
- Soyez suffisamment proche d'elle pour parler de n'importe quoi. Parlez de sexe sans être sexuel.
- Une méthode qui marche parfois consiste à vous placer à un mètre d'elle et de la laisser décharger sur le fait d'être totalement responsable du moment où elle commencera à se rapprocher.

### **Comment les hommes peuvent décharger le sexisme (être alliés)**

- Travaillez sur vos premières blessures, en particulier sur vos premiers souvenirs sexuels et sur la circoncision. Les femmes ont plus l'expérience du rôle de victime de l'oppression. Pour cette raison, il leur est souvent plus facile de travailler sur leur matériau précoce de victime, sur les premières blessures. En général, les hommes trouvent difficile de travailler sur les blessures d'enfance. Par exemple, la circoncision — nous ne voulons plus jamais être ou nous sentir à nouveau aussi impuissants, alors nous adoptons le rôle de l'opresseur pour éviter ces émotions.
- Des façons de travailler sur la circoncision : Quels est le premier son dont vous vous rappelez ? Refaites ce son. Une direction : Tu as survécu !
- Ne dramatisez pas vos détresses sexuelles au cours de séances avec des femmes. Si vous ressentez des émotions sexuelles envers votre écoutante soit occupez-vous en — en en parlant ou en déchargeant — ou mettez-les de côté et travaillez dessus avec quelqu'un d'autre. N'agissez pas en dragueur.
- Travaillez sur l'objectif de l'élimination du sexisme dans le monde entier, sur celui de vous faire entendre et d'agir. Si ceci est terrifiant, déchargez la peur. Les femmes en bénéficieront, mais c'est pour nous en tant qu'hommes; nous récupérerons notre côté humain.
- Ayez plein, plein d'amis proches non-sexuels.
- Ne soyez pas complice de l'automatisme d'impuissance des femmes ; ne vous mêlez pas de les aider quand ça devient dur pour elles. Elles se sentiront fatiguées et découragées, mais n'acceptez pas l'automatisme.
- Déchargez sur le fait d'être proche des hommes. L'homophobie est la peur d'être proche des autres du même sexe ; les hommes ont très peur des autres hommes parce qu'on nous a forcé à jouer des rôles par la terreur. Cette peur doit et peut être déchargée.
- Les lesbiennes veulent naturellement être proche des hommes. Qu'il n'y ait pas de confusion dans votre esprit. Les hommes s'éloignent quand le sexe ne fait pas partie intégrante de la relation ; c'est un automatisme. Contredisez cet automatisme en étant proche des lesbiennes.
- Ne soyez pas complice de la compétition qui s'instaure entre femmes. Encouragez les amies autour de vous à avoir des relations proches avec des femmes. Son attention se portera ailleurs ; Si cela est dur pour vous, allez travailler dessus avec quelqu'un d'autre.

Paru dans *Present Time* N°95 (Avril 1994)  
Traduit par Zoé Brouard