



COMMENT APPREND-ON AUX FEMMES À DOUTER D'ELLES-MEMES?

APPROFONDIR LA MASTERCLASS

Un mini-guide penser, repérer, agir





BIENVENUE!

Pourquoi les femmes doutent autant? Pourquoi leurs doutes les empêchent souvent de réaliser ce qui comptent le plus pour elles alors qu'elles gèrent un milliard de choses sans cligner des yeux?

La masterclass vous a proposé une lecture historique, politique et sociétale de ces empêchements qui ne sont en rien liés à des manques de compétences ou de courage. Ici, nous allons nous donner des repères pour reconnaître les mécanismes à l'oeuvre et ouvrir des pistes concrètes pour desserrer l'étau et aller vers ce qui, souvent, nous est le plus cher.



**Ravie de vous accueillir pour
déconstruire, réfléchir et
agir ensemble!**

**Florence Hügi,
Votre "Facilitatrice des Impossibles"**



POUR COMMENCER...

Le doute des femmes n'est pas un accident de parcours.
Il a une histoire, des relais sociaux et des effets très concrets.

Dans la masterclass, l'enjeu n'était pas de convaincre les femmes qu'elles manquent de confiance, mais de déplacer le regard. La question n'est pas simplement : « Qu'est-ce qui cloche chez moi ? »

La vraie question devient : « D'où viennent ces doutes qui reviennent si souvent, et pourquoi semblent-ils si profondément genrés ? »

Autrement dit, il ne s'agit pas d'ajouter une couche de travail sur soi à vous, femmes déjà lucides, compétentes et souvent très exigeantes envers vous-mêmes. Il s'agit de comprendre comment une société genrée produit des freins, des scans permanents, des auto-censures et des stratégies de retrait qui finissent par ressembler à des défauts personnels.



UNE LONGUE HISTOIRE

... du contrôle des femmes

Sorcellerie : quand le savoir féminin devient une menace

La masterclass nous a rappelé que la figure de la sorcière ne renvoie pas seulement à une imagerie folklorique et profondément genrée. Elle dit quelque chose d'un ordre social qui se méfie des femmes qui savent, soignent, accompagnent les naissances, connaissent les plantes, vivent en dehors des places assignées et qui, de fait, ne sont pas des sorcières, figure stéréotypées sensée faire tellement peur.

Le message implicite hérité de cette histoire peut se résumer ainsi : si vous êtes trop détonante pour la société, vous risquez la sanction. La question importante n'est pas de plaquer mécaniquement cette période sur notre présent, mais de voir ce qu'elle a laissé en dépôt : la peur d'être « trop », de déborder, de parler trop fort, de savoir trop, de prendre trop de place.



UNE LONGUE HISTOIRE

... du contrôle des femmes (bis)

Hystérie : quand l'expression féminine devient un diagnostic

L'autre grand récit historique mobilisé dans la Masterclass est celui de l'hystérie. Des théories antiques sur l'« utérus errant » (merci Hippocrate!) aux lectures médicales et psychanalytiques de l'époque moderne "grâce" à

Freud ou Charcot, la colère, le désaccord, le débordement émotionnel ou l'inconfort féminin ont été régulièrement rabattus sur un problème de corps ou de nature.

Ce glissement est décisif : au lieu d'écouter ce qu'une femme dit, on soupçonne sa stabilité. Au lieu de prendre sa parole au sérieux, on en fait un symptôme. Une femme trop sensible, trop vive, trop visible, trop insistante cesse alors d'être une interlocutrice : elle devient un "cas".



CE QUE CES RÉCITS

... laissent derrière eux

- La femme qui sait trop devient suspecte.
- La femme qui ressent trop devient instable.
- La femme qui parle trop devient dangereuse.

Ces récits ne sont pas de vieilles histoires sans effet. Ils contribuent encore à structurer les seuils de tolérance sociale à l'égard des femmes : jusqu'où elles peuvent s'exprimer, s'affirmer, s'opposer, revendiquer, diriger, montrer leur colère ou leur ambition.



EXERCICE EXPRESS

**COMMENT VERRAIS-TU LE
MONDE SI TU ÉTAIS D'UN**

AUTRE GENRE?



LA SOCIALIZATION DIFFERENCIEE

Du berceau à la vie adulte

La masterclass insiste sur un point essentiel : ce que l'on présente souvent comme « naturel » est en réalité construit. Les distinctions entre filles et garçons ne tombent pas du ciel: elles se fabriquent à travers les mots, les couleurs, les attentes, les jouets, l'école, les compliments, les réprimandes et les projections d'avenir.

Très tôt, les filles entendent davantage des messages autour de leur beauté, de leur présumée sagesse, des relations, de la conformité et du soin. Les garçons, eux, sont plus souvent associés au mouvement, à l'audace, à la technique, à la prise d'initiative et à l'exploration.

Rien de cela n'est neutre.



LA SOCIAΛISATION DIFFERENCIEE

Du berceau à la vie adulte

Messages souvent adressés aux filles	Messages souvent adressés aux garçons
Sois jolie et sage!	Sois vif et débrouillard!
Ne dérange pas!	Essaie! Bouge! Tente!
Sois à la hauteur!	Impose-toi!
Sois parfaite!	Fais, tu apprendras après!
Applique-toi!	Sois fort!



LA SOCIALIZATION DIFFERENCIÉE

Du berceau à la vie adulte

À l'âge adulte, cela ne disparaît pas : cela se rejoue.

Les femmes apprennent plus souvent à vérifier, à scanner, à ne pas se tromper, à ne pas déranger, à prouver deux fois plus, à attendre d'être sûres à 120 % avant de prendre la parole ou de postuler.

Les hommes, sans être tous identiques, ont plus souvent été autorisés à essayer avant de maîtriser.



COMMENT LE DOUTE S'INSTALLE?

Le doute n'arrive pas tout d'un coup. Il s'installe par étapes, jusqu'à devenir un réflexe en quatre temps.

1. Les injonctions

Soyez compétente et modeste. Affirmée, mais pas agressive. Ambitieuse, mais pas arriviste. Désirable, mais surtout pas vulgaire.

2. Les messages implicites

Ne te fais pas remarquer. Prouve deux fois plus. Sois irréprochable.

Ne sois pas arrogante.

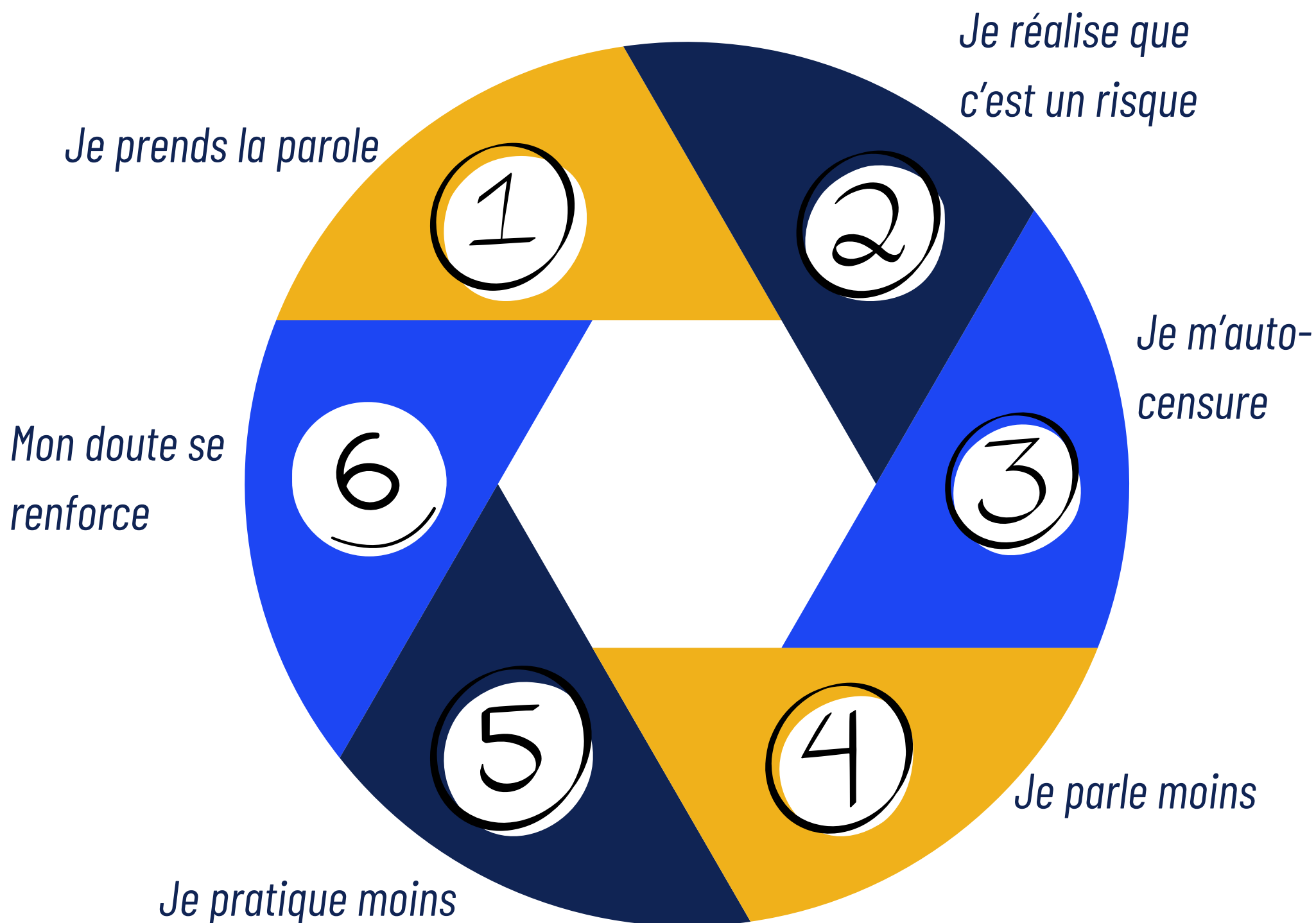
3. L'auto-surveillance

Avant même d'agir, le radar interne s'allume : est-ce que je vais paraître trop, pas assez, déplacée, instable, agressive, incompétente ?

4. Le doute chronique

On hésite, on reformule, on attend, on se retire, puis on interprète cette retenue comme une preuve de son manque de légitimité.

COMMENT LE DOUTE S'INSTALLE?





EXERCICE EXPRESS

Ce qui se déclenche chez moi

Complétez librement les phrases suivantes.

Je doute surtout quand...

La phrase que je me répète le plus souvent est...

Le reproche ou la peur qui revient le plus souvent est...

Je me tais, je recule ou je reporte surtout quand...



CE QUE ÇA PRODUIT DANS LA "VRAIE VIE"?

Le doute fabriqué socialement n'est pas abstrait.

Il produit des effets très concrets.

Au travail

Tendance à postuler plus tard, à négocier moins son salaire, à attendre d'avoir toutes les cases cochées et de correspondre à 100% du profil.

Dans le rapport au corps

Sentiment de devoir sans cesse réfléchir à son allure, se régler, se couvrir, se justifier, se rendre "acceptable".

Dans les émotions

Difficulté à exprimer colère, désaccord ou ambition sans craindre l'étiquette de l'excès ou de l'agressivité.

Dans la prise de parole

Hésitation, reformulation permanente, besoin de validation, peur d'être "trop" ou vue comme "illégitime".



LE FIL INVISIBLE DES VIOLENCES

et du dénigrement

La masterclass a aussi fait le lien avec les violences invisibles : dénigrement, silence, minimisation, indifférence, négation de l'autre.

Ces expériences n'ont pas besoin d'être spectaculaires pour marquer.

Une enfance qui n'a pas été ouvertement "difficile" peut néanmoins laisser un apprentissage très profond : ce que je fais n'a pas beaucoup de valeur, ce que je suis n'intéresse pas vraiment, je peux vivre, oui, mais sans compter tout à fait.

C'est là que beaucoup de femmes se retrouvent, des années plus tard, face à cette phrase : « Je sais que je pourrais... mais je n'avance pas. » Non parce qu'elles seraient incapables, mais parce qu'une partie d'elles a appris très tôt que cela n'en valait pas la peine, ou qu'il fallait d'abord être irréprochable.



EXERCICE EXPRESS

Ce que j'ai appris à croire

Que disait-on, quand j'étais enfant, de mes rêves de petite fille "pour quand je serais grande"?

Sur ma valeur

Sur ma parole

Sur mon ambition

Sur ma colère ou mes désaccords



QUE FAIRE DE CETTE LUCIDITÉ?

Comprendre ces mécanismes ne suffit pas à tout transformer mais ça déplace la honte. On cesse de voir le doute comme une preuve de déficience personnelle.

Nommer ce qui se joue

Repérer les injonctions, les scans automatiques, les messages implicites.

Réinscrire son histoire dans un contexte

Regarder ce qui appartient au système familial, mais aussi à l'école, au travail, au système de genre, au climat social et politique.

Observer le doute en action

A quels moments se déclenche-t-il ? Avant quel genre de prise de parole, quelle demande, quelle visibilité, quelle décision ?



QUE FAIRE DE CETTE LUCIDITÉ?

Comprendre ces mécanismes ne suffit pas à tout transformer mais ça déplace la honte. On cesse de voir le doute comme une preuve de déficience personnelle.

Créer des situations d'essai

Parler AVANT d'être sûre à 120 %,
demander avant d'avoir prouvé deux fois plus,
agir avant d'être parfaitement prête.

S'entourer

Sortir seule de mécanismes collectifs est très difficile.
Le collectif sert de miroir, de soutien, de terrain d'expérimentation.
C'est pour ça que l'Agora existe :-)



EXERCICE EXPRESS

Ce que j'ai envie de désapprendre?

La croyance que je veux desserrer en premier est...

Le petit geste concret que je peux poser cette semaine est...

La phrase de remplacement que j'ai envie d'essayer est...



POURQUOI L'AGORA?

J'ai choisi le mot **Agora** parce qu'il ne parle pas d'un simple groupe ni d'une plateforme de plus.

Dans la cité grecque, l'Agora était la place où **la vie collective** se jouait : on s'y retrouvait, on y débattait, on y commerçait, on y pensait le monde. Et il n'y avait pas beaucoup de femmes invitées, à l'époque...

Mon Agora, je la veux comme cela : un **espace de circulation, de parole, de co-construction et de robustesse**. Un lieu où l'on vient pour éclaircir ses questions, nourrir sa pensée, tester sa voix, sortir de l'isolement et cesser, peu à peu, de douter seule.



POURQUOI L'AGORA?

On ne sort pas du doute uniquement en "comprenant".
On en sort aussi en se retrouvant, en parlant, en se voyant les
unes les autres et en expérimentant de nouveaux récits.

La masterclass ne propose pas de "solution miracle" ni, encore moins!, un
supplément de performance personnelle.

Elle ouvre sur une intuition simple : ce qui a été construit collectivement ne se défait
pas seulement seule, dans son coin, à coups de livres et de bonnes résolutions.

L'Agora est pensée comme un espace de parole, d'observation, de soutien et de co-
construction. Pas un lieu de perfection, mais un lieu où l'on peut déposer une
question, un agacement, une percée, une hésitation, un essai.

Le principe n'est pas de fabriquer des femmes plus lisses... Il est de créer un endroit
où l'on peut voir les mécanismes, les nommer et tester d'autres récits.



POURQUOI L'AGORA?

Concrètement, vous y trouverez

Un **thème mensuel** et un défi à inscrire dans votre quotidien.

Un **espace d'échange** continu, avec forum et ressources au fil des questions et des besoins.

Un **principe de co-construction**: vous avez un modèle à proposer, une prise de parole à exercer, un débat à mener: ça peut être fait ici!

Des **apports ponctuels** et une **masterclass mensuelle** pour nourrir la réflexion.

Une **bibliothèque de contenus** à faire vivre au fil du temps.



EXERCICE EXPRESS

QUELLES PHRASES T'ONT FAIT

DOUTER

DE TA FORCE, DE TA LÉGITIMITÉ,
DE TA LIBERTÉ DERNIÈREMENT?

NOTE-LES.

PUIS RÉPONDS-LEUR, COMME À
UNE FAKE NEWS.



ON BOUCLE? ... POUR LE MOMENT!

« Vos doutes ne sont pas une preuve que vous êtes moins. C'est un symptôme d'un système qui a peur de ce que vous êtes quand vous arrêtez de douter. »

Merci d'avoir pris ce temps. Il est précieux. Comme toi.
Envie d'aller plus loin ?

- Abonne-toi au podcast [Les Filles d'Olympe](#)
- Reçois [La Lettre du Dimanche](#)
- Rejoins-nous sur [l'Agora](#)

Ou alors suis-nous ici :

www.filigranes.ch

+ [Instagram](#)

+ [Facebook](#)

+ [YouTube](#)

