

Éliminer le sexisme intériorisé

— Anne Mackie
Raleigh, Caroline du Nord (USA)

Aider à la décharge et à la réévaluation du sexisme intériorisé est semblable à toute bonne Co-écoute. On doit aider la personne écoutée à équilibrer son attention entre les sentiments douloureux qui ont besoin d'être libérés et la situation présente qui contredit précisément les automatismes rigides de pensée, de sentiment et de comportement qui se sont développés en réponse à des expériences de souffrance.

Le sexisme est un comportement chronique dans notre société et je pense donc que nous ne nous trompons pas lorsque nous supposons que pour la plupart des femmes le sexisme intériorisé est un automatisme chronique, et que pour tous les hommes de cette société, le sexisme est aussi un automatisme chronique. La nature même des automatismes chroniques fait qu'il s'exprime dans des comportements qui semblent tout à fait "normaux". Nous avons du mal à nous rendre compte qu'il se passe quelque chose de rigide ou d'inhumain. Nous sommes "habitués" à l'automatisme. Nous sommes constamment entourés d'automatismes sexistes. Tous les garçons et toutes les filles, tous les hommes et toutes les femmes qui nous entourent, chacun à leur manière et dans une certaine mesure, font preuve de sexisme. Cela veut dire que le travail qui consiste à apporter une contradiction requiert une théorie valide de la nature humaine et nécessite de maintenir avec rigueur le cap d'une réflexion et de directions d'action qui contredisent l'automatisme sexiste. Nous avons besoin de comprendre, du mieux que nous pouvons, à quoi ressemble l'automatisme — les différentes formes qu'il peut prendre. Alors nous pouvons :

- 1) donner des directions qui permettent d'orienter l'attention non plus sur l'automatisme mais contre lui,
- 2) travailler de façon rigoureuse et insistante sur le fait d'être une femme.

Diane Balser (Personne de Référence Internationale de Libération pour les Femmes) suggère d'utiliser toutes les techniques de Co-écoute en prenant en compte le fait que l'on est une femme. J'ai récemment travaillé à la fois en tant que personne écoutante et personne écoutée en faisant le choix de refuser de m'occuper de mes détresses et en portant toute mon attention sur l'environnement présent. Quand j'ai essayé de faire cela en prenant en compte le fait que je suis une femme, j'ai été surprise de constater que ma première pensée était : « Je ne suis pas agressée sexuellement en ce moment », accompagnée d'une décharge abondante. Jusqu'à ce que je fasse cela, je ne me rendais pas compte à quel point j'avais peur d'une telle agression.

En tant que dirigeantes, nous serons plus efficaces si nous avons compris, déchargé et réévalué notre propre oppression et comment nous pouvons aider d'autres femmes à faire de même. Bien sûr, avant que nous ne soyons complètement libérées, nous pouvons être d'excellentes écoutantes et d'excellentes dirigeantes parce que nous disposons d'une excellente théorie et d'une grande expérience dont tout le monde est impatient de profiter. Cependant, notre efficacité augmente à mesure que nous commençons à comprendre ce qu'implique de contredire suffisamment le sexisme intériorisé et ce que requiert le travail de libération.

Les automatismes de sexisme intériorisé prennent différentes formes. Bien entendu, la forme particulière qu'ils prennent chez chaque individu est unique. Mais certains automatismes que nous rencontrons semblent s'être développés chez beaucoup de femmes de manière semblable du fait de nos expériences communes dans une culture sexiste.

LES SYMPTÔMES

Voici une liste de comportements qui extérieurement révèlent le sexisme intériorisé :

1. Nous avons tendance à dévaloriser notre propre travail — travaux ménagers, soin des enfants, travail de bureau, travail scientifique, etc.
2. Nous nous sentons en compétition et nous agissons de manière compétitive les unes envers les autres. Cela prend une forme double. Parfois, nous nous comportons de manière ouvertement compétitive et parfois, nous nous retirons entièrement de la compétition. Les deux réactions sont basées sur le sentiment que nous ne sommes pas comme nous devrions être.
3. Nous avons tendance à nous critiquer les unes les autres. Souvent, nous nous sentons effectivement critiques alors qu'à d'autres moments, nous croyons apporter une aide. La critique est pire qu'inutile.
4. Nous nous contentons de moins que ce que nous voulons réellement.
5. Nous oublions à quel point nous sommes courageuses, fortes, intelligentes et capables, à quel point nous travaillons durement, et à quel point nous sommes fidèles. Nous oublions nos propres réussites. Cela va d'une forme modérée à une forme extrême de modestie. Les femmes n'ont pas tellement l'habitude de "se faire valoir". Aussi, nous négligeons d'avoir les plus hautes attentes les unes envers les autres, et ce avec une totale confiance. Notre "soutien" réciproque prend souvent la forme d'une collusion avec des sentiments de victime. Nous ne nous mettons pas au défi les unes les autres. Offrir à d'autres femmes un défi de grandeur est peut-être le facteur clé pour une femme dirigeante. Voyez les exemples que donnent Diane Balser et Kathy Miller.
6. Nous agissons comme si nous considérons les hommes comme des modèles de ce qu'est un véritable être humain adulte.
7. Nous avons tendance à concentrer beaucoup d'attention sur les hommes. Nous annulons un rendez-vous avec une amie dans l'espoir de sortir avec un homme, ou bien nous nous sentons coupable de ne pas être en famille pendant un congé de fin de semaine, ou encore nous réservons "le meilleur de notre temps" aux hommes et nous nous débrouillons pour caser le temps entre nous dans les moments restants. Nombre de femmes conscientes de leur besoin de libération consacrent encore beaucoup d'attention au fait "d'améliorer" les hommes, ce qui revient en fin de compte au même automatisme.
8. Il semble que nous ayons du mal à nous réjouir des succès et des réalisations des autres femmes. Cela semble être lié à un ensemble d'émotions pénibles : a) il est effrayant de voir une autre femme devenir visible et excellente parce que cela ouvre une brèche dans l'automatisme auquel nous sommes habituées, b) cela augmente notre propre sentiment d'inadéquation, c) nous sommes habituées à ce que nos propres réalisations ne soient pas remarquées et nous éprouvons du ressentiment à l'égard de celle qui reçoit de l'attention alors que nous n'en recevons jamais.
9. Nous nions la réalité du sexisme. On nous dit que tout cela se passe dans notre tête. Beaucoup de gens ne sont pas encore bien informés de la réalité économique du sexisme, aussi bien pour les femmes que pour la population toute entière.
10. Nous éprouvons rarement le sentiment d'être suffisamment féminines ou d'être à notre place en tant que femmes.
11. Nous avons tendance à penser que nous n'avons pas grand chose à dire et dès qu'un homme prend la parole ou qu'une femme s'exprime avec facilité, nous avons tendance à garder notre pensée pour nous et à nous taire. Nous renonçons à participer à des débats logiques animés.
12. Nous agissons parfois par peur de la proximité physique et émotionnelle d'autre femmes.

Cette liste est incomplète mais elle suggère les genres de problèmes rencontrés par les femmes quand elles veulent surmonter le sexisme intériorisé. Il est très important pour les femmes de réaliser **qu'aucun de ces comportements n'est inhérent aux femmes**. Tous ces comportements et sentiments résultent du fait que nous sommes la cible du sexisme tous les jours de notre vie.

LES FEMMES DIRIGEANTES

Beaucoup de ces manifestations de notre oppression créent des difficultés quand les femmes deviennent dirigeantes. Beaucoup de femmes ont peur d'être dirigeante parce qu'elles ont l'impression qu'elles pourraient manquer de soutien ou être critiquées de manière destructrice.

Aussi, le sentiment de ne pas être à sa place et de n'avoir rien à dire d'important crée un handicap chez une femme dirigeante. Le conditionnement des femmes, s'appuyant sur un mode de pensée intuitif mais ne nous préparant pas à des argumentations logiques, tend à nous rendre moins à même de nous défendre dans des débats d'idées serrés, même lorsque nous "savons" que nous avons raison.

LE CONDITIONNEMENT DES HOMMES À NIER LEURS ÉMOTIONS

Parce que le système oppressif se sert des hommes comme combattants, ils apprennent depuis leur plus jeune âge à ignorer leur sensations de souffrance ou de douleur. Ce n'est pas avec des « Sois un grand garçon ! » qu'on élève des générations de personnes sensibles aux souffrances des autres. Cela crée une situation dans laquelle il est facile pour les hommes de s'entendre pour nier la réalité du sexisme. Toute personne habituée à ce point à nier sa propre douleur aura du mal à reconnaître la souffrance que d'autres personnes endurent.

L'OPPRESSION DES LESBIENNES : UNE OPPRESSION IMPORTANTE DE TOUTES LES FEMMES

Une grande part du sexisme est maintenue en place par la violence et la menace de violence. Alors que toutes les femmes sont menacées par la violence dans une large mesure, les femmes lesbiennes sont choisies pour être soumises à des formes particulières de violence et d'exclusion de la société. Cette oppression tend à engendrer la peur de "se distinguer" chez toutes les femmes. Si vous êtes trop grande, ou trop musclée, ou trop athlétique, ou trop bruyante, ou trop affirmée, ou trop responsable, ou trop proche de la nature, ou trop loquace, ou trop éloquente, etc. vous risquez bien d'être cataloguée comme lesbienne ou en tous cas comme affichant une dangereuse tendance dans cette direction. Cette menace d'un rejet social et économique de la société "comme il faut" opprime toutes les femmes.

CONTREDIRE LE SEXISME INTÉRIORISÉ

La première étape pour contredire le sexisme intériorisé est de reconnaître que le sexisme existe réellement et d'observer les façons dont nous avons intériorisé l'oppression en nous-mêmes. Cela consiste à refuser une collusion avec la négation chronique du sexisme.

Tout le travail de Co-écoute sur le sexisme intériorisé est basé sur l'idée de trouver une contradiction à la détresse. Mieux connaître la réalité du sexisme en lisant ou en parlant avec d'autres femmes, c'est détourner notre attention de l'automatisme de détresse. Beaucoup de gens ne sont pas informés de faits élémentaires concernant le sexisme, tels que les exemples suivants relatifs aux États-Unis :

- 70\% des gens vivant dans la pauvreté font partie de foyers ayant une femme à leur tête.
- 67\% des amphétamines et 63\% des tranquillisants sont prescrits à des femmes.
- Dans de nombreux états, les termes des contrats d'assurance, les lois sur le divorce et la propriété sont encore discriminatoires.
- Le salaire moyen des femmes représente 59\% du salaire moyen des hommes.
- Plus de 3 millions de femmes sont battues par leur conjoint chaque année.

Nous pouvons décider de contredire notre sexisme intériorisé en concentrant notre attention sur notre propre libération. Concentrer notre attention sur notre libération contredit l'automatisme qui pousse à prendre soin des autres. Cela ne signifie pas que nous devons cesser toute relation avec les hommes, mais cela suggère qu'en détournant notre attention de la manière compulsive que nous avons de prendre soin des hommes et en la portant sur notre propre libération, nous allons toutes avancer.

Les automatismes chroniques tendent à nous faire oublier, aussi les aide-mémoires et des rappels les unes aux autres lors des ateliers de femmes ou des groupes de soutien, sont un outil important pour nous aider à garder cette direction.

Il est important de réaliser que même si chaque homme et chaque institution de la société étaient débarrassés du jour au lendemain de toute trace de sexisme, les femmes auraient encore du travail à accomplir. Notre oppression intériorisée est quelque chose qui affecte la façon dont nous nous traitons les unes les autres.

NOS EXPÉRIENCES COMMUNES

Chaque femme a été rabaissée sans cesse dans sa vie. Chaque femme a douté d'elle-même d'une certaine façon parce qu'elle a été trahie par sa propre société. Voici quelques unes des expériences qu'il vous est peut-être arrivé de vivre :

- douter de votre propre aptitude ou valeur,
- vous sentir abandonnée ou rabaissée par votre mère,
- être tournée en dérision ou peut-être maltraitée physiquement, et devoir ensuite être aimable et bien prendre la chose,
- être autorisée à ne **pas aboutir quand justement vous aviez besoin d'être encouragée à persévérer**,
- être exclue de certains métiers, de possibilités de formation, de réseaux d'influence dans votre travail ou en politique, dans votre organisation religieuse ou dans d'autres organisations,
- vous sentir "pas assez belle", ou "pas assez féminine".

Ces expériences ont été vécues par des millions de femmes. Pour une part, l'oppression consiste à nous dire que ces expériences ne sont pas réellement blessantes et que si l'on pense qu'elles le sont, c'est simplement une preuve de plus de ce qui ne va pas bien chez nous.

Les femmes ont également vécu de nombreuses expériences positives. Pour la plupart d'entre nous, il ne nous a pas été demandé d'être des combattantes. On nous a permis de décharger quelques unes de nos souffrances quand nous étions enfants, afin que nous conservions la sensibilité nécessaire pour prendre soin des enfants.

Nous avons conservé notre mode de pensée intuitif, plus que ne l'ont fait la plupart des hommes, et nous avons pu garder plus d'optimisme et d'espoir de rendre le monde meilleur. On nous a encouragées à montrer notre affection, à toucher et à être touchées. Tout cela représente un immense avantage pour nous. La façon dont les femmes ont préservé ces aspects de notre humanité sera essentielle dans les années qui viennent, tandis que nous travaillerons à mettre fin au risque de guerre nucléaire et que nous ferons face à des changements économiques qui mettront peut-être beaucoup de gens dans des situations pénibles.

LES CHOSES À FAIRE

Il y a beaucoup de choses précises que nous pouvons faire pour nous libérer du sexisme intériorisé et de son impact négatif sur nous :

1. Nous pouvons travailler avec insistance sur l'engagement des femmes — « Je promets férocelement que dorénavant, je ne me contenterai de rien moins qu'absolument tout ! »
2. Nous pouvons nous lancer dans un effort systématique et rigoureux d'appréciation de nous-mêmes et de nos réalisations, et ce sans aucune réserve.

3. Nous pouvons nous engager à traiter chaque femme avec un total respect, en attendant beaucoup les unes des autres.
4. Nous pouvons lire l'histoire et la littérature des femmes et concentrer notre attention sur des réalisations de femmes dans tous les domaines, et nous pouvons devenir de brillants porte-parole sur des sujets concernant les femmes.
5. Nous pouvons décider que nos relations entre femmes sont vitales pour notre propre libération et pour la libération de tous les groupes et passer "le meilleur de notre temps" ensemble à développer des amitiés, tout en gérant calmement l'anxiété qui pourrait apparaître chez les hommes qui partagent nos vies.
6. Nous pouvons aimer les hommes qui partagent nos vies, et attendre d'eux qu'ils soient des alliés informés et actifs de la libération des femmes.
7. Nous pouvons décider de nous réjouir de toute réalisation d'une autre femme, quelle qu'en soit l'importance.
8. Nous pouvons nous écouter les unes les autres raconter nos vies, en acceptant de considérer que les souffrances ont été réelles et en permettant au processus de guérison de se dérouler, que ce soit par la parole, les pleurs, les rires, les tremblements, et la colère.
9. Nous pouvons réagir, pour nous-mêmes ou l'une en faveur de l'autre, lorsque quiconque, que ce soit un homme ou une femme, est en train de rabaisser une femme. Nous pouvons le faire même si les personnes concernées ne comprennent pas qu'elle ont été rabaisées.
10. Nous pouvons participer à des ateliers de femmes ou à des groupes de soutien pour contribuer à ce que nos efforts de libération progressent effectivement.
11. Nous pouvons nous exercer à mettre notre pensée par écrit et à l'exprimer oralement, et aussi nous exercer à la présenter de manière logique et ordonnée.
12. Nous pouvons décider que chaque détail de notre comportement est complètement et exactement féminin ; tout le reste n'est que fadaise.
13. Nous pouvons agir dans le monde sur toutes les questions importantes, mais particulièrement sur les questions touchant à l'oppression.
14. Nous pouvons apprendre comment les femmes qui sont différentes de nous ont été opprimées et nous pouvons devenir des alliées de confiance pour chaque groupe auquel appartiennent des femmes, y compris pour les hommes de ces groupes.

NB : J'ai utilisé ce qui précède dans des présentations à des ateliers de Co-écoute, mais en le modifiant légèrement, j'ai pu l'utiliser lorsque j'ai pris la parole devant des groupes de femmes en dehors de la Co-écoute. Je le fais suivre généralement de quelques séances de démonstration ou bien je demande à des femmes de partager des histoires ou des incidents tirés de leur vies, en prenant en compte le fait qu'elles sont femmes. J'ai été surprise de voir à quel point les personnes se sont montrées ouvertes et avides d'entendre ce point de vue. La décharge n'a jamais manqué de se produire. Certaines personnes commencent à pleurer pendant qu'elles parlent. Je l'ai présenté au Comité de Puériculture, à des groupes paroissiaux, à des femmes universitaires, à un séminaire sur la santé mentale au YWCA¹, etc.

Paru dans *Sisters* N°7 (1985)
Traduit par Delphine Barberot

¹ Young Women Christian Association = Association des Jeunes Femmes Chrétiennes.