

Elisabeth Cadoche  
Anne de Montarlot

# LE SYNDROME D'IMPOSTURE

**Pourquoi les femmes manquent-elles  
tant de confiance en elles ?**



 LES EDITIONS DE  
L'HOMME

# **LE SYNDROME D'IMPOSTURE**

Elisabeth Cadoche  
Anne de Montarlot

# LE SYNDROME D'IMPOSTURE

---

Pourquoi les femmes manquent-elles  
tant de confiance en elles ?

 LES EDITIONS DE  
L'HOMME

# Genèse

Nous nous faufilons dans la salle des conférences pleine à craquer. L'oratrice est une haute fonctionnaire. Elle nous raconte ses études et son parcours: Sciences-Po, l'ENA, des responsabilités, un poste prestigieux, une carrière internationale, des compétences et des lauriers. Belle femme, tête bien faite, elle semble un modèle de réussite. L'auditoire, majoritairement composé de femmes, est médusé. Une telle aisance, une telle intelligence dans le choix des mots.

## *Le déclic*

Et soudain, dans le flot de ce récit marqué au fer du succès, une phrase dissonante: «À ce moment-là, je me sentais illégitime, à la limite de l'imposture.» Stupeur! Ma coauteure et moi échangeons un regard effaré: si cette femme aux études brillantissimes, à la tête et au verbe hauts, est sujette au doute, au manque de confiance en soi et au sentiment d'imposture, qu'advient-il de nous, pauvres plébéiennes aux vies imparfaites, aux ambitions bridées?

La soirée se poursuit sans que personne s'émeuve de cette phrase, bientôt oubliée dans l'euphorie d'une telle rencontre. À la fin, toute l'assemblée applaudit, galvanisée, stimulée, pleine d'espoir. Et nous comprenons enfin.

Si une femme de cette trempe manque de confiance en elle mais qu'elle parvient malgré tout à tutoyer les sommets, nous pouvons y arriver, nous aussi. Nous aussi sommes pétries d'incertitudes, c'est notre lien secret, notre ressemblance, et cela fait de nous des sœurs humaines. Cette femme est plus qu'une inspiration, elle devient un modèle à suivre. Elle a su maîtriser ce manque de confiance en soi qui est notre lot à toutes. Littéralement, notre lot à toutes.

L'idée a fait son chemin et nous avons souhaité remonter à l'origine de la question. Pourquoi les femmes manquent-elles à ce point de confiance en elles? Non seulement dans leur vie professionnelle, mais aussi dans leur vie

personnelle? Nous avons commencé à réfléchir, enquêter, lire. D'abord pour notre gouverne.

### ***En route***

Il n'a pas fallu chercher bien longtemps pour s'apercevoir que, à compétences égales, les comportements divergent. Pour obtenir un poste à responsabilités, en général un homme se positionne en expert et apprend ensuite. Il n'a pas d'états d'âme, il a même plutôt tendance à surestimer ses capacités et ses performances. À l'inverse, la plupart du temps, une femme, avant de se lancer, d'envoyer son CV ou de déclarer son intérêt pour le poste, y aura beaucoup réfléchi. Il lui faudra ensuite se sentir extrêmement «prête» pour s'accorder seulement le droit d'oser y prétendre.

Quand le doute s'installe commence le travail de sape, même si la femme est surqualifiée. L'idée de ne pas mériter entièrement le poste à responsabilités qu'elle convoite ou qu'elle occupe, de le devoir à la chance, la crainte permanente d'être découverte et jugée perpétuent ces croyances limitantes.

On peut nous objecter que certaines femmes sont dévorées d'ambition et très sûres d'elles. Et qu'il existe des hommes n'ayant pas confiance en eux. Cela est entendu: les hommes aussi sont touchés par cette disgrâce. Mais si nous nous basons sur les seuls faits, si nous examinons les chiffres, le contraste est flagrant.

D'après une étude publiée par la Cornell University en 2018, «les hommes surestiment leurs capacités et leurs performances alors que les femmes les sous-estiment». Une autre recherche, réalisée en 2013 par l'institut britannique Chartered Management Institute, établit «un lien entre le manque de confiance des femmes et leur faible accès à des postes à responsabilités». Selon une étude Monster, réalisée en 2013, «les femmes ont des attentes moins élevées que les hommes lorsqu'il est question de salaire. Le manque de confiance pénalise fortement les femmes». D'autres études étayent ces faits.

### ***Le tournis***

«J'ai encore un petit syndrome de l'imposteur, ça ne s'arrête jamais, même à cet instant où vous êtes en train de m'écouter; il ne me quitte pas, ce sentiment que vous ne devriez pas me prendre au sérieux. Qu'est-ce que je sais? Je partage cela avec vous parce que nous avons tous des doutes sur nos capacités, sur notre pouvoir et sur ce qu'est ce pouvoir.» Cette phrase, lancée devant une école du nord de Londres pleine à craquer, lors de la tournée qu'elle effectuait pour présenter son livre *Devenir*, a été prononcée par... Michelle Obama!

De même, alors qu'elle vient d'entrer au gouvernement, Simone Veil pense que ses jours sont comptés: «J'étais convaincue de ne pas tenir longtemps. Je me disais: "Je vais commettre une grosse bêtise et on me renverra très vite dans la magistrature."»

Ces témoignages font réfléchir: non, ce phénomène n'est pas marginal. Et tous ces travaux, ces chiffres donnent le tournis (seules 24% des femmes occupent des postes de direction dans le monde<sup>1</sup>). Nous décidons donc d'approfondir notre réflexion:

- pour comprendre d'où vient ce déficit de confiance, comment il se manifeste, se transmet, se vit, se surmonte;
- pour savoir s'il est monolithique (dans tous les domaines de la vie) ou non, s'il est stable ou fluctuant;
- pour examiner les cas où il devient un moteur;
- pour trouver des clés et inverser la tendance.

D'où ce livre qui mêle les informations et les recherches scientifiques, les récits de cas et les interviews, pour aborder toutes les facettes du déficit de confiance en soi, depuis son expression la plus extrême – le syndrome d'imposture – jusqu'au simple doute de soi.

L'une de nous est auteure, journaliste, l'autre est psychothérapeute: cela nous donne un angle d'attaque suffisamment large sur le sujet. Puissent ces pages vous éclairer et vous motiver pour changer la donne.

# 1

## Confiance en soi et syndrome d'imposture

*Oser,  
c'est perdre pied momentanément, ne pas oser, c'est se perdre soi-même.*  
**Søren Kierkegaard**

### Qu'est-ce que la confiance en soi?

Si l'on s'en tient à la définition du *Larousse*, la confiance en soi est: «[le] sentiment, [la] conscience que l'on a de sa propre valeur et dans lesquels on puise une certaine assurance».

En psychologie, la définition est proche. On peut très simplement caractériser une personne qui a confiance en soi selon deux critères:

- elle se sent capable d'atteindre l'objectif qu'elle s'est fixé;
- et elle croit sincèrement en ses capacités, ses talents et son efficacité.

Agir et avancer sont possibles grâce à cette croyance. La confiance en soi permet de ne pas tergiverser à l'infini sur les décisions à prendre et de se lancer sans complexe dans des projets qui nous animent. Nos actes prennent corps au sein de cette dynamique de confiance qui confère un sentiment d'accomplissement et porte la promesse que l'on peut continuer à aller au-delà de soi-même.

La confiance en soi suppose trois compétences:

- on ne cherche pas le regard de l'autre pour y puiser une validation nécessaire: au contraire, on avance à découvert, avec une puissance volontaire, dans une alchimie de force et de souplesse;

- on a une bonne connaissance de soi, de ses points forts et de ses points faibles, et l'on est honnête face aux défis et à ses désirs;
- on est capable d'encaisser les échecs, de les digérer, de les intégrer comme faisant partie du processus normal de vie et d'apprentissage. La notion d'acceptation de soi est à ce titre très importante. Le déroulement de notre parcours scolaire, notre place au sein de la famille, la façon dont ont été gérés les échecs et les victoires par cette même famille, tout cela a une incidence.

De façon générale, la confiance en soi est un sentiment que tout le monde recherche, qui permet de se sentir bien avec soi-même, d'avancer armé d'une bonne dose d'audace et de braver les risques et les blessures pour en extraire la substantifique moelle, ce qu'il y a de plus précieux: le sentiment d'être vivant. C'est croire aux possibilités et essayer.

Pourquoi la confiance en soi est-elle si importante? Parce qu'elle permet d'aborder l'existence, les autres et le monde de façon plus sereine. Nos projets, nos défis, nos choix, les impondérables se vivent avec une force tranquille et fluide. Nous sommes prêts à rebondir, à nous adapter à ce qui se présente. La prise de responsabilités face à la difficulté est plus aisée et se fait la tête froide.

«Ayez confiance en vous!» est ainsi la formule magique à laquelle nous avons tous envie d'adhérer. Cependant, ce sentiment n'est pas statique et connaît des variations tout au long de la vie; nous y reviendrons plus loin. Comme le fait remarquer le philosophe Charles Pépin dans son livre *La Confiance en soi, une philosophie*<sup>1</sup>: «Nous ne sommes pas: nous ne faisons que devenir. Nous n'avons pas confiance en nous? Ce n'est pas grave: prenons confiance en ce que nous pouvons devenir.»

### ***Se sentir efficace, se sentir compétent***

D'autres concepts viennent apporter leur pierre à l'édifice et compléter cette définition à l'aune de son potentiel et de ses capacités. Ainsi, la notion d'auto-efficacité, décrite par Albert Bandura, psychologue canadien, chantre de l'apprentissage social, contribue au sentiment de confiance en soi. Il la décrit comme le «sentiment de compétence que les gens portent sur leurs aptitudes à organiser et à exécuter les actions requises pour atteindre un type de performance donné<sup>2</sup>».

Le sentiment d'auto-efficacité est un facteur clé de la confiance en soi. Les personnes qui croient en leurs capacités voient les tâches difficiles comme des

défis à relever plutôt que comme des menaces à éviter. Elles n'ont pas peur de se fixer des objectifs, de s'impliquer et de fournir beaucoup d'efforts, restant concentrées sur la tâche et adaptant leurs stratégies face aux obstacles.

[Elles] abordent les menaces ou les stressseurs potentiels avec la confiance qu'elles peuvent exercer un certain contrôle sur eux. Cette perspective efficace améliore les performances, réduit le stress et diminue la vulnérabilité à la dépression. À l'inverse, les aptitudes personnelles peuvent être facilement limitées voire annulées par des doutes sur soi, de telle sorte que des individus talentueux peuvent faire un piètre usage de leurs aptitudes dans des situations qui sapent leurs croyances en eux-mêmes. Ces personnes évitent les tâches difficiles dans les domaines où elles doutent de leurs capacités. Elles ont du mal à se motiver et diminuent leurs efforts ou abandonnent rapidement devant les obstacles. Elles ont des aspirations réduites et s'impliquent faiblement vis-à-vis des objectifs qu'elles décident de poursuivre. Dans les situations éprouvantes, elles s'appesantissent sur leurs insuffisances, sur les difficultés de la tâche à accomplir et sur les conséquences problématiques de l'échec<sup>3</sup>.

### ***Savoir aborder les obstacles***

Il est intéressant de voir la façon dont filles et garçons abordent les obstacles sur le chemin de leur accomplissement, la confiance en soi étant un élément clé pour les affronter plus sereinement. David Dunning, psychologue américain et professeur de psychologie à l'université de Cornell, a remarqué que, lorsque les examens étaient particulièrement difficiles, les étudiants ne réagissaient pas de la même façon selon qu'il s'agissait de filles ou de garçons.

Dunning a remarqué que les étudiants masculins vont typiquement voir l'obstacle pour ce qu'il est et réagir à leurs notes basses en disant: «Waouh, c'est un cours difficile.» Ce qui est connu pour être de l'attribution externe et dans ce cas-là, c'est en principe un signe de résilience. Les jeunes femmes ont tendance à réagir différemment... Cela ressemblerait plutôt à: «Je ne suis pas assez bonne.» Ce qui relève de l'attribution interne, et cela peut être débilitant<sup>4</sup>.

Il est évident que ramener le problème à une faute personnelle, un trait de caractère, une défaillance, ne peut que flétrir le jugement porté sur soi, être

dévalorisant et ainsi, altérer la conviction de sa propre capacité à réussir. Les filles ont donc davantage tendance à l'attribution interne, qui revient à penser: c'est de ma faute si j'échoue. Alors qu'un garçon aura plutôt recours à une attribution externe: j'échoue parce que l'examen est trop dur, le prof trop sévère, etc. Nous y reviendrons page 24.

Le psychologue François Ruph retient<sup>5</sup>, quant à lui, quatre façons dont ce système de compétences se met en place:

- les expériences de maîtrise: «Lorsqu'un individu obtient un succès, celui-ci permet de croire en ses compétences. À l'inverse, un échec abîme cette croyance»;
- les expériences vicariantes: «Le fait de voir des personnes semblables à soi réussir grâce à un effort soutenu augmente la croyance en ses propres capacités de réussite»;
- la persuasion sociale: «Les personnes qu'on a verbalement persuadées d'avoir les capacités nécessaires à maîtriser une activité donnée sont plus enclines à mobiliser et à soutenir un effort que si elles doutent d'elles-mêmes<sup>6</sup>»;
- les états physiologiques et émotifs: «Le sentiment doit trouver reflet dans le regard des autres et dans leur interprétation de son comportement comme exprimant la compétence.<sup>7</sup>»

### ***Confiance en soi, philosophie et introspection***

Le sentiment de compétence est essentiel pour saisir les racines de la confiance en soi, mais il peut être complété par l'éclairage de la philosophie qui vient apporter des clarifications complémentaires, notamment sur le rôle de l'incertitude. L'incertitude et l'aspect relatif de l'existence sont incontournables et font partie, entre autres, de la condition humaine. Se chauffer au bois de l'inconnu et avoir un regard ouvert sur celui-ci plutôt que de l'ignorer peut aider à raffermir notre confiance en nous. Même si les erreurs sont au rendez-vous, armé d'une solide confiance on peut mieux les comprendre et repartir vers son destin.

Le «Connais-toi toi-même», gravé à l'entrée du temple de Delphes et repris par Platon dans le *Premier Alcibiade*, est une piste évidente sur le chemin de la confiance en soi. Cet adage a connu diverses interprétations au fil du temps. Au I<sup>er</sup> siècle, Philon d'Alexandrie préconise la connaissance de soi comme source de bonheur: pour acquérir la sagesse, il nous faudrait sonder notre âme, nos

sensations, notre raison, nous soucier de ce qui nous anime et non pas de ce qui nous est extérieur. Au II<sup>e</sup> siècle, les gnostiques recommandent de s'interroger sur soi-même, sur sa nature profonde mais aussi sur la destinée humaine. Autant d'exhortations à la connaissance de soi dans un but de sagesse.

Philosophes, psychologues et psychanalystes nous poussent à l'introspection parce que se connaître soi-même, c'est éviter de se dissiper, de se perdre dans les apparences. Lorsque nous savons profondément ce qui nous convient, nous faisons les choix qui s'imposent en toute confiance. C'est la nature profonde du *cogito* cartésien.

Observer son paysage intérieur, son état mental, identifier ses émotions, ses sentiments, analyser ses pensées sont autant d'outils pour nous connaître. L'introspection nous aide à identifier nos atouts et nos failles, à gérer nos émotions, à nous adapter à des situations inédites, à nous remettre en question. En progressant dans la connaissance de soi, on peut devenir une meilleure version de soi-même.

Dans nos vies à cent à l'heure, l'introspection est nécessaire, mais elle implique de s'accorder un temps pour soi, d'échapper à la dispersion, de se recentrer. Que dire, alors, des femmes qui ne peuvent trouver du temps pour elles, pour apprendre à se connaître? La charge mentale est définie par Nicole Brais, chercheuse à l'université Laval de Québec, comme un «travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois intangible, incontournable et constant et qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la résidence». Cette charge mentale qui engendre stress et épuisement concerne principalement les femmes, et surtout celles qui travaillent. Selon l'Insee, en 2010, les femmes prennent en charge 64% des tâches domestiques et 71% des tâches parentales au sein des foyers. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant qu'elles négligent leur paysage intérieur...

### ***La confiance en soi n'est pas monolithique***

Il existe des disparités de confiance selon différents domaines: on peut être très confiant pour soulever des fonds auprès d'investisseurs mais l'être beaucoup moins au milieu d'un cocktail où l'on ne connaît pas grand-monde. Cela étant, lorsqu'on possède un certain niveau de confiance en soi, l'inconnu est un peu moins terrifiant, car on sait que l'on s'en sortira vivant sans craindre le ridicule, l'humiliation ou le rejet.

En dehors du style parental selon lequel vous avez été élevé, certaines expériences de vie malencontreuses vont bien sûr malmener votre confiance en vous, en créant un terrain sensible, même si vous êtes au départ plutôt armé d'une confiance robuste. Cette perte pourra être passagère ou bien altérer le sentiment de confiance. Une rupture imprévisible, un décès, un accident ou une maladie subite représentent autant de traumatismes qui peuvent remettre en question certaines croyances et visions de la vie. Comme nous l'indique la philosophie, l'incertitude fait partie de la vie et peut venir bousculer un certain ordre auquel nous nous étions habitués.

*Prenons le cas d'Elsa\*. À presque 50 ans, c'est une belle femme. Mariée depuis vingt-cinq ans, deux enfants étudiants, elle enseigne le droit à l'université. De l'extérieur, une vie rêvée, enviable. Pourtant, Elsa tempère:*

*«Je sais que j'ai une vie sympa, que je fais un métier gratifiant, que mes étudiants m'apprécient, que mon mari m'aime, que mes enfants sont désormais indépendants et armés pour la vie. Malgré tout, je n'ai pas confiance en moi. J'ai conscience que je suis plutôt douée dans le domaine du droit, mais sortie de mon champ d'expertise, je ne me trouve pas à la hauteur. Avec l'âge, j'ai pris quelques kilos qui pèsent des tonnes, je ne pars pas en vacances avec des amis parce que je redoute d'être en maillot de bain devant eux. J'évite de me mêler aux conversations politiques qui passionnent mon mari et nos amis, parce que le sujet m'échappe un peu. Je ne me trouve jamais assez bien, la preuve, quand on me fait un compliment sur une de mes publications ou sur mon physique, je rougis. Mon mari et mes enfants me disent que je suis belle, mais j'ai du mal à y croire, et il ne s'agit en aucun cas de fausse modestie. Quand cela vient de mes parents, cela me fait sourire, ils m'ont toujours aimée d'un amour inconditionnel. Je devrais être parfaitement heureuse et j'ai conscience que mon manque de confiance est peut-être incompréhensible. Mais c'est ainsi et cela m'empoisonne parfois la vie.»*

Elsa s'est accomplie dans trois dimensions: le couple, le travail et la maternité, sans avoir éprouvé d'échecs retentissants ou d'expériences de vie compliquées. Pourtant, elle souffre de manque de confiance en elle et en questionne la teneur. Comme c'est si souvent le cas chez les femmes, les raisons

invoquées sont difficiles à cerner clairement et sont davantage décrites comme des impressions que par des faits marquants. Ce sentiment flou peut se manifester surtout lorsqu'on a tout «réussi» dans les grands chantiers existentiels que représentent la famille et la carrière. Le temps passant, il faut se projeter de nouveau et recréer du sens. La cinquantaine est souvent une période de bilan et de remise en question.

Elsa aurait souhaité être compétente dans d'autres matières que le droit afin d'oser prendre la parole en public, aux côtés de son mari. Son estime d'elle-même passerait donc, également, par le fait d'être cultivée et experte dans plusieurs domaines.

Le contrôle sur le corps, qui avec le temps nous trahit, est également un sujet de déception et de honte. La perception de son corps est en totale contradiction avec la vision idéalisée du corps féminin promue dans nos sociétés occidentales. Elle ne peut que se sentir en marge, dans une narration toxique où les messages de bonheur et de beauté riment avec «être mince et parfaite». Le désir de perfection, que ce soit par rapport au corps ou à autre chose, est un autre système de pensées faussé qui contribue à amenuiser notre confiance en nous. Elsa manifeste plusieurs facettes du manque de confiance en elle, manque d'estime de soi, peur du regard des autres, mauvaise image de son corps...

Même lorsque les femmes ont réussi dans leur vie personnelle et professionnelle, l'impact du corps est inouï. Nombreuses sont les femmes qui s'empoisonnent la vie pour trois kilos en trop, un bourrelet d'elles seules connu, un détail. Seulement 42% des femmes se disent satisfaites de leur corps<sup>8</sup>. Nous reviendrons plus longuement sur le sujet dans les chapitres qui suivent.

## **Qu'est-ce que le sentiment d'imposture?**

### ***Plus on réussit, plus on doute***

Alors que le manque de confiance peut décroître à force d'actions et de réalisations, on est, avec le syndrome d'imposture, dans une variante épineuse et perverse que l'on peut décrire de la façon suivante: plus la personne réussit, plus elle doute de ce qu'elle a accompli.

C'est bien là que réside la douleur de ce phénomène: il persiste et se nourrit, ironiquement, des succès que la personne peut accumuler. Plus le succès est au rendez-vous, plus le sentiment d'anxiété grandit. Réussir emprisonne la personne dans un cycle infernal, l'incitant à penser de manière biaisée: «Ouf! J'ai encore

trompé tout le monde sans être démasquée, je m'en suis sortie pour cette fois-ci!»

Les preuves extérieures concrètes de succès sont systématiquement balayées, voire critiquées. Quand une brève dose de doute de soi est nécessaire pour avoir une vision objective, le sentiment d'imposture, lui, empêche la personne d'accepter ses succès et la persuade même du contraire! Elle pense donc toujours tromper son monde par rapport à son «réel» degré d'aptitude et d'intelligence. Le parfait cocktail pour renforcer son anxiété.

C'est du reste la raison pour laquelle ce syndrome d'imposture frappe souvent les gens brillants.

*Prenons l'exemple de Joséphine. À 35 ans et titulaire d'un doctorat, elle est plus que prête pour prétendre à ce nouveau poste à la direction d'une importante filiale. Ils sont trente candidats. Elle passe cinq entretiens. Elle sait répondre à toutes les questions, devance toutes les objections, déjoue tous les obstacles. Lors de l'entretien final, ses futurs collègues lui serrent chaleureusement la main en lui souhaitant la bienvenue. En sortant, elle aurait dû téléphoner à son amoureux, à sa sœur, à sa meilleure amie. «Mais je réalisai seulement ce qui venait de se jouer: j'avais décroché le poste. J'étais incapable de me réjouir. Ils allaient se rendre compte qu'ils s'étaient trompés. Je n'y arriverais jamais!» Joséphine refuse de fêter cette réussite exceptionnelle.*

Depuis, c'est un festival de sueurs froides et d'insomnies – c'est souvent lors de transitions significatives que le syndrome d'imposture se fait le plus sentir. Ce peut être l'obtention d'un nouveau travail, comme pour Joséphine, le démarrage d'un nouveau cycle d'études ou encore l'amorce d'une nouvelle étape de sa vie.

Pourtant, Joséphine est non seulement bardée de diplômes, mais elle a aussi réussi à franchir toutes les étapes anxiogènes du processus d'embauche. Elle a pu compter sur ses nombreuses capacités et compétences, elle a su communiquer ses connaissances avec le ton et la conviction nécessaires. Le timbre de sa voix ne trahissait aucune hésitation. Sa motivation, ses ambitions et enfin la façon dont elle a réussi à enthousiasmer les directeurs grâce à une anecdote humaine et drôle sont bien la preuve qu'elle possède un répertoire de qualités en adéquation avec les responsabilités du poste et les exigences de son nouvel employeur.

La somme significative de tous ses talents ne parvient pas à apaiser un sentiment d'incertitude vis-à-vis de ses nouvelles fonctions. Rien ne pourra la dissuader: elle pense qu'elle n'est pas la personne appropriée et qu'ils ne tarderont pas à s'en rendre compte. Elle ne s'est pas autorisée le moindre sentiment de sécurité, de confiance et d'enthousiasme une fois reçue la bonne nouvelle de l'embauche. Malgré ses acquis et ses talents de leadership, elle ne se sent pas capable de motiver, inspirer ou gérer les conflits de sa nouvelle équipe.

Affreusement inquiète de ne pouvoir remplir sa tâche correctement, elle déploie un modèle de travail punitif envers elle-même et envers ses assistants au cours des mois suivants, s'imposant des horaires délirants qui, petit à petit, la coupent de toute vie sociale. Alors qu'au détour de discussions de couloirs ou de séances d'évaluation on ne fait que la féliciter, le poids de cette pression la conduit à faire de cette nouvelle expérience professionnelle un marathon. Face aux félicitations de son chef, elle ne sait plus s'il faut se réjouir ou être embarrassée. Tout est confus et inquiétant pour Joséphine et c'est à la limite du burn-out qu'elle prend enfin la décision de consulter.

### ***Un problème d'«attribution»***

Autre caractéristique, la personne qui a un sentiment d'imposture a l'impression de ne pas mériter ses succès, qu'elle attribue à la chance ou au hasard. C'est là qu'entre en jeu ce qu'on appelle la «théorie de l'attribution», un mécanisme mis en lumière dès 1958 par Fritz Heider. Les femmes qui présentent un sentiment d'imposture ont un biais cognitif, c'est-à-dire un travers de pensée. Que se passe-t-il?

En général, une personne attribue sa réussite (une bonne note, un accomplissement dans le domaine professionnel ou autre à une cause interne (j'ai été compétente et j'ai réussi) et durable, sur laquelle elle peut exercer un certain contrôle (comme s'organiser en conséquence). Pour celles qui ont un sentiment d'imposture, les causes du succès sont uniquement externes (donc instables et sur lesquelles on n'a pas de prise). Ces causes externes peuvent être la chance, la gentillesse des autres, leurs erreurs de jugement. Jamais leur propre mérite.

### ***Une façon de penser paralysante et qui dure***

En 1978, les psychologues américaines Pauline Rose Clance et Suzanne Imes donnent un nom à ce phénomène particulier et extrême de doute de soi: le «syndrome de l'imposteur». Nous reviendrons sur cette histoire page 32. Le

concept est depuis remis en cause, on parle plus volontiers d'«expérience d'imposture», de plus en plus présente au cœur de nos sociétés occidentales attirées par le culte de la performance et où, souvent, il faut être performant pour se sentir valorisé et où le succès est la seule garantie de recevoir amour et affection.

L'expérience d'imposture n'est pas un trouble mental (elle n'apparaît pas dans le manuel psychiatrique des troubles mentaux, le DSM-5<sup>9</sup>). Ce syndrome révèle cependant une façon de penser paralysante qui ne privilégie que certaines croyances sur soi, où l'impression de n'être «pas assez bien» et d'usurper sa place est extrêmement présente. Où l'on en vient presque à se poser la question: «Ai-je vraiment le droit de prétendre à ce poste? à cette promotion?»

Se sentir en position d'imposture, c'est vivre avec la peur au ventre, tout en affichant une apparente sérénité. Peur d'être démasqué alors qu'on n'est pas vraiment à la hauteur des exigences de sa direction, par exemple. La notion de légitimité est absente notamment chez les femmes pour qui le critère de succès (influencé par une définition genrée du succès) s'apparente au statut et au pouvoir, concepts avec lesquels les femmes peuvent parfois se sentir mal à l'aise.

### ***Un piège mental***

La D<sup>re</sup> Jessamy Hibberd, psychologue clinicienne, est l'auteure d'un livre sur le sujet<sup>10</sup>. Elle nous explique comment le syndrome d'imposture est un piège mental.

Même si on engrange les succès, il existe une bataille constante entre le fait de le savoir et de le ressentir. Les imposteurs éprouvent beaucoup de difficulté à intérioriser leurs réussites. Chaque fois que vous faites quelque chose de bien, vous vous l'expliquez par des raisons externes, et chaque fois que vous faites quelque chose de moins bien ou de mal, vous prenez la chose personnellement. Vous êtes responsables de tout. C'est une vision biaisée qui opère presque comme un préjugé, vous multipliez les preuves pour créditer cette vision. Ce syndrome est une combinaison d'autocritique, de doute de soi et de peur de l'échec, conjugués à une valse étrange qui nous fait hésiter entre se surcharger de travail et procrastiner.

Elle explique la différence entre le manque de confiance en soi et le syndrome d'imposture:

Quand on a un objectif et pas une grande confiance en soi, on ne sait pas vraiment si on va y arriver ni comment on va y arriver, mais si on travaille dur et qu'on y met de la bonne volonté, on peut y parvenir et s'en réjouir. Pour une personne souffrant du syndrome d'imposture, l'inquiétude va être la même, elle va également travailler dur, mais une fois son but atteint, elle va minorer son succès. Il lui est impossible de modifier son point de vue. La chute est inéluctable, avec l'impression de devenir encore plus visible et sous pression. La réussite n'est pas compatible avec l'image que vous avez de vous-même.

### ***D'où vient ce sentiment?***

Il y a dans ce syndrome, selon Jessamy Hibberd, une part d'inné et une part d'acquis. En la matière, rien n'est jamais déterminé ni figé. Certaines personnes ont, à la naissance, un tempérament plutôt anxieux qui peut être modifié grâce à une éducation qui insuffle de la confiance en soi.

À l'inverse, on peut naître avec une bonne estime de soi et une solide confiance en soi, et perdre ce potentiel: un enfant qui grandit en entendant des propos contradictoires (l'un des plus forts marqueurs du sentiment d'imposture) se trouve face à un message confus. Peu à peu, un doute chronique se met en place. Douter et être peu sûr de soi est humain, mais quand cela devient chronique, c'est un véritable handicap. D'autant que nous vivons dans un monde qui nous exhorte à donner la meilleure version de soi: «Vivez pleinement votre vie! Vivez votre vie au maximum!» Et si l'on disait plutôt: «Vivez votre vie!»

Dans le chapitre suivant, nous reviendrons en détail sur la genèse de ce doute de soi particulier, mais on peut déjà souligner une évidence: dans une société ultra-compétitive où performance et succès sont érigés en valeur suprême, et véhiculés à travers le faux miroir des réseaux sociaux, la vie apparaît comme un tableau parfait. Trois raisons majeures issues de ce contexte socioculturel expliquent pourquoi tant de femmes font l'expérience du sentiment d'imposture:

- la pression permanente (performance et image), sur un terreau de déficit de confiance en soi, ne peut qu'alimenter la fabrique des incertitudes quant à ses compétences;
- le manque de représentation des femmes aux postes de leadership, dans certains domaines de l'industrie, les rend plus exposées et plus seules;

- les clichés qui, malgré les avancées sociétales, ont la vie dure: «les femmes n'aiment pas négocier», «elles ont du mal avec les sphères de pouvoir», «elles sont plus soumises à leurs émotions», «elles veulent des enfants», «elles ont des enfants», «des enfants qui tombent malades», «elles ne souhaitent pas réellement diriger».

### ***Les conséquences du sentiment d'imposture***

Le burn-out est le premier risque. Atteindre ses objectifs tout en évitant d'être repérée est tiraillant, épuisant et provoque une énorme source de stress, aboutissant parfois à un surmenage, tant on déploie d'efforts démesurés pour anticiper les moindres erreurs qui viendraient renforcer ce sentiment de doute et d'imposture.

De façon opposée, le sentiment d'imposture peut se manifester par une paralysie totale, sous forme de procrastination, que l'on peut définir comme la tendance abusive à tout remettre à plus tard. Il nous arrive à tous de remettre au lendemain une tâche, lorsque celle-ci est difficile ou pénible, mais si cela devient une habitude, une façon systématique de répondre à ce qui se présente, cela va nous placer dans des situations impossibles. Nous ratons des occasions, nous décevons notre entourage, entrant alors dans un cercle vicieux qui nous confirme que nous ne valons rien. Cette lecture biaisée, due à la peur de l'échec et à une faible confiance en soi, anéantit la motivation nécessaire pour embrasser ses ambitions.

Troisième risque, la vie professionnelle devient terne, car on ne s'autorise réellement ni à savourer son succès ni à se propulser dans la direction souhaitée.

Enfin, outre ces croyances limitantes, le regard porté sur les compétences d'autrui est également erroné. Souvent, en position d'imposture, on imagine que les autres, assis au bureau autour de nous, sont dotés d'une confiance absolue en eux et ne souffrent pas de ce genre de jugement interne. Ils sont si différents de nous, ils méritent bien sûr leur place! La peur de l'imposture nous fait souffrir en silence: pourrions-nous jamais faire partie du camp des gagnants? À partir du moment où l'on croit que l'on mérite vraiment peu de chose, voire rien du tout, que nos succès sont volés, fruits d'un opportunisme quelconque ou même du hasard, comment justifier sa place?

### ***La peur de réussir?***

Cette peur d'être démasquée ne trahit-elle pas également, face à notre liberté, un frémissement existentiel qui viendrait nous paralyser? Une façon déguisée de

ne pas vouloir assumer sa liberté et donc sa responsabilité? «Nous sommes condamnés à être libres», selon Sartre, et cette caractéristique de la condition humaine engage la notion de responsabilité. Homme ou femme, une personne libre est donc une personne responsable de ce qu'elle fait... Si l'on est responsable de ses succès, on l'est aussi de ses erreurs! Cette angoisse existentielle est plus pesante quand on souffre d'un sentiment d'imposture.

Ce type d'anxiété et d'insécurité corrosives face à ce qu'on est ou ce qu'on serait capable de faire rappelle un peu la peur du succès. La peur de s'accorder la possibilité de réussir, de reconnaître ses capacités, surtout dans une société où le succès est élevé au rang de valeur suprême, inculqué dès l'enfance, où les enfants sont souvent assujettis à une acceptation «conditionnelle» (ou à ce que Carl Rogers appelle le «regard conditionnel»). Le psychologue Kevin Chassangre précise: «Notre société a tendance à apprendre aux enfants qu'on est quelque'un de bien si on réussit, quelque'un de mauvais si on échoue.<sup>11</sup>»

L'écrivaine américaine Marianne Williamson met le doigt sur ce phénomène: «Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inaptes, notre peur la plus profonde est d'être puissants au-delà de toute limite. C'est notre lumière, pas notre obscurité, qui nous effraie le plus. Nous nous demandons: "Qui suis-je pour oser être brillant, magnifique, talentueux, fabuleux?" Mais en fait, qui suis-je pour ne pas l'être?<sup>12</sup>»

Il faudrait s'autoriser à réussir, à briller, à être heureuse. Or ce sont souvent des vœux pieux quand ce sentiment d'illégitimité subsiste, car la femme reste son pire ennemi. Sa crainte d'être découverte et jugée la cantonne dans une zone de confort: elle s'interdit le succès et s'enferme dans un processus qui perpétue ces croyances limitantes. Elle se sent insatisfaite et le monde du travail ou la société ne lui renvoyant pas une image valorisante, le sentiment de doute s'ancre davantage en elle.

*Sophie a 32 ans. Elle travaille dans une institution culturelle à Bordeaux mais est en attente d'un poste dans un musée du nord de la France. «*

*Pour me rapprocher de ma famille et surtout, pour réaliser mon rêve: être conservatrice. Un rêve que je nourris depuis que je suis sortie des Beaux-Arts. Néanmoins, mon travail actuel se passe à merveille, mon patron est satisfait de mon travail et vient de me donner des responsabilités supplémentaires qui pourraient bien*

*orienter ma carrière vers le sacre ultime, devenir conservatrice.»  
Sophie vit mal cette situation, elle a la sensation de perdre pied,  
commence à manquer certaines réunions importantes, demande de  
l'aide aux ressources humaines, bref elle n'y arrive plus.  
Au même moment, le musée de Lille lui envoie un message et la  
convoque pour un premier entretien. «Je ne m'y suis pas rendue»,  
dit-elle.*

Pourquoi ce sabotage? Au fur et à mesure que les démonstrations d'estime et de confiance affluent, tout se fissure chez Sophie. Elle entend et traduit les affirmations positives comme des injonctions à la surperformance et se sent quantifiée, mesurée, avec obligation de ne pas décevoir. Elle réfléchit, rumine, analyse et ne fait que tourner en rond. Non seulement elle compromet son avenir, car elle est intimement persuadée que c'est un coup de chance, mais qui plus est son présent, avec ses responsabilités accrues, la paralyse. Comme par le passé, elle se met à procrastiner et à faire l'autruche lorsqu'un problème se présente. Elle se dit qu'elle ne peut supporter la moindre égratignure. Si elle ne réussit pas dans sa tâche actuelle, elle aura tout gâché.

Bien sûr, rien n'est objectif dans tout cela, ce regard distordu la piège et la conduit à voir le monde en noir ou en blanc. Quant à Lille, c'est une illusion. L'anxiété que ressent Sophie sape toute sa confiance et la mène à l'inaction.

Les femmes sont statistiquement plus touchées que les hommes par l'anxiété. Elles se soucient également davantage de ce que les autres peuvent penser d'elles. Elles sont donc plus enclines à l'inquiétude et au découragement qui peuvent accentuer le manque de confiance en soi et leur faire ressentir un sentiment d'imposture.

Ce sentiment de ne pas se sentir à sa place va plus loin et englobe les minorités qui peuvent davantage souffrir d'un manque de confiance en soi. Qu'il s'agisse de son orientation sexuelle, ou de son genre, cette différence par rapport à la norme peut nourrir et accentuer le sentiment d'imposture.

### ***La découverte de ce concept thérapeutique***

Avant qu'un nom ne vienne donner corps à ce malaise d'imposture dans les années 1970, les D<sup>res</sup> Suzanne Imes et Pauline Rose Clance, les deux psychologues cliniciennes qui ont inventé le terme «syndrome de l'imposteur» et l'ont rendu célèbre, n'ont elles-mêmes pas été épargnées par ce sentiment diffus et difficile à identifier.

Alors qu'elle donnait un cours à ses élèves dans une université de l'Ohio, Clance avait réalisé que ses étudiantes faisaient face aux mêmes sentiments de doute et d'imposture qu'elle-même avait ressentis quand elle était étudiante. Elle raconte: «J'ai remarqué que mes élèves étaient pleines de doutes sur leurs capacités et anxieuses quant à leur succès, en disant par exemple: "J'ai peur, cette fois-ci je vais totalement planter l'examen." Pourtant, lorsque je le leur demandais, elles n'avaient jamais raté un examen et en réalité, leurs résultats étaient excellents; l'une d'elles a dit: "Je me sens comme un imposteur, ici, au milieu de tous ces gens intelligents<sup>13</sup>."»

Le mot était lancé!

Dans les années 1980, emboîtant le pas à Clance et Imes, la D<sup>re</sup> Valerie Young (désormais experte internationale, auteure et conférencière sur le sujet) entrevit son destin professionnel alors que, pétrifiée par le doute, elle procrastinait et ruminait la façon dont elle allait parvenir à commencer sa thèse. Elle raconte son expérience sur le site qu'elle a créé depuis: [impostorsyndrome.com](http://impostorsyndrome.com).

Comme dans toutes les histoires à succès, c'est en étant par hasard le témoin d'une conversation qu'elle entendit pour la première fois l'expression «syndrome d'imposture». Deux étudiantes lisaient et commentaient les recherches de Imes et Clance sur le sujet. Touchée de plein fouet, Young se reconnut dans la description et reconnut également ce que ressentait une grande partie de ses étudiants, et en majorité les jeunes filles. Elle décida alors de consacrer sa thèse à ce sujet et de constituer, dans la foulée, un groupe de soutien avec les autres étudiantes.

Le reste appartient à l'Histoire. S'ensuivit un premier atelier thérapeutique intitulé «Surmonter le syndrome d'imposture: problèmes de compétence et de confiance en soi», qui remporta un vif succès et confirma le besoin d'aborder ce problème de façon plus large. Dès 2001, elle lança un nouvel atelier thérapeutique: «Comment se sentir aussi intelligent et compétent que ce que tout le monde semble penser de vous: pourquoi des femmes et des hommes intelligents souffrent-ils du syndrome d'imposture et comment y remédier?»

Clance, Imes et Young partagent un point commun: elles souffrent de ce déficit particulier de confiance en soi. Unies par une solidarité et une sororité invisibles qui enjambent les décennies, elles donnent l'impression de se tenir la main, de se relayer pour comprendre, identifier et apporter des solutions. Avec

des livres, des ateliers de prise de conscience, des interventions publiques, des exercices et des outils d'évaluation (dont l'échelle de Clance du Syndrome de l'imposteur), elles ont contribué, chacune à leur manière, à mieux cerner ce syndrome.

## **Avoir confiance en soi... mais qu'est-ce que le «soi»?**

### ***La psychologie humaniste et l'approche centrée sur la personne***

La théorie du «soi» a fait couler beaucoup d'encre et joue un rôle important au sein de la psychologie occidentale. Pour faire un bref rappel historique, après l'avènement de la psychanalyse impulsée par Freud et ses disciples au début du xx<sup>e</sup> siècle, d'autres théories et pratiques thérapeutiques ont vu le jour dans la plupart des pays occidentaux. Dans les années 1940, deux grands courants émergent: le comportementalisme (ou behaviorisme) et la psychologie humaniste, notamment avec Abraham Maslow. Cette psychologie dite aussi «humaniste et existentielle» développe une conception de l'humain comme un être fondamentalement bon, évoluant positivement s'il se libère des conditionnements qui le limitent. Elle va donner naissance, grâce à Carl Rogers, à un courant thérapeutique: l'approche centrée sur la personne (ACP), créée dans les années 1950 aux États-Unis. Abraham Maslow, Carl Rogers et George Kelly, entre autres, placent le «soi» au centre de l'approche thérapeutique et de la théorie de la personnalité.

Quelles sont les caractéristiques de ce courant? D'abord, comme son nom l'indique (approche centrée sur la personne), le thérapeute se centre sur l'individu et non sur le problème. Il entre dans une relation empathique avec lui – ce qui est très différent de la neutralité psychanalytique –, se mettant à la place du client<sup>14</sup> dans un climat de confiance et de non-jugement. Cette façon de travailler est très utile pour traiter le manque de confiance. Le thérapeute a un regard d'acceptation qui encourage les clients et particulièrement les femmes, lesquelles sont constamment jugées. Enfin, l'approche humaniste se caractérise par la non-directivité, c'est-à-dire que le thérapeute ne cherche pas à diriger le processus.



## **Carl Rogers et les thérapies humanistes**

La psychologie humaniste existentielle est souvent appelée la «troisième voie». Autour de Carl Rogers (1902-1987), qui se qualifiait lui-même de «révolutionnaire silencieux», se regroupent des chercheurs et praticiens qui estiment que les deux autres systèmes dominants dans les années 1950 (psychanalyse et behaviorisme) sont déshumanisés et froids.

Rogers s'inspire de la phénoménologie (Husserl notamment) et de l'existentialisme (Sartre), jetant un pont entre la psychologie et la philosophie. Il s'agit donc d'une approche psychologique mais aussi d'une philosophie de la vie qui repose sur une vision positive de l'humain.



De manière générale, selon l'approche centrée sur la personne, tout être humain possède tout ce qu'il faut pour fonctionner pleinement et s'autodéterminer, tant qu'il reste très près de sa propre expérience profonde, c'est-à-dire de son amalgame de perceptions corporelles et sensorielles propres, de ses ressentis et de l'évaluation qu'il en tire, ce que Rogers appelle le «moi organismique». Cette motivation initiale est un des piliers de réflexion de la théorie rogérienne, la boussole indispensable et subjectivement propre à chacun, pour naviguer dans l'existence, établir ses propres choix et ainsi réaliser son potentiel nommé «tendance actualisante» – la possibilité de se réaliser en assumant sa liberté.

### ***Le concept de «soi»***

Le concept de «soi», qu'il définit comme «un ensemble de perceptions et de croyances organisées et cohérentes à propos de soi-même<sup>15</sup>», peut se résumer à la question suivante: «Qui suis-je?» Qui suis-je en tant qu'individu? Quelles réponses subjectives (positives ou négatives) en découlent? On établit la fiche descriptive multidimensionnelle, qui recouvre une quantité de connaissances que l'on a sur soi et qui donne un sens de «soi». Une autodéfinition très riche et subjective qui met en relief sa capacité à réfléchir sur soi-même, à appréhender sa complexité et son unicité.

Autre idée forte, le concept de «soi» n'est pas statique: c'est un processus qui évolue pendant l'existence avec une forte définition lors de l'enfance et de l'adolescence. «Une personne est un processus fluide, pas une entité fixe et statique, une série de traits fixes ou un bloc fait d'un matériau solide, mais plutôt une rivière de changements et une perpétuelle constellation de potentialités changeantes<sup>16</sup>.»

## *L'adéquation du concept de «soi» ou la confiance en soi*

Carl Rogers décompose le concept de «soi» en trois sous-parties:

- **l'image de soi**, qui représente la façon dont on se perçoit (l'image du corps y joue un rôle important) et qui ne correspond pas nécessairement à la réalité;
- **l'opinion de soi**, qui est la valeur et l'estime que l'on se porte;
- enfin **le soi idéal**, qui fluctue tout au long de la vie et qui représente ce que l'on aimerait être, ses aspirations dans la vie.

Lorsque notre propre expérience colle avec l'image que nous avons de nous-mêmes, nous pouvons enfin connaître l'harmonie, avoir confiance en nous et expérimenter l'état de congruence (parfaite adéquation).

Cette propension à la réalisation de soi est largement favorisée, au départ, par un environnement familial qui, nourricier et bienveillant, permettra à l'enfant de se développer dans sa singularité propre et d'avoir des chances de se réaliser pleinement.

*Nous avons rencontré Isis, une adolescente de 16 ans. Une silhouette longue et gracile, des yeux immenses et des jambes de gazelle. Sa minceur inquiète ses parents (elle n'est pas maigre à proprement parler, mais pas loin).*

*«Franchement, je ne sais pas bien ce qui m'amène ici. Mes parents ont peur que je sois anorexique, ce qui n'est pas le cas. Il y avait une fille anorexique à l'école, sincèrement, je suis loin du compte. C'est juste que je suis objective et je vois bien que je suis ronde, pas grosse, hein, mais ronde. Donc je fais un peu attention à ce que je mange, mais il n'y a pas de quoi s'affoler. Petite, j'étais déjà ronde; les autres filles se moquaient de moi, elles m'appelaient "joufflue".*

*Je suis contente que mes joues se soient creusées. Il me manque juste à perdre quatre ou cinq kilos pour être mince. Je n'aime pas tellement mon image de ronde dans le miroir. D'ailleurs, je fuis les cabines d'essayage, alors que toutes mes copines adorent faire les boutiques. Je suppose qu'avec quelques kilos en moins, je pourrai à nouveau m'autoriser le magasinage.»*

Isis mesure 1 mètre 75 et porte du 36. Effectivement, elle n'est pas anorexique et mange de tout, à part des sucreries. Mais la façon dont elle perçoit son corps est fautive. Elle souffre de dysmorphophobie, un trouble de l'image de soi lié à l'image du corps (voir page 158). Ce corps supposément rond crée chez elle une angoisse, un manque de confiance. Son trouble est sans doute lié à sa mère en surpoids et à son entourage à l'école, où les filles s'affament. Cette anorexie n'est toutefois pas sévère, elle dit vouloir perdre des kilos mais ne change rien à sa façon de s'alimenter.

En six séances, Isis a pu comprendre d'où venait son manque de confiance par rapport à son corps: d'une part, elle se heurtait au surpoids de sa mère qui lui faisait un peu honte, d'autre part, elle gardait l'image de la petite fille ronde qu'elle était et des moqueries que cela occasionnait. Elle a enfin compris qu'elle restait bloquée sur cette image et que la façon dont elle se voyait ne correspondait plus du tout à la réalité. Elle a depuis repris confiance en elle.

### ***Le regard des autres ou la bonne croissance du «soi»***

Le sens du «soi», naturellement orienté vers une optimisation des potentiels selon Rogers, est influencé par les expériences que nous traversons tous lors de notre enfance et par l'interprétation que nous en faisons. Très vite, pour recevoir de l'attention et de l'amour, nous nous tournons vers ces personnes capitales que sont nos parents, mais aussi vers les personnes qui nous inspirent. Nous buvons leurs commentaires, leurs jugements, leurs évaluations, tous ces messages sur la façon dont nous devons nous comporter pour leur plaire et que Rogers appelle des «conditions de valeurs».

Ces conditions de valeurs viennent s'interposer sur le concept de «soi» propre à chacun. Notre lecture de ce que pensent les autres, de ce qu'ils valorisent, encouragent, aiment, détestent et défendent est intériorisée et contribue à tisser l'écheveau de ce que nous devrions être: nous interprétons ce que nous voyons selon des critères qui ne sont pas toujours les nôtres, un peu comme des lentilles qui filtreraient notre expérience et nous éloigneraient sournoisement un peu de nous-mêmes, de notre propre lecture. Notre regard est ainsi en partie filtré par l'évaluation et la perception des personnes qui nous entourent. L'école, les groupes d'amis et la culture viendront bien sûr compléter cette lecture.

C'est pourquoi un regard positif posé sur soi est essentiel. Affectueux et respectueux, il contribue à une bonne croissance du «soi» et sera synonyme d'une bonne image de soi, sans pour autant nous rendre dépendants du jugement d'autrui. C'est un cadeau de la part des personnes qui nous sont chères. Les mots

utilisés par ceux que l'on aime ont un poids insoupçonnable. Ils influencent notre définition du «soi» et, par extension, colorent notre manière d'être et la façon de faire nos choix.

Rogers décrit deux types de regards positifs:

- le regard positif conditionnel, qui peut correspondre à ce que l'on appelle un «amour conditionnel»;
- et le regard positif inconditionnel, qui peut correspondre à ce que l'on appelle un «amour inconditionnel».

Dans le cas d'un regard positif conditionnel, les domaines de valorisation (ces fameuses conditions de valeurs) sont en quelque sorte imposés à l'enfant qui, pour se faire accepter, modélera son comportement en fonction de ce que l'adulte décrète comme étant bien ou mal. Il agira selon ce cadre de référence.

Ces conditions feront même partie de la vision que l'enfant aura de lui-même, avec des standards bien particuliers, et sa façon d'être une «bonne personne» sera empreinte de la définition du parent. Son comportement reflétera la vision des autres. Beaucoup plus tard, le fossé entre sa propre perception et celle de ses parents pourra provoquer doute, confusion ou anxiété lorsqu'il sera soumis à des choix. C'est le temps, pour Rogers, du retour à soi-même, à son authenticité: «Ce curieux paradoxe qui fait que c'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de changer<sup>17</sup>.»

Dans le cas d'un regard positif inconditionnel, ouvert et curieux de la personne, la possibilité du «vrai soi» existe et favorise la route vers la réalisation de soi. L'enfant est accepté pour ce qu'il est et pas uniquement pour ce qu'il fait. Même s'il échoue, le regard positif est maintenu, ce qui favorise la curiosité, la confiance et la créativité. La personne est en alignement entre ce qu'elle pressent d'elle et son expérience. C'est le travail de toute une vie, mais qui procure une confiance en soi profonde. Ce regard inconditionnel permet à l'enfant de s'accepter pleinement sans être prisonnier d'un jeu de miroirs. C'est le tremplin vers une réelle autonomie, car il favorise un regard positif sur soi, une attitude positive, qui protège d'une certaine dépendance au regard des autres et dont découle l'estime de soi.

«S'il y a bien un point d'accord entre la psychanalyse freudienne, la philosophie contemporaine, les neurosciences et la psychologie positive, c'est que l'identité est multiple, plurielle, protéiforme», nous dit le philosophe Charles Pépin. Voilà qui rassurera tous ceux qui disent souffrir d'un manque de

confiance en eux: leur «moi» fixe et immuable n'existe pas! Aussi, nous ne pouvons pas «être nuls», puisque nous sommes pluriels!

## **Les liens entre confiance en soi et estime de soi**

Quels sont les antidotes à ce sentiment d'imposture? «La bonne et saine estime de soi, celle qui rendra la femme indépendante de la considération, l'acceptation ou autre bénédiction donnée par les hommes, est indéniablement la clé d'accès à une relation apaisée de la femme, des femmes avec elles-mêmes», écrit la sociologue Patricia Braflan-Trobo<sup>18</sup>.

### ***Bonne ou mauvaise estime de soi?***

Certes, le rapport intime à soi et le jugement libre de soi sont des prérequis indispensables et souvent manquants chez les femmes. Ne pas avoir une haute opinion de soi, ne pas s'aimer, ne pas croire en soi sont autant de raisons majeures de doute de soi et de détresse mentale. «Je me trouve nulle», «je suis moche», «je me sens incompétente», «ce n'est jamais assez bien», tous ces préjugés sur soi, acquis lors de l'enfance et tout au long de la vie, ont un impact évident sur le comportement, les choix que l'on fait et la qualité de vie.

Quelles qu'en soient les raisons, ces autocritiques permanentes alimentent le déficit de confiance en soi. De façon générale, lorsqu'on s'aime et que l'on se juge avec un regard compassionnel, on est plus à l'abri du jugement des autres, hardi dans les projets et un peu plus sécurisé pour faire face à la vie. Un peu plus confiant, sans être arrogant.

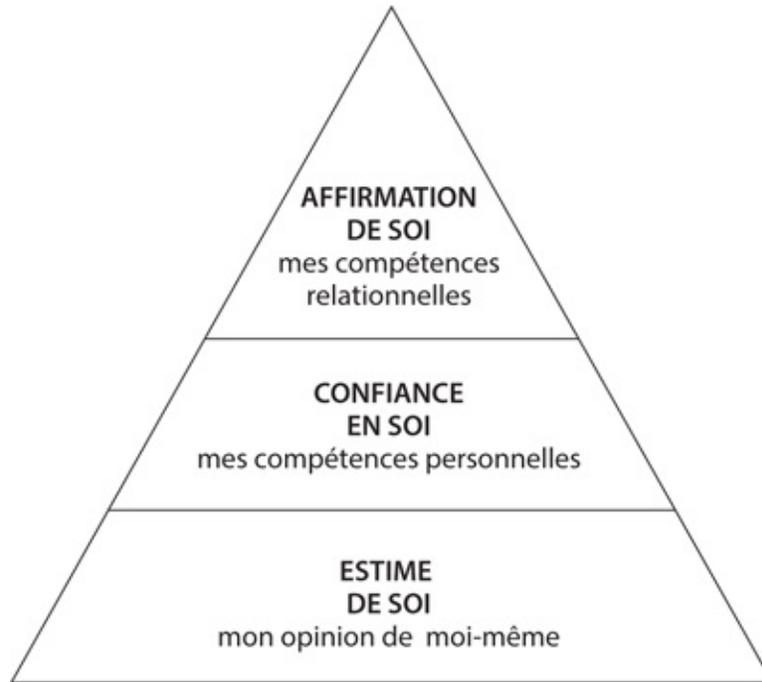
L'estime de soi est donc le socle à partir duquel la confiance en soi peut se déployer. Sans verser dans des définitions confuses, l'estime de soi est à la fois un amour et une évaluation de soi, un jugement de valeur sur la vision que l'on a de soi.

### ***Pyramides et modèles pour mieux comprendre***

Dans leur livre *L'Estime de soi*<sup>19</sup>, Christophe André (psychiatre et psychothérapeute) et François Lelord (psychiatre et écrivain) voient dans la confiance en soi l'une des composantes de l'estime de soi. Une estime de soi harmonieuse et équilibrée repose sur trois pieds:

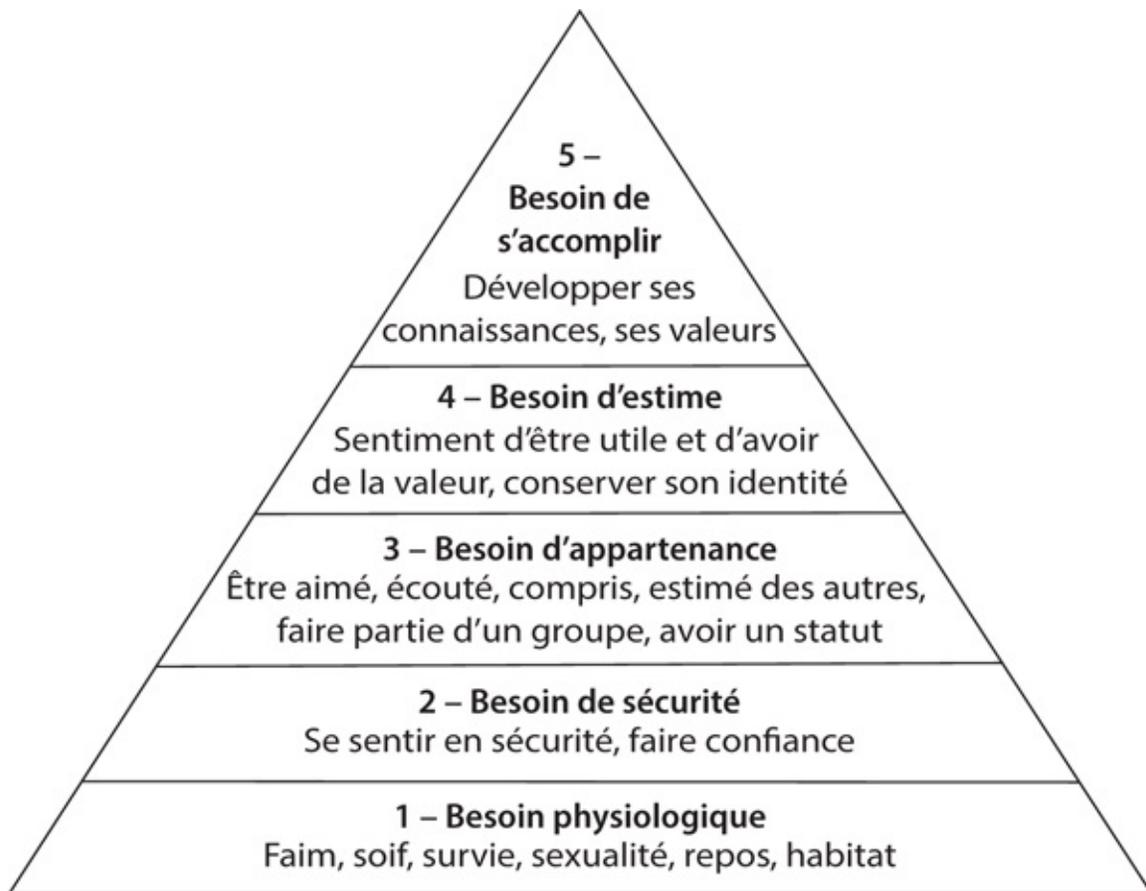
- la confiance en soi,
- la vision de soi,
- l'amour de soi.

Pour Frédéric Fanget, médecin psychiatre et psychothérapeute, il faut ajouter l'affirmation de soi à l'équation. Voici sa pyramide de la confiance en soi<sup>20</sup>:



L'estime de soi suppose de savoir, en son for intérieur, que l'on compte intrinsèquement, sans condition. Ce regard nous donne des ailes et nous conforte dans nos compétences et nos capacités.

Abraham Maslow, que nous évoquions précédemment dans les pages sur l'approche humaniste, hiérarchise ainsi nos besoins<sup>21</sup>:



### **La hiérarchie des besoins selon Maslow**

#### ***Le cercle vertueux de l’estime de soi et de la confiance en soi***

L’estime de soi, c’est la rampe de lancement, le terreau fertile qui permet le passage à l’action. Fort de cette sécurité émotionnelle intérieure, on peut acquérir des compétences; le souffle de la confiance devient un moteur pour réaliser ses objectifs grâce à ses compétences, ce qui permet en retour de maintenir une bonne estime de soi.

Estime de soi et compétences sont liées. Si je réussis grâce à mes compétences, j’éprouve de la confiance dans ces capacités qui viennent alimenter mon estime de moi-même. On est dans un cercle vertueux. Lorsque l’on s’estime, on a confiance en sa propre valeur, dans une affirmation de son soi unique. Une bonne connaissance de notre système de valeurs, qui nous aide à nous définir et ainsi à mieux nous affirmer, est très importante dans l’estime que nous nous portons.

#### ***Un autre regard sur soi***

Les manifestations d'une mauvaise estime de soi sont nombreuses. Pour donner quelques exemples, lorsque ce socle n'est pas assez solide, on se sent démoli après s'être fait critiquer au bureau, ou avoir été ignoré pendant un dîner. Parfois aussi on veut faire plaisir à tout le monde, on ne sait pas dire non. On hésite pour tout, même pour envoyer un courriel. Manquant de respect pour soi, on a du mal à demander ce dont on a besoin, on craint l'inconnu et, attitude typique, on se compare systématiquement aux autres, se trouvant évidemment moins bien, s'inquiétant de ce que les autres pensent de soi. Dans ce tableau de l'estime de soi basse, on se met en retrait sans savoir comment poser des limites et l'on fait systématiquement profil bas, avec une vision relativement pessimiste. Parfois, plutôt que de s'affirmer et d'être réceptif à des critiques constructives, on en vient à communiquer de façon passive-agressive.

Estime haute ou basse? Ce n'est pas toujours stable dans le temps. Cette estimation émotionnelle, cognitive et subjective de nous-mêmes fluctue selon que nous sommes alignés avec nos propres valeurs, selon la façon dont nous souhaitons être perçus. Avoir un regard lumineux sur soi est en rapport direct avec le fait de se sentir bien avec soi. Lorsque notre estime de nous est au beau fixe, nous sommes plus enclins à nous dépasser et à avoir envie d'avancer.

Le psychologue anglais Michael Argyle<sup>22</sup> pointe quatre facteurs pouvant affecter l'estime de soi:

- la réaction des autres;
- la comparaison aux autres;
- les rôles que nous avons dans la société;
- et la façon dont nous nous identifions à ces rôles et à nos groupes d'appartenance.

### ***Le poids de la famille***

Selon Bariaud et Bourcet<sup>23</sup>, l'estime de soi désigne «l'attitude plus ou moins favorable qu'a chaque individu envers lui-même, la considération et le respect qu'il se porte, le sentiment qu'il se fait de sa propre valeur en tant que personne». Il n'existerait pas «une» estime de soi, mais au contraire une pluridimensionnalité de l'estime de soi. «L'estime globale de soi s'alimente des sentiments de compétences ou de qualités en des domaines particuliers; mais elle ne s'y réduit pas et les surpasse dans une signification plus extensive et plus existentielle.»

Carl Rogers souligne, lui aussi, cette réalité: l'opinion que nous avons de nous-mêmes prend racine à travers les centaines de milliers d'interactions avec nos parents et fait écho au concept de «soi», où l'enfant est tributaire du regard positif (conditionnel ou inconditionnel) de ses parents. Un regard bienveillant et respectueux, empli d'un amour sans condition de la part de la famille, aidera à porter un regard bienveillant sur soi-même. Les expériences humiliantes et blessantes, chez soi ou en dehors, pourront faire germer cette petite opinion que l'on a de soi, comme nous l'avons vu pour la confiance en soi.

Face au poids du regard des autres, à cet «enfer», comme l'écrit Sartre, l'auteure américaine Joan Didion préconise de cultiver le respect de soi pour éviter un éloignement de soi-même et le rapproche de la notion de responsabilité. Pour elle, «[l]e caractère, cette volonté d'être responsable de sa vie, est là où le respect de soi prend sa source», le respect de soi étant «une discipline, une habitude d'esprit qui ne peut pas être falsifiée mais peut être développée, entraînée et entretenue<sup>24</sup>».

*Margaux a 33 ans. Elle doit mettre en valeur sa jeune entreprise devant des investisseurs étrangers. Elle est parfaitement bilingue, puisqu'elle a vécu six ans en Angleterre et a travaillé les quinze derniers mois dans un incubateur à San Francisco. Elle répète sa présentation en boucle, perd son souffle et son anglais. Elle passe devant une affiche vantant les vertus d'une crème anti-âge avec un slogan désormais célèbre.*

*«Mais ma lecture à travers le filtre de l'angoisse me fait lire: "Parce que je ne vauX rien."» Son histoire connaîtra une issue heureuse, mais Margaux a dû admettre sa faible estime de soi et en identifier les raisons. Dans son cas, le regard méprisant de son père, professeur d'anglais, dans l'enfance. Et c'est cette faible estime qui a engendré un manque de confiance.*



## **Parce que je le vauX bien**

Le slogan «Parce que je le vauX bien» (ou «Parce que nous le valons bien») est en soi un manifeste féministe. Lancé pour la première fois en 1971, il

donne le pouvoir aux femmes, reconnaît leur valeur intrinsèque, sans besoin de la validation d'un homme.

Ilon Specht, la jeune assistante de publicité à l'origine de ce slogan, raconte sa genèse:

«À l'époque, on devait promouvoir une marque de coloration capillaire, L'Oréal Préférence. La marque concurrente, moins chère, donnait la parole aux hommes: "Est-ce qu'elle colore ses cheveux ou non?"

«On était assis dans un grand bureau. Et tout le monde donnait son avis sur ce à quoi la pub devait ressembler. Ils voulaient faire quelque chose du genre: une femme assise à sa fenêtre, le vent soulevant les rideaux... La femme était juste un objet, je pense qu'elle ne parlait même pas... J'avais 23 ans, je voyais bien qu'ils avaient une vision traditionnelle de la femme et je me suis dit que je n'allais pas écrire un slogan sur le fait de plaire aux hommes. J'ai simplement pensé: "Allez vous faire foutre!" Et j'ai rédigé le texte en cinq minutes. J'étais en colère et c'était très personnel.<sup>25</sup>»

Traduit dans plus de quarante langues, le slogan est sans doute l'un des plus connus au monde. Confiance en soi, estime de soi, il véhicule tout cela. Et aussi une forme de liberté.



*Diana, 39 ans, mariée et mère de deux enfants scolarisés, a du mal à envisager un retour au travail, tout en faisant vivre à son époux de fréquentes crises de jalousie, et ce, depuis la naissance de leur premier enfant.*

*Pourtant, sa vie de jeune fille était pleine de possibilités. Après son doctorat en biologie, elle a obtenu un poste au sein d'un grand laboratoire de recherche en région parisienne, un travail passionnant. Sa façon à elle de faire sa part pour l'humanité.*

*«Ma mère était très critique et détachée. Tout en gâtant matériellement ses enfants, elle ne pouvait s'empêcher de mettre l'accent sur ce qui n'allait pas. L'adolescence fut le point culminant de conflits: ma mère ne manquait pas de faire des remarques désobligeantes sur mon apparence physique, notamment quand je m'habillais un peu trop "sexy", elle me traitait de "grande girafe boutonneuse". Mon père était absorbé par son travail d'ingénieur, il n'était guère présent. Mon mariage avec mon amoureux de l'université m'a permis de mettre de la distance avec les parents, il était synonyme de liberté et d'amour.»*

*Trois déménagements plus tard, en France puis à l'étranger pour suivre son mari, Diana vit très mal le virage de la quarantaine, elle est incapable de prendre des décisions («Il y a longtemps que je me repose sur mon mari») ou de se projeter alors qu'elle rêve de reprendre son travail.*

*«J'ai l'impression que je ne sais plus qui je suis. Je ressens un grand vide en moi.»*

Un parent autocentré (sans parler de narcissisme parental, qui est une forme assez extrême de toxicité relationnelle) aura tendance à faire passer ses besoins avant ceux de l'enfant et, s'il abuse des critiques, l'enfant apprendra très vite à douter, à perdre sa spontanéité, à réfléchir avant toute action, ce qui teintera sa vie d'un halo d'insécurité face au quotidien. Cette remise en question incessante freine l'élan vers l'extérieur et peut mener plus tard à une certaine tiédeur vis-à-vis des prises de décision. Les hésitations et les doutes feront partie du maillage psychologique, car, pour se protéger, prendre l'habitude de ne pas choisir, de ne pas s'exprimer, devient un mécanisme répétitif.

Lorsqu'un enfant est étiqueté comme «paresseux», «difficile», «stupide» ou «vilain», cela le réduit à un attribut négatif qui éclipse non seulement la complexité d'une personnalité mais peut également contribuer à créer un sentiment de confusion de son identité. D'où cette sensation de vide évoquée lors de la phase aiguë que Diana traverse à l'aube d'une nouvelle décennie. Diana est paralysée face à son désir de réinsertion professionnelle, malgré de très bons diplômes et une expérience professionnelle courte mais prestigieuse. L'absence de regard confiant et valorisant du père a pu également jouer dans la construction de sa confiance en elle. On a l'impression qu'il n'attendait pas beaucoup de sa fille; en tout cas, il n'a pas verbalisé les ambitions qu'il aurait pu avoir pour elle. Or le regard du père est significatif, car il ouvre sur l'extérieur, le monde et l'aspect incertain de l'existence.

Les stratégies de compensation pour être aimée et appréciée peuvent également contribuer à expliquer les crises de jalousie. Diana a appris à se taire, à taire sa voix réelle, ses pensées réelles, en prenant soin d'éviter de penser aux choses qu'elle désirait véritablement, afin de se protéger d'éventuelles déceptions.

Chaque jour, nous inventons et créons notre vie où le «soi» aborde le monde, où le «soi» est en relation au monde. Lors de notre enfance, si notre voix est

bâillonnée, la possibilité de s'autodéterminer n'en sera que plus difficile, surtout au sein d'un contexte social qui contribue à entretenir ce silence et, ainsi, à amoindrir la confiance en soi.

La poétesse et écrivaine américaine Sylvia Plath le «criait» déjà de façon prophétique, quand elle décrivait son expérience de femme bourgeoise, éduquée et destinée à un enfermement domestique, avec toute la violence contenue que cela pouvait entraîner:

Pour celui qui se trouve sous la cloche de verre, vidé et figé comme un bébé mort, le monde lui-même n'est qu'un mauvais rêve. [...] Pour la première fois de ma vie, je me suis sentie comme superficielle, assise au cœur de l'ONU insonorisée, entre Constantin qui savait jouer au tennis et traduire simultanément et la fille russe qui connaissait tant et tant d'idiomes. Le problème était que cela faisait longtemps que je ne servais à rien, et le pire, que ce n'était que maintenant que je m'en rendais compte.

La seule chose pour laquelle j'étais douée, c'était de gagner des bourses et des prix, mais cette ère-là touchait à sa fin<sup>26</sup>.

---

## Que faire pour commencer à prendre les choses en main? 10 conseils

1. Pour avoir confiance et ne pas vous sous-estimer, commencez par vous rassurer en acceptant le fait que vous avez travaillé dur et que vous méritez votre succès. Ne vous perdez pas dans des questionnements sans fin, surtout s'ils commencent par «et si?». L'hypothèse ne peut qu'amener du doute.
2. Faites la liste de vos valeurs et vivez en alignement avec elles. C'est votre boussole, celle qui vous permet de vous affirmer, de dire non, de faire des choix et donc de consolider votre confiance en vous.
3. Entourez-vous d'un groupe composé d'amis, d'un mentor, de collègues bienveillants afin de partager vos réussites et vos faiblesses.

4. Pour ce qui est des réseaux sociaux, privilégiez les femmes inspirantes, les femmes vraies, pas les mannequins retouchés qui affichent leur bonheur photoshopé. Elles sont légion, ces héroïnes de tous les jours, ces voltigeuses du quotidien. Allez voir le compte Instagram @jameela jamilofficial ou @i\_weigh!
5. Consignez et gardez une liste de vos accomplissements avec chaque année, en prime, un arrêt sur image d'un moment où vous avez été spécialement fière de vous. Recensez les qualités qui vous ont aidée à y parvenir, repensez aux sentiments que vous éprouviez alors. Cela traduit la quintessence de vos efforts et vous définit.
6. Faites face à vos pensées négatives, celles qui survalorisent les autres et déprécient vos capacités. Au fil du temps, ces formes d'autocritique deviennent des vérités. Essayez la neutralité, faites le tri entre ce qui est un fait et ce qui relève plutôt d'une croyance. Et surtout, prenez soin d'employer un langage qui ne soit pas dévalorisant. Au lieu de dire: «Je ne sais pas faire cela, je suis incapable de faire cela», préférez: «Je n'arrive pas encore à faire cela.» Au lieu de dire: «Je suis nulle, j'ai peur de faire ceci», préférez: «Je ne suis pas encore à l'aise avec ceci.» Être indulgente avec soi-même passe par le langage. Le reste suivra.
7. N'oubliez pas que les autres ont également leur part d'ombre et de faiblesse. L'inconnu et l'incertitude font partie de la condition humaine. Acceptez votre part de responsabilité, assumez vos choix!
8. Osez vous jeter dans l'inconnu, en vous préparant au préalable, sans trop vous focaliser sur la performance. Fixez-vous des objectifs réalistes, accessibles. Toutes ces mini-victoires face à de nouvelles activités vont stimuler le sentiment de confiance en vous.
9. Certaines croyances, comme vouloir être aimée de tout le monde, ne sont ni viables ni vraisemblables. Vous ne pouvez pas plaire à tout le monde et l'inverse est vrai! Le plus vite vous assumerez une certaine part de rejet, le mieux vous vous sentirez. Idem pour l'échec. Il faut d'abord échouer pour réaliser que ce n'est pas si grave et qu'en surmontant l'épreuve on gagne en confiance.
10. Enfin, affirmez-vous, ouvrez-vous aux autres et à vous-même avec de la gentillesse et de la compassion. La confiance en soi, comme la vie, est un art qui se travaille.



---

\* Pour des raisons évidentes de confidentialité, les prénoms et les détails personnels ont été modifiés dans tous les témoignages.

## 2

### **Les origines du déficit de confiance en soi des femmes**

*Nous savons ce que nous sommes, mais nous ignorons ce que nous pourrions être.*  
*William Shakespeare*

Le 13 juillet 1909, dans le *Poème lu au mariage d'André Salmon*, Guillaume Apollinaire dit: «Fondés en poésie, nous avons des droits sur les paroles qui forment et défont l'univers.» Pouvoir démesuré des mots, verbe quasi divin, le langage n'est pas seulement l'apanage des poètes. Nous construisons le monde avec les mots et les mots nous construisent. Ainsi, nous devons être vigilants et choisir les paroles qui vont fonder notre monde, notre société, notre famille. Le langage définit notre réalité. C'est ainsi que débute l'attribution du pouvoir aux hommes.

Dans *Les Femmes et le pouvoir, un manifeste*<sup>1</sup>, Mary Beard sonde le passé et remonte à l'Antiquité pour expliquer la façon dont le pouvoir était pensé par et pour les hommes. Les femmes, qui n'avaient pas voix au chapitre, étaient réduites au silence. Pour illustrer son propos, elle nous rappelle ce moment de l'*Odyssée* où Télémaque intime à sa mère de se taire: «Silence, mère! Discourir est l'affaire des hommes. Retourne dans tes appartements.» Et Pénélope de s'exécuter. Il est utile de remonter aussi loin pour comprendre à quel point certaines croyances sont ancrées en nous. Des clichés, des schémas de pensée, des archétypes qu'il nous faut inverser pour faire entendre notre voix, prendre le pouvoir et acquérir de la confiance. Et le langage est sans doute le premier outil, la première force à notre disposition.

Du côté de la grammaire, la domination masculine a aussi imprimé sa marque: la linguiste Éliane Viennot explique que le masculin ne l'a pas toujours emporté sur le féminin et que «Notre langue [française] est absolument équipée pour dire l'égalité»: Depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, les grammairiens ont masculinisé délibérément la langue. Ils ont condamné des noms féminins et inventé des

règles comme “le masculin l’emporte sur le féminin”. [...] Prenez le mot “autrice”, qui existait déjà au XV<sup>e</sup> siècle. Les Français s’imaginent que c’est un néologisme. Or, ce sont les grammairiens masculinistes, c’est-à-dire des hommes qui étaient en faveur du monopole masculin sur cette activité, qui l’ont fait disparaître<sup>2</sup>.»

Redonner aux mots leur part féminine. Refuser les schémas et jeter par-dessus bord l’ancre des stéréotypes qui pèse des tonnes. Parce que si les femmes manquent parfois de confiance en elles, c’est d’abord une question d’histoire, de pression sociale, de famille, de langage, de croyances.

## **Les raisons historiques**

Longtemps, les femmes ont subi le patriarcat, ont été élevées dans la fragilité. Le déficit de confiance des femmes est donc, en grande partie, un héritage de l’Histoire. C’est le produit de siècles, voire de millénaires, de domination masculine.

### ***Privées d’Histoire***

Michelle Perrot et Georges Duby l’ont démontré dans leur monumentale *Histoire des femmes en Occident*<sup>3</sup>, contrairement aux hommes qui, depuis l’Antiquité, écrivent leurs hauts faits afin que le temps n’efface pas leurs traces, les femmes, elles, n’ont pas d’Histoire: mères silencieuses, ménagères de l’invisible, elles s’effacent sur le grand théâtre de la mémoire. Elles n’ont même pas de statut juridique dans les grandes civilisations de l’Antiquité, grecque et romaine, à l’égal des enfants et des criminels. Absentes des recensements, pendant des siècles elles n’existent tout simplement pas. Comme le dit Michelle Perrot: «[j’ai pris] conscience que personne ne s’occup[ait] de l’histoire des femmes: toutes les disciplines s’intéressent aux femmes, pas l’Histoire. On ne sait rien d’elles, elles sont invisibles, mis à part les Jeanne d’Arc et autres héroïnes inscrites au Panthéon de la gloire<sup>4</sup>».

Comment la femme peut-elle avoir confiance en elle si elle n’a pas d’Histoire, si, comme le dit Napoléon Bonaparte, «[elle] est donnée à l’homme pour qu’elle lui fasse des enfants. Elle est donc sa propriété comme l’arbre fruitier est celle du jardinier»?



# La petite boutique des horreurs 1: ce que l'on fait aux femmes

## Comment avoir confiance en soi quand on est dominée dès les origines?

Si les femmes subissent la domination masculine dans toutes les sociétés connues en Occident, et ce depuis l'Antiquité gréco-romaine, qu'en est-il chez les peuples premiers ou dans les sociétés d'avant la civilisation? C'est à cette question que se sont intéressés deux anthropologues<sup>5</sup>, Jean-Marc Pétillon et Christophe Darmangeat, et le résultat est passionnant.

«Voyez par exemple les Baruyas de Nouvelle-Guinée, étudiés par l'anthropologue français Maurice Godelier: [...] Les femmes sont privées de tout ce qui peut ressembler à un droit, les hommes sont élevés dans le mépris le plus absolu des femmes. On a même des choses hallucinantes, comme le dédoublement de tous les chemins entre les villages, le chemin du haut étant bien sûr réservé aux hommes, et celui du bas aux femmes. Et quand par hasard une femme croise un homme en dehors d'un chemin, elle doit se jeter dans les buissons et se couvrir la tête de sa cape pour ne pas croiser son regard... On peut aussi citer le cas des Amahuacas d'Amazonie [...]. Un ethnologue écrit: "En général les hommes exercent sur les femmes une autorité considérable. Une fois mariés, le mari peut battre sa femme sur les épaules, les bras, les fesses, le dos, avec un gourdin spécial en bois dur, doté d'une lame aplatie aux bords effilés. Une bastonnade avec ce gourdin peut être si sévère que la femme sera ensuite à peine capable de marcher pendant plusieurs jours. Une femme peut être battue pour avoir déplu à son mari, par exemple en ne préparant pas la nourriture quand il le souhaitait, ou en salant trop le repas." Autre exemple, les Mundurucu d'Amazonie, qui pratiquent le viol collectif pour punir les femmes qui se sont mal comportées, qui ont osé défier l'autorité, ou pour avoir regardé les objets sacrés masculins. L'ethnologue qui les a étudiés explique que les hommes lui ont dit fièrement: "Nous domptons les femmes avec nos bananes.»

[...]

Mais (et c'est frappant) il n'y a pas de société où existe une domination féminine [...]: on n'a jamais trouvé de vraie société matriarcale, où ce seraient les femmes qui auraient l'exclusivité du pouvoir et dirigeraient la société et les hommes. Cela n'existe pas.»



### ***En dehors de la maternité, point de salut***

Dans le dernier entretien qu'elle accorde à Karine Tinat pour *Socio, la nouvelle revue des sciences sociales*<sup>6</sup>, l'anthropologue et ethnologue Françoise Héritier<sup>7</sup> revient sur l'expérience cognitive de cette domination masculine qui fut une révélation. Enfant, elle passait des vacances d'été dans une ferme, chez un oncle de son père. Dans l'escalier étaient accrochées deux gravures du XIX<sup>e</sup> siècle, deux images d'Épinal représentant les âges de la vie. Pour l'homme, c'était simple, raconte-t-elle: était d'abord représenté un petit garçon qui jouait au cerceau. On le voyait ensuite, jeune homme, tomber amoureux. À 30 ans, il tenait dans ses bras femme et enfants. Puis il revenait de la chasse et accueillait son fils aîné. Enfin, il se tenait sur la plus haute marche, les bras en croix avec la légende suivante: «À 50 ans, il embrasse le passé, le présent, le futur.» À partir là, il apparaissait toujours seul, progressivement diminué mais encore en action, voyageant, s'instruisant. À 60 ans, il était assis en robe de chambre dans un fauteuil avec la légende: «Sans émoi, il attend la mort.»

La femme pour sa part apparaissait d'abord petite fille, avec ses poupées. À 20 ans, elle découvrait l'amour. Puis la maternité la comblait. À 40 ans, elle bénissait ses enfants qui se mariaient.

Et à 50 ans... [Naissait] en moi, poursuit Françoise Héritier, une vraie perplexité, qui a duré plusieurs années avant que je comprenne de quoi il s'agissait. La légende disait: «À 50 ans, elle s'arrête; au petit-fils, elle fait fête.» Je ne comprenais pas de quoi elle s'arrêtait... Après, on la voyait descendre. Elle n'était jamais seule, toujours appuyée sur un petit-fils ou un arrière-petit-fils, à la différence de l'homme qui lui était toujours seul. Quand elle arrivait à 60 ans, c'était «sans courage» qu'elle attendait la mort alors que lui, c'était «sans émoi». Évidemment je ne pouvais qu'être frappée par cette discordance des temps, les temporalités étaient les mêmes mais ce qu'on voyait sur chaque marche était tellement différent... Le destin de l'homme m'attirait plus que celui de la femme.

Qu'est-ce que cela signifie? Qu'à 50 ans la femme est ménopausée, qu'elle ne peut plus procréer et n'a plus d'existence en tant que personne. D'où son déclin qui l'oblige à toujours prendre appui sur un mâle, petit-fils ou arrière-petit-fils, et jamais sur une petite-fille...

Elle ne quittait donc jamais, si je puis dire, les pantalons des hommes parce que dès l'âge de 20 ans, son cœur candide s'ouvrait à l'amour. À 40 ans le mari disparaissait, mais elle mariait son fils; et à 50 ans elle faisait fête au petit-fils mais surtout elle s'arrêtait. En d'autres termes, elle abdiquait et c'était fini; [...] Mon Dieu quel destin...

Durant des siècles, la femme n'a donc existé qu'à travers le mariage et la maternité. Son éducation se résume aux arts ménagers. Cela rappelle le personnage de Nora, dans *Une maison de poupée* d'Ibsen (1879), qui passe de la maison de son père à celle de son mari. Ce dernier lui rappelle ses devoirs sacrés: «Tu es avant tout une épouse et une mère.» Nora partira pour vivre par elle-même, devenant ainsi le symbole de l'émancipation féminine.

Les temps ont changé. Si, en 1804, le Code civil, stipule que «le mari doit protection à la femme, la femme doit obéissance à son mari», le divorce par consentement mutuel existe pourtant depuis 1792. Les écoles de filles apparaissent dès 1850 et, en 1870, Jules Ferry réclame l'éducation pour les deux sexes. Les femmes obtiennent le droit de vote en 1944 en France et, dès 1965, peuvent exercer une profession sans l'autorisation de leur mari. Il faut cependant attendre 2006 pour que soit introduite la notion de respect dans les obligations du mariage et 2014 pour «l'égalité réelle entre les hommes et les femmes<sup>8</sup>». Quant à l'émancipation, elle a, certes, beaucoup progressé à partir des années 1960. La réforme du régime matrimonial, en 1965, permet aux femmes d'ouvrir un compte en banque et de travailler sans l'autorisation de leur mari. Deux ans plus tard, la loi Neuwirth autorise la contraception. Puis vient le Mouvement de libération des femmes (MLF) et, en 1975, la loi Veil.

Cependant, la non-diminution du nombre de femmes tuées par leur conjoint (une femme tous les deux jours en 2019) montre l'ampleur de la tâche qui reste à accomplir. Selon l'OMS, la violence conjugale touche 25% des femmes en Europe. Comme le rappelle le D<sup>r</sup> Philippe Brenot<sup>9</sup>, anthropologue et sexologue, les féminicides sont une spécificité humaine: «De par son recul anthropologique, Françoise Héritier<sup>10</sup> est la seule à vraiment avoir souligné ce que nous devrions tous savoir: la violence intersexes est une spécificité de l'humanité. [...] l'Homme est la seule espèce où les mâles tuent les femelles de leur espèce.» Même s'il existe dans le monde animal des violences intrasexes, il n'y a jamais de violences intersexes.



## La petite boutique des horreurs 2: ce que l'on dit des femmes

### Comment avoir confiance en soi quand on vous répète depuis des siècles...

Version ratée du mâle, faible par sa constitution et entravée par sa biologie, la femme est dépourvue de force et d'intelligence, contrairement à son pendant masculin... Bavarde, menteuse, dépensière, elle n'est bonne qu'à la reproduction et aux joies du ménage. Si elle n'a pas la beauté, alors que lui reste-t-il? Sa dot?

Pour Platon, la femme est la métamorphose des hommes les plus vils en femmes: «Ceux des mâles qui étaient couards et avaient mal vécu se sont [...] transmués en femelles.» (*Timée*)

Selon Aristote: «La femme est comme un mâle mutilé, et les règles sont une semence mais qui n'est pas pure: une seule chose lui manque, le principe de l'âme.» (*De la génération des animaux*)

Pour Galien: «La femelle est plus imparfaite que le mâle par une première raison capitale, c'est qu'elle est plus froide. [...] Dans l'espèce humaine l'homme est plus parfait que la femme. La cause de cette supériorité est la surabondance du chaud.» (*De l'utilité des parties du corps*)

Pour saint Thomas: «Une femme est un être déficient et dont la naissance a été provoquée sans le vouloir»; «Les femmes sont inférieures aux hommes en raison de leur corps pathogène: elles sont réputées incapables de se maîtriser, de maîtriser leur corps, un corps qui souffre, qui coule, un corps qui s'engorge, qui agonise.» (*Somme théologique*)

Au XVI<sup>e</sup> siècle, selon Jean Liébault: «[...] le corps de la femme est faible et maladif.» (*Trois livres appartenant aux infirmités et maladies des femmes*)

D'après Voltaire: «Les femmes ressemblent aux girouettes, elles se fixent quand elles se rouillent.» (*Pensées, remarques et observations*)

Mirabeau dit: «C'est nous qui faisons les femmes ce qu'elles sont; et voilà pourquoi elles ne valent rien.» (*Lettres écrites du donjon de Vincennes*)

Pour Napoléon I<sup>er</sup>: «Nous autres peuples d'Occident, nous avons tout gâté en traitant les femmes trop bien [...]. (*Mémorial de Sainte-Hélène*) Elles ne doivent pas être regardées comme les égales des hommes, et ne sont, en réalité, que des machines à faire des enfants [...]. Il vaut mieux qu'elles travaillent de l'aiguille que de la langue.» (à l'occasion de la création de la maison d'éducation des jeunes filles de la Légion d'honneur, 1807)

Selon Schopenhauer: «Il ne devrait y avoir au monde que des femmes d'intérieur, appliquées au ménage, et des jeunes filles aspirant à le devenir, et que l'on formerait non à l'arrogance, mais au travail et à la soumission.» (*Essai sur les femmes*)

Chez Nietzsche: «La femme est une surface qui mime la profondeur.»

Pour Courteline: «Les femmes sont tellement menteuses, qu'on ne peut même pas croire le contraire de ce qu'elles disent.»

Baudelaire confesse: «La femme est naturelle, c'est-à-dire abominable.» (*Mon cœur mis à nu*)

D'après Jules Verne: «Les femmes n'interviennent jamais dans mes romans tout simplement parce qu'elles parleraient tout le temps et que les autres ne pourraient plus rien dire.»

Chez Freud: «L'infériorité intellectuelle de tant de femmes, qui est une réalité indiscutable, doit être attribuée à l'inhibition de la pensée, inhibition requise pour la répression sexuelle.» (*La Vie sexuelle*) Et aussi: «C'est un fait connu, et qui a donné aux hommes ample matière à récrimination, que souvent le caractère des femmes s'altère singulièrement une fois qu'elles ont renoncé à leur fonction génitale. Elles deviennent querelleuses, tracassières et ergoteuses, mesquines et avares; elles font ainsi montre de traits d'érotisme sadique anal qu'elles ne possédaient pas auparavant, durant leur féminité.» («La disposition à la névrose obsessionnelle», conférence)

Avec Oscar Wilde: «Les femmes forment un sexe purement décoratif. Elles n'ont jamais rien à dire, mais elles le disent d'une façon charmante.» (*Le Portrait de Dorian Gray*)

Sacha Guitry raille: «Si la femme était bonne, Dieu en aurait une.»

Jules Renard confie: «Il y a deux ans que je n'ai pas parlé à ma femme, c'était pour ne pas l'interrompre.» (*Journal*)

Alain affirme: «J'ai souvent envie de demander aux femmes par quoi elles remplacent l'intelligence.» (*Les Passions et la Sagesse*)

Pour Hervé Bazin: «Le meilleur préservatif, c'est la laideur.» (*Traits*)

Pour Faulkner: «Les femmes ne sont que des organes génitaux articulés et doués de la faculté de dépenser tout l'argent qu'on possède.» (*Moustiques*)

Pierre Belfond note: «Chez bien des femmes, les pensées s'élèvent quand les seins tombent.»

Coluche remarque: «Dieu a créé l'alcool pour que les femmes moches baisent quand même.»



Ces propos donnent le vertige. Le manque de confiance en soi des femmes est inscrit dans leur Histoire. Comment se défaire de siècles de soumission et d'obéissance? Comment parvenir à s'approprier le droit d'être égales, confiantes, quand la domination masculine a si longtemps pesé dans l'équilibre des forces?

Ne pas oser demander une augmentation de salaire, la satisfaction d'un désir sexuel, ne pas oser prendre la parole au sein d'un groupe d'hommes, tout cela fait partie d'un lourd héritage. L'imaginaire collectif des femmes est empreint de ce doute, de cette difficulté à oser demander ouvertement, à être convaincues qu'elles méritent le succès ou l'épanouissement.

Depuis le mouvement #MeToo, le couvercle s'est soulevé, les femmes ont eu davantage confiance en elles et ont enfin osé décrire leurs histoires d'agression, pleines de frustration et de rage. Un répertoire émotionnel sombre, terré au fond du cœur et que la société n'associe guère à un modèle féminin, empli de douceur et de conformité.



## **Petite boutique des horreurs 3: quand les dictionnaires d'aujourd'hui entrent dans la danse**

Plus proche de nous, cette découverte édifiante: en recherchant sur Google un synonyme de «*woman*», Maria Beatrice Giovanardi découvre un autre musée des horreurs: «*filly, bird, baggage, bitch, maid, wench*», que l'on pourrait traduire par «pouliche, oiseau, bagage, chienne, femme de chambre, greluce». De quoi tomber de sa chaise. Elle va vite vérifier dans le dictionnaire de référence *Oxford* et là, nouvelle claque. Parmi les descriptions utilisées pour définir la femme, on trouve par exemple: «une femme est subordonnée à un homme», «une femme est un objet sexuel», «une femme est une irritation pour les hommes», «la femme n'est pas l'égale de l'homme»...

Choquée, la jeune femme en parle à sa collègue, Sarah Creuer. Investie depuis trois ans dans l'association féministe Fawcett Society East London, cette dernière, une Française installée à Londres depuis cinq ans, décide alors, avec Maria Beatrice Giovanardi, de lancer la campagne #IAmNotABitch pour faire bouger les choses. Une pétition a été mise en ligne en juillet sur le site [Change.org](https://www.change.org) avec l'objectif de rassembler au minimum 10 000 signataires,

nombre largement atteint, puisque près de 30 000 personnes soutiennent déjà cette initiative<sup>11</sup>.



### ***Privées de confiance en elles***

L'historienne Christine Bard, spécialiste de l'histoire des femmes<sup>12</sup>, a publié de nombreux livres depuis sa thèse, *Les Filles de Marianne, histoire des féminismes, 1914-1940*<sup>13</sup>. Elle s'est intéressée à la dimension symbolique du vêtement dans *Une histoire politique du pantalon*<sup>14</sup> et *Ce que soulève la jupe*<sup>15</sup>. Elle s'est également demandé si l'affirmation selon laquelle «les femmes manquent de confiance en elles» était fondée. N'est-elle pas culpabilisante? Non seulement les femmes souffrent de discriminations, mais on leur renvoie la faute en sous-entendant: «Si vous étiez plus affirmées, si vous aviez plus d'audace et de confiance en vous, vous n'auriez pas ces problèmes.» Bien sûr, cela est faux et ajoute une culpabilité supplémentaire.

Dans la relation dominant-dominé, le dominé, par définition, manque de confiance en soi parce qu'il subit une oppression, qu'on le prive de pouvoir, qu'on nie ses compétences et sa créativité, qu'on lui ôte sa liberté. Dominées, les femmes se retrouvent donc privées de leur confiance en elles-mêmes. Bien sûr, l'histoire des femmes ne se résume pas à la domination, elle est aussi faite de résistances et de brillantes exceptions à la règle qui deviennent des modèles, alimentant ainsi le processus de résistance, parce que ces femmes sont stimulantes, renvoyant l'idée que l'égalité est possible dans tous les domaines.

### ***Le rapport au corps***

On pense à la confiance en soi dans les aspects professionnels, politiques, mais selon Christine Bard il s'agit aussi de quelque chose de très intime, lié au corps: lorsqu'on est dominée physiquement, humiliée psychologiquement ou sous le contrôle du regard des autres, on manque évidemment de confiance en soi jusque dans sa chair: «On pense gagner un peu d'assurance de manière illusoire, en misant sur des détails physiques, vestimentaires, d'adéquation à la norme, dit Christine Bard, mais au fond, c'est toujours voué à l'échec. Il y a peut-être une quête de la perfection chez les femmes qui est l'autre versant du manque de confiance en soi.» Certes, il y a eu une émancipation des femmes. Elle poursuit:

Mais on enlève aux femmes le corset et elles se créent un corset intérieur, l'obligation de rester mince et musclée, avec des corps de jeunes filles. Les femmes sont toujours ramenées à leur corps, dans la représentation du genre qui existe dans la domination masculine, les femmes sont la nature, le biologique, la reproduction, les organes sexuels... Le corps est fondamental. Je me pose également des questions sur certains aspects à l'interface du biologique et du social, je ne me ferme pas complètement à cette hypothèse, la nature est toujours prise dans la culture. Je pense notamment à une remarque d'une de mes amies professeure d'histoire-géographie qui me confiait: «Ça m'ennuie de le reconnaître mais quand j'ai des hauts talons, j'ai davantage confiance en moi, j'ai davantage d'assurance devant mes élèves.» Que signifie porter des talons hauts? L'hypothèse biologique: rehausser la stature des femmes. Les hommes et les femmes ont pu, à une époque, être de taille égale et au fil des siècles, les activités et les privations alimentaires des femmes les ont rendues plus petites que les hommes. En ce moment, un rattrapage se fait parce que la société est plus égalitaire. En tout cas, avec des talons hauts, on s'approche de la taille moyenne des hommes. Ou est-ce le pouvoir sexuel attribué à la chaussure, ce fétiche érotisé? Les femmes qui portent des talons se sentent plus désirables, plus respectées? Ce sont des réflexions intéressantes.

Avec quels accessoires les femmes bricolent-elles pour gagner de la confiance en elles? Avec des vêtements hypersexualisés (version féminine comme le fait Madonna ou très masculinisés), ou au travers du sport.

D'autres femmes, envers et contre toutes les normes, assument leur différence comme la chanteuse Juliette que j'adore. «C'est une femme forte, elle a porté sur scène un bustier qui moulait vraiment ses formes, ça, c'est une vraie image d'empouvoirement<sup>16</sup>. Et aussi sa chanson "Rimes féminines". Je vous conseille Juliette en concert chantant "Rimes féminines", écoutez bien toutes les paroles! Avec la musique, son interprétation, le langage du corps, c'est génial!»

*Julie, Juliette ou bien Justine,  
Toutes mes rimes féminines  
Clara Zetkin, Anaïs Nin  
Ou Garbo dans La Reine Christine.*

*Sur le céleste carrousel,  
Choisir entre ces demoiselles  
Camille Claudel, Mam'zelle Chanel  
Ou l'enragée Louise Michel.*

### ***Le rapport à la parole***

Christine Bard observe que les garçons interviennent toujours davantage que les filles, prennent et gardent la parole, y compris dans les cours sur l'histoire du genre, triste constat pour la professeure féministe qu'elle est.

Comment réagir? Si l'on interpelle les filles, on bloque la situation, il faut de la délicatesse pour éviter d'en ajouter car elles se sentent humiliées d'être renvoyées à leur manque de confiance en elles! Dans les conseils municipaux, paritaires depuis quelques années, on a célébré la parité comme un grand fait d'égalité, ce n'est pas faux, mais si on mesure le temps de parole, on constate que les hommes parlent deux fois plus souvent et deux fois plus longtemps que les femmes, c'est-à-dire qu'ils détiennent les trois quarts du pouvoir, par la parole et par le temps de parole. Cela montre que, même si ce n'est pas conscient, on reproduit encore des rapports inégalitaires.

L'Institut national de l'audiovisuel a analysé 700 000 heures de programmes (de 2001 à 2018) et en arrive à la conclusion que les femmes parlent deux fois moins longtemps que les hommes dans les médias<sup>17</sup>. En entreprise, 50% des femmes considèrent qu'être interrompues pendant leur prise de parole est une des trois situations les plus sexistes (avec le harcèlement sexuel et l'inégalité salariale due à leur genre). «C'est ce que les anglophones nomment *maninterrupting*, ce comportement sexiste qui consiste pour les hommes à couper la parole aux femmes, notamment en réunion ou en public<sup>18</sup>.»

Une prise de parole publique et médiatique encore timide, même si certains chiffres se veulent optimistes: on constate une augmentation du temps de parole des femmes de 7% sur les chaînes publiques...

### ***Changer la société pour un «empouvoirement des femmes»***

Un travail psychologique est nécessaire, chacune devant analyser et comprendre la façon dont la domination masculine l'affecte individuellement. Mais pour restaurer la confiance bafouée des femmes et leur place dans le monde, cela ne suffit pas. Si de nombreux facteurs individuels peuvent jouer,

pour Christine Bard 99% de l'effort réside dans un fait collectif: changer la société dans laquelle on vit, changer radicalement les conditions de travail, l'éducation. On ne peut pas vivre dans une société où une minorité de femmes accèdent aux postes clés, où la grande majorité est cantonnée dans des rôles, des salaires et des positions complètement assujettis, et dans des métiers moins valorisés – à tort – comme la santé, l'éducation, le social...

Il faudrait changer les mœurs, l'éducation dans les familles, les styles de vie, les manières de parler, les manières de s'habiller, ce sont des changements culturels très profonds et qui ne concernent pas seulement les femmes. Parce qu'il ne peut pas y avoir d'empouvoirement des femmes s'il n'y a pas de l'autre côté un désempouvoirement des hommes. On entend très peu d'hommes sur les violences sexuelles depuis #MeToo... Mes études d'historienne me conduisent à être de plus en plus révolutionnaire, à réaliser à quel point notre société est bloquée, à quel point nous sommes englués dans cette histoire de domination masculine, nous n'arrivons même pas à rêver d'un autre monde, il reste tant de choses à faire.

### ***Le jugement constant***

Même les femmes performantes, qui réussissent «comme des hommes», sont montrées du doigt: on dit qu'elles sont virilisées, cruelles, qu'elles ne sont plus de vraies femmes, qu'elles sont plus méchantes que les hommes:

Cette angoisse de la performance de genre n'est pas assez prise en compte, il n'y a aucune déconstruction des normes hétéronormatives qu'on nous impose socialement. Un classique des bibliothèques féministes, le livre d'Elena Gianini Belotti, *Du côté des petites filles*<sup>19</sup>, montre que la transmission des codes de genre dans l'éducation se fait avant même la naissance, dans les attentes des parents, dans ce qu'ils projettent sur le fait d'avoir une fille ou un garçon, tapissant la chambre en bleu ou en rose, donc c'est très fortement ancré dans la tête des parents et les enfants suivent. Comme des tribunaux du genre, la famille, les pairs, les profs, la rue, on juge sans cesse la conformité ou la non-conformité, que ce soit dans le travail ou dans la sexualité.





performance, de beauté. Nous faisons défiler notre fil Instagram peuplé de créatures parfaites, superwomen, entrepreneuses, ventre plat, jambes fuselées, épouses comblées, mères exemplaires d'enfants épanouis. Sont-elles des femmes que nous devrions prendre pour modèles?

Le corps de la femme est la plus grande cible marketing de notre époque: crèmes pour sculpter, sports pour mincir, élixirs miracle, régimes à gogo, on nous vend à longueur de temps des complexes en entretenant ce culte du corps. Les dérives abondent: anorexie chez les adolescentes, chirurgie esthétique à outrance, honte, dépression.

Heureusement, la résistance s'organise, les grandes marques contrôlent le poids de leurs mannequins, font poser des femmes au corps plus réaliste. Certaines personnes promeuvent le *body positive*. C'est le cas de Kelsey Miller, auteure de *Big Girl*<sup>22</sup> et du *Anti-Diet Project*<sup>23</sup>. Voici ce qu'elle nous dit de son expérience:

La clé est de ne jamais perdre de vue le fait que la culture du régime est partout, martelant le message que vous n'êtes pas convenable comme vous êtes. C'est facile de croire à ce message: il est omniprésent. La culture du régime est l'eau dans laquelle nous nageons chaque jour. Par conséquent, il ne faut pas vous en vouloir s'il vous arrive d'adhérer à ce mode de pensée – mais mettez un point d'honneur à vous rappeler qu'il y a une industrie qui pèse des billions de dollars et qui s'en prend à tout ce que représente votre estime de soi. Et ce n'est pas parce qu'elle est bruyante et envahissante que son message est véridique.

Vous êtes bien telle que vous êtes. Vous avez le droit de manger et d'apprécier ce que vous mangez. Il n'existe pas un corps bien ou un corps mauvais, comme il n'existe pas de bonne ou de mauvaise nourriture. Ça peut être difficile quand vous êtes une des seules à le reconnaître alors que tout le monde autour de vous est encore bloqué dans cette mentalité de régime. Mais c'est tellement libérateur et joyeux et nécessaire. Sortir du sentiment de honte de son corps et d'un mode de pensée basé sur les régimes est un travail extrêmement dur – donc ne vous sentez pas mal si ça ne vient pas de façon évidente! – mais c'est un travail qui vaut vraiment le coup.

Nous reviendrons plus en détail sur le manque de confiance lié au corps dans le chapitre 5.

### ***Les injonctions autour de la beauté***

Injonction à être en couple, injonction de perfection, injonction de beauté. Les croyances imposées par la société ont la vie dure. Un homme a les tempes grisonnantes? Cela lui donne un charme fou. Des cheveux poivre et sel? Ça fait très George Clooney. Les femmes qui ne teignent pas leurs cheveux blancs, en revanche, font malpropres, négligées, vieilles avant l'âge.

La journaliste et influenceuse Sophie Fontanel a renversé la situation de façon grandiose. Elle a décidé qu'elle en avait assez de se teindre les cheveux, assez de mentir: «Et enfin, à 53 ans, j'ai entrepris d'apparaître.» Elle en a fait un livre, *Une apparition*<sup>24</sup>. C'est une quête de vérité, une forme de liberté qui, selon ses propres dires, l'a mise en lumière. Un livre réjouissant, le livre d'une femme libre qui refuse les diktats et bouscule les tabous. Les cheveux sont tellement attachés à la féminité que sa «blande» aurait pu être dissuasive. Au vu des réactions sur son compte Instagram et de la cote d'amour dont elle jouit, c'est tout le contraire qui se produit et elle est en cela un véritable modèle.

### ***Les injonctions amoureuses et familiales***

Une autre injonction sociétale est l'image idéale du couple et de la famille. C'est d'ailleurs assez étrange d'adhérer à cette image du bonheur quand autour de soi on constate que tant de personnes divorcent, vivent des épreuves, elles-mêmes ou à travers leurs enfants. La littérature fourmille de ces histoires tristes, de ces couples qui se détestent, de ces familles dysfonctionnelles. Sommes-nous dupes de ces modèles ou entretenons-nous le mensonge pour ne pas perdre l'espoir?

Dans *Un bonheur parfait*<sup>25</sup>, James Salter radiographie une famille qui a toutes les apparences du bonheur, diffuse un tableau doux et enviable. «Les dîners à la campagne, la table encombrée de verres, de fleurs, de nourriture à volonté [...], un sentiment de bien-être. Des dîners d'une grande lenteur. La conversation ne tarit jamais. Ce couple mène une vie spéciale, pleine d'abnégation, ils préfèrent passer du temps avec leurs enfants, ils n'ont que quelques amis.» Le lecteur tombe de haut quand il découvre ce qui se cache derrière les apparences, quand le vernis s'écaille. «Une des dernières grandes révélations: la vie ne sera pas conforme à votre rêve.»

La littérature se nourrit de la société, les écrivains disent le monde et son imperfection. Nous aimerions ressembler aux familles idéales, mais qui peut dire ce qui se passe chez les voisins agaçants de perfection quand la porte est fermée?

Un jour mon prince viendra? Le prince charmant a été décrié mais reste une

valeur sûre, malgré le féminisme, malgré la libération des mœurs. Même si le mariage n'est plus obligatoire pour vivre ensemble, il fait bon être amoureux, il fait bon être deux. En France, 36,7% des femmes sont célibataires<sup>26</sup>. Le couple étant toujours la norme, ces femmes célibataires sont l'objet de toutes les spéculations et doivent souvent affronter la pression familiale et sociale, les questions indiscretes et les remarques acerbes: «Toujours seule?» «Personne dans ta vie?» «Tu as quelqu'un en ce moment?» Si elles mettaient un billet dans la tirelire à chaque fois qu'on leur pose la question, elles pourraient s'offrir des vacances.

Dans *Tout pour plaire... et toujours célibataire*<sup>27</sup>, la psychanalyste Sophie Cadalen et la journaliste Sophie Guillou analysent ainsi cette question:

Elle émane de nos parents, mus par une inquiète sollicitude, d'une bonne copine au sourire complice, de notre petite sœur qui va bientôt se marier et s'avoue embarrassée de nous griller la priorité, de quelqu'un pris dans la foule des gens qui eux vivent accompagnés. [...] Le couple reste le modèle standard. Le célibat est toléré quand il est transitoire, mais quand il constitue un choix ou qu'il s'installe, cela devient suspect.

Nous avons tous en tête cette scène mythique, au cours de laquelle Bridget Jones est la seule célibataire à un dîner où ne sont invités que des couples<sup>28</sup>.

– *Comment vont tes amours?*

*Oh non. Pourquoi font-ils ça? Pourquoi? À force de se fréquenter entre eux, peut-être que les Mariés-Fiers-de-l'Être ne savent plus comment communiquer avec les individus isolés. [...]*

– *C'est vrai, ça, Bridget, pourquoi n'es-tu pas mariée? a ricané Woney [...], tout en caressant son ventre manifestement fertile.*

*«Parce que je ne veux pas te ressembler, espèce de grosse vache laitière», voilà ce que j'aurais dû répondre, [...] ou, «parce que, Woney, sous mes vêtements, ma peau est recouverte d'écailles». [...]*

– *Tu devrais te grouiller de te faire engrosser, ma vieille, m'a dit Cosmo. [...] Le temps presse. [...]*

– *Voyons, quelles sont exactement les statistiques? C'est un mariage sur trois ou un mariage sur deux qui finit par un divorce, actuellement? ai-je bredouillé [...].*

*Me suis engouffrée dans un taxi où j'ai fondu en larmes.*

Avec une telle pression sociale, quelle confiance en elles peuvent avoir les célibataires? Sans parler de celles qui ne sont ni dans le cadre idéal ni dans la norme, qui sont lesbiennes, transgenres, asexuées.

Ou de celles qui font le choix de ne pas avoir d'enfants.

C'est le cas de Laure, 46 ans, psychanalyste.

*«J'avais beau dire aux indiscrets que c'était un choix, je voyais bien les regards en coin, les jugements en creux, les yeux qui s'écarquillaient. Je mettais un point d'honneur à l'affirmer de façon un peu agressive: des enfants? Sûrement pas! Je n'allais pas leur débiller mon enfance épouvantable, mon père parti avec une fille à peine majeure, ma mère incapable de s'occuper de ma sœur et moi, les nuits à dormir dans la voiture, les foyers d'accueil... Tout ça, c'est mon histoire, ça ne les regarde pas. Après, je voyais bien ce qu'ils imaginaient. Pas que j'étais lesbienne, parce que je vivais de temps en temps avec des hommes, mais que j'étais stérile, évidemment, et égoïste, assurément. Le fait est que je ne me voyais pas mettre un enfant au monde et lui passer mes névroses. J'avais déjà assez à faire avec ma petite personne, je n'aurais changé d'avis pour rien au monde, je ne regrette rien, j'ai déjà été quittée par deux hommes pour qui ne pas avoir d'enfants était impensable. À l'âge que j'ai, les regards qui jugent se changent peu à peu en regards de pitié. Les gens pensent que j'ai raté le coche. Je m'en fiche, je vis désormais avec un homme divorcé qui voit rarement ses enfants, qui sont grands et vivent à l'étranger. Cela me convient parfaitement.»*

En décembre 2018, l'artiste Sophie Calle présentait à la galerie Perrotin à Paris une exposition intitulée «Parce que». Une série de photographies, chacune mise en scène, dissimulée derrière un rideau rouge où était brodée une phrase mystérieuse. L'une d'elles était: «Parce que j'ai trouvé sur le Net une définition me concernant qui tient en sept mots: "Sophie Calle, artiste sans enfants par choix".» Derrière le rideau rouge, la photo la représentait donnant le sein à un bébé qui n'était donc pas le sien. Une réponse en forme de provocation à une injonction de maternité aussi intrusive qu'indélicate.

## **Les raisons familiales**

De toutes les raisons à l'origine de notre manque de confiance, on en revient toujours à la famille. Et au terreau fertile de l'enfance.

Laetitia, 43 ans, avocate spécialisée en droit de la famille, nous explique:

*«Mon grand frère a un an de plus que moi. Il a redoublé une année, ce qui fait que nous avons passé notre bac au même moment. C'est quelque chose que je redoutais, j'ai toujours eu d'excellents résultats alors qu'il était un élève moyen et devait bûcher pour y arriver. Le jour des résultats, c'était l'horreur, j'ai obtenu une mention "très bien" et lui devait passer le rattrapage. J'ai donc mis ma joie en veilleuse et j'ai tout fait pour l'encourager. Même si mes parents n'ont pas verbalisé leur déception à son égard ou leur fierté au mien, il s'est montré assez agressif. Heureusement, il a fini par avoir son bac et par faire des études (fac d'histoire pour lui, fac de droit pour moi). Nous sommes très vite redevenus proches. Malgré tout, j'ai mis du temps à réaliser que mon manque de confiance en moi prenait racine dans cet épisode traumatisant. Je me suis toujours interdit de fêter mes réussites (barreau de Paris, barreau de New York) que je minimisais systématiquement: j'avais eu de la chance, pas de quoi en faire un plat, tant de gens y parvenaient aussi [...]. À l'âge de 30 ans, malgré une carrière épanouie, j'étais seule et je sabotais systématiquement mes relations. Puis mon frère s'est marié et a eu un enfant. Une thérapie m'a permis de comprendre que je ne m'autorisais pas à être heureuse tant qu'il ne l'était pas. Deux ans après lui, je me suis mariée à mon tour, j'ai repris confiance en moi et, quand on me fait un compliment, je ne cherche pas à justifier ma réussite par le hasard ou la chance, j'ai appris à simplement dire: merci.»*

Le sentiment de confiance en soi et d'estime de soi que l'on ressent se heurte à un passé, à une histoire relationnelle, que l'on soit un homme ou une femme. Cette tendance à aller de l'avant, à prendre des risques pour améliorer notre quotidien, à être armé d'une vitalité émotionnelle prend forme, en plus de tous les autres facteurs, au creux de notre interaction avec nos parents ou avec les personnes qui s'occupent de nous dans l'enfance.

***Les théories de l'attachement: besoin de sécurité et confiance en soi***

Rogers, on l'a vu page 40, parle du besoin d'un regard positif inconditionnel, mais deux chercheurs ont consacré leur carrière à étudier de près la question du développement psychologique optimal: le psychiatre et psychanalyste anglais John Bowlby, avec sa théorie de l'Attachement<sup>29</sup>, et, plus tard, l'une de ses plus grandes collaboratrices, l'Américano-Canadienne Mary Ainsworth. Cette dernière a du reste doublement sa place dans ce livre car, malgré son aura et la portée de ses recherches, elle avouait souffrir d'un manque de confiance en soi, doutant constamment de sa valeur.

À la suite de ses recherches avec l'expérience qu'elle nomma «La Situation étrange<sup>30</sup>», Ainsworth définit trois styles différents d'attachement qui dépendent du type de relation de la mère avec son enfant<sup>31</sup>:

- l'attachement le plus commun, de type **confiant**;
- le type **non confiant ambivalent**;
- et le type **non confiant évitant**<sup>32</sup>.

Ce modèle théorique, l'un des plus importants du XX<sup>e</sup> siècle, a le mérite de jeter un éclairage très intéressant sur le lien entre l'attachement et la confiance. Il met en avant les rapports entre la mère et l'enfant analysés par Bowlby puis par Ainsworth elle-même. Cette dernière prend pourtant soin de déculpabiliser les femmes en dévoilant sa vie personnelle: «Si j'avais eu des enfants comme je l'ai tellement souhaité, j'aime à songer que j'aurais pu arriver à un équilibre satisfaisant entre mon rôle de mère et ma carrière, mais je ne pense pas qu'il existe une solution toute faite, facile et universelle, à ce problème<sup>33</sup>.»

La théorie d'Ainsworth met en relief le besoin fondamental qu'a l'enfant de se sentir en sécurité, et ce de façon innée. Pour cela, il crée un lien avec ses parents, grâce à tout un faisceau de signaux (allant des pleurs et des cris aux sourires). Ces signaux sont destinés à attirer l'attention et à maximiser ses chances de proximité avec le parent pour recevoir les soins dont il a besoin. Bowlby l'a expliqué: «Le comportement d'attachement est conçu comme n'importe quelle forme de comportement qui aboutit à ce que la personne atteigne et retienne la proximité avec une personne différente, préférée, généralement perçue comme plus forte et plus sage<sup>34</sup>.»

Une attitude parentale à l'affût des besoins d'écoute et de compréhension de l'enfant, conjuguée à un retour consistant, procure un sentiment de sécurité et de protection, surtout lorsque la souffrance et le désarroi se manifestent<sup>35</sup>. L'anxiété, la peur ou d'autres émotions négatives sont prises en compte et

régulées. Progressivement, l'enfant peut tendre vers l'exploration de son espace lorsqu'il sait que le retour à la base (le parent) est possible, que le parent est présent. Dans leur livre sur l'attachement<sup>36</sup>, Nicola Diamond et Mario Marrone se réfèrent à Bowlby: «Il pensait que l'estime de soi dépendait assez largement de la qualité de l'attachement [...]. En termes bowlbiens, un enfant qui se sent aimé parce qu'il a ressenti ses parents comme aimants, a de grandes chances d'avoir une haute estime de lui.» Exister de façon unique, avoir été accepté (même lorsqu'on a donné du fil à retordre) dans le regard de l'autre permet donc de ressentir en retour une bonne estime de soi et d'être animé de l'intime conviction que l'on est «aimable», c'est-à-dire digne d'être aimé.

«On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux», peut-on lire dans *Le Petit Prince* de Saint-Exupéry. Cette phrase capture métaphoriquement les qualités humaines – attention et empathie – qui permettent aux parents d'être à l'écoute, de se tourner vers les besoins de leur enfant. Ces attitudes contribuent à construire notre confiance en nous. Sans tomber dans le déterminisme, quand ce premier dialogue d'amour répond à toute la gamme d'émotions de l'enfant, il permet de faire éclore et de maintenir un sentiment de valeur personnelle et une estime de soi réaliste.

À l'inverse d'un scénario familial sécurisant, l'enfant confronté à des réactions parentales peu réconfortantes, marquées par un certain degré de distance émotionnelle et d'inconstance, se sentira incompris ou rejeté et cette représentation mentale de lui-même le conduira à douter de lui et de sa valeur.

Plus tard, il n'est pas rare que des comportements tels que la course à la réussite, le besoin de reconnaissance (qui, dès que l'on s'en approche, s'évanouit) ou une recherche d'acceptation trahissent ce manque de valorisation initiale.

Mais attention, il n'y a pas de déterminisme. Comme tout processus psychologique, comme toute construction mentale, il est toujours possible de désapprendre ce que l'on a appris.

### ***Pourquoi il est important de respecter l'unicité de chaque enfant***

D'une manière générale, une éducation où l'on ne considère pas un enfant dans son intégrité d'être humain (avec son individualité propre et non pas simplement un prolongement des figures parentales) peut contribuer à faire vaciller la mise en place et le maintien d'un regard confiant sur soi. Conditionner son affection à des normes rigides, imposer à l'enfant un choix émotionnel

arbitraire entre émotions acceptées ou désavouées l'amène à étouffer celles perçues comme étant inacceptables.

Le cercle vicieux de la non-acceptation de soi prend une couleur perverse: l'enfant en déduit qu'il y a quelque chose de honteux en lui. L'estime de soi et le respect de soi sont altérés, l'image de soi est vacillante, contingente aux réponses négatives ou positives du parent (ou plus tard de la figure d'autorité) face aux réussites ou aux échecs. La prison de l'évaluation enferme l'estime de soi de la personne qui se débat entre «être» et «faire» au lieu d'être acceptée pour ce qu'elle est. Par exemple, lorsqu'une petite fille souhaite faire de la boxe quand ses parents l'imaginaient en tutu, ne pas l'enfermer dans un genre et lui acheter ses gants de boxe, c'est la respecter.

### ***L'attente parentale par rapport aux filles***

Au sein de la famille, les attentes concernant les filles sont souvent différentes de celles qui concernent les garçons. S'il est généralement admis qu'un garçon peut s'adonner à des jeux brusques, on dira d'une fille qui agit ainsi qu'elle est un «garçon manqué». La norme culturelle des genres tend à encourager les petites filles à s'occuper des autres, les incitant parfois à faire passer les besoins d'autrui avant les leurs, ce qui plus tard se traduira par une hésitation à dire non ou par le cantonnement dans un rôle de «soutien», à la deuxième place.

Être dévalorisée par des jugements critiques ou des comparaisons humiliantes au sein de la fratrie («Ton frère est meilleur que toi») peut également créer, chez la petite fille, une narration intériorisée où l'image positive et confiante de soi est entachée et se transforme en autocritique. Les croyances limitantes se mettent en place: pour se faire apprécier ou être valorisée, il faut, par exemple, être bien sage. Ainsi, les petites filles qui ont grandi dans un contexte où le frère était favorisé du point de vue éducatif risquent d'être plus enclines à douter d'elles-mêmes. Mais nous reviendrons sur ce sujet dans le chapitre 9.

### ***Regard parental et syndrome d'imposture***

Plus spécifiquement, dans le cas du syndrome d'imposture, Pauline Clance et Suzanne Imes<sup>37</sup> montrent qu'il procède d'une lecture erronée que les femmes font d'elles-mêmes. Cette lecture prend sa source dans le regard familial conditionnel qui a été porté sur elles, mettant pour ainsi dire le ver dans le fruit. Cette vision parentale marque au fer rouge et influence la façon dont elles se

perçoivent. Les auteures repèrent deux contextes familiaux qui représentent les deux faces d'une même pièce.

- Dans le premier contexte familial, une jeune fille est placée au-dessus de tout, capable de tout: «Cette femme grandit donc en se disant: “Il n’y a rien que je ne puisse faire si je le décide, et je peux le faire facilement.” En revanche, avec le temps, elle se retrouve dans des situations où elle ne peut pas exceller autant qu’elle (ou sa famille) le souhaiterait. Elle se sent toutefois obligée de répondre aux attentes élevées des gens de son entourage. Elle commence à sentir qu’elle n’est pas à la hauteur de leurs attentes et de la perception qu’ils ont d’elle. Elle doit travailler doublement afin d’avoir les résultats scolaires désirés et commence à croire qu’elle est, en fait, un imposteur»;
- l’autre face de la pièce révèle un contexte familial où la jeune fille est considérée comme inférieure au reste de la fratrie, qui comprend une autre personne étiquetée comme douée.

Dès son plus jeune âge, elle a développé un désir de prouver qu’elle est aussi intelligente. Toutefois, malgré ses efforts, elle ne semble pas être capable de changer les perceptions de son entourage. À son arrivée à l’école, elle souhaite démontrer ses talents à sa famille. Elle réussit souvent à obtenir d’excellents résultats sans toutefois accéder à une reconnaissance de ces derniers. C’est ainsi que la femme développe la sensation d’être un imposteur. Elle continue de vouloir prouver sa valeur aux autres et commence à penser qu’ils ont raison de croire qu’elle n’est pas à la hauteur<sup>38</sup>.

Pour la D<sup>re</sup> Jessamy Hibberd, les critiques dures et l’amour conditionné au succès que peuvent exprimer les parents sont un autre facteur dans la construction du sentiment d’imposture. «Si vous grandissez avec une narration critique ou négative dans votre tête, la façon dont vous allez faire les choses sera toujours perçue comme en deçà. Plus particulièrement si vous êtes du type perfectionniste; alors rien ne sera à la hauteur de vos attentes et même si vous réussissez, vous ne cesserez de déplacer le but, vous n’y arrivez jamais complètement.»

Se met en place tout un système d’autocritique, et vous obtenez alors ce mélange détonant qui empêche de se percevoir de façon positive et bloque toute possibilité de bienveillance envers soi-même.

Cela étant, rappelons une règle essentielle: que l'on manque de confiance parce que c'est dans son ADN de femme, parce qu'on se sent décalée par rapport à la société dans laquelle on vit, qu'on n'a pas assez d'abonnés Instagram, parce qu'on a des bourrelets disgracieux ou parce que nos parents ne nous ont jamais dit à quel point nous étions aimables, ce qui compte finalement, c'est de savoir que ce manque de confiance n'est pas irréversible, qu'il est fluctuant et que, si nous changeons nos croyances et allons au-delà des limites que l'on nous impose ou que nous nous imposons à nous-mêmes, nous pouvons réaliser des choses, pas à pas.

# 3

## Les typologies du syndrome d'imposture

*À partir du moment où vous croyez en vous, vous saurez comment vivre.*

*Goethe*

Derrière cette litanie de doutes pathologiques de soi et cette tyrannie des exigences, au-delà de ces croyances qui font attribuer les succès au hasard, les candidates au syndrome d'imposture peuvent être décrites selon plusieurs types de profils. Revenons à Valerie Young (voir page 32) qui, forte du succès de ses ateliers thérapeutiques, parcourut les États-Unis avec l'un de ses tout premiers exercices, intitulé «Comment définissez-vous les règles pour juger de vos compétences?» Après avoir recueilli des centaines de témoignages, elle s'aperçut que «les femmes ne définissaient pas la notion de compétence de la même façon. Pour éviter de devoir gérer l'anxiété ou la honte de ne pas être “à la hauteur”, elles mettaient en place des règles strictes au sujet de leurs compétences». S'appuyant sur cette constatation, Young fit émerger cinq typologies:

- la perfectionniste;
- l'experte;
- l'indépendante;
- la surdouée;
- la superwoman<sup>1</sup>.

Les frontières entre les différentes catégories présentées par Young sont poreuses, de sorte qu'il est facile de se reconnaître dans plusieurs d'entre elles, mais ces types ont le mérite d'éclairer diverses facettes du syndrome: nous y avons reconnu de nombreuses femmes qui avaient accepté de témoigner pour ce livre ou qu'Anne avait observées cliniquement au cours de ses consultations.

Cependant, d'autres cas se sont dessinés au fil des rencontres. C'est pourquoi il nous a semblé intéressant de compléter cette typologie par deux autres profils, plus liés au déficit de confiance qu'à l'imposture proprement dite:

- la dévouée;
- la fausse confiante.

## **La perfectionniste**

La toute première catégorie est la perfectionniste. C'est la plus fréquente tant sa corrélation avec le sentiment d'imposture est importante. «Le focus se porte sur la façon dont quelque chose est fait: un minuscule défaut, même niché au cœur d'une performance stellaire, équivaut à un sentiment d'échec et donc de honte», explique Valerie Young. Chez une perfectionniste, cette définition de la compétence va influencer sur la façon de se sentir dans l'imposture. Nous allons nous attarder plus longuement sur ce type de personnalité tant il est représentatif et répandu.

### ***Le perfectionnisme comme réponse au sentiment d'imposture***

Lorsqu'on est affecté par le syndrome d'imposture – constamment ou à certains moments de la vie –, on frémit à l'idée que son «incompétence» soit révélée au grand jour et on surcompense pour éviter cette honte. D'où un comportement qui consiste à s'imposer des standards trop élevés, voire des exigences impossibles à tenir.

Le perfectionnisme comme stratégie devient le parfait combustible qui viendra renforcer les croyances d'imposture. On se répète: «Si j'y suis arrivée, ce n'est pas parce que j'en ai vraiment la capacité, c'est parce que je me suis donnée à 500%», entraînant un nouveau déficit de confiance en soi et, bien évidemment, un épuisement qui mettra en péril toute tentative de réussite.

### ***Mais qu'est-ce que le perfectionnisme?***

Il est naturel d'avoir envie de réussir ce qu'on entreprend et le désir de perfection peut être une source de motivation, un moteur. Cependant, ce besoin d'être parfait peut être maléfique lorsqu'il devient un tyran intérieur, comme une petite voix qui ne nous lâche pas. Les psychologues parlent d'«exigences élevées» ou de «standards élevés»: on ne tolère plus le moindre défaut, le moindre échec. On a le sentiment de ne jamais être à la hauteur, on pense que ce

n'est jamais assez bien, que cela concerne le domaine professionnel ou d'autres aspects de la vie.

C'est la différence entre le perfectionnisme adaptatif et le perfectionnisme mal adapté: «Le perfectionnisme adaptatif est le désir de répondre à des normes élevées qui peuvent être atteintes avec certains efforts. Le perfectionnisme mal adapté est la tendance à s'imposer des exigences excessives et inatteignables, ce qui mène à l'anxiété et au stress<sup>2</sup>.»

Les psychologues Paul L. Hewitt et Gordon L. Flett décrivent le perfectionnisme dans trois de ses dimensions:

- vis-à-vis de soi;
- à l'égard des autres;
- et socialement prescrit: la croyance que les autres ont des attentes irréalistes, mais qu'il faut s'y soumettre<sup>3</sup>.

Dans cette dernière dimension, on subit la pression (imaginée) du devoir d'être impeccable. On imagine combien il peut être facile pour les femmes, à l'heure actuelle, avec les différentes contraintes que fait peser la société, de tomber dans cette forme de perfectionnisme mal adapté.

Quant au perfectionnisme à l'égard des autres, il débouche souvent sur le conflit, comme au sein des couples ou entre collaborateurs, car on les soumet à des standards trop élevés.

Voyons maintenant une histoire qui mérite d'être développée. Il s'agit d'une brillante banquière de 32 ans, Laura, pour qui toutes les planètes doivent être alignées.

*Laura a reçu une éducation sévère, contrôlante et critique: «J'ai eu une enfance parfois douce, parfois violente. Mon père a lui-même vécu une enfance très difficile: son père est mort sous ses yeux alors qu'il n'avait que 3 ans. À 6 ans, il a été placé en pension, il a grandi dans la souffrance, sans amour. Il a des rapports de force avec tout le monde, y compris avec moi. Comme il est professeur, il était souvent à la maison à l'heure des devoirs, alors que ma mère exerçait une profession libérale et était très occupée. Quand j'apprenais à lire, il manquait de patience et pouvait me frapper si je n'étais pas assez rapide, si je ne réussissais pas immédiatement. Cela a sans doute conditionné mon*

*rapport au travail, m'inoculant une exigence de perfection et une peur de l'erreur. Avec lui, on avait toujours l'impression de marcher sur des œufs. À l'adolescence sont apparus des problèmes d'alimentation. Vers 14-15 ans, j'ai commencé à être anorexique, puis boulimique. Cela a également contrarié mes rapports avec les hommes: j'associe souvent l'homme avec la violence, la tyrannie. Bien entendu, il m'a fallu beaucoup de temps et une thérapie pour réaliser cela.»*

### Les manifestations du perfectionnisme

*«Plus tard, en entrant dans le monde professionnel, j'ai pu expérimenter mon rapport à l'erreur, à la perfection, au besoin d'être toujours "validée" par ma direction: j'adoptais une position que mon sentiment d'imposture rendait un peu infantilissante avec mes supérieurs, hommes ou femmes. Je suis entrée dans une banque d'affaires prestigieuse.*

*J'avais toujours besoin de reconnaissance, que mon manager me dise qu'il était fier de moi; il n'y avait que ces mots-là qui me rassuraient. Sans cela, j'avais l'impression de ne pas être "assez", de ne pas être à ma place. Aujourd'hui encore, j'ai l'impression de devoir redoubler d'efforts pour qu'on s'aperçoive que je suis intelligente. À 23 ans et même après, j'étais complexée intellectuellement. J'avais des choses à prouver. Cette soif de réussir et de montrer à mon père qu'il avait tort m'a été utile, elle a propulsé ma carrière. J'ai travaillé à Paris, en Suisse, puis j'ai été promue à Londres.»*

### Perfectionniste et indépendante

*«Ma supérieure était une femme en qui je voyais une mère, donc pendant très longtemps j'ai projeté sur elle mon besoin de validation. À un moment, la charge de travail est devenue trop importante, j'étais épuisée et ce rapport privilégié s'est retourné contre moi: c'est devenu un rapport toxique, comme si celle que je voyais comme ma mère était en fait devenue mon père. J'ai fait un burn-out, j'ai dû prendre deux ans de congé pour m'en sortir, travailler sur mes problèmes, réfléchir à ces expériences professionnelles très violentes mais aussi sur ma vie personnelle, sur ce besoin constant de reconnaissance, ce sentiment aussi de ne*

*pas être “assez”. Je dois reconnaître que je n’aime pas que l’on m’aide. Mon père le faisait de façon si violente, en me critiquant: “Je suis obligé de tout reprendre parce que c’est nul!” Au bureau, pourtant, les gens cherchent toujours à m’aider et je commence à entrevoir l’utilité de la chose.»*

### Déconstruction des deux typologies

*«J’ai trouvé un nouveau poste. Cela faisait quelques semaines que je travaillais sur un gros projet de fusion-acquisition quand mon coéquipier m’a confié: “Le patron m’a dit que tu avais été parfaite et tu sais, avoir un compliment du patron, c’est difficile, il est très exigeant. Mais de toute façon, je ne doutais pas de toi.” Ses propos m’ont rassurée, je me suis sentie reconnue. J’ai aussi l’impression de mieux me connaître et je me rends compte à quel point je suis exigeante vis-à-vis de moi-même, c’est ridicule parce que je me sabote. Je me rends compte aussi que j’ai franchi une étape. J’ai eu la confiance de ces deux personnes, ce qui est très important. C’est dans leurs yeux que je me sens validée, intelligente, reconnue. Ce qui m’a aidée à déconstruire cette exigence de perfection, c’est la connaissance de soi, en fait. Une de mes qualités est que je suis très réaliste, je n’ai pas peur de voir les choses comme elles sont. Cette objectivité sur mes limites et mes forces m’aide à avoir une cartographie des choses: je sais quand je vais trop loin. Donc me connaître moi-même m’aide énormément. J’ai été beaucoup meurtrie, j’essaie désormais de me respecter. Je me suis fait très mal, maintenant je ne fais passer personne avant moi, personne n’est plus important que moi.»*

### **Le perfectionnisme au féminin**

Traditionnellement, à la maison comme à l’école, les petites filles sont appréciées et valorisées lorsqu’elles sont parfaites et sages. Il semblerait que cette validation soit toujours recherchée. Être «bien» équivaut à être parfaite. Le côté brouillon des petits garçons est beaucoup plus toléré, ce qui, d’une certaine façon, les prépare et les entraîne davantage à l’imperfection de la vie.

Dans son livre *The Curse of the Good Girl (La Malédiction de la gentille petite fille)*, Rachel Simmons décrit très bien la façon dont les filles sont élevées

pour être polies, modestes et effacées. Elle dénonce cette version de soi handicapante:

On attend des «gentilles filles» qu'elles respectent les règles et qu'elles se présentent de façon parfaite. Il n'y a pas tant de place accordée à la prise de risques. [...] Du coup, elles finissent par jouer la prudence et cela devient une habitude qui s'auto-renforce: plus les filles ressentent de confort en empruntant la voie la plus facile, plus faire des erreurs devient terrifiant<sup>4</sup>.

Lorsqu'elles arrivent à l'âge adulte, quand on doit s'affirmer et se battre face aux critiques, quand il faut trouver, voire faire sa place, la narration dans laquelle les petites filles ont baigné ne les y aide pas forcément.

Par ailleurs, ce pli de perfection imposé depuis l'enfance semblerait ne pas vraiment les quitter, et parfois même se transformer en obsession. À l'adolescence et à l'âge adulte, beaucoup de femmes vont s'imposer l'injonction irréaliste du «tout parfait», entraînant une cascade de situations vécues comme des échecs, suivies d'autocritiques, d'anxiété, de doutes face à leurs compétences. Non seulement cela freine leur action pour atteindre leurs ambitions, mais cela entretient aussi leur sentiment d'imposture: elles ne croient pas à leurs capacités alors qu'elles sont capables! Être guidée par l'idée qu'il faut être parfaite avant de se lancer est le pire poison qui soit.

### ***Le sentiment d'imposture comme conséquence du perfectionnisme***

Ce mécanisme toxique concerne souvent des femmes écartelées entre de nombreuses responsabilités: elles manifestent une certaine exigence dans leur façon de les gérer, pensant que tout doit être abordé avec le même niveau d'investissement. En fait, c'est après avoir répondu à une longue liste d'«obligations» qu'elles s'octroient enfin le droit de penser à leurs propres désirs.

En consultation, notamment au sein du milieu de la finance dans lequel Anne compte de nombreuses patientes, beaucoup d'entre elles souffrent de surmenage, de dépression ou d'anxiété et sont parfois rongées par une colère rentrée, ourlée de frustration et de culpabilité, parce qu'elles ne se sentent pas à la hauteur de leurs attentes. À travers leurs descriptions, on identifie vite la cause de leur détresse, la tyrannie de leur vision idéalisée qui se focalise sur ce qui manque, et cela dans presque tous les domaines: que ce soit dans leur façon de s'habiller, de

tenir une maison, de faire du sport, dans le comportement des enfants et du mari, au lit ou bien évidemment au bureau.

Souvent, par les larmes, elles expriment leur désarroi face à ce qu'elles perçoivent comme des erreurs. Elles sont frustrées de ne pas avoir été capables d'anticiper et de contrôler davantage leurs «tâches». Tétanisées face à l'ordinateur, au miroir, face à un livre de cuisine, toujours en quête de la recette parfaite, de l'initiative, de la blague ou du commentaire qui leur donnerait enfin l'impression d'être à la hauteur. Cette détresse donne un visage à la brutalité du perfectionnisme. Les conséquences sont clairement catastrophiques et entretiennent un regard sur soi très critique.

Dans ces conditions, comment ne pas douter de ses compétences? C'est le propre du phénomène d'imposture entretenu par le mythe du perfectionnisme.

*Marie-Hélène est mère de trois enfants et travaille à plein temps. Elle a frôlé le burn-out... après que ses chérubins ont attrapé des poux à l'école! Une situation a priori banale et risible qui a été un élément déclencheur. Sans demander d'aide, elle s'est retrouvée dans un état d'épuisement physique, ayant dû gérer seule et quotidiennement les lessives des quatre lits de la maison, les applications de shampoing sur toutes les têtes, les vérifications au peigne fin, tout cela en plus des réunions, des courses, des mots dans les cahiers, etc. Irritable, déçue, blessée et en colère contre l'attitude de son mari qu'elle trouve laxiste, elle finit par perdre complètement les pédales et par douter d'elle-même comme de ses capacités, ne pouvant plus assurer les responsabilités de la maison, les dîners avec les clients et son travail en souffrance qui n'avance pas d'un iota. Elle s'effondre au bout de deux semaines.*

Cette expérience pourrait prêter à sourire si elle n'était symptomatique du perfectionnisme domestique, où la femme ne demande pas d'aide, place la barre très haut et «se met la pression». L'impression de ne jamais être à la hauteur et de s'épuiser pour une histoire de petites bêtes, de se sentir... bête, finit par prendre le dessus!

Au lieu de voir ces objectifs irréels pour ce qu'ils sont vraiment – des buts inatteignables –, certaines femmes vivent leur échec annoncé comme une preuve de leur incompetence, de leur nullité. Peu à peu, le moindre succès – une négociation rondement menée, une note excellente, une technique de natation

maîtrisée – n'est qu'une victoire très vite dépréciée. Ces interprétations maintiennent la perfectionniste dans son mal-être.

L'échec, même minime, étant perçu comme une catastrophe, il renforce les sentiments de doute extrême sur les capacités de la perfectionniste et sur sa valeur propre. Pour le prévenir, elle s'engage dans une spirale d'efforts démesurés, dans un tourbillon de vérifications et de pression en continu, dans un stress difficile à vivre pour elle-même mais aussi pour son entourage. Dépourvue de compassion, elle exige d'elle-même un sans-faute.

Paradoxalement, l'inaction peut être une autre conséquence: la perfectionniste imagine (à tort) qu'elle ne pourra pas exécuter parfaitement une tâche, cela la paralyse, elle ne peut pas prendre le risque de l'imperfection et se demande à quoi cela servirait de seulement commencer.

### ***La perfectionniste et ses croyances inadaptées***

Sommes-nous capables d'être parfaits tout le temps? Même si la réponse est évidemment non, la perfectionniste a des croyances mal adaptées, qui servent des idéaux absolus:

- ses objectifs ne prennent pas en compte les limites;
- ses attentes vis-à-vis d'elle-même sont stratosphériques;
- la peur de faire des erreurs et d'échouer sont malades;
- elle a des principes rigides selon lesquels il n'existe aucune nuance, avec un mode de pensée en «noir ou blanc»;
- elle obéit à une litanie de «il faut».

Ces croyances étroites renforcent l'idée que la moindre erreur sera fatale. Et le tout engendre une phobie de l'échec, qui peut à son tour générer le cercle vicieux du sentiment d'imposture.



## **Une femme rebelle repense la place des femmes**

La tyrannie des «il faut» est une expression inventée par la psychanalyste néo-freudienne Karen Horney<sup>5</sup>. Cette femme remarquable brava un père sévère en se lançant dans des études de médecine. Plus tard, elle remit en cause les théories du père de la psychanalyse, Sigmund Freud, sur la psychologie des

femmes, en suggérant que certains de leurs problèmes mentaux n'étaient pas le fruit d'instincts et de pulsions biologiques, mais des conditions sociales et culturelles auxquelles elles étaient confrontées<sup>6</sup>. Il ne s'agissait donc plus uniquement de problèmes intrapsychiques mais également interrelationnels, soulignant le rôle crucial des relations humaines dans la formation de nos croyances, de nos visions du monde et, de façon plus large, de notre bien-être ou mal-être.

Pour mettre fin à la vision de la place des femmes à travers le prisme d'un regard masculin et freudien, elle inversa les rôles, avançant notamment que ce n'étaient pas les femmes qui ressentaient une «envie de pénis» mais les hommes qui souffraient d'une «envie d'utérus». Autrement dit, quand les femmes étaient en mesure de donner la vie, il ne restait plus aux hommes qu'à réaffirmer leur éminence sur d'autres terrains, ce qui, indirectement, contribuait à l'assujettissement des femmes.

Karen Horney insista également sur le poids et le rôle des parents dans la construction d'un sentiment de confiance grâce à une atmosphère chaleureuse ou, à l'inverse, d'un sentiment d'anxiété pour un enfant évoluant dans un univers froid, blessant, hostile<sup>7</sup>.



## Les 6 signes qui doivent alerter sur le perfectionnisme

1. Surcharge de travail sans se soucier du temps investi;
2. réticence à se lancer dans de nouveaux projets sans être prête à 100%, par peur de l'échec (qui peut déboucher, au pire, sur de la procrastination);
3. focus excessif sur ce qui ne va pas;
4. impossibilité de déléguer – contrôle permanent des autres dans certains cas –, pour éviter les erreurs;
5. sévérité vis-à-vis de soi-même quant aux impératifs de perfection, associée à une très faible tolérance à la critique extérieure;
6. autocritique cinglante.



## L'experte

«L'experte est à la connaissance ce que la perfectionniste est à la qualité<sup>8</sup>», nous dit Valerie Young. Comprenez: je suis compétente uniquement si je connais tout! L'experte est donc «Madame Je-Sais-Tout-Sur-Tout». Cette injonction à tout connaître correspond à sa propre définition de la compétence. Un peu comme pour la «surdouée», les notions d'apprentissage ne la mettent pas à l'aise: cela supposerait qu'elle peut avoir (comme tout le monde) des lacunes ou des choses à apprendre.

Avant de se lancer, il lui faut avoir une vue d'ensemble complète et maîtriser tout son sujet. Elle devient l'éternelle étudiante de sa vie, car elle n'en connaît jamais assez. On voit bien le frein considérable que cela peut représenter avant de prétendre à un nouveau poste. Au lieu de se dire qu'elle a un bagage et une expérience suffisants, et que le reste des connaissances et des compétences s'acquerront au fur et à mesure qu'elle progressera dans l'entreprise, elle anticipe ce qui pourrait lui faire défaut.

*Zoé avait bien le diplôme et l'expérience requis pour un poste de rêve dans une grande société suédoise. «Mais je ne parlais pas le suédois et même si le poste était basé à Boston, si tous les échanges au sein de la société se faisaient en anglais, il me paraissait primordial de parler suédois. J'ai pris trois mois de cours parallèlement au processus d'embauche; j'ai été retenue, mais je ne maîtrisais pas complètement la langue, alors avant le dernier entretien, j'ai préféré renoncer. Mais cela m'a permis de réaliser que ce besoin d'expertise me freinait d'une façon épouvantable et que j'avais manqué deux belles occasions de progresser dans ma carrière. J'ai 33 ans à présent et, grâce à une thérapie comportementale, je ne laisserai plus passer ma chance.»*

## L'indépendante

«L'indépendante s'assigne une tâche et veut la mener jusqu'au bout. De A jusqu'à Z. Pour figurer sur la liste des performances, ce doit être elle et uniquement elle. Elle pense qu'elle doit tout comprendre et tout trouver toute seule. Demander de l'aider est un signe de faiblesse et suscite de la honte.»

Comprenez:

- je suis compétente uniquement si je fais tout toute seule!
- faire appel à l'autre en cas de besoin est un crime de lèse-majesté car l'indépendante avance toute seule;
- je n'ai pas besoin d'une assistance qui serait la preuve de ma faiblesse.

Autant dire que l'indépendante navigue en solitaire. C'est le cas de Violette, 28 ans, élevée à la dure comme le garçon que son père aurait tant souhaité avoir. Elle n'avait qu'une idée en tête, s'échapper de sa ville de province, le bac en poche, et faire une école de modélisme pour devenir costumière, un rêve de petite fille nourri par les romans historiques.

*«Je suis très débrouillarde et très vite, j'ai compris que je ne pouvais compter que sur moi-même pour arriver à mes fins. Mes parents pensaient que le monde du spectacle était infréquentable, pas sérieux, ils préféraient que j'embrasse une carrière de fonctionnaire. Baby-sitting, petits jobs, colocation, j'ai réussi à "monter à Paris" et à obtenir mon diplôme avec les félicitations du jury grâce à un costume de Marie-Antoinette. La chance m'a encore souri quand j'ai décroché un job à la Comédie-Française. Très vite, ma trajectoire professionnelle m'a fait endosser des responsabilités élevées. J'étais habituée à travailler dans l'urgence et seule, entourée de livres.*

*«À l'intérieur de moi-même, je savais bien que je ne méritais pas tout ce qui m'arrivait, vu mon âge et mon manque d'expérience. Lors d'une tournée en province, deux costumes furent envoyés dans le mauvais théâtre, mettant en péril le spectacle. Habituée à tout faire moi-même, j'ai pris les choses en main et me suis attelée à confectionner une robe, sans prendre en compte le peu de temps dont je disposais. Sans m'en aviser, le producteur a fait venir deux costumières avec lesquelles, en y repensant, j'ai été particulièrement désagréable. Je vivais chaque suggestion, chaque retouche, comme la preuve de mon inaptitude; une attitude qui a fait perdre du temps à toute l'équipe. Ce travail s'est fait dans la douleur mais m'a permis de comprendre que se faire aider et travailler en équipe pouvait me permettre d'apprendre et de progresser. Réussir pouvait se conjuguer au pluriel.»*

## **La surdouée**

La particularité de ce type de personnes touchées par le sentiment d'imposture est qu'elles se soucient non seulement de la réussite, mais également du «comment» et du «quand». Comme l'explique Valerie Young: «Pour [la surdouée], la compétence se mesure en termes de facilité et de rapidité. Lutter pour maîtriser un sujet ou une compétence, ne pas être capable de réussir dès le premier essai, cela équivaut à une situation d'échec et donc de honte.»

Comprenez:

- je ne suis pas assez bien si je dois fournir le moindre effort;
- je dois tout réussir du premier coup;
- travailler pour acquérir de nouvelles compétences est un péché mortel et ne fait que me renvoyer une image négative de moi;
- je me vois comme inefficace, lente et honteuse.

Tout ce qui est nouveau sera abordé avec cette vision biaisée qui entraînera un essoufflement moral immédiat. La ténacité n'est pas le fort de la surdouée, il faudrait que tout lui tombe tout cuit dans le bec. Et elle devrait savoir même ce qu'elle est censée apprendre!

*À 29 ans, Jessica est pâtissière dans la plus grande boulangerie-pâtisserie d'une jolie ville de province. Elle y a fait tout son apprentissage et ses patrons n'ont cessé de chanter ses louanges. «Forcément, quand ils ont vendu l'affaire il y a deux ans, ils ont insisté auprès des nouveaux propriétaires pour qu'ils me gardent. Ils disaient que sans mes spécialités, la clientèle partirait. J'étais flattée, bien sûr. Mais à peine mes anciens patrons avaient-ils fermé la porte que les nouveaux, charmants au demeurant, décidaient d'introduire de nouvelles pâtisseries. Rien de très folichon, mais il a fallu que je me replonge dans mes recettes, que j'en élabore de nouvelles et, dans un premier temps, cela m'a paralysée. Alors que ma tête était encore pleine des compliments des anciens propriétaires, que j'avais toujours été considérée comme "la" spécialiste, je me retrouvais à apprendre de nouvelles techniques et j'ai failli jeter l'éponge, tant cela me blessait de ne pas tout maîtriser dès le premier essai. Heureusement, mes patrons m'ont répété qu'ils me faisaient confiance, ont été patients et tout est rentré dans l'ordre. Mais à l'époque, j'ai cru mourir de honte.»*

## La superwoman

On pourrait comparer la superwoman à la déité indienne Shiva, dotée de quatre bras et d'un troisième œil, capable d'organiser le monde. Selon Valerie Young, «la superwoman mesure sa compétence au nombre de rôles qu'elle arrive à endosser brillamment. Faillir à un seul de ces rôles: mère, épouse, maîtresse de maison, amie, bénévole... équivaut à la honte parce qu'elle devrait être en mesure de tout assumer».

Comprenez: je suis une supernana qui doit assurer sur tous les tableaux!

La superwoman est branchée sur le courant continu. Elle a une exigence proche de celle de la perfectionniste, mais elle démultiplie cette exigence et l'étend à plusieurs rôles. Ne réussir que dans un seul domaine ne la satisfait pas. Il lui faut briller dans chacun des rôles qu'elle s'est attribués afin de se sentir compétente. C'est une jongleuse hors pair, happée par un besoin constant d'action, avec le risque, en bout de piste, de perdre son équilibre et de finir avec un arrêt maladie.

*C'est ce qui est arrivé à Désirée. À 28 ans, tout lui souriait: un mari adorable, un bébé qui faisait ses nuits dès la sortie de la maternité, un boulot d'architecte qui la comblait, une facilité à organiser des dîners et un don de cuisinière qui rendaient ses copines jalouses. Ajoutez à cela un appartement design dans un quartier branché de Paris et vous avez une idée du tableau.*

*«Je me pinçais parfois pour y croire, j'avais tellement de chance, j'avais épousé l'amour de ma vie, nous avons un fils en parfaite santé, mes beaux-parents et mes parents passaient souvent dîner chez nous et s'extasiaient de voir la façon dont je gérais à la fois mon rôle de maman et mon boulot d'architecte, je travaillais parfois de la maison pour profiter de mon fils, j'organisais des dîners une à deux fois par semaine, sous prétexte que c'était plus simple de recevoir que de trouver une baby-sitter, j'avais néanmoins une nounou qui s'occupait du bébé, bref, ma vie était parfaite.*

*«Jusqu'au jour où j'ai décroché un gros chantier. J'ai commencé à travailler la nuit pour pouvoir tenir le rythme, j'étais fatiguée mais tellement heureuse. Je pensais que cela pouvait durer. Le chantier a pris du retard, le client a fait un scandale, j'ai dû mettre les bouchées doubles et je rentrais à la maison de plus en plus tard.*

*Malgré tout, je refusais l'aide de mon mari: il est avocat et je me disais que je n'allais pas l'ennuyer, j'assurais donc les courses, les repas, etc.*

*J'ai dû passer au cabinet un samedi pour boucler un dossier.*

*Quand je suis rentrée chez moi, mon mari m'a annoncé que notre fils avait fait ses premiers pas. Mon bébé avait marché et moi, je n'avais pas pu voir ça parce que je n'avais pas su refuser un nouveau dossier. La nouvelle m'a ébranlée. J'ai éclaté en sanglots, je ne pouvais plus m'arrêter.*

*J'étais persuadée que j'étais une mère épouvantable, que mon fils serait malheureux. Mon mari m'a fait réaliser que je vivais sous pression. J'ai pris deux mois de congé, des vacances, j'ai appris à dire non, et à ne plus vouloir assurer sur tous les fronts. J'accepte désormais d'être aidée et cela fait un bien fou.»*

## **La dévouée**

Nous aimerions compléter cette galerie de portraits en décrivant deux autres types. Et tout d'abord, les «dévouées»: il s'agit de femmes qui manifestent une attitude de dévotion allant parfois jusqu'au sacrifice et à la victimisation. L'écoute de soi est reléguée au second plan; la peur de décevoir devient envahissante.

*Maïté, 35 ans, illustre cette typologie qui peut aller jusqu'à l'oubli de soi: «Je viens d'une famille assez traditionnelle, dans la mesure où maman ne travaillait pas et s'occupait de la maison, de ma sœur et de moi. Mon père est toulousain, ma mère est née au Vietnam. Elle est arrivée à Paris pour ses études supérieures dans une école d'architecture, elle y a rencontré papa qui était ingénieur. À la naissance de ma grande sœur, elle a arrêté de travailler.*

*«Mon enfance était très calme, très routinière. J'étais une petite fille sage, j'aimais beaucoup lire, surtout des bandes dessinées. Mon père était souvent absent et assez sévère. Je me souviens que je ne me sentais pas à l'aise, je parlais peu. Maman était aux petits soins, elle surveillait aussi nos devoirs avec une attention particulière pour les mathématiques. De grandes colères froides assorties de punitions m'ont certainement poussée à avoir de*

bonnes notes. L'échec n'était pas une option. Il se trouve que j'étais assez douée académiquement, j'ai intégré l'École supérieure d'électricité après une prépa quasi militaire. Cet environnement très structuré m'était familier. Pour autant, je ne me suis jamais posé la question de ce que j'aimerais faire. «Je suis devenue consultante en stratégie dans un prestigieux cabinet de conseil où j'ai rencontré mon futur mari. Après la naissance de notre premier enfant, je n'ai pas repris mon travail. Ma mère m'y avait encouragée. Cette passivité, cette incapacité à verbaliser ce à quoi j'aspirais vraiment n'avait pas lieu d'être. Et la suite de ma vie, je m'en rends compte avec le recul, n'a été qu'un prolongement de cette façon d'être. Je me suis adaptée à ma vie, sans réussir à dire non aux demandes des autres, notamment à celles de mon mari. Lorsque nous sommes partis vivre à Singapour comme expatriés, je ne me sentais pas très à l'aise avec ma double culture et je me suis focalisée

entièrement sur l'éducation de mes enfants. J'avais du mal à m'intégrer aux groupes des autres mamans. Je me suis cachée derrière mon couple et ma famille pendant très longtemps. J'étais devenue une nounou admirable. Les mots et la façon dont mon mari et mes enfants me traitaient, comme une citoyenne de seconde zone, invisible, à leur service, me faisaient beaucoup souffrir, mais j'étais incapable de réclamer une place. J'étais pleine de ressentiment et d'inquiétude quant au fait de ne pas reprendre mon activité, tout en m'en sentant incapable. Ma confiance en moi était en miettes, si tant est qu'elle ait jamais existé. J'attendais qu'on me donne la permission de vivre. J'avais perdu ma voix et n'avançais que parce que mon mari menait la danse. En fait, j'évoluais comme parallèle à moi-même, sans savoir comment reprendre mon destin en main. Mais en moi montait une rage sourde. Lors de mon troisième accouchement, j'ai failli mourir. J'avais touché le fond et j'ai ressenti une peur panique. Mon mode de fonctionnement allait me tuer, il fallait que cela change. «Le processus a été long, je me sens souvent coupable mais plus tout à fait comme avant. Six mois après la naissance de mon fils cadet, j'ai pris des cours de prise de parole en public et des cours de chant dans une chorale, cela m'a aidée à recouvrer ma voix, littéralement, à m'entendre, même si ça peut paraître stupide, c'est

*un sacré déclencheur de confiance en soi. J'avais été réduite au silence, j'ai retrouvé la parole. Bien qu'un nouveau déménagement nous ait conduits en Thaïlande, j'ai créé des ateliers que je propose à d'autres femmes, comme moi, avec un penchant plutôt timide, afin qu'elles parviennent à retrouver leur voix et recommencent à chanter de nouveau juste!»*

L'histoire de Maïté illustre un autre signe d'une mauvaise confiance en soi: une attitude qui consiste à se conformer à ce qu'elle pense que l'on attend d'elle, en se laissant aspirer par les attentes des autres, par peur de décevoir. Maïté est restée longtemps prisonnière du regard de l'autre en s'oubliant, ce qui lui a fait perdre confiance en sa valeur. Mais elle a rompu avec ce schéma et a repris sa vie en main, après un choc qui, paradoxalement, lui a permis de se reconnecter à elle-même et de trouver ce dont elle avait envie. En se lançant dans le chant, elle s'est affirmée en arrêtant de chercher l'approbation et a quitté sa zone de confort.

La dévouée/sacrificielle s'exclut de son possible destin, choisit de rester en arrière-plan, non par manque de capacités mais à cause d'un frein social, surtout à certaines époques. Ce fut le cas de la romancière française Colette. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, elle prêta sa plume à son mari, Willy, pour la série des *Claudine*, avant de signer de son nom.

Dans son roman *L'Épouse*<sup>9</sup>, Meg Wolitzer décrit la façon dont une femme laisse son mari lui voler son identité d'écrivaine et récolter les lauriers à sa place. Cette attitude quasi sacrificielle paraîtrait improbable à l'heure actuelle. Pourtant, dans l'inconscient collectif féminin, elle est toujours plus ou moins sous-jacente au travers de certains comportements, comme le fait de ne pas oser formuler une demande.

Carl Rogers disait de la notion de «soi»: «Nous ne pouvons pas changer, nous ne pouvons pas nous départir de ce que nous sommes, tant que nous n'avons pas accepté ce que nous sommes<sup>10</sup>.» La question de l'acceptation est primordiale et la catégorie des «fausses confiantes» traduit bien ce manque et l'ombre jetée sur la conscience de soi indispensable à un sentiment de confiance et d'énergie.

## **La fausse confiante**

Sous une apparente luminosité, la «fausse confiante» cache une face plus sombre et un manque fondamental d'acceptation de soi.

Étaler une confiance débordante, montrer au reste du monde que l'on peut en faire trois fois plus que les autres, afficher tous les marqueurs de réussite – au travail, en couple ou physiquement –, tout cela n'est pas forcément le reflet d'une bonne estime de soi et d'une confiance en soi intrinsèque. Souvent, cette image de soi insolente et inaltérable est en fait un rempart, un écran de fumée qui sert de protection à un concept de «soi» fragile qui ne veut surtout pas être démasqué et qui ne supporte pas la critique, au risque de se mettre très vite en colère. L'autre est toléré tant qu'il ne remet pas en cause notre masque de protection vis-à-vis de nos doutes et de nos peurs. On éprouve une espèce de confiance tant que l'on réussit à se faire apprécier des autres, grâce à l'image qu'ils ont de nous, dans ce désir insatiable de plaire et d'être acceptée. Le manque d'approbation peut venir tout remettre en cause et casser notre confiance.

Ce déficit de confiance caché sous le masque de la surconfiance traduit bien un manque d'acceptation de soi, car l'estime de soi, somme toute, reste trop dépendante (comme chez la perfectionniste) des réalisations extérieures et n'est pas ressentie comme une évidence. Cela traduit également, comme avec la perfectionniste, une difficulté à s'accepter telle que l'on est. Alors qu'il faudrait poser un regard plus doux sur soi, sur sa juste valeur.



## Une fausse confiante au cinéma

Dans le film *Manhattan*, de Woody Allen (1979), Mary Wilkie, le personnage joué par Diane Keaton, est l'illustration parfaite de la fausse confiante. Journaliste névrosée, arrogante, elle pérore indéfiniment sur ses aptitudes intellectuelles, truffe ses conversations de références, cite à tout va Carl Jung, Norman Mailer, Scott Fitzgerald, conteste le point de vue des autres personnages par une réflexion brillante... mais ne peut avancer dans sa vie sentimentale tant elle doute d'elle-même et passe sa vie chez son psy.

Morceaux choisis:

*Ike*: [surestimé], Bergman? Bergman est le seul génie du cinéma aujourd'hui, je pense. Je veux dire... [...]

*Mary*: [...] C'est lugubre, mon dieu. Je veux dire, tout ce côté kierkegaardien, non? Très adolescent, genre tendance pessimiste. Je veux dire,

ce silence. Le silence de Dieu. [...]

*Mary:* J'en avais assez de noyer mon identité dans la domination d'un homme brillantissime. Un génie! [...]

*Mary:* Oh, de toute façon, qu'est-ce qu'être jolie? Je déteste être jolie. De toute façon, c'est tellement subjectif!



Pour chacune de ces typologies d'imposture et de manque de confiance en soi, réévaluer ces croyances biaisées et obsolètes est nécessaire si l'on veut trier le bon grain de l'ivraie et développer une image de soi moins sévère. La compassion est également d'un grand secours, car elle permet de museler l'autocritique vis-à-vis des erreurs et la crainte de l'échec qui nous tyrannisent et entretiennent le syndrome d'imposture.

D'ailleurs, même si les femmes entrent dans la catégorie des indépendantes ou des fausses confiantes à une période de leur vie, elles peuvent aussi être des «dures à cuire», de vraies superwomen. Le 25 juin 2019, la très sérieuse *Harvard Business Review* publiait les résultats d'une étude au sujet hautement inflammable: «Women Score Higher than Men in Most Leadership Skills<sup>11</sup>.»

Cette même étude montre que les femmes manquent de confiance en elles au début de leur vie professionnelle puis gagnent en confiance aux alentours de la quarantaine pour devenir sûres d'elles après cinquante ans. À certains égards, cela est rassurant et nous confirme que la confiance en soi se développe avec le temps (nous y reviendrons au chapitre 4, page 141). On a acquis une certaine expertise dans le domaine professionnel. On se préoccupe moins du regard des autres. On a conscience que le temps passe, que la vie est courte.

**Les femmes sont meilleures que les hommes dans la plupart des compétences de leadership<sup>12</sup>**

Capacités	% femmes	% hommes
Prend des initiatives	55,6	48,2
Résilience	54,7	49,3
Pratique le développement personnel	54,8	49,6

Affiche une volonté de résultats	53,9	48,8
Affiche un degré élevé d'intégrité et d'honnêteté	54,0	49,1
Participe au développement personnel des autres	54,1	49,8
Inspire et motive les autres	53,9	49,7
Leadership audacieux	53,2	49,8
Construit des relations	53,2	49,9
Défend et promeut le changement	53,1	49,8
Fixe des objectifs ambitieux	52,6	49,7
Collaboration et travail d'équipe	52,6	50,2
Ouvert sur le monde extérieur	51,6	50,3
Communique beaucoup et fortement	51,8	50,7
Résout les problèmes et analyse les difficultés	51,5	50,4
Rapidité du leadership	51,5	50,5
Innove	51,4	51
Expertise technique et professionnelle	50,1	51,1
Développe des perspectives stratégiques	50,1	51,4

Malgré ces chiffres cependant, selon le S&P, indice boursier basé sur 500 grandes sociétés cotées en Bourse aux États-Unis, 4,9% seulement des Fortune CEO (*chief executive officer* correspond en gros à «président-directeur général») sont des femmes et 2% de ces 500 sociétés sont dirigées par des femmes<sup>13</sup>. Cherchez l'erreur.



**À retenir: les 5 conseils de Jessamy Hibberd<sup>14</sup> pour lutter contre le sentiment d'imposture**

1. C'est le cœur du travail que de prendre en compte la totalité de ce qu'on est.
2. Parler du manque de confiance en soi aide énormément, parce que garder secret ce manque de confiance génère de la honte.
3. Nous entretenons l'idée qu'il nous faut être invulnérables, alors qu'en réalité notre vulnérabilité peut être attractive.
4. Avec de la compassion, on s'aperçoit que les erreurs sont très utiles pour devenir résiliente, qu'on survit à ses erreurs.
5. Une voix critique dirait: «Ne fais jamais d'erreurs sous peine d'être sous les projecteurs.» Une voix empreinte de compassion préfère dire: «Les erreurs sont humaines, tout le monde en fait.»



Nous connaissons tous la locution latine selon laquelle l'erreur est humaine: *Errare humanum est*. Nous connaissons moins la seconde partie de la proposition qui précise que persévérer dans l'erreur est diabolique: *Perseverare diabolicum...* Être humain, être indulgent et apprendre de ses erreurs serait la recette des confiantes.

# 4

## La confiance fluctuante

*Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.*  
*Dalai-Lama*

La confiance en soi est un concept fluide et dynamique. Au gré de nos expériences, elle peut être renforcée ou bien endommagée, surtout si, dans l'enfance, des événements ont généré humiliation ou souffrance, comme nous l'avons évoqué dans les chapitres 1 et 2. Ces blessures du passé peuvent accentuer des événements négatifs ponctuels et nous enfermer dans une spirale de dévalorisation de nous-mêmes, un sentiment d'échec et de honte.

On peut rencontrer des personnes qui vont saper notre confiance en nous ou, au contraire, la faire naître. Rien n'est figé. Malgré une enfance difficile, voire horrible, on peut, par un processus de résilience aujourd'hui bien connu, se reconstruire et s'en sortir.

Les exemples abondent, Albert Camus notamment qui n'a jamais connu son père, mort sur le front lors de la Première Guerre mondiale. Il grandit à Alger dans la misère. Sa mère est sourde et analphabète, sa grand-mère violente. Pourtant, il a la chance de croiser la route d'un instituteur qui va croire en lui et lui apprendre à croire en lui, un «tuteur de résilience», selon les mots de Boris Cyrulnik. Quand il reçoit le prix Nobel de littérature en 1957, il lui envoie une lettre avec ces mots:

Cher Monsieur Germain, [...]. On vient de me faire un bien trop grand honneur, que je n'ai ni recherché ni sollicité. Mais quand j'ai appris la nouvelle, ma première pensée, après ma mère, a été pour vous. Sans vous, sans cette main affectueuse que vous avez tendue au petit enfant pauvre que j'étais, sans votre enseignement, et votre exemple, rien de tout cela ne serait arrivé.

Du côté des femmes, qui aurait cru que Gabrielle Chanel, plus connue sous le nom de Coco Chanel, construirait un empire, quand on sait l'enfance misérable qu'elle a connue? Elle est fille d'un forain et d'une couturière, l'aînée de cinq enfants. Sa mère meurt, atteinte de tuberculose, épuisée par le travail, alors que Gabrielle n'a que douze ans. Son père, qui a toujours reproché à ses enfants de gâcher son existence, la laisse avec deux de ses sœurs chez une de ses tantes (dans un couvent, selon la légende). Pupille, elle entre chez les dames chanoinesses pour apprendre le métier de couseuse. C'est ensuite une longue et incroyable ascension vers le métier de modiste (confection de chapeaux), puis l'ouverture d'un salon, de boutiques, jusqu'à la création d'un nouveau style et d'une des maisons de couture les plus importantes de son époque. Pourtant, s'il est une épreuve difficile, c'est bien celle de l'abandon: comment se sentir aimé, comment avoir confiance en soi quand les faits semblent vous dire que vous ne méritez pas qu'on s'occupe de vous?

Si la confiance en soi ne peut pas être totalement et définitivement inexistante, il est important de rappeler qu'elle ne peut pas davantage être absolue et couvrir tous les aspects de la vie. On peut être la Serena Williams du leadership mais la Bécassine de l'organisation. Peu importe, l'essentiel étant de ne pas fantasmer ni idéaliser la perfection mais au contraire de privilégier le fait de bien connaître ses points forts et ses points faibles, tout en restant souple pour amortir les chocs de la vie.

## **La vie n'est pas un long fleuve tranquille**

La confiance en soi peut varier. Il nous arrive d'affronter des tempêtes mettant à mal notre confiance en soi, faisant fléchir notre volonté et freinant nos actions. D'autres fois, nous avançons dans la vie en nous sentant bien dans notre peau, prêts à agir, en possession de tous nos moyens. Les obstacles sont plus ou moins importants. Mais le beau fixe permanent, lui, n'existe pas. Le sentiment d'avoir confiance en soi, même solide, est tributaire de facteurs extérieurs et n'est donc pas constant. Les fluctuations de la vie, au travail ou en famille, les accidents, les promotions, le chômage ou même la perte d'un être aimé, tout cela affecte directement ou indirectement le concept de «soi», le besoin de reconnaissance, selon que l'on se sent valorisé ou dévalorisé. De plus, si l'on part du principe qu'évoluer dans la vie est important, il faut savoir sortir de sa zone de confort et prendre des risques. Avoir confiance en soi ne veut pas dire ne

jamais commettre d'erreurs, mais au contraire les accepter et voir quelle leçon en tirer.

Le plus rapidement vous comprenez que tout change, que les choses qui vous arrivent ne vous définissent pas, que tout sera tout le temps différent et que vous n'avez pas autant de contrôle que ça sur le prochain événement, le mieux vous apprendrez à être dans le moment. Trouvez votre point d'ancrage et soyez ouverte à ce qui va se présenter<sup>1</sup>.

Amy Poehler, actrice, humoriste et scénariste américaine.

Certains événements affectent notre parcours et nous rendent vulnérables. C'est le cas du divorce, de la perte d'un être aimé ou de la maladie. L'accumulation d'«accidents de la vie» peut donner envie de baisser les bras, saper la confiance en soi. On a peur de refaire les mêmes erreurs, de se retrouver confrontées à de nouvelles souffrances, à de nouveaux échecs.

### ***Le divorce: de la perte de repères au traumatisme***

«Aucun échec ordinaire – comme une maladie, un échec financier, professionnel – ne résonne aussi cruellement dans l'inconscient qu'un divorce. Le divorce touche directement à l'origine de l'angoisse et il la ravive. C'est la plus profonde des blessures que la vie nous inflige», témoigne Botho Strauss, auteur dramatique allemand contemporain. L'histoire qui va suivre nous montre à quel point cette épreuve peut affecter la confiance en soi.

Alice est une très jolie femme d'une cinquantaine d'années. Souriante et énergique, un regard bleu et franc, elle paraît à la fois très sûre d'elle et très empathique. A-t-elle confiance en elle?

*«Aujourd'hui, oui. Mais ça n'a pas toujours été le cas. Il y a une vingtaine d'années, j'ai divorcé. Avant mon divorce, ma confiance en moi-même était relativement élevée. Tout d'abord, j'étais mariée, ce qui était très important pour moi, et j'avais deux petits garçons. Le travail était la seule ombre au tableau. En raison des obligations professionnelles de mon mari, j'ai dû arrêter mon travail dans la pub et me reconvertir en pigiste; je pensais alors que ça serait provisoire. N'être qu'une mère et une femme au foyer n'était pas suffisant: j'ai commencé à perdre confiance en moi et le divorce a parachevé cette impression. Ce concept de séparation définitive m'est vraiment tombé dessus et m'a complètement*

*détruite. J'avais le sentiment de ne pas avoir de fondement. J'avais confiance en moi intellectuellement, je connaissais mes capacités, j'avais confiance en moi physiquement, mais pour le reste, c'était surtout l'échec et la honte. Bien sûr, plus tard, d'autres de mes amies ont divorcé, mais j'étais la première, la plus jeune et j'ai vécu cela comme quelque chose d'insupportable.»*

Alice raconte avec beaucoup de clairvoyance comment être seule, se sentir différente, a généré un sentiment de honte qui a aussi contribué à saper sa confiance en elle.

*«Pendant un an, j'ai été dans un état proche de la dépression. Toutes mes habitudes de vie étaient remises en cause. Je n'avais plus aucune confiance en moi. Je ne me voyais pas aller dîner seule chez des amis, c'était au-dessus de mes forces, j'étais moins bien qu'eux parce que divorcée. Je me sentais comme amputée d'une partie de moi-même, amoindrie. J'avais honte d'être seule: je n'étais plus comme les autres, toutes mes amies étaient mariées, toutes les autres mamans de l'école aussi, j'avais 35 ans, je me sentais trop jeune pour être seule.  
«Les gens me demandaient: "Que faites-vous?" Et je ne savais que répondre. J'avais l'impression de décliner des données douloureuses et contagieuses: divorcée, deux enfants, sans travail, sans perspective d'avenir. Je me sentais rejetée. C'était tellement difficile que j'ai décidé de quitter Paris et d'aller vivre à Barcelone en me disant que je pourrais me réinventer, me redynamiser, réécrire une page vierge. J'avais vécu une partie de mon enfance en Espagne, avec des parents aimants, et je parlais couramment espagnol.»*

Si la confiance en soi peut se perdre, elle peut aussi se retrouver. Au prix d'un travail sur soi, d'un changement de vie. Comme après un deuil, car c'est bien un deuil de la relation qui est en jeu, ainsi que le raconte Alice avec une grande lucidité.

*«Le divorce m'avait fait énormément souffrir et comme je m'intéressais aux ressorts de la souffrance humaine, j'ai décidé de reprendre des études de psychologie afin de comprendre. À l'époque, je voulais travailler avec les couples, faire des ateliers*

*de soutien. Ces études de psy m'ont fait du bien: j'avais des plaies à panser, ça m'a donné énormément confiance en moi, ça m'a sauvée. Et puis, j'ai eu un métier, une occupation, une raison de me lever le matin... Avoir un travail, c'était pouvoir exister socialement. J'ai enfin pu me défaire de ce sentiment d'échec et de honte.*

*«Maintenant, je comprends la complexité et le traumatisme que représente un divorce. On n'en parle pas assez, mais c'est un traumatisme qui entame énormément la confiance et l'estime de soi: on se sent rejetée, non désirée. C'est un deuil de la relation, un deuil de la vie dont on rêvait. Pour reconstruire sa confiance, il faudrait regarder tout ce qu'on a accompli, tout ce qu'on a fait pour survivre à ça. Il faut se tourner vers les autres, ne pas hésiter à demander de l'aide, faire des dîners, rencontrer des gens, faire du sport, se reconnecter à son corps, on se sent ainsi plus fort physiquement, on a les endorphines, la sérotonine, la dopamine, toutes les vitamines du bonheur! Et reformuler de nouvelles valeurs, pas tout renier, mais faire un bilan de ce qui est important pour se re-projeter, parce que la vie est faite d'incidents de parcours, il faut être dans l'action. Je me suis mise au jogging et je suis devenue psy. Et puis, en nous préoccupant du bien-être de nos enfants, mon ex-mari et moi avons pu réussir l'après-mariage, à défaut d'avoir réussi notre relation.»*

Ne plus compter dans le regard de l'autre peut être vécu comme une mort psychique. Alice fait partie de ceux qui, loin d'éprouver un soulagement, ont mal vécu la séparation au caractère irréversible, qui ressemble, par bien des côtés, à la mort, et cela malgré une bonne confiance en elle. Le regard de l'autre change, il devient indifférent, entraînant un sentiment de désorientation et d'isolement extrême. L'on devient invisible. Le flou et la confusion prennent le pas sur certaines croyances et entraînent un manque de contrôle où l'image de soi est écornée. Alice se sent réduite à cette définition de «femme divorcée».

La confiance en soi ne fait pas bon ménage avec le sentiment de ne pas appartenir au groupe dominant: trop jeune pour divorcer, pas suffisamment âgée pour ne pas effrayer, en décalage et seule, enrayant tout espoir de réussir ou d'être efficace dans quelque chose. Un modèle de parents aimants lui donnera de la force et de la confiance pour se reconstruire; au fond d'elle-même, elle sait qu'elle en vaut la peine. Une fois la bonne distance géographique et

émotionnelle atteinte, elle a pu se reconnecter à ses désirs, reformuler de nouvelles aspirations, se redéfinir à l'abri des regards. Elle a pu intégrer le fait que l'objet tant aimé n'était pas «tout». Armée de cette nouvelle maturité, elle a pu commencer à refaire confiance aux autres, à la vie, à elle-même.

S'il a fallu du temps et du courage à Alice pour se reconstruire, pour d'autres femmes le divorce est une occasion singulière de développer de la confiance en soi. Puisant dans des ressources insoupçonnées, elles réalisent qu'elles peuvent se débrouiller seules et cela leur procure un sentiment de liberté et une joie époustouflants.

### ***Le deuil***

La perte d'un être cher, surtout si elle est soudaine, altère sérieusement la confiance en soi. Le deuil peut être une expérience dévastatrice. Sheryl Sandberg, directrice générale de Facebook, avait une vie de rêve, un mari aimant, deux enfants. Son livre *En avant toutes! Les femmes, le travail et le pouvoir*<sup>2</sup> montrait un modèle de réussite professionnelle. Confrontée au deuil, cette femme de pouvoir a perdu sa confiance lors du décès brutal de son mari, alors âgé de 47 ans: «Sa tendance à s'excuser était le résultat d'un symptôme inattendu de son chagrin: Sandberg a complètement perdu confiance en elle», dit son coauteur<sup>3</sup>, Adam Grant, psychologue. «Cela s'est effondré dans tous les domaines, dit-elle. Je ne pensais pas pouvoir être une bonne amie. Je ne pensais pas pouvoir faire mon travail... Ça me rappelait la façon dont un jour, dans mon quartier, j'ai vu une maison qui avait nécessité plusieurs années pour être construite, s'écrouler en l'espace de quelques minutes. Boum, à terre<sup>4</sup>.»

Un mois après le décès de son mari, elle écrit un long post sur Facebook pour dire son chagrin, la façon de le gérer, les réactions de son entourage, ce qui lui vaut près de 650 000 «likes», 45 000 commentaires et 275 000 partages: le propos, loin de laisser indifférent, a comblé un vide. Consciente de la douleur d'autres femmes dans sa situation, Sandberg a depuis partagé son expérience du deuil et son approche de la résilience, en écrivant avec Adam Grant le livre *Option B, surmonter l'adversité, être résilient, retrouver l'aptitude au bonheur*<sup>5</sup>. Un traité du chagrin et une ode à la vie.

Ce sont donc ici l'expérience de la solidarité et le travail d'écriture qui ont permis de reconstruire la confiance.

### ***La maladie***

Une maladie peut également entamer la confiance en soi. L'altération de notre physique, la perte de contrôle de notre corps sont autant de coups portés à l'ego. Mais notre rapport à la maladie et la victoire contre elle peuvent rétablir la confiance et la renforcer. C'est ce que nous raconte la lumineuse Henriette, 42 ans et un mental d'acier.

*«J'ai des parents qui ont chacun une personnalité très forte. Dans la culture de mon père, les garçons ont le droit de sortir, pas les filles: mon frère avait toutes les libertés alors qu'on m'interdisait tout. Ma mère me couvait beaucoup, elle était protectrice mais pas affectueuse: elle ne me serrait pas dans ses bras. J'étais proche d'elle, je me confiais à elle, mais elle était très colérique. J'ai assisté à des disputes incessantes entre mes parents. Mon père m'a terrorisée toute ma vie, non seulement en raison de sa forte personnalité mais aussi parce qu'il a un physique imposant. Petite, à l'école, les instituteurs ne m'aimaient pas tellement, ils me trouvaient trop discrète, trop timide. J'ai donc passé mon enfance soit à étudier, soit dans la cuisine à faire des gâteaux, parce que c'était la place d'une femme.*

*«Ma mère pensait que ce n'était pas bien de féliciter ses enfants. Elle ne m'a jamais dit: "Tu es belle" ou "Tu es intelligente"; j'aurais pourtant bien aimé l'entendre, même si ce n'était pas vrai. Il fallait être humble, modeste, et surtout ne pas se mettre en avant. C'est la raison pour laquelle j'ai toujours été effacée et du coup, ça m'a complètement isolée. Je ne savais que vaguement ce qu'était un garçon. Avec mon premier petit ami, il ne s'est rien passé parce que je ne savais pas comment m'y prendre. J'étais très seule, même à la fac, c'était sans doute pour cela que j'étais toujours la première en tout: je n'avais que ça à faire et toujours pas le droit de sortir. Être félicitée pour mes bons résultats m'a donné un peu de confiance en moi. Cela m'a également aidée à trouver une motivation et de la force pour continuer mes études.»*

Dès l'enfance, l'injonction familiale de s'effacer singularise Henriette. Le sentiment embryonnaire de marginalisation commence et creuse progressivement le lit de l'isolement. C'est dans son rapport au monde, à l'extérieur, qu'Henriette acquiert un peu de confiance en elle, dès lors qu'elle prend son envol.

*«À 23 ans, je suis devenue prof d'anglais, libérée de l'emprise de mes parents. J'ai obtenu le soutien de mes élèves et de ma directrice. Une révélation! J'ai également rencontré Mathieu, qui était acteur et qui m'a donné confiance en moi. Avoir un petit ami très beau me flattait. Des années après, à 28 ans, j'ai rencontré Douglas. Nous nous sommes mariés, nous étions jeunes et amoureux, mais notre relation s'est délitée assez vite. Il méprisait ce que j'étais. J'ai quitté Fontainebleau où j'étais épanouie dans mon travail parce que sa carrière était plus importante que la mienne: nous nous sommes retrouvés à Paris. À cause des heures de transport épuisantes, j'ai eu un mal fou à tomber enceinte alors que toutes mes amies y parvenaient. Je me trouvais nulle. Je pensais que j'avais vraiment de la chance d'avoir Douglas qui supportait cette situation, une femme même pas capable d'avoir des enfants... J'ai suivi toutes sortes de traitements, sans succès, puis j'ai eu un poste à Paris et... je suis tombée enceinte! J'étais tellement heureuse. Une seconde grossesse a suivi de très près la première et nous étions ravis. À ce moment-là, Douglas s'est vu proposer un poste en Angleterre. Cela ne m'enchantait pas, mais après un an d'allers et retours, je me suis résolue à le rejoindre. À peine arrivée à Londres, je suis tombée enceinte pour la troisième fois, j'ai eu une petite fille qui souffrait d'une maladie orpheline et cela m'a beaucoup culpabilisée, je n'avais plus aucune confiance en moi.»*

Son rôle d'épouse vient malheureusement ternir le regard confiant qu'elle porte sur elle-même en lui renvoyant un miroir déformant. Sa fragilité intérieure est palpable. Des critiques constantes lui font perdre sa confiance et laissent le doute s'installer, rapetisser l'image de soi. Le fait de se sentir différente des autres mamans la conforte dans sa perception d'inaptitude, notamment en raison de la maladie orpheline de sa fille, pour laquelle elle se juge très durement.

*«Petit à petit, j'ai pu me reconstruire en me lançant dans des études de diététique et, dans la foulée, j'ai créé mon cabinet: ça a décollé assez vite! J'ai retrouvé une vraie confiance en moi. Malheureusement, Douglas n'a pas supporté ma réussite. Il est devenu distant, de plus en plus méprisant, avec des réflexions désagréables. Lors d'un contrôle de routine, on m'a découvert un*

*cancer du sein. Je ne m’y attendais pas du tout. Sous le choc de la nouvelle, je suis rentrée chez moi en larmes. J’avais peur qu’on m’enlève un sein, peur de ne plus être féminine. Cela n’a pas vraiment ému mon mari, qui ne comprenait pas mon anxiété: il trouvait cela futile. J’ai été opérée mais heureusement, on ne m’a pas enlevé le sein, j’ai fait de la radiothérapie qui m’a brûlée un peu partout mais finalement, j’étais fière d’avoir surmonté ça. Trois mois plus tard, on a découvert que j’avais un cancer du côlon. Je me suis effondrée, j’ai beaucoup pleuré, et quand je l’ai annoncé à mon mari, la seule chose qu’il ait trouvé à me dire est: “Tu es un produit défectueux! Je ne veux pas d’un produit défectueux chez moi!” Puis il m’a jetée dehors.»*

La comparaison avec les autres, dans le négatif, impacte la valeur que l’on se porte. Malgré tout, Henriette avance et réussit. Quand elle tombe malade, son corps la trahit. Le corps pèse tellement dans la confiance en soi; quand on se sent bien et fort, on a envie de croquer le monde. Quand on se sent réduit et faible, la confiance se tarit. Dès lors que l’on parle d’un cancer du sein, on touche à la représentation féminine. Ne plus se sentir femme génère une forme d’anxiété pouvant aller jusqu’à la dépression. C’est au cœur de cet ouragan qu’Henriette s’est battue et a construit une confiance en elle qu’elle qualifie aujourd’hui de «presque invincible». Elle a réussi à exprimer ses besoins, à être entendue et entourée. Elle est passée du jugement de soi à l’acceptation de soi. Cette épreuve a révélé sa véritable force et sa véritable beauté.

*«Une de mes amies m’a rapidement trouvé un appartement: cela m’a sauvé la vie. Et habiter avec mes enfants sans Douglas a été un soulagement. Ma maladie a bouleversé toute ma famille: mes parents ont senti que j’avais besoin qu’ils soient près de moi, ils sont venus me soutenir. Toute la distance qu’il y avait entre nous, qui provenait sans doute d’une certaine timidité de leur part, s’est évanouie. Mon père me parlait désormais tous les jours; ça m’a bouleversée, je me suis sentie valorisée. J’ai compris qu’il m’aimait à sa manière, tout comme ma mère. J’ai perdu énormément de poids, j’ai perdu mes cils, mes sourcils, mes cheveux mais pas mes amies. L’une d’elles venait de se marier et pourtant, elle prenait le temps de me conduire à l’hôpital et de venir me chercher. L’épreuve du cancer a été longue, quinze*

*séances de chimiothérapie. Mais on fait un pas après l'autre et on y parvient. Physiquement, c'est normal de perdre sa confiance en soi. Ma mère m'a beaucoup aidée en m'emmenant chez le coiffeur quand mes cheveux ont repoussé, on a acheté du maquillage, de belles chaussures, un joli maillot de bain qui cache la cicatrice. Pour garder confiance, j'ai aussi évité de dire que j'étais malade à de nombreuses personnes, parce que la plupart ne savent pas quoi dire. J'ai essayé de mener la vie la plus normale possible, autrement je me serais sentie trop différente. Après coup, j'en ai conçu une force. Toute ma confiance actuelle, je la dois à ce cancer parce que j'ai surmonté ça, j'ai survécu. À mon cancer, mais aussi aux horreurs proférées par Douglas. Désormais, je suis en rémission, je m'épanouis professionnellement, j'ai appris à contrôler ma peur d'une rechute parce que la peur ne me sert à rien, je me sens presque invincible. Cette épreuve m'a permis de mieux me connaître, de me découvrir moi-même, de découvrir ma force et de pouvoir la transmettre aux autres. Et puis je m'accepte comme je suis, grosse ou maigre, j'ai toujours les mêmes amis fidèles. Et j'ai retrouvé cette confiance qui rayonne. Ce qui attire les gens, ce n'est pas une belle robe, mais une énergie, une bonne humeur. William, mon meilleur ami, m'a toujours soutenue, il me répète que je suis quelqu'un d'extraordinaire et je finis par le croire.»*

Certains événements de la vie altèrent notre confiance en nous, certains nous mettent également à rude épreuve: Henriette s'est construite à rebours et, contre toute attente, a développé une solide confiance en elle après avoir traversé deux cancers et une séparation.



## **La tyrannie des contradictions, encore!**

«Il faut être unique, mais entrer dans une case toute faite. Entrer dans une case, mais être originale. Être originale, mais pas marginale. Soigner son apparence, sans être objet sexuel. Séduire les hommes, en restant discrète. Ne pas castrer, ne pas se soumettre. Ne pas être une salope, mais faire l'amour comme dans du porno. Nonne multi-orgasmique. Être drôle, mais pas clown.

Être maquillée, mais pas tarte. Soft, mais sophistiquée. Naturelle, mais sexy. Exubérante, mais rasée comme une militaire. Être mature, mais rester jeune. Rester jeune, mais pas gamine. Être mince, mais avec des seins. Être aux fourneaux, et au régime. Bonne vivante, affamée. Avoir du caractère – ah, attention, là, c’est trop: vous êtes hystéro. Ne pas vouloir fonder une famille à tout prix, mais en fonder une quand même. Travailler quarante heures par semaine, mais préparer des plats bio “maison”. Être une bonne mère, mais ne pas se perdre. Se perdre, c’est mal. Mais être une mauvaise mère, aussi. Vingt minutes par jour de yoga, mais toujours, toujours, garder le contrôle. C’est sûr, ça ne laisse pas beaucoup de place pour révolutionner le monde<sup>6</sup>...»



### ***Le poids de la disgrâce***

On ne saurait sous-estimer les petites exactions quotidiennes, les remarques acerbes, les accrocs entamant la confiance en soi des femmes, tous causés presque sans y penser. Les femmes sont souvent attendues au tournant, jugées défavorablement par rapport à leur attitude ou à leur choix de vie. C’est à y perdre son latin.

*Élodie, 28 ans, développeuse de logiciels, a failli perdre sa confiance en elle et son sang-froid: «Quand j’ai voulu reprendre le travail trois mois après la naissance de notre fils, mon mari s’est insurgé: “Il est si petit, on ne l’a pas mis au monde pour qu’il soit élevé par une nounou!” m’a-t-il dit. J’ai acquiescé, démissionné et me suis consacrée à élever notre enfant. Six mois après, le discours de mon mari avait changé du tout au tout: “Tu devrais chercher du travail, c’est déprimant d’avoir une femme au foyer! Tu n’es plus qu’une mère désormais, pas très sexy. – Tu sais ce qui va être sexy, mon amour? C’est la garde alternée, si tu continues de me parler sur ce ton!” Ça l’a calmé et j’ai fini par retrouver un boulot six mois après, parce que MOI j’en avais envie. Non mais, c’est à devenir folle!»*

Face à une telle confusion, on ne peut s’étonner que les femmes se sentent affaiblies et voient leur confiance fluctuer. C’est le cas dans le monde du sport où s’applique parfois la règle du deux poids, deux mesures. On ne pardonnera guère un écart moral à une femme athlète et on la comprendra encore moins. Se relever d’un état de disgrâce est quasiment impossible pour une femme.

Voyez le retour triomphal de Tiger Woods. Aurait-on la même indulgence pour une athlète si elle avait trompé son mari avec d'autres hommes?

Parmi les quelques figures féminines cultes, les commanditaires et les fans veulent, à un certain point, qu'elles soient parfaites – ou au moins discrètes... Le comportement moral des femmes influence profondément la perception que l'on a de leur réussite professionnelle. Neuf fois championne du NCAA<sup>7</sup>, Suzy Favor Hamilton<sup>8</sup> a été traînée dans la boue après avoir été prise en train de faire l'escorte. [...] Les femmes ne peuvent littéralement pas s'offrir le luxe de faire ces erreurs que l'on voit au cours des longues carrières d'athlètes masculins<sup>9</sup>...

Suzy Favor Hamilton se battait contre des troubles bipolaires mais n'a pas retrouvé grâce aux yeux du public.

## **Maternité et fluctuation de la confiance**

L'un des facteurs favorisant le manque de confiance en soi des femmes est la culpabilité. Ce sentiment vous étreint dans certaines situations particulières, notamment lorsque vous êtes maman.

### ***Le poison de la culpabilité***

Le meilleur conseil face à ce sentiment délétère? Celui donné par Armelle Carminati, du Mouvement des entreprises de France (Medef), à des femmes leaders: «Les filles, laissez tomber votre culpabilité de mère. Aucun mec ne va au bureau en se disant: “Est-ce que les enfants ont bien mangé? Est-ce qu'ils seront au lit à 20 h 30? Ils vont me faire la gueule si je rentre tard<sup>10</sup>?”»

Ces propos sont réjouissants à entendre et sans doute frappés du sceau du bon sens. Il est néanmoins difficile, pour les femmes qui travaillent, et qui souvent n'avaient pas de doute ni de déficit de confiance en soi, de ne pas céder à la culpabilité.

*Shanti, 27 ans, est heureuse. Elle a un mari qui travaille dur et deux enfants adorables. Mais lorsqu'elle les laisse à sa mère le matin pour partir travailler, elle perd toute sa confiance.*

*«Le week-end, on vit collés tous les quatre, on fait plein de choses, on se promène, on dessine, on cuisine. Mais je suis nounou, je m'occupe de deux petites filles du lundi au vendredi, elles sont très*

*mignonnes, j'ai toujours adoré les enfants. Néanmoins, tous les lundis matin, je me pose mille questions et je culpabilise. Est-ce que c'est bien de laisser mes propres enfants pour m'occuper de ceux d'une autre? Est-ce qu'ils ne vont pas m'en vouloir plus tard, me le reprocher? Heureusement, mon mari me rassure et au fur et à mesure de la semaine, je reprends confiance. Je me dis que c'est le lot de toutes les mamans de culpabiliser, quel que soit leur métier.»*

*Chiara Ferragni, blogueuse et styliste italienne, est l'influenceuse la plus puissante du monde<sup>11</sup>, avec près de 18 millions et demi d'abonnés sur Instagram.*

*Elle gère sa propre marque, est l'égérie d'autres marques, participe à des émissions de télévision et passe sa vie à voyager, de fashion weeks en événements mondains, dans des endroits glamour et paradisiaques. Elle est mariée et maman d'un petit garçon. Le 3 juin 2019, sur son compte Instagram, alors qu'elle voyage de Los Angeles à Rome, elle écrit des propos qui tranchent avec son image de superwoman:*

*«Je sais que je vais être submergée par la joie et la fierté de tout ce que j'ai accompli dernièrement. Cela me semblait impossible, même dans mes rêves les plus fous, au début de ma carrière, et ça me procure tant de joie. Mais il y a encore des moments où j'ai le sentiment de ne pas être la meilleure maman ou la meilleure épouse, parce que mon métier m'éloigne souvent de ma famille. Je sais que je ne voudrais jamais être une mère au foyer (c'est le métier le plus difficile au monde), pas plus que je ne pourrais abandonner mon métier qui fait de moi une femme comblée. [...] Nous traverserons des changements d'humeur fous et des moments étranges. [...] C'est un rappel pour moi et pour vous: soyez doux avec vous-même et continuez à vous rappeler combien vous êtes extraordinaire. Pour toutes les erreurs commises le long du chemin, pardonnez-vous!»*

### ***L'ambivalence des jeunes mères***

Nous vivons une époque charnière, avec une redéfinition des rôles de chaque genre. Pourtant, encore aujourd'hui, certaines restent accrochées à une vision archaïque du rôle de mère: elles adoptent certaines croyances selon lesquelles les

mères sont seules responsables de l'éducation des enfants. Comment, avec de tels partis pris, pouvons-nous avancer et gagner en confiance?

*Anaïs, 30 ans, ne parvient pas à laisser de la place à son mari et a du mal à en prendre conscience. «Je suis journaliste pigiste et j'ai la chance de pouvoir travailler de chez moi. Mais à chaque fois que je dois m'absenter pour un rendez-vous, ma fille de deux ans, Sacha, hurle et sanglote pendant des heures. Elle ne supporte pas d'être séparée de moi. Alors que lorsque son père quitte la maison, elle ne fait pas de scène. Je ne sais plus comment gérer cela, mes voisins commencent à être hostiles et moi, je passe mon temps à culpabiliser. En même temps, j'adore notre relation fusionnelle.»*

Après discussion, on apprend qu'Anaïs veut tout gérer en ce qui concerne sa fille. Elle est la seule à lui donner son bain, à la nourrir, à lui lire une histoire le soir et souvent à la promener. Elle décourage toute tentative d'implication de son mari, qui a fini par se résigner. Elle ne lui laisse pas sa place de père et l'exclut de sa relation fusionnelle. Comment, dans ces conditions, peut-elle espérer que Sacha accepte la moindre séparation? Anaïs culpabilise de laisser sa fille avec son père ou avec une nounou mais ne se remet pas en cause. Le travail pour régler les scènes de la petite se fera donc avec la mère.

### ***La place du père***

La Belgo-Américaine Esther Perel est conférencière, auteure et l'une des psychothérapeutes de couple les plus renommées, notamment grâce à ses livres comme *L'Intelligence érotique*<sup>12</sup> ou *Je t'aime, je te trompe, repenser l'infidélité pour réinventer son couple*<sup>13</sup>. Son mantra? La qualité de nos relations détermine la qualité de nos vies. Pour elle, si le XX<sup>e</sup> siècle a suscité chez les femmes une réflexion sur leur condition, le XXI<sup>e</sup> siècle sera celui d'une réflexion et d'une adaptation du côté des hommes. Ainsi, elle estime que l'homme d'aujourd'hui n'est plus juste là pour incarner la discipline ou pour faire vivre son foyer.

Il peut, lui aussi, être une entité affective. Les rôles sont redéfinis. Et cela chamboule surtout la femme, qui a toujours cru qu'elle était le parent numéro un, l'expert numéro un, qu'elle n'avait pas de pouvoir public mais tout le pouvoir privé. Aujourd'hui, cette même femme revendique le pouvoir public mais sans être toujours prête à renoncer au pouvoir privé. Elle veut que son homme soit plus vulnérable, mais pas

trop. Parce que si lui-même a peur de s'écrouler, si les larmes commencent à couler, elle aussi aura peur qu'il s'écroule. Et s'il s'écroule, elle se dira qu'il devient un enfant, et des enfants elle en a déjà<sup>14</sup>!

Laisser sa place au père revient à équilibrer la famille. Pendant qu'il s'occupe de l'enfant, ne culpabilisez pas et profitez de ce temps pour vous.

La culpabilité qui fait varier la confiance en soi, la redistribution des rôles qui peut fragiliser, autant de zones grises qui peuvent être éclaircies si l'on se met à réfléchir sur soi, sur ce que l'on souhaite profondément et sur la volonté de surmonter ses échecs. En ce sens, la compréhension de soi est une dynamique, un processus qui illumine la part d'inconnu, révèle notre potentiel. Rien n'est fixe. En être conscient nous donne de l'espoir.

Comme si toutes ces variations de confiance en soi ne suffisaient pas, nous détenons le record absolu du questionnement intérieur, et cela sans l'aide de personne. Dans un édito du magazine *Elle*<sup>15</sup>, la journaliste Erin Doherty résume ainsi le phénomène: «Qui n'a jamais pratiqué ce lancinant monologue intérieur qui nous pousse à nous inquiéter de ce que les autres pensent de nous? Ou à anticiper ce qu'ils pourraient penser? Les femmes étant les championnes toutes catégories de ce réflexe paranoïaque. Sans vouloir bien sûr stigmatiser le genre. "Ce que j'ai dit en réunion ce matin n'était-il pas d'un ennui définitif?" [...]»

## **La confiance vient avec l'âge**

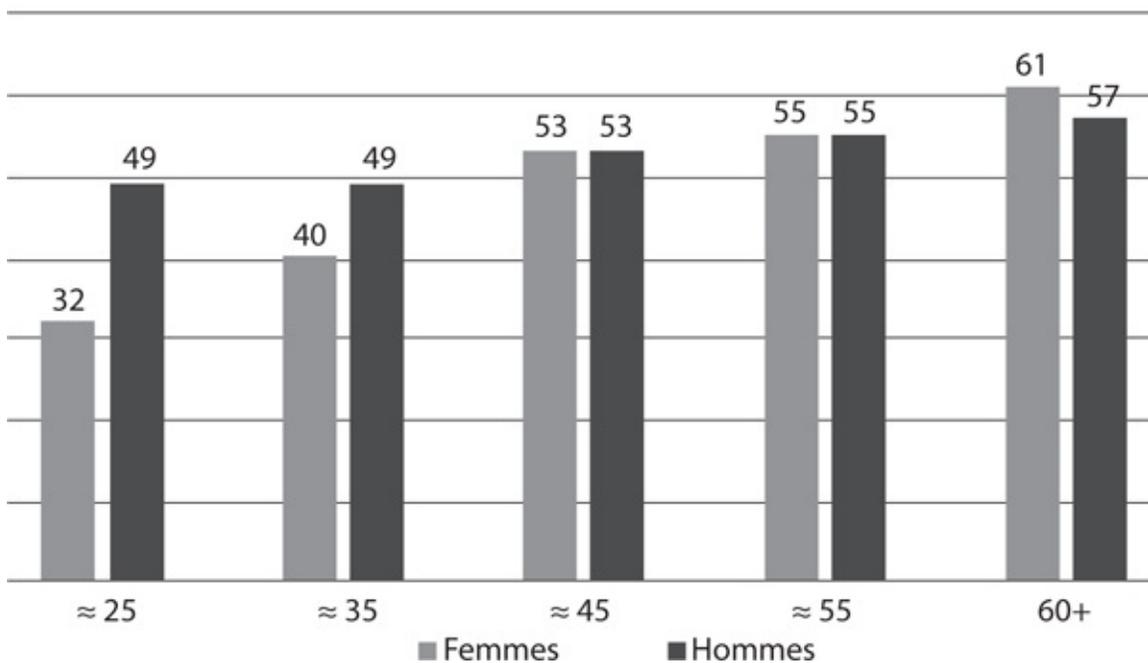
En prenant confiance en elles, en sachant désormais ce qu'elles veulent et ce qu'elles ne veulent plus, les femmes retrouvent un désir de liberté. Est-ce pour cette raison que le taux de divorce après plus de trente-cinq ans de mariage a été multiplié par neuf en quarante ans? Que le nombre de séparations chez les plus de 60 ans a doublé en dix ans? En 2015, 24 315 hommes et femmes âgés de 60 ans et plus ont divorcé, contre plus de 15 000 dix ans plus tôt. Dans 60% des cas, ce sont les femmes qui sont à l'initiative de la séparation<sup>16</sup>.

D'après une étude publiée dans le *Psychological Bulletin*<sup>17</sup>, c'est à 60 ans qu'on aurait le plus confiance en soi. Enfants élevés, conjoint trouvé ou retrouvé, bonne connaissance de soi, voilà des motifs d'apaisement et de confiance, d'autant qu'à 60 ans, on commence (il était temps!) à se moquer du regard des autres, qu'on a tiré des leçons de la vie et qu'on souhaite en profiter. On

s'autorise des choses nouvelles parce qu'on connaît leur valeur, on a lu plus de livres, on sait que le temps passe. Il faut profiter à fond de cette décennie puisque, selon la même étude, cette confiance en soi commencerait à décliner dès qu'on aborde les 70 ans, et davantage encore dans les deux décennies suivantes...

Le graphique ci-dessous montre d'ailleurs un phénomène étonnant: alors que, chez les femmes, la confiance en soi grandit au fil du temps, on observe le phénomène inverse chez les hommes.

**La confiance selon le genre et l'âge<sup>18</sup>**



Pour résumer, prendre de l'âge peut être libérateur. Pour autant, n'attendez pas la sagesse procurée par le temps, soyez consciente de votre valeur et tenez-vous droite! Une étude réalisée en 2009 par l'Université de l'Ohio démontre en effet qu'une chose aussi simple qu'une bonne posture aurait un impact évident sur vos pensées et votre confiance! Tenez-vous droite et retenez ces quelques conseils...



**À retenir: 8 conseils pratiques face aux fluctuations de la confiance**

1. Se lancer de petits défis, comme la pratique d'un sport. C'est un début, cela permet d'obtenir une satisfaction et d'établir une image plus positive de soi.
2. Faire le bilan de ses compétences et de ses talents pour se repositionner et recréer un sentiment de sécurité intérieure.
3. En cas de divorce, regarder *Le Club des ex*, de Hugh Wilson, un classique.
4. S'entourer d'amis, de personnes bienveillantes qui nous connaissent.
5. Écouter en boucle *Palladium*, des Brigitte.
6. Lire *Option B: surmonter l'adversité, être résilient, retrouver l'aptitude au bonheur*, de Sheryl Sandberg.
7. Lire *Une joie féroce* de Sorj Chalandon (Grasset, 2019).
8. Se plonger dans la psychologie positive en faisant le test de «L'inventaire des forces de caractère<sup>19</sup>» des psychologues Martin Seligman et Christopher Peterson: identifier ces forces pour mieux les cultiver vous permettra de rebondir plus facilement.
9. Afficher sur un mur des citations inspirantes: «Perdre une bataille n'est pas perdre la guerre!» «Le meilleur est à venir!»



# 5

## Regard des autres, regard sur soi

*Pas besoin de se hâter. Pas besoin de briller. Pas besoin d'être qui que ce soit d'autre que soi-même.*  
**Virginia Woolf**

Dans certaines cultures, le regard de l'autre peut être mortel. C'est le cas au Japon, où les questions d'honneur sont inhérentes à la vie en société. Ainsi, chaque année, 100 000 personnes disparaissent, se volatilisent, pour n'avoir pas à affronter une humiliation, un déshonneur infamant (un divorce, une faillite). Dans leur livre *Les Évaporés*<sup>1</sup>, Léna Mauger et Stéphane Remael se penchent sur ce phénomène qui glace le sang. «Les proches voient dans la fugue sociale une faute de parcours. Chez nous, l'échec est inacceptable. Il signifie que l'individu n'a pas honoré sa mission, son rôle dans la société.»

La conception de la honte et du déshonneur n'est pas aussi radicale dans nos sociétés occidentales; elle peut néanmoins revêtir une forme traumatisante qui nous fragilise, nous rend perméable au regard de l'autre, ce regard lourd qui nous juge et nous condamne.

### La honte

Notre reflet dans le regard de l'autre peut nous grandir ou nous réduire. Il suffit d'un regard. Le poids du jugement d'autrui pèse imperceptiblement comme une menace voilée. La situation de Caroline l'illustre parfaitement.

*Il y a cinq ans, Caroline, 33 ans, a perdu son travail de chef de groupe dans une grande société de cosmétiques. Plan social, avantages non négligeables, elle savait pertinemment qu'elle allait retrouver un emploi sans problème.*  
*«Au fond de moi, je le savais, j'avais les diplômes, l'expérience et*

*le réseau, mais je ne pouvais me défaire d'un sentiment d'échec, d'un sentiment de honte, de jugement. Comme si échouer en public était plus terrifiant que l'échec lui-même qui, au passage, n'en était pas un. Mais j'étais définie par mon travail et cela a fini par peser jusque dans mon couple.*

*«Je vivais avec Baptiste depuis trois ans, il était directeur d'un prestigieux théâtre et soudain, avoir une compagne au chômage n'était plus du tout glamour.*

*«Nous sommes allés dîner chez des amis proches et j'ai pu sentir qu'il éprouvait de la gêne, il a voulu changer de sujet quand j'ai parlé de ma situation et cela a été une révélation. Après ce dîner, nous avons eu une grande discussion et j'ai compris qu'il aimait davantage une image de moi que moi-même. «J'ai fait mes valises le lendemain, me suis installée à l'hôtel pendant une semaine durant laquelle je n'ai fait que pleurer. Cette situation a un peu entamé ma confiance en moi, mais de façon momentanée. Puis j'ai sous-loué l'appartement d'un ami d'ami. Je n'ai répondu à aucun des mille messages de Baptiste, j'étais trop triste et en colère.*

*«Après trois mois, j'ai retrouvé un travail plus gratifiant et mieux payé dans un autre groupe et six mois encore après, j'ai rencontré l'amour de ma vie. J'ai recroisé Baptiste dans une soirée parisienne alors que j'étais enceinte. Il était seul, j'étais avec mon amoureux, j'ai repensé à ma période de chômage et je me suis sincèrement réjouie du changement que cela avait apporté dans ma vie. Même si, à l'époque, j'étais incapable d'éprouver autre chose que de la honte et de la tristesse.»*

Ce n'est pas tant l'événement en lui-même, son licenciement, mais bien les conjectures et les anticipations imaginées sur la façon dont elle serait perçue par les autres qui font souffrir Caroline. Les fameux autres, dont le regard n'est jamais insignifiant.

En parlant de la philosophie sartrienne à ce sujet, la professeure Emmy Van Deurzen l'explique ainsi: «Je risque de me retrouver un être-objet vis-à-vis d'un autre qui est un être-sujet; et si je suis un objet, je suis à la merci de l'autre en tant que sujet qui peut me définir et me limiter, et je n'ai pas de liberté en ces circonstances. J'ai perdu ma liberté. Ainsi, nous sommes rivaux avec les autres êtres que nous pouvons délimiter en les regardant comme des objets<sup>2</sup>.»

Le sentiment de honte, quand il est profond, est souvent lié à l'idée de ne pas vouloir décevoir (les autres) et ramène à des croyances limitantes à propos de soi:

- peur de ne pas être apprécié pour ce que l'on est;
- peur de se sentir humilié;
- peur d'être rejeté.

L'idée que l'on pourrait échouer et se couvrir de ridicule peut finir par entraîner un comportement de paralysie. Oser sortir de sa zone de confort et se lancer paraît insurmontable. Chez Caroline, ce sentiment de honte est lié à un événement particulier et à une personne particulière, il fait vaciller sa confiance mais ne l'annihile pas. Elle a suffisamment foi en ses capacités pour ne pas s'effondrer complètement.

Ne pas se sentir aimée, être rejetée renvoie une image altérée et négative de soi, mais Caroline possède une force qui lui a permis de s'en sortir: elle ne devait pas entièrement se définir à travers Baptiste, il lui fallait être suffisamment «narcissisée».

## **Cantonnée à certains rôles**

Dans le film de *The Holiday*, de Nancy Meyers, Amanda et Graham<sup>3</sup>, personnages joués par Cameron Diaz et Jude Law, font connaissance et se parlent de leurs professions respectives. Amanda commence par indiquer qu'elle travaille dans une société qui produit des bandes-annonces de cinéma. Puis, quand Graham parle de son métier d'éditeur et de sa mère elle-même editrice connue, Amanda avoue que sa société lui appartient. Elle ose le dire parce qu'elle comprend que Graham n'a pas peur des femmes fortes, ambitieuses... Le regard de l'autre est un inhibiteur puissant qui brouille toute spontanéité. Pas de travail, pas d'existence sociale, donc silence. Travail prestigieux, existence sociale écrasante, donc silence. Où trouver sa place dans ce jeu de regards? La femme est condamnée à prouver qu'elle est bien à sa place.

Dès que les femmes s'approprient des outils dits masculins, elles sont scrutées, voire jugées coupables de détournement. Prenons l'exemple de la prise de parole en public. Quand les hommes veulent conquérir leur auditoire, il est de bon ton de faire de l'humour. Mais qu'une femme s'aventure sur ce terrain, elle perd sa crédibilité! C'est ce que constate la journaliste Pilita Clarke<sup>4</sup>, en

s'appuyant sur une étude très sérieuse menée par des chercheurs de l'Université d'Arizona, dont Jonathan Evans:

L'humour féminin semble être perçu comme plus dérangeant, et l'humour masculin comme plus utile. Qui sommes-nous pour nous y risquer? Probablement pas grand-chose. Au moins existe-t-il une autre étude ayant trouvé des dirigeantes qui faisaient preuve d'humour pour se décrire comme des leaders performantes, mais c'était en Nouvelle-Zélande, il y a plus de dix ans.

L'humour en public serait donc réservé aux hommes. Comme la brusquerie ou la bagarre. C'est ce que nous confirme Laurence Gutenmacher<sup>5</sup>, psychologue clinicienne, spécialiste de l'enfant et de l'adolescent:

Au quotidien, dans les cours de récréation de maternelle, il n'y a que des enfants actifs, vivants. La différence se joue dans l'attente. On va attendre des filles qu'elles soient douces, sages, des petites femmes parfaites, en somme, et on va être plus tolérants avec les garçons. Les petites filles peuvent avoir la capacité de correspondre à ces attentes. Il faudrait plus de tolérance. On devrait pouvoir accepter d'une petite fille qu'elle soit parfois brusque et dire qu'elle est excitée, et non pas qu'elle est hystérique. Bien sûr, il existe des hystériques, mais dans le cadre d'une pathologie, pas d'une bagarre de récré. Cela se joue donc dès l'enfance, dans l'éducation.



## Double discrimination

Aïssa Maïga est une actrice française célèbre, on l'a vue dans *Les Poupées russes* de Cédric Klapisch, *L'un reste, l'autre part* de Claude Berri, *L'Écume des jours* de Michel Gondry ou *Il a déjà tes yeux* de Lucien Jean-Baptiste. Si la France est un pays métissé, on ne peut pas dire que la diversité soit tellement représentée au cinéma ou à la télévision, sans parler du théâtre. En mai 2018, Aïssa écrit un essai sur la base de son témoignage et celui de quinze autres actrices<sup>6</sup>. On y apprend les remarques racistes, les différences de traitement et de salaire, les stéréotypes, les blessures. Comment avoir confiance en soi

quand on est doublement discriminée, en raison de son genre mais également de sa couleur de peau?

Extraits:

«Femme et différente. Stigmatisée ou rejetée. Stéréotypée ou ignorée. Cette assignation au carrefour du racisme et du sexisme s'accompagne d'une invisibilité quasi totale. Nous avons peu d'opportunités intéressantes pour des rôles de premier plan. Et lorsque nous en décrochons un et pensons avoir échappé à notre condition d'actrices reléguées à la périphérie, nous nous apercevons que d'autres murs symboliques ont été érigés. Notre présence dans les films français est encore trop souvent due à la nécessité incontournable ou anecdotique d'avoir un personnage noir. Noire n'est pas mon métier. Pas plus qu'il n'est celui des signataires de ce livre<sup>7</sup>.»

«J'avais 21 ans, je quittais l'appartement familial, je commençais ma vie de femme, ma vie d'artiste, je sentais que tout était possible, que, comme je les avais travaillés au Conservatoire, d'où je suis sortie avec un second prix d'interprétation, je pourrais jouer "Juliette" ou "Camille", je me sentais héroïne de ma vie, forte et libre. Malheureusement, j'allais au cours de ces vingt-cinq années comprendre que j'étais noire avant d'être moi<sup>8</sup>.»



## **La tyrannie de l'apparence physique**

«L'apparence physique est la première composante de l'estime de soi, nous dit Christophe André. L'insatisfaction à l'égard de son corps s'avère impliquée dans de nombreuses souffrances psychologiques<sup>9</sup>.» C'est particulièrement vrai chez les femmes. Le corps reflété dans le miroir devient une vision avec laquelle les femmes s'escriment à exister, l'étalon-or de leur estime d'elles-mêmes. On se souvient de la belle-mère de Blanche-Neige demandant à son miroir: «Miroir magique sur le mur, qui a la beauté parfaite et pure?» Et le miroir de lui répondre: «Reine, tu es la plus belle de toutes.»

De la naissance à la mort, nous entamons une histoire relationnelle poignante, volatile et passionnelle avec notre corps, notre corporalité, nos formes, notre apparence et les nombreux changements qui font écho à l'aspect existentiel de notre moi, toujours en devenir. La somme totale de ce que constitue notre apparence (les vêtements, le maquillage, le style, etc.) est le premier point de

contact avec l'autre, d'où l'impact de la première impression. Comment s'assurer que les impressions que nous laissons correspondent bien à ce que nous avons voulu révéler et communiquer à propos de nous-mêmes? Notre moi idéal pétri par les messages familiaux, culturels, par les expériences de vie et les modèles que nous choisissons façonne ce que nous souhaitons promouvoir et mettre en avant à propos de nous-mêmes. En un sens, cela met en avant les valeurs importantes pour nous.

Cette apparence peut également servir à tromper notre entourage. On expose quelque chose de fabriqué qui procure un sentiment d'appartenance à la norme, même s'il diffère de ce que l'on est véritablement. Combien de femmes éprouvent un sentiment de contrôle dès lors que tout est calculé, bien à sa place? Sans cela, elles craindraient d'être jugées défavorablement. S'autoriser à être soi-même requiert une solide estime de soi.

*Clélia, 37 ans, professeur d'anglais dans un collège de province, est connue pour être un personnage haut en couleur, au sens propre.*

*«J'ai traversé une dépression qui m'a laminée. La seule chose qui me faisait tenir, c'était d'aller donner cours. Comme je ne voulais pas qu'on devine mes tourments intérieurs, j'ai commencé à m'habiller avec des couleurs criardes. Un pantalon orange avec un chemisier rose fuchsia et un rouge à lèvres assorti. J'ai acheté des lunettes vert pomme. Je sais que les élèves m'appelaient "le perroquet" lorsque j'avais le dos tourné, ça ne me dérangeait pas, ma parade fonctionnait. Tout plutôt que "la dépressive". J'ai fini par entreprendre une thérapie qui m'a guérie. Aujourd'hui, je m'autorise enfin à porter du noir, je sais que désormais cela ne reflète pas mon âme. Mais j'ai gardé mes lunettes.»*

### **La minceur**

La minceur est sans doute le diktat le plus puissant qui s'impose au corps des femmes. Dès le mois de mars, les magazines féminins arborent le même édito: «Moins trois kilos avant le maillot!», assorti de la photo d'une naïade aux mensurations parfaites et d'un message subliminal bien culpabilisant: sans corps parfait, baignade interdite! Comme si les femmes avaient besoin d'être minces pour avoir le droit d'exposer leur corps (et comme si perdre trois kilos allait suffire!).

Et que dire des youtubeuses et autres blogueuses qui exhortent les femmes à

préparer leur «*summer body*», «*hot body*», «*bikini body*»? Écrire la chose en anglais la rend-elle plus aisée? La plupart de ces recommandations émanant de femmes, on peut se demander quelle est la part d'altruisme et la part de cruauté. La part de sincérité et la part de marketing. La part de rêve et la part de cynisme.

Cette litanie du «être mince pour être belle / pour être aimée» ne peut que donner une sérieuse migraine aux femmes. Et les conséquences psychologiques ne sont pas des moindres. D'après l'analyste jungienne américaine Pollie Young-Eisendrath:

La croyance selon laquelle on doit être mince pour réussir a pour conséquence de ne pas se sentir sûre de soi et de ses capacités. Le contrôle obsessionnel du corps de la femme ne conduit pas à davantage de pouvoir mais à un sentiment de honte, de gêne, de confusion, de maladie et même de mort lorsqu'on a un trouble alimentaire. Dans l'attente d'être rassurée sur notre valeur et notre pertinence, nous nous soumettons aux conseils humiliants d'experts, qui nous disent quoi et quand manger, comment faire du sport, comme si nous étions des enfants<sup>10</sup>.

### ***Jeune et jolie***

De façon plus globale, culturelle, la préoccupation obsessionnelle de notre société vis-à-vis de la jeunesse, de la beauté et de la performance reflète un ensemble de valeurs dominantes extrêmement prégnantes au sein du tissu social, qui contribuent à un effet de miroir déformant. Le corps est bombardé d'injonctions extérieures qui dictent aux femmes un standard de perfection, leur disent à quoi elles devraient ressembler. Ces injonctions envahissantes emprisonnent les femmes dans une forme de culpabilisation.

Susie Orbach est *la* spécialiste du rapport des femmes à leur corps. Psychanalyste et psychothérapeute anglaise, elle travaille depuis quarante ans sur la question de l'image du corps et des troubles alimentaires, et a notamment compté la princesse Diana parmi ses patientes. Forte de son expérience clinique, elle affirme qu'avec ces injonctions permanentes le problème a empiré.

Je pense que ce qui est nouveau, c'est que même les personnes qui avaient confiance en elles ont vu cette confiance déconstruite à cause du corps. En tant que psychanalyste, Freud avait l'habitude de dire que nous mettons nos problèmes mentaux dans notre corps, mais à l'heure

actuelle, je pense que nous grandissons avec des corps tellement instables que c'est en train de malmener notre santé psychologique.

### ***Comment le marketing se nourrit du manque de confiance des femmes et le renforce***

Pourquoi le corps des femmes est-il la cible idéale? Susie Orbach raconte:

«Dans notre croyance que le corps est indéfiniment modifiable, nous sommes devenues la proie d'industries et de pratiques qui développent fréquemment notre manque de confiance en nous. C'est tellement profitable: les fabricants de cosmétiques sont des industries extrêmement puissantes qui l'ont bien compris. Pour s'enrichir, on penserait plutôt à l'acier, à la chimie. On ne pense pas que les rouges à lèvres peuvent rendre riche, mais c'est ce qui se passe!»

Le marketing analyse nos failles et s'y engouffre en nous proposant des remèdes miracles. Photoshop et Facetune font le reste. Et dès qu'on a une impression de perfection, elle nous échappe, car le standard change selon de nouveaux critères, nous entraînant vers un nouvel idéal. L'anxiété, elle, perdure: on imagine que notre corps n'est pas acceptable tel qu'il est.

Pour Jean-Christophe Seznec, psychiatre: «Le marketing nous laisse croire qu'en contrôlant notre image ou notre poids, nous nous aimerons davantage, parce que cela nourrit essentiellement notre dépendance à la consommation<sup>11</sup>.» Et de poursuivre:

Notre corps peut devenir un terrain de bataille contre nos émotions et nos angoisses existentielles. Nous utilisons à tort la nourriture, la boisson ou la cigarette pour nous apaiser, nous remplir, nous réconforter. Nous nous arrachons parfois les cheveux à en devenir chauves (trichotillomanie), nous rongons les ongles, nous trifouillons la peau jusqu'à nous faire des cicatrices (dermatillomanie)... Nous en venons à croire qu'en transformant notre image par la chirurgie esthétique, les régimes, le sport ou les tatouages nous serons plus heureux. Mais, en fin de compte, tous ces comportements de lutte nous enferment et appauvrissent notre périmètre de vie.

### ***La dictature de la perfection physique***

À force d'être constamment renvoyées à leur physique, les femmes finissent par se définir au travers de leur corps. Cela donne des équations simplistes et déprimantes: «Je suis grosse, donc pas aimable», «J'ai des petits seins donc je ne suis pas assez féminine», etc. À partir de là, faire un régime ou augmenter son tour de poitrine procure un sentiment de contrôle et nourrit l'idée que cela peut être facile, que cela peut tout changer: il suffirait de...

C'est, en effet, une idée très séduisante mais qui peut masquer une réalité existentielle chaotique et incertaine, en détournant l'anxiété sur le corps. Face aux exigences esthétiques requises par la société, dictées par la mode ou le cinéma, les femmes se sentent souvent marginalisées, ce qui ne fait qu'amoinrir leur confiance et les laisse insatisfaites. Elles ne se sentent pas acceptables telles qu'elles sont ou n'acceptent pas certaines parties d'elles-mêmes (le nez, la bouche, les seins, les cuisses, etc.). Parfois, une petite injection de botox ou un petit coup de bistouri suffisent à restaurer la confiance. Mais il ne faut pas sous-estimer cette dictature de la perfection.

En 2008, une étude conduite par des chercheurs en Norvège<sup>12</sup> établit que, si les personnes ayant recours à la chirurgie esthétique ont une meilleure image de leur corps, celles qui avaient, avant l'intervention, des problèmes psychologiques seront toujours en souffrance. «Ces problèmes psychologiques incluent l'anxiété et la dépression liées à l'apparence, selon une étude menée en 2018 sur le lien entre la dysmorphophobie et les procédures esthétiques, publiée dans le *International Journal of Women's Dermatology*<sup>13</sup>.»



## Qu'est-ce que la dysmorphophobie?

D'après le *Larousse*, la dysmorphophobie caractérise la «préoccupation exagérée manifestée par quelqu'un au sujet de l'aspect disgracieux de tout ou partie de son corps, que cette crainte ait un fondement objectif ou non».

En psychologie, cette préoccupation est considérée comme un défaut imaginaire ou absolument démesuré. Le sujet se voit comme «déformé» et cela occasionne chez lui une souffrance.



La chirurgie esthétique ne peut pas régler tous les problèmes existentiels, cela semble une évidence. Et pourtant! Les femmes sont si souvent manipulées par l'idée de beauté selon la norme qu'elles oublient les autres valeurs liées au corps, notamment les valeurs de santé. En acceptant de ne pas se focaliser outre mesure sur leur apparence, elles pourraient envisager d'autres façons de se reconnecter à leur corps grâce, par exemple, à une pratique sportive: «Nous devrions repenser le corps de telle façon que nous pourrions en profiter. Notre lutte est de recorporaliser nos corps afin qu'ils deviennent un endroit dans lequel nous vivons plutôt qu'une aspiration idéale permanente. [...] Nous avons besoin de corps suffisamment stables pour profiter de moments de bonheur et d'aventure<sup>14</sup>.»

Dans son roman *De la beauté*<sup>15</sup>, Zadie Smith décrit avec beaucoup de justesse la dictature de la beauté.

Voilà pourquoi Kiki avait tant redouté d'avoir une fille: elle avait su qu'elle serait incapable de lui épargner le dégoût de soi. Dans cette optique, elle avait tenté au début d'interdire la télévision, et jamais le moindre bâton de rouge à lèvres ni le moindre magazine féminin n'avait à sa connaissance franchi le seuil de la maison des Belsey; mais toutes ces mesures de précaution – et d'autres – avaient été vaines. Cette haine qu'éprouvent les femmes à l'égard de leur corps flottait dans l'atmosphère, ou du moins c'est ce que pensait Kiki. Elle s'infiltrait dans la maison avec les courants d'air, ou sur les semelles des chaussures; elle émanait des journaux. Il était impossible de la maîtriser.

### ***Femmes et réseaux sociaux***

Les corps parfaits placardés sur les affiches de papier ou de pixels envahissent notre champ visuel, dictent les mensurations des femmes et font des dégâts. Le corps féminin est réduit à des canons esthétiques qui changent en fonction des icônes de l'époque avec, cependant, certaines constantes: gros seins, tailles fines et longues jambes.

Nos écrans sont saturés de plastiques parfaites. Il y a le corps qui est le nôtre, dans la vraie vie, et celui que l'on se fabrique pour les réseaux sociaux. Comment les femmes peuvent-elles survivre dans cette jungle qu'est Instagram, se prenant en photo en permanence, s'enfermant dans un faux visuel, cherchant à s'identifier aux nouvelles influenceuses qui s'affichent brushingées, maquillées, musclées... idéales! Comment les jeunes filles peuvent-elles avoir le recul

nécessaire pour développer une solide confiance en soi quand elles ne peuvent ressembler à ces modèles?

*Voici ce que raconte Capucine, 15 ans: «J'ai osé mettre une photo de moi en maillot, j'avais dû faire une trentaine de tentatives avant d'en trouver une acceptable. Deux de mes amies ont liké, mais j'ai eu des commentaires immondes, des insultes de gens que je ne connaissais même pas et qui m'ont dit de me rhabiller. J'ai beaucoup pleuré et puis j'ai quitté Instagram. J'essaie de m'accepter comme je suis.»*

Elle n'est malheureusement pas la seule victime des attaques ciblant le physique. Une Première dame en a fait l'expérience et ce n'était pas le fait d'adolescents attardés mais d'hommes politiques. La violence de notre époque malmène notre confiance. «Sur Internet, les trolls ciblent le physique des femmes dont ils n'aiment pas les idées ou postent des photos “revanchardes” peu flatteuses en cas de rupture. Attaquer les femmes sur leur physique est devenu légitime<sup>16</sup>.»

### ***La résistance s'organise***

Il existe très peu de représentations du corps féminin et des formes féminines dans leur diversité. Heureusement, une tendance émerge depuis quelques années, qui cherche à changer la donne. Des lois régissent désormais le domaine de la mode, qui traquent les mannequins anorexiques. Les grandes marques incluent davantage de mannequins avec des formes, afin que toutes les femmes puissent s'identifier. Des femmes publiques refusent de se soumettre aux injonctions de minceur et de beauté, et résistent. C'est le cas des nouvelles guerrières d'Instagram qui affichent leur corps et le revendiquent. Actrice australienne, Celeste Barber s'amuse à parodier les stars sur son compte Instagram et compte désormais plus de 6 millions d'abonnés. Quand le naturel fait irruption dans le paysage très formaté des réseaux sociaux, les femmes s'y retrouvent enfin.

La série américaine *This Is Us*, créée par Dan Fogelman, ne pourrait mieux porter son nom. Elle nous immerge dans la vie d'une famille, à différentes périodes. Pour jouer le rôle de la fille obèse, pas question de tricher, l'actrice est réellement obèse et nous partageons ses problèmes, sa relation trouble avec son corps mais aussi ses rêves, ses espoirs, ses amours.

De 2013 à 2018, sur le site américain de Refinery29.com, la journaliste et écrivaine Kelsey Miller a écrit de nombreux articles sur le fait de s'affranchir de ses complexes, sur la tyrannie du corps parfait, sur l'activisme que représentait l'acceptation de son corps, le tout sous le nom réjouissant de «Anti-Diet Project», autrement dit le projet anti-régime: «Chacune de nous, de toutes tailles, est quotidiennement bombardée du message selon lequel la minceur est un but vers lequel nous devons toutes tendre. Et – surprise! – il n'y a pas de ligne d'arrivée, parce que, en fait, vous ne pourrez jamais être suffisamment mince!» Elle décide donc d'arrêter le régime, écrit ses articles et constate: «Voici quelques-unes des choses qui me sont arrivées quand j'ai arrêté mon régime: ma carrière a décollé. J'ai publié mon premier livre. [...] J'ai réalisé le maximum dont j'étais capable pour accepter l'amour et l'affection des autres. [...] Le type que je voyais est devenu mon petit copain, puis mon mari<sup>17</sup>...»

Il faudrait être comme ce personnage d'Éric-Emmanuel Schmitt: «Je ne sais pas être la femme que notre époque exige. Je peine à m'intéresser au sujet de notre sexe, les hommes, les enfants, les bijoux, la mode, le foyer, la cuisine et... ma petite personne. Car la féminité ordonne qu'on porte un culte à soi, à son visage, à sa ligne, à ses cheveux, à son apparence<sup>18</sup>.»

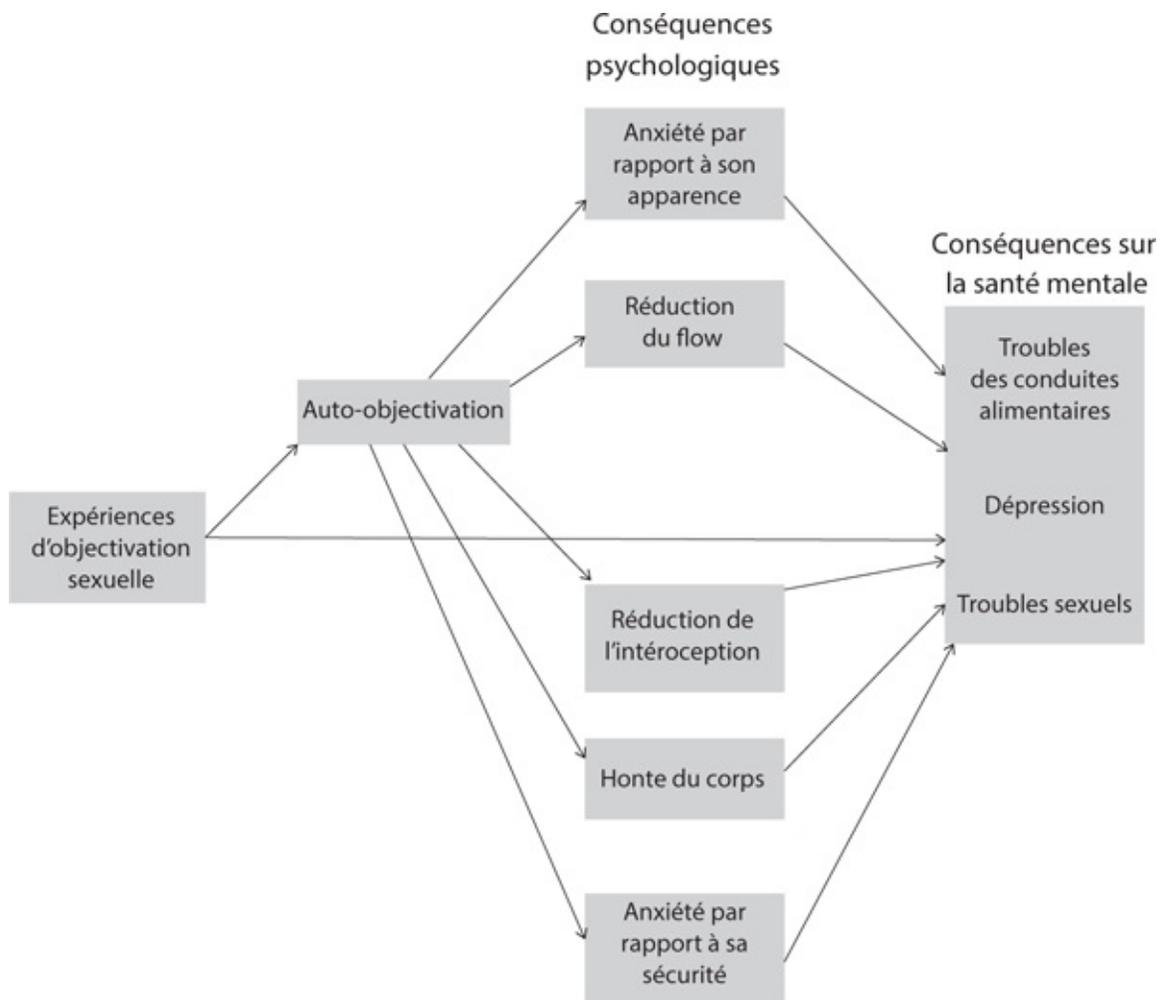
## **Transformée en objet**

Le concept d'objectification est introduit par le philosophe Emmanuel Kant pour montrer comment il est vecteur de déshumanisation: «Aussitôt qu'une personne devient un objet d'appétit pour autrui, tous les liens moraux se dissolvent, et la personne ainsi considérée n'est plus qu'une chose dont on use et se sert<sup>19</sup>.» Deux militantes féministes américaines, Catharine MacKinnon et Andrea Dworkin, connues pour leurs travaux sur le harcèlement sexuel, le viol et la pornographie, dénoncent en 1997 l'objectification des femmes par les hommes<sup>20</sup>, la pornographie étant, selon elles, en partie responsable de cette objectification.

Mais ce sont les chercheuses américaines Barbara Fredrickson, professeure émérite de psychologie à Kenan, et Tomi-Ann Roberts, psychologue et professeure de psychologie à l'Université du Colorado, qui, la même année, mettent au point la théorie de l'objectification des femmes et démontrent son impact sur leur santé mentale. Devenant un objet sexuel, la femme est dégradée et perd confiance en elle<sup>21</sup>.

Cette théorie postule que beaucoup de femmes sont traitées comme des objets sexuels et que cela conduit à l'apparition de maladies mentales que l'on retrouve de manière prédominante chez les femmes (dépression, troubles alimentaires, etc.). Ce processus emprunte deux voies. La première voie est directe: les expériences d'objectivation sexuelle (le fait d'être traitée par autrui comme un objet sexuel) provoquent directement des troubles mentaux. La seconde voie est indirecte et passe par l'intériorisation des femmes du regard d'autrui sur elles-mêmes. C'est ce qu'on appelle l'auto-objectivation<sup>22</sup>.

Le graphique de la page suivante illustre le processus. Notons que le *flow*<sup>23</sup> ou «flux» désigne, en psychologie, un état mental où la personne est totalement concentrée et engagée dans ce qu'elle fait, qu'il s'agisse d'un travail, de musique, de sport ou de n'importe quelle tâche. Cette immersion dans l'activité s'accompagne d'émotions très positives comme la joie, la motivation, l'épanouissement.



### Quand les femmes deviennent objets sexuels<sup>24</sup>

#### Peur de ne pas être prise au sérieux

À force de cantonner les femmes dans leur biologie (quand seule la maternité les définit) ou dans leurs corps (pour correspondre aux canons de beauté), on renforce la faible estime que l'on a de leurs capacités intellectuelles. Ces stéréotypes n'épargnent pas les scientifiques. Toutes disciplines confondues, un chercheur sur trois est une femme. Dans le *Journal des sciences* sur France Culture<sup>25</sup>, la journaliste et productrice Natacha Triou a reçu Isabelle Régner, professeure au laboratoire de psychologie cognitive d'Aix-Marseille-Université et coauteure, avec Catherine Thinus-Blanc, Agnès Netter, Toni Schmader et Pascal Huguet, d'une étude intitulée «Committees with implicit biases promote fewer women when they do not believe gender bias exists<sup>26</sup>».

Dans les faits, un jury sur deux ne reconnaît pas les discriminations que peuvent subir les femmes en sciences. [...] Mais dans nos résultats, on a des solutions aussi: éduquer les jurys, leur expliquer comment fonctionnent les stéréotypes, que ces biais – qui sont automatiques – peuvent nous influencer à notre insu. Prendre conscience de cela et comprendre comment cela fonctionne peut nous aider à résister à cette influence négative.

La romancière Sally Rooney a fait les frais de cette vision biaisée. Alors qu'un critique littéraire suisse vantait les mérites du formidable *Conversations entre amis*<sup>27</sup> dans le *Tages-Anzeiger*, il entreprend d'expliquer que le battage médiatique autour du livre est sans doute aidé par les photos de l'auteure «où elle a l'air d'un daim effarouché avec des lèvres sensuelles». Aussitôt apparaissent les commentaires outrés sur Twitter avec le hashtag #dichterdran, jeu de mots allemand sur «écrivain mâle» et «c'est plus comme ça». On a pu lire en réaction des tweets spirituels comme «Jean-Paul Sartre n'a jamais pu échapper à l'ombre intellectuelle de Simone de Beauvoir, là repose la tragédie de l'existence». N'empêche. De tels commentaires ne peuvent qu'affecter la confiance en soi des femmes quant à leurs aptitudes.

Ce sont des exemples de ce que l'on pourrait appeler l'écart de sérieux entre les genres. Les écrivaines font face à un répertoire le plus souvent inconscient de non-dits, de suppositions au sujet de la valeur de leur travail, basées sur l'idée que les hommes sont sérieux et les femmes frivoles<sup>28</sup>.

Et que dire du test de Bechdel, ainsi nommé d'après Alison Bechdel, auteure de bandes dessinées? Ce test évoque le problème de l'inégalité hommes-femmes au cinéma. En 1985, dans *Dykes to Watch out for* (Lesbiennes à suivre)<sup>29</sup>, Bechdel dessine une planche intitulée «La Règle», où deux amies envisagent d'aller au cinéma. L'une d'entre elles évoque la règle qu'elle applique pour choisir un film: qu'il y ait au moins deux femmes dont on connaît le nom, qu'elles se parlent au cours du film et qu'elles discutent d'autre chose que d'un homme. Faites le test, cela n'a rien d'évident! D'ailleurs, quatre cinémas suédois indépendants en ont fait un label pour protester contre le sexisme.

## **Quand le regard de l'autre sauve**

Nos actions, nos désirs sont souvent dépendants du regard de l'autre et notre corps n'échappe pas à ce regard, mettant en relief l'aspect interrelationnel de l'existence et créant un sentiment d'anxiété. Comme nous ignorons, en réalité, ce que l'autre pense de nous, nous avons sans cesse besoin d'être rassurées. Est-ce que tu m'aimes? Est-ce que je vauds quelque chose? L'incertitude est insupportable. Tous les regards, heureusement, ne sont pas critiques ou malveillants. Certains peuvent même vous sauver.

*Marianne a 23 ans. Elle a grandi avec deux sœurs aînées. Ses parents sont tous deux dirigeants d'entreprise avec des carrières très prenantes. Les deux aînées ont toutes les deux un petit ami et ont pu intégrer les écoles de leur choix grâce à de très bonnes notes. Ce n'est pas le cas de Marianne, qui était incapable d'envisager un métier.*

*«J'avais l'impression que tout le monde autour de moi avait réussi à trouver son chemin. Mes sœurs sont non seulement plus grandes que moi et plus fines, mais elles sont brillantes: l'une était à l'Essec, une grande école de commerce, l'autre à Sciences-Po. J'ai eu mon bac avec mention "assez bien", je me trouvais nulle et j'étais désemparée. Mes parents nous ont longtemps mis la pression pour réussir, même si, en me voyant tellement indécise quant à mon avenir, ils m'ont dit qu'ils valideraient mon choix d'études, quel qu'il soit. J'ai toujours été attachée aux questions environnementales d'une part et à la psychologie d'autre part, mais c'était un peu vague pour me spécialiser et je ne savais pas quel métier envisager et comment gagner ma vie. Je changeais d'avis sans cesse, je n'avais aucune confiance en moi. Et pour couronner le tout, trois de mes amies qui avaient démarré leur blog au lycée avaient rencontré le succès grâce aux réseaux sociaux... Même si je les enviais secrètement, je sais que je n'aurais jamais pu me mettre en avant de cette façon. Bref, j'étais la seule bachelière à faire des choix par défaut, même pas capable de me trouver un petit copain. Pourtant, deux mois après le bac, Émile, un copain d'école de ma sœur de 22 ans, m'a téléphoné un peu en catastrophe: il était l'un des organisateurs qui partaient en Gambie avec des étudiants de l'Essec, pour donner des cours à des enfants. Un des étudiants était tombé malade et ne pouvait se joindre au groupe. Pouvais-je le remplacer? J'ai accepté sans*

*vraiment réfléchir, j'ai juste eu le temps de faire les vaccins et de préparer un sac et je me suis retrouvée dans un village très loin de mes repères et de ma zone de confort.*

*«Émile m'avait fait confiance, je lui avais inspiré confiance alors que nous avions très peu discuté auparavant. Cela a tout changé. J'ai eu l'impression qu'il connaissait ma propre valeur mieux que moi. C'est comme s'il avait fait disparaître mes doutes! J'en ai éprouvé une assurance immédiate, cela m'a donné des ailes et de l'aplomb. Je me suis adaptée sans souci et cette expérience m'a permis d'avoir une vision plus claire de mon avenir. J'ai obtenu une maîtrise en gestion de l'environnement et je viens de commencer à travailler dans une ONG. Sans le regard d'Émile, je serais encore à douter de mes capacités et de l'avenir.»*



## **Toutes les femmes ont droit à un alléluia!**

Il est essentiel, pour que coule le flot de la vie créatrice, que nous soyons entourées de personnes qui exaltent notre créativité, sinon, nous gelons sur pied. Le chœur des voix qui remarquent où nous en sommes, prennent soin de nous encourager et, si nécessaire, nous réconfortent, vient nous nourrir. Il est essentiel qu'au moins un ou deux amis croient que notre don est *pan de cielo*: le pain des anges. Toutes les femmes ont droit à un alléluia<sup>30</sup>.



## **Changer de regard sur soi**

On ne peut pas contrôler le regard des autres. Mais on peut essayer de changer le regard qu'on porte sur soi. Tenter d'être plus indulgente, moins critique, plus audacieuse. Le film *I Feel Pretty*, sorti en 2018 et décliné en série à succès, est une leçon. Il défend l'idée que la confiance en soi importe davantage que le physique. Le personnage principal, jeune femme pulpeuse et complexée incarnée par Amy Schumer, travaille dans un magazine féminin. Sa confiance en elle est au plus bas et elle fait secrètement le vœu de devenir belle. Victime d'un accident, elle se réveille avec la certitude d'être une beauté fatale. Sa confiance

en elle va entraîner la confiance de ceux qui l'entourent et changer leur regard sur elle.

*Annabelle, 65 ans, remariée depuis sept ans, est convaincue que la confiance en soi dépend du regard que l'on pose sur soi.*  
*«J'ai été veuve à 55 ans et je pensais être vieille, moche, finie. Une amie m'a secouée, traînée à un cours de yoga et à des soirées culturelles. Petit à petit, j'ai retrouvé une joie de vivre. L'été suivant, nous sommes partis en vacances dans un club. Je ne connaissais personne à part mon amie et son mari, j'étais tellement dans ma bulle, libérée du regard des autres que je me suis lancée dans toutes les activités, de la natation au surf. Moi qui avais toujours eu des complexes, me trouvant trop grande, trois kilos en trop, des cheveux gris..., j'ai croisé le plus bel homme de la ville et je ne suis plus jamais rentrée. Si j'avais su cela plus jeune, jamais je ne me serais gâché la vie comme je l'ai fait. J'aurais apprécié chaque bouchée de pâtisserie, ne me serais pas pesée tous les jours, me serais trouvée belle... S'accepter comme on est, c'est le plus beau des cadeaux que l'on puisse se faire!»*

Chacun possède ses méthodes pour appréhender le regard des autres et porter sur soi un regard bienveillant. À cet égard, la romancière, critique de mode et influenceuse Sophie Fontanel est un modèle à suivre<sup>31</sup>. Elle a accepté de nous confier sa vision de la confiance en soi des femmes.

*«J'ai, depuis l'adolescence, la crainte de ne pas être belle. Du moins, de ne pas avoir le type de beauté qui séduit les hommes. J'ai pu bien sûr, parfois, notamment dans ma jeunesse, voir que, mine de rien, je plaisais. Disons que je n'en croyais pas mes yeux. En revanche, j'ai assez confiance en moi pour l'écriture, la créativité, l'humour, l'intelligence. Qualités que j'ai certainement surdéveloppées, au lieu de m'occuper de cette fêlure esthétique.*  
*«J'ai vite compris que ce manque de confiance en ma beauté physique cachait quelque chose. Sans doute cela m'arrangeait-il de trouver une raison si imparable de me désoler, au lieu de faire ma prétentieuse. J'ai surmonté ce complexe en ayant assez vite conscience de la chance que j'avais, tout de même, d'être comme j'étais. Je me moquais de moi-même. Bien sûr, le temps a passé, je*

sais que les plus jolies filles du monde doutent, alors c'est normal que, loin derrière elles, je doute aussi. Le doute est à la fois un poison et une chose qui nous rend modeste. C'est intéressant.

«Ma confiance en moi s'est affirmée parce que je ne suis pas quelqu'un de méchant. Même si je suis en colère, je vais toujours finir par pardonner et choisir d'aimer et de comprendre. Et si j'applique cela aux autres en premier, je l'applique aussi à ma personne. Je suis moins dure avec moi qu'avant.

«Je conseillerais aux femmes de se dire que personne ne fait l'unanimité. Vous trouverez des gens pour vous expliquer que Marilyn Monroe n'est pas belle. Vous en trouverez d'autres pour vous dire qu'un roman de Marcel Proust est illisible. Tous les avis sont relatifs, comme on dit. Alors il est sage de choisir le plus indulgent des avis, notamment sur soi-même. Bien entendu, cela n'exclut pas une honnêteté vis-à-vis de soi-même. Mais l'honnêteté n'est pas la sévérité. Soyez moins sévère envers vous-même.

«Je voudrais ajouter que la confiance envers soi-même vient aussi de l'intérêt que l'on porte aux autres. Je suis un peu effrayée par cette mode qui consiste à "se connecter à son moi intérieur". Moi, tous les progrès que j'ai faits, c'est en m'intéressant aux autres. C'est en m'oubliant que j'ai pu, apaisée, revenir vers ma personne avec un regard plus distrait, plus tendre. Bien évidemment, je respecte les gens qui trouvent un équilibre à travers le yoga, par exemple. Et chacun fait comme il peut. Mais à mon avis, la confiance en soi ne passe pas par une maîtrise de son corps. Elle est l'acceptation de quelque chose de fluctuant dans le corps. Elle trouve sa source dans l'indulgence.»



## À retenir: 6 conseils pour se libérer du regard des autres...

1. Pour vous regarder vous-même avec plus d'indulgence, regardez *I Feel Pretty* sur Netflix. Un film qui vous rend belle, dont la morale pourrait être: «Aime-toi, les autres t'aimeront!»
2. Lisez *Femmes qui courent avec les loups*, de Clarissa Pinkola Estés.

3. Abonnez-vous au compte Instagram de Celeste Barber et, comme elle, revenez dans la vraie vie. Et constatez: le ridicule ne tue pas. Pas plus que quelques kilos en trop!
4. Lisez TOUS les livres de Sophie Fontanel.
5. Charité bien ordonnée commençant par soi-même, engagez-vous à cesser de regarder de façon critique les autres femmes (nous l'avons toutes fait). *Nostra culpa*.
6. Apprenez ce mantra: «On ne peut pas pratiquer la compassion envers les autres si on ne se traite pas soi-même avec gentillesse<sup>32</sup>.»



# 6

## **Défier son manque de confiance et en faire un moteur**

*Vous gagnez de la force, du courage et de la confiance lors de chaque expérience au cours de laquelle vous vous arrêtez vraiment pour regarder la peur dans les yeux; vous êtes en mesure de vous dire: «J'ai vécu cette horreur, je pourrai gérer la prochaine chose qui m'arrivera.»*

**Eleanor Roosevelt**

Avoir conscience que l'on manque de confiance en soi peut devenir une force. Cette lucidité nous permet d'anticiper nos peurs, de capitaliser sur nos points forts et sur notre expérience. Elle peut nous donner l'impulsion nécessaire pour avoir envie de nous dépasser, d'affronter les aléas et les injustices de la vie, que ce soit dans le travail ou dans notre couple.

Un événement ou un déclic peuvent servir de motivateur. Parfois le jugement, même rude, de quelqu'un que l'on respecte, un «tu ne vas pas y arriver», peut nous inciter à faire de notre réussite un principe, un défi: «Je vais lui prouver qu'il ou elle a tort et je vais y arriver.» Que ce soit par orgueil, parce que ces propos dévalorisants nous ont blessées ou parce que nous avons une revanche à prendre, la motivation est là, comme un moteur qui va actionner l'envie de réussir. Il arrive que le jugement assassin vienne de nos proches, de nos parents. Dans d'autres cas, nos parents sont irréprochables, aimants, encourageants, mais la société va dans le sens inverse.

Il est d'ailleurs utile de rappeler que, dans nos sociétés individualistes, s'il est vital d'avoir confiance en soi, les femmes très sûres d'elles sont rapidement jugées comme arrogantes. Les normes de genres et les stéréotypes sont encore très présents: une femme sûre d'elle est forcément autoritaire, alors qu'on dira d'un homme qu'il fait preuve de leadership. Il faut du temps pour sortir des schémas qui cantonnent la femme dans son rôle nourricier, aimant et discret.

### **Se décider à combattre les stéréotypes**

Prendre conscience des stéréotypes constitue la première étape pour les combattre et regagner une certaine confiance en soi. Ce combat peut se jouer à un niveau collectif, pour modifier le regard social.

C'est ce qu'ont fait un certain nombre d'établissements scolaires pour remettre en question les clichés ancrés dans notre culture. Nous y reviendrons au chapitre 9.

En 2014, c'est aussi l'objectif que s'est fixé la marque Always, qui vend des protections et d'autres produits d'hygiène féminine, avec sa première campagne #CommeUneFille. «Comme une fille» était jusque-là une expression méprisante. «Tu lances le ballon comme une fille!» ou «Tu cours comme une fille!», cela revient à dire: «Tu es nul!»

«La première campagne “Comme une fille” avait rencontré un énorme succès: la vidéo avait été visionnée plus de 85 millions de fois dans 150 pays et partagée par plus de 1,5 million de personnes dans le monde. La marque de Procter & Gamble a précisé que la plupart des gens avaient indiqué que [...] leur perception de l'expression “comme une fille” avait changé après avoir vu la vidéo. Plus de 60% des femmes qui connaissaient le spot étaient d'accord sur le fait que, si tout le monde se mettait à utiliser l'expression “comme une fille” dans un sens positif, et pas comme une insulte, les filles auraient plus confiance en elles<sup>1</sup>.»

Dans les messages publicitaires, on demande à des adultes de lancer la balle «comme une fille». Le résultat est affecté, grimaçant, ridicule. La même question est posée à des filles... qui se contentent d'être elles-mêmes. En 2016, Always souhaite aller plus loin et lance une nouvelle campagne qui met à l'honneur la footballeuse Laure Boulleau, défenseuse au Paris-Saint-Germain.

Depuis trois ans, l'entreprise milite à travers un spot vidéo pour briser les stéréotypes autour de la pratique sportive, dont beaucoup de filles s'excluent, faute d'encouragement. [...] «Mais ce n'est pas un sport pour toi!» Cette phrase, que les filles qui pratiquent le rugby, la boxe ou le football ont déjà entendue plus d'une fois dans leur vie, est le point de départ de la nouvelle campagne [...]. Parce qu'elles doivent correspondre aux normes que la société tend à leur imposer – être féminines, douces, discrètes –, de nombreuses jeunes filles préfèrent arrêter le sport lorsqu'elles deviennent adolescentes. [...] Les filles qui aiment le sport manquent cruellement d'exemples auxquels s'identifier.

Quelles femmes sportives sont aujourd'hui adulées pour leur talent, leur courage et leurs performances? Hélas trop peu. Les adolescentes s'en sont bien rendu compte<sup>2</sup>.

## **Le sport «muscle» la confiance en soi**

Le sport est lui aussi le lieu où se jouent les stéréotypes et la dévalorisation du féminin. Pendant la puberté, près de 7 filles sur 10:

- pensent qu'elles ne sont pas faites pour le sport;
- estiment que la société ne représente pas ou ne valorise pas les femmes de façon égale ou équitable dans le sport;
- souhaitent qu'il y ait plus de modèles féminins dans le sport aujourd'hui.

Selon une étude<sup>3</sup>, à la fin de la puberté 41% des jeunes filles auront arrêté le sport.

Le sport joue pourtant un rôle crucial dans le développement de la confiance en soi. Les trois principaux bénéfices de la pratique sont les suivants:

- garder une bonne forme physique;
- stimuler sa confiance en soi;
- développer son esprit d'équipe.

Si Serena Williams fut l'une des premières à inspirer les filles du haut de son Olympe, les Bleues (l'équipe de France féminine de football) ont depuis fait rêver toute une génération de filles qui ont commencé à réaliser que certains sports n'étaient pas réservés aux hommes. Et que faire les choses #CommeUneFille pouvait être une qualité.

Le sport est le premier lien social pour éprouver la compétitivité – une forme de combat encadré – et l'esprit d'équipe, autant d'interactions qui permettront plus tard, sur le terrain de la vie, de se donner les moyens de ses ambitions tout en portant un regard moins critique sur soi-même: pour les filles, devenir attaquantes plutôt que défenseuses, sortir de leur zone de confort, constater avec l'entraînement le fruit de leurs efforts, s'essayer à un sport différent, souvent étiqueté plus «masculin», comme le football ou la boxe...

Gagner du terrain, c'est faire preuve de courage. Grâce aux différentes campagnes de sensibilisation contre les stéréotypes, les lignes commencent à bouger. La peur de commettre des erreurs, de ne pas bien faire sont l'équivalent d'un frein dans la tête des jeunes filles. Pourtant, faire du sport, surtout un sport

d'équipe, c'est se projeter en avant, risquer de tomber et apprendre à se relever en analysant les erreurs ensemble, en envisageant les solutions. Un programme idéal pour muscler sa confiance en soi.

De plus, le sport favorise un rapport plus sain avec son corps et son image corporelle. Il agit comme un contrepoids face aux injonctions sociétales comme celles des réseaux sociaux. La société Dove, très présente sur ce terrain, a lancé une initiative appelée «Le projet Dove de l'estime de soi», dont l'un des volets couvre le sport. «Le "Body Confidence Campaign" Progress Report<sup>4</sup> montre que les personnes qui pratiquent des activités sportives ont une image corporelle plus positive que celles qui ne s'y impliquent pas. Se sentir bien dans son corps signifie être à l'aise dans la pratique sportive, ce qui stimule à la fois la santé physique et la santé psychologique<sup>5</sup>.»

## Orgueil et préjugés

Les blessures narcissiques sont à l'origine de grandes réalisations. Et parfois, ce sont de plus lourdes blessures qui testent notre confiance. Les épreuves, tout comme le conflit, sont inévitables. La vie peut même se révéler assez généreuse avec les embûches qu'elle dresse sur notre chemin. Que l'on rencontre l'échec, l'adversité dans son enfance ou plus tard, cela peut nourrir un puissant désir de revanche sur la vie qui nous aurait malmené. Différente d'un sentiment de vengeance, l'envie de se prouver quelque chose à soi-même, de ne pas se laisser piétiner, mais au contraire de continuer à avancer, cette envie est lumineuse dès lors que l'on parle de confiance en soi.

*Arielle est une jeune femme à la voix et au visage doux, qui n'en revient pas de son succès.*

*«J'ai commencé les cours de théâtre à l'école primaire. Mes parents ont été un peu surpris de ce choix, j'ai toujours été plutôt timide, réservée, quand mon grand frère faisait les quatre cents coups avec ses copains, je lisais. J'étais une dévoreuse: romans, théâtre, poésie, les mots me ravissaient et déclamer les vers des pièces classiques me transportait. J'ai su très tôt que j'étais faite pour cela, me consumer sur une scène, mais je manquais tellement de confiance en moi, je ne l'aurais jamais avoué à personne, c'était mon rêve impossible.*

*«Arrivée en quatrième, j'ai voulu intégrer le club théâtre qui était*

*dirigé par mon prof de français-latin que j'admirais. Ma mère m'a accompagnée lors de l'inscription. Il y avait un monde fou dans le petit amphithéâtre, j'étais en train de discuter avec mes amies quand j'ai entendu ma mère dire au prof que je rêvais d'être comédienne. Le prof a eu un petit rire et a répondu de façon un peu méprisante: "Arielle est très intelligente, elle est assurément faite pour des études littéraires. De là à être comédienne, ne nous berçons pas d'illusions." J'ai cru que j'allais m'évanouir, heureusement, dans le brouhaha, mes amies n'avaient rien entendu. Mais moi, j'ai clairement entendu ma mère répondre: "Ne soyez pas condescendant, ma fille est très intelligente, vous avez raison. Et elle vous surprendra." À ce moment, j'avais envie de me jeter dans ses bras. Je ne lui avais jamais parlé de mon envie secrète, mais elle était ma mère, elle savait et, surtout, elle avait pris ma défense. «Cela m'a donné une force incroyable. Le prof de théâtre lui en a sans doute voulu, il a été très injuste avec moi par la suite, mais je m'en fichais, je me taisais, j'apprenais, je progressais. Après le bac, je suis partie étudier le théâtre et la mise en scène au Canada. Partir m'a aussi aidée à me réinventer, à prendre confiance en moi. De retour en France, j'ai eu la chance de jouer dans des théâtres prestigieux. L'an dernier, après la représentation d'une pièce de Goldoni, j'ai eu la visite de mon ancien prof du club théâtre. Il m'a félicitée chaleureusement: "J'ai toujours su que vous réussiriez!" Je l'ai remercié, sincèrement. Si je suis là, c'est un peu grâce à lui...»*

## **«Quand tout est fichu, il y a encore le courage»**

Cette phrase de Daniel Pennac souligne qu'il existe toujours, en nous, des ressources que nous ne soupçonnons pas. Le courage en est une, et nous pouvons y puiser des forces, bien plus que nous ne l'imaginons. Des forces pour agir.

### ***Nous sommes plus fortes que nous ne le croyons***

«Agir, c'est se protéger», écrivait Françoise Giroud. Betty Mahmoody en a fait sa devise. En 1984, cette Américaine est mariée à un Iranien installé dans le Michigan, et maman d'une petite fille. Son mari lui propose de partir pour l'Iran afin de rendre visite à sa famille. Malgré un mauvais pressentiment, elle le suit à Téhéran.

«Je me dis que je suis en train de commettre une erreur, que je voudrais pouvoir sauter de cet avion à la minute. Je m'enferme dans le cabinet de toilette et jette un œil dans le miroir, pour apercevoir une femme au dernier stade de la panique. Je viens tout juste d'avoir trente-neuf ans, et à cet âge une femme devrait avoir sa vie en main. Je me demande comment j'ai pu en perdre le contrôle<sup>6</sup>...»

Le gentil mari se transforme en ayatollah, prévient sa femme qu'elle ne quittera jamais l'Iran, se met à la battre et à la séquestrer. L'enfer durera presque deux ans. Betty Mahmoody s'était oubliée dans cette relation, avait choisi la sécurité, la passivité, perdant toute confiance en elle. Mais quand elle se retrouve prisonnière de son mari et de sa belle-famille, quand l'horreur du quotidien la terrasse, elle trouve en elle des ressources insoupçonnées pour affronter la situation. Avec courage et détermination, elle refuse d'abdiquer, par amour pour son enfant. Sa vie prend un sens: sauver sa fille et s'évader:

Ils prendront votre argent, vous amèneront à la frontière, ils vous violeront, vous tueront, ou bien vous vendront aux autorités. Mais les mises en garde n'ont plus cours. Mes choix sont clairs. Vendredi, je peux prendre un avion vers l'Amérique et rentrer chez moi, retrouver mon confort, sans jamais revoir ma fille. Ou bien, demain, je peux prendre ma fille par la main et entamer le voyage le plus dangereux que je puisse imaginer. En fait il n'y a pas de choix. Je mourrai dans les montagnes qui séparent l'Iran du Pakistan, ou je ramènerai ma fille saine et sauve en Amérique<sup>7</sup>.

*Jamais sans ma fille* est le récit de cet enfermement puis de cette évasion. Il a fallu beaucoup de courage à Betty Mahmoody. En agissant à l'inverse de ce que l'on attendait d'elle, elle a pu reconstruire sa confiance en elle, en faisant face à ses peurs, en dépassant ce qu'elle croyait être ses limites. Elle s'est sublimée, armée d'une endurance et d'une persévérance de marathonnienne. Une respiration après l'autre, un pas après l'autre, elle est parvenue à franchir des montagnes mentales et physiques.

### ***Ne pas avoir peur du changement***

Le sentiment de confiance est influencé par la façon dont nous réagissons aux épreuves, dont nous répondons au changement, à la déroute. Ce qui compte, c'est ce que l'on fait de ses doutes, de ses vulnérabilités et de ses peurs. Souvent,

la vie que nous nous imaginions, la façon de la réussir, les plans que nous avons échafaudés sont bousculés, comme ce fut le cas pour Betty Mahmoody et pour nombre d'entre nous. Cela nous rappelle l'aspect non linéaire de l'existence. Et si l'on en croit Nietzsche et son «Ce qui ne me tue pas me rend plus fort», on peut analyser notre confiance en nous actuelle à l'aune des épreuves passées.

Comme le montre Clarissa Pinkola Estés dans son livre *Femmes qui courent avec les loups*<sup>8</sup>, la vraie vie, avec toutes ses difficultés, est bien plus intéressante que celle qui se passe dans les livres: «Les contes de fées se terminent au bout de dix pages. Pas notre vie. Après un épisode où tout s'est effondré, un autre nous attend, et un autre encore. Nous avons toujours la possibilité de redresser le cours de notre vie, d'en faire ce qu'elle doit être. Ne perdons pas de temps à pleurer un échec. L'échec est bien meilleur professeur que le succès. Tirons-en les leçons et allons de l'avant.»

Dans la même logique du sursaut et du courage face au manque de confiance en soi, voici ce que nous confie Valérie Trierweiler, journaliste politique et romancière.

*«Je doute beaucoup de moi et malheureusement dans tous les domaines. Tout le monde a cru, quand je suis devenue une personne publique, que j'étais très sûre de moi alors que c'est tout l'inverse. Après trente ans de métier, je rends mes articles en me demandant comment ils vont être reçus, comme si je passais un examen à chaque fois. Quand je fais une interview, j'ai toujours peur de ne pas poser la bonne question. «Quand j'ai obtenu mon DESS, j'étais fière d'avoir un diplôme bac + 5 et lorsque j'ai commencé à travailler comme journaliste politique, je me suis rendu compte que la plupart des personnes que je fréquentais avaient fait Sciences-Po, qu'ils possédaient plus de culture générale et d'assurance que moi. Je venais d'un milieu plus populaire, j'en étais fière et à la fois j'avais l'impression d'avoir moins de "fondations"».*

*«Je me suis encore plus sentie en position d'illégitimité en entrant à l'Élysée aux côtés de François Hollande. J'étais journaliste politique depuis vingt ans, mais ce n'était pas mon monde. «Écrire Merci pour ce moment<sup>9</sup> m'a permis de retrouver une certaine confiance en moi. J'avais osé dire ma vérité et je ne me laissais plus piétiner. «Les femmes doivent apprendre à moins douter*

*d'elles. Je n'ai pas progressé dans ma carrière en grande partie parce que en étant mère de trois enfants, je doutais de faire mon métier correctement. Alors que, honnêtement, je travaillais autant que mes collègues masculins.»*

### **Définir nos valeurs**

Les ressources, ce sont aussi les valeurs, nos valeurs, ce en quoi nous croyons, ce qui compte dans notre vie. Nous sommes tous en quête de sens. Nous cherchons à ordonner, à contrôler, c'est une tendance utile pour notre survie depuis la nuit des temps. Le sens détermine nos valeurs, qui sont les réponses que nous formulons à diverses questions: «Pourquoi j'existe? Dans quel but? Comment?» Les valeurs sont notre boussole. Encore faut-il en avoir conscience et définir celles qui comptent pour nous: la liberté, le dévouement à une cause, la créativité artistique ou scientifique, faire le bien? C'est dans ces valeurs que nous trouverons le courage d'agir.

Vivre en accord avec ses valeurs permet de se connecter à ses ressources profondes. C'est parce qu'elle a pensé à sa fille, à son rôle maternel et à son attachement à la liberté que Betty Mahmoody a pu déployer ce courage surhumain. Le contact avec nos valeurs est une façon de renouer avec la confiance en soi. C'est l'une des bases de l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy<sup>10</sup>), ou thérapie d'acceptation et d'engagement, qui s'inscrit dans le courant des thérapies comportementales et cognitives. «L'ACT est une thérapie qui met la pleine conscience, l'acceptation de ses émotions et la distanciation par rapport à ses pensées problématiques au service d'un engagement, ici et maintenant, de comportements permettant de se rapprocher de ses valeurs de vie personnelles. Ses principales caractéristiques sont la distanciation de ses pensées problématiques, l'acceptation de ses émotions et sensations difficiles ou douloureuses et l'engagement d'actions en phase avec ses valeurs de vie librement choisies<sup>11</sup>.»

### **Un cas exemplaire**

Quand le manque de confiance en soi agit comme un moteur, il est salvateur. Rencontrons à ce sujet une personne dont le parcours est emblématique: Silvia.

Silvia Kahn se définit comme un «couteau suisse» – elle a plusieurs métiers, aime faire plein de choses différentes et considère que chacune de ses activités bénéficie à l'autre: consultante en programmes télévisés (elle a longtemps été

directrice des magazines de M6 et de TF1); comédienne (dans les films de Claude Lelouch et de Stéphane Brizé); auteure (*Mon ado est un gros naze mais je l'aime*); formatrice en programmes télé, en entretiens et en prise de parole en public, ces quatre domaines étant reliés.

*«J'ai toujours été une petite fille "bien dans sa peau", en tout cas c'est ainsi qu'on me voyait, parce que j'étais rigolote, à l'aise avec les autres, pas timide. J'étais plutôt nulle à l'école, alors que je suis la fille de parents très intelligents, très cultivés. Ma mère est une femme pas très maternelle mais absolument incroyable: née dans une famille bourgeoise de Neuilly en 1928, elle avait fait beaucoup d'études pour l'époque, puisqu'elle est diplômée de Sciences-Po, titulaire d'une licence de droit et d'une licence de lettres, le tout alors qu'elle avait perdu son père à l'âge de 6 ans et traversé la guerre. Mon père, lui, était issu d'un milieu très modeste, provincial, il n'avait pas fait d'études mais a créé le premier feuilleton à la télévision. Il était finalement aussi cultivé que ma mère. J'étais donc coincée entre deux parents qui lisaient Le Monde, Libération et Le Canard enchaîné, qui écoutaient Brahms et Mozart.*

*«À l'adolescence, j'étais plutôt fan de Mike Brandt, dont je chantais les chansons en tenant ma brosse à dents en guise de micro, j'étais abonnée à Tennis Magazine et ma chambre était tapissée de posters de Noah. Ce qui m'amusait: faire l'imbécile. Je pense que mon père avait perçu ma sensibilité artistique, même s'il ne me l'a jamais dit. Ma mère ne pouvait s'empêcher de me comparer à mes sœurs. Ma sœur aînée a deux ans de plus que moi et étudiait le latin et le grec. Quant à ma sœur cadette, elle jouait du violon en virtuose. Ma mère voyait donc en moi quelque chose de raté, je le savais à son attitude, à sa façon de me parler et, soyons honnêtes, mes résultats scolaires ne la contredisaient pas.»*

La phrase assassine

*«Un jour, j'étais en troisième, ma mère m'a suggéré de prendre une option dactylo. Je connaissais mes limites, mais cette matière ne m'attirait pas, j'avais plus en tête de devenir scripte, réalisatrice, comédienne ou cadreuse.*

*“Maman, je n'ai pas du tout envie de devenir sténodactylo. –*

*Écoute-moi, tu dois absolument prendre cette option. Parce que je ne suis même pas sûre que tu sois capable d'être vendeuse en magasin!"*

*«Ça, c'est la phrase qui arrête tout. Même si on ne s'entend pas bien avec sa mère, même si on pense qu'on est bien dans sa peau, même si c'est chouette de faire rire les copains, même si on a un papa qui vous aime énormément, qu'on vit dans le confort, cette phrase est très grave, c'est une phrase assassine qui peut briser une vie. Beaucoup de gens subissent cette phrase mais ne sont pas toujours capables de s'en souvenir et d'arriver à construire dessus.*

*«Cette phrase-là m'a détruite mais m'a aussi donné une forme de puissance. Sur le moment, j'ai perdu toute confiance en moi et je me suis dit pendant très longtemps – et je suis obligée d'avouer que c'est pendant trente-cinq ans! –: “Je suis une idiote!” Évidemment, j'étais nulle à l'école et je ne m'intéressais à rien à part le tennis et Mike Brandt, le monde intello de ma famille me faisait peur et c'était donc la seule place qui me convenait, celle de l'idiote.*

*«Je dois préciser que je n'ai rien contre les sténodactylos ni contre les vendeuses (j'ai été vendeuse à un moment), mais ce n'était pas mon objectif. Dans la bouche de ma mère, ces mots, c'était d'un mépris absolu, je n'étais vraiment rien. Certaines personnes, en entendant cette phrase, peuvent s'effondrer. Moi, avec le recul, je pense que cette phrase a déclenché une envie folle de prouver à ma mère qu'elle avait tort. C'est cette phrase qui a fait que j'ai eu mon bac, que j'ai suivi les études de psycho qui me plaisaient; donc ma mère m'a peut-être rendu service. Je ne lui ai jamais dit que cette phrase m'avait brisée parce que je pense qu'elle ne savait pas s'y prendre, qu'elle s'inquiétait sincèrement pour mon avenir et parce qu'on ne peut pas en vouloir à ses parents de commettre des erreurs. Je lui ai donc pardonné.*

*«Vers 40 ans, j'ai constaté qu'autour de moi, beaucoup d'adultes manquaient de confiance en eux, avaient peur de se tromper, et j'ai réalisé que la peur pouvait provoquer des dégâts, que tout ce que je faisais moi-même était dans la souffrance, que le regard des autres était dur. Je n'avais pas confiance en moi dans les dîners, dès que je rencontrais un “bac plus cinq”, je me sentais idiote, j'avais peur de ne pas être au niveau si l'on abordait certains*

sujets, de ne pas pouvoir parler de tel auteur parce que je n'avais pas lu ses livres. Je masquais très bien ce manque de confiance et cette souffrance, je m'en sortais avec des pirouettes, je bottais en touche; j'avais une peur bleue que je dissimulais sur le moment mais qui me donnait des sueurs froides après coup, j'étais très douée pour masquer et je me battais, donc je réussissais ce que j'entreprenais: mes études et même ma vie professionnelle. Certaines choses m'aidaient à avancer. Un jour, un psy m'a dit que ma fille n'avait pas du tout confiance en elle et cela m'a été insupportable, je pensais avoir tout fait pour lui insuffler cette confiance. "Commencez par avoir confiance en vous", a ajouté le psy. Cela m'a bousculée, à présent que j'étais mère, je ne me battais plus seulement pour moi mais aussi pour mes enfants.

«Alors que je travaillais comme chef de projets à M6 et que je commençais un peu à m'ennuyer, une de mes amies, collègue de M6, m'a demandé pourquoi je ne briguais pas le poste de directrice des magazines. Je me suis moquée d'elle.

"Bien sûr, évidemment, je vais débarquer dans le bureau du n° 2 de M6 et lui demander le poste, c'est tellement simple!

– Eh bien, continue à t'ennuyer et ne te plains pas!" «Trois mois plus tard, ses paroles me sont revenues, j'ai demandé à mon amie si elle pensait vraiment ce qu'elle disait.

"Évidemment. C'est très cohérent, regarde ton parcours, la psycho, les projets, les relations que tu entretiens avec les gens, la notion du monde qui t'entoure, la proximité, tu as tout pour devenir une parfaite directrice des magazines."

«Pour quelqu'un qui n'a pas confiance en elle, cela peut choquer, mais voilà ce que j'ai fait, et même à moi, cela paraît fou. J'ai débarqué dans le bureau du directeur, j'étais debout en face de lui et d'une façon affirmative, je lui ai dit quelque chose du genre:

"Tu n'as pas de directeur des magazines, mais cela va s'arranger, la personne que tu recherches est devant toi et tu ne sais pas que c'est elle!"

Le gars était bluffé et, six mois après, il m'a confié le job. J'ai lancé des marques incroyables et pérennes comme le magazine de déco avec Valérie Damidot, "Recherche Appartement ou Maison" avec Stéphane Plaza, les émissions de style avec Christina Cordula ou encore "Masterchef" sur TF1. Je n'ai pas inventé le vaccin contre le sida, donc pas de quoi être fière, mais j'étais contente de

moi. Pourtant, quand les félicitations pleuvaient, j'avais du mal à accepter les compliments, j'attribuais toujours mes réussites à mon équipe, aux animateurs, aux autres.

«Entre M6 et TF1, avant mes 50 ans, j'ai acheté un livre de Christophe André et François Lelord, *L'Estime de soi*<sup>12</sup>, et j'ai fait le test "Avez-vous confiance en vous?" J'ai obtenu des résultats inquiétants et j'ai commencé à apprendre les outils nécessaires à la confiance en soi. Par exemple, lorsqu'on vous félicite en vous disant "Bravo pour cette émission, elle est géniale", contentez-vous de répondre "Merci". J'ai appris à intégrer le compliment et à le savourer.

«À 50 ans, j'ai perdu mon père, qui était âgé et avait eu une belle vie. Comme je ne m'entendais pas très bien avec ma mère, il avait pris une place importante dans ma vie. Le jour de sa mort, donc, se produit un déclic: il n'était plus là pour me juger. C'est la raison pour laquelle je me suis lancée. Je n'ai pas quitté mon poste tout de suite, je voulais aller au bout de mon mandat, de mes promesses, mais un an et trois mois après, j'ai quitté TF1, je savais que je voulais jouer, que je voulais écrire, j'ai donc écrit un spectacle (Seule et alors?), je suis montée sur scène, j'ai joué mon spectacle et du jour au lendemain, j'ai eu confiance en moi.»

## La renaissance

«Je pense que je me suis libérée en même temps de mon père et de ma mère. Plus tard, ma mère a lu ma série de livres humoristiques, les a corrigés, les a appréciés, m'a félicitée et ça me paraissait fou. J'avais du mal à croire que ma mère me trouvait chouette, mais elle a dit à certains de mes amis que j'étais formidable, qu'elle appréciait tout ce que j'avais réalisé.

«Le fait de monter sur scène, d'être à nu, cela donne confiance, entendre des rires est un baume extraordinaire. Pour la première fois, j'ai réalisé que j'étais capable de faire rire une salle. Après, on se dit: "Ce n'est pas grave si je ne suis pas cultivée, je sais faire cela." Je me suis donc affranchie du regard de mes parents, même si je pense que, profondément, je garde l'inquiétude d'être jugée pour un manque de culture. Mais jouer, c'est tout oublier, jouer c'est être vraiment soi, on montre tout et on se fiche de ne pas être ce qu'attendait sa mère, faire rire les gens, c'est le plus

*beau cadeau, c'est comme les faire pleurer.*

*«Je ne pense pas qu'il y ait une seule définition de la réussite, on peut réussir en étant berger, menuisier, sténodactylo ou même caissière au supermarché, l'essentiel est de bien faire les choses et d'être content de les faire. Je ne pense pas non plus que la réussite se mesure à l'argent que l'on gagne. Je me suis accomplie dans les nombreux postes que j'ai occupés, mais la vraie réussite, j'en reviens à ça, aurait été de trouver un vaccin, de vraiment changer le monde. J'adore les artistes, mais je suis bluffée par les chercheurs qui font des découvertes et peuvent sauver des vies.*

*«Je pense que les femmes ont souvent moins confiance en elles que les hommes, parce qu'une femme se pose plus de questions, tout le temps. Dès 3 ans, les petites filles se posent des questions existentielles.*

*«La maternité peut donner confiance en soi. S'il y a bien quelqu'un qui vous donne un amour inconditionnel, qui vous trouve belle et formidable, ce sont vos enfants, si tant est qu'on s'entende bien avec eux. Bien sûr, la maternité bloque aussi les carrières d'une façon inimaginable, et je vais vous avouer quelque chose d'horrible, mais oui, en tant que chef d'entreprise, je vais plus facilement embaucher une femme qui a déjà de grands enfants, sinon je sais qu'elle va prendre des congés maternité, avoir des rendez-vous chez le pédiatre, c'est terrible mais c'est ainsi.*

*«Je fais partie des femmes qui ont eu des boulots de dingue, j'ai dirigé des magazines, eu des responsabilités insensées, mais je me suis organisée pour m'occuper de mes enfants, je les couchais, je ne voulais pas qu'ils soient endormis quand j'arrivais chez moi, donc je passais un moment avec eux et je retravaillais après. Je ne restais pas au bureau jusqu'à 21 heures et j'ai eu de la chance que ça ne dérange personne, dans la mesure où le boulot était fait. C'était donc un sacré effort d'organisation, mais ça fonctionnait. Il m'est arrivé de partir en vacances avec mon téléphone et mon ordinateur, je laissais les enfants aller à la plage avec ma mère pour travailler. Ce n'est pas toujours possible, ce sont toujours des choix difficiles, mais je reste persuadée qu'on peut faire carrière en étant maman.*

*«La féminité ne devrait être ni un atout ni un handicap dans le travail. Quand j'avais 30 ans, je sortais tout l'arsenal féminin,*

*passé 40 ans, il vaut mieux passer à autre chose... Je trouve que c'est un leurre, voir en sa féminité des arguments nous a joué des tours.»*

## Des ateliers sur la confiance en soi

*«Pour revenir à la confiance en soi, j'anime à présent des ateliers sur ce thème. Ayant cerné le problème et l'ayant résolu, je suis plus à même d'aider les autres. J'essaie d'identifier la phrase qui a tout déclenché. En tête à tête, elle vient facilement. En groupe, c'est plus compliqué. Je demande alors aux participants d'écrire leur «phrase assassine» de façon anonyme et j'ai constaté qu'elle ne venait pas forcément des parents, elle peut aussi venir des frères et sœurs. Par exemple, “Odile, t'es débile!” rime stupide déclamée par des frères qui adoraient leur sœur cadette, mais qui s'amusaient à l'appeler “Odile la Débile”. Elle a intégré le surnom et s'est appliquée à être la débile de la famille. J'essaie donc de leur apprendre à se reconstruire sur un terreau pourri, je raconte ma phrase pour que les gens puissent s'identifier, l'empathie est plus naturelle quand on partage la phrase.*

*«Je pense également qu'il y a deux types de personnes: les “no-doubt”, qui ne doutent jamais d'eux; et les “no-trust”, qui manquent de confiance en eux.*

*«Et je pense qu'il vaut mieux être un “no-trust” au départ qu'un “no-doubt”. Parce qu'un “no-doubt” va se tromper mais ne va jamais apprendre de ses erreurs. Alors qu'un “no-trust” va tellement mal supporter l'échec qu'il va travailler davantage à comprendre son erreur.*

*«On ne peut pas faire comme moi et laisser la phrase assassine vous définir pendant trente-cinq ans. Il est donc impératif de s'en débarrasser, d'en tirer une force et une puissance. J'invite donc ceux qui manquent de confiance en eux à faire un point sur leurs réalisations, ce qu'ils ont raté et ce qu'ils ont réussi, à l'écrire sur deux colonnes, et on constate qu'on a toujours plus de réussites que de ratages, toujours. Je trouve des éléments positifs dans leur CV qu'ils ne veulent pas voir ou minimisent. Et je leur demande d'écrire leurs réussites sur une grande feuille et de l'accrocher dans leur chambre. Reconnaître ses réussites, ses atouts, ses progrès, c'est un grand pas vers la confiance en soi. Il faut se féliciter, se faire du bien. Je leur propose également d'écrire une*

*lettre de remerciements à la personne qui les a “maltraités” (sans la poster pour autant), histoire de se libérer de la phrase, de pardonner et de savoir que cette phrase a fait d’eux les êtres qu’ils sont, pleins d’émotions, d’envies, de peurs. Parce que la souffrance fait souvent de nous de meilleures personnes.*

*«Ne pas avoir confiance en soi est une chance si l’on connaît le mode d’emploi pour s’en sortir. Ainsi, on se répare. Le frère d’“Odile la Débile” était jaloux. Ma mère pensait que je gâchais mes capacités et sa phrase était la projection de ses propres angoisses. «Ce n’est pas grave si la confiance en soi n’est pas innée. On peut avoir des parents aimants, pas de phrase assassine mais une naissance compliquée, il faut réfléchir à nos peurs, à une manière d’avancer et de nous reconstruire, de nous mettre des petits pansements partout, de nous aimer. Tout le monde peut trouver en soi quelque chose pour grandir et pour guérir.»*

### ***Éloge de la vulnérabilité***

Silvia déclare préférer le groupe des «no-trust» à celui des «no-doubt», expliquant que le «no-trust» va être motivé pour comprendre son erreur, pour l’embrasser et pour en faire quelque chose, se donner la chance d’évoluer et de regagner un sentiment de confiance en soi.

C’est aussi l’avis de Brené Brown, travailleuse sociale et chercheuse en sciences humaines et sociales à l’Université de Houston, qui fait dans un de ses livres l’éloge de la vulnérabilité:

Percevoir la vulnérabilité comme une faiblesse est le mythe à la fois le plus répandu et le plus dangereux. Quand on passe sa vie à rejeter la vulnérabilité, à se protéger d’être vulnérable ou perçu comme quelqu’un de trop émotionnel, on ressent du mépris quand les autres sont moins capables ou moins désireux de masquer leurs sentiments, on ravale nos émotions et on avance comme un bon petit soldat. Nous en sommes arrivés au point où, plutôt que de respecter et d’apprécier le courage et l’audace qui se cachent derrière la vulnérabilité, nous laissons notre peur et notre gêne se transformer en jugement et en critique. [...] Nous avons besoin de cultiver le courage de nous sentir mal à l’aise et d’apprendre aux personnes qui nous entourent à accepter ce malaise comme faisant partie de notre évolution personnelle<sup>13</sup>.

Et la vulnérabilité est, selon elle, classée par genre:

«Je pense que la vulnérabilité et la honte sont des émotions humaines profondes, mais les attentes qui amènent à la honte sont organisées par genre. Pour les femmes c'est: il faut tout faire, le faire parfaitement sans que ça paraisse difficile à faire, ce qui est une configuration désastreuse; et pour les hommes c'est: ne pas être perçus comme faibles<sup>14</sup>.»



## **À retenir: 6 conseils pour faire du manque de confiance un moteur...**

1. Faites du sport! (À toutes les périodes de votre vie, à l'adolescence en particulier).
2. Avec le temps, le manque de confiance des femmes s'estompe: elles s'acceptent plus facilement. Mais n'attendez pas d'avoir 50 ans pour demander de l'aide à un spécialiste: ne vous construisez pas dans la souffrance.
3. Demandez-vous, vous aussi, quelle pourrait être la phrase assassine qui vous coupe les ailes. Si vous avez entendu une telle phrase, écrivez une lettre de remerciements à la personne qui l'a prononcée. Inutile de l'envoyer, le seul fait de l'écrire vous aidera sans doute à tourner la page.
4. S'il n'y a pas eu de petite phrase (ou si vous ne vous en souvenez pas), prenez une feuille de papier et notez toutes vos réussites, tout ce dont vous êtes fière. Cela devrait vous instiller une petite dose de confiance («Ah oui, j'ai réalisé cela, quand même!»), vous aider à vous valoriser.
5. Écoutez et chantez «Bats-toi», de Mike Brandt: «Bats-toi / Serre les poings et bats-toi / Contre ceux qui veulent / T'empêcher d'être heureux [...] / La vie de chaque jour est un combat / Et si l'on te fait tomber quelquefois / Même si tu as très mal relève-toi / Relève-toi!»
6. Examinez votre manque de confiance sous toutes les coutures, tentez d'en identifier les causes puis embrassez-le, ouvrez-lui les bras et servez-vous-en pour avancer!



# 7

## Les femmes entre elles

*Chaque fois qu'une femme se fait entendre, peut-être sans le savoir, sans y prétendre, elle fait entendre toutes les femmes.*

*Maya Angelou*

Dès l'enfance, élevées avec les mots doucereux des contes de fées, les petites filles sont conditionnées pour connaître rivalité et jalousie. Leur salut passe par les hommes qui viennent les délivrer (généralement un prince charmant). La belle-mère de Blanche-Neige est une marâtre narcissique jalouse de sa belle-fille. Les demi-sœurs de Cendrillon la harcèlent... Comment faire confiance aux autres femmes?

Il existe une forme de misogynie féminine très différente de la rivalité qu'on peut observer dans les cercles masculins. Comment, dès lors, cultiver sa confiance en soi quand on doit non seulement s'affirmer dans un monde d'hommes, mais aussi gérer la rivalité féminine? Et d'ailleurs, la misogynie féminine est-elle un mythe, un cliché ou une réalité?

### La misogynie féminine: mythe ou réalité?

#### *Se crêper le chignon*

«Si vous voulez connaître la lie des sentiments humains, penchez-vous sur les sentiments que nourrissent les femmes envers les autres femmes: vous frissonnerez d'horreur devant tant d'hypocrisie, de jalousie, de méchanceté, de bassesse<sup>1</sup>», écrit Amélie Nothomb. Il a longtemps été admis que les femmes se jalouaient, se critiquaient, jetaient les unes sur les autres des regards peu amènes. Que lorsqu'on laissait deux femmes se dire leurs quatre vérités, elles finissaient par «se crêper le chignon», expression un peu désuète et dont la réalité paraît aujourd'hui ridicule, voire barbare.

Cette forme de rivalité vient de loin, d'une époque où les femmes n'avaient d'autre préoccupation que de trouver un époux. Ainsi, la moindre donzelle alentour pouvait être considérée comme une rivale. La littérature fourmille d'histoires de jalousie, notamment entre sœurs. Ainsi chez Molière, dans *Les Femmes savantes*.

ARMANDE: *Et ce n'est pas un fait dans le monde ignoré Que Clitandre ait pour moi hautement soupiré.* HENRIETTE: *Oui; mais tous ces soupirs chez vous sont choses vaines, Et vous ne tombez point aux bassesses humaines; Votre esprit à l'hymen renonce pour toujours, Et la philosophie a toutes vos amours:*

*Ainsi, n'ayant au cœur nul dessein pour Clitandre, Que vous importe-t-il qu'on y puisse prétendre?*

ARMANDE: *Cet empire que tient la raison sur les*  
[sens

*Ne fait pas renoncer aux douceurs des encens, Et l'on peut pour époux refuser un mérite Que pour adorateur on veut bien à sa suite.* HENRIETTE: *Je n'ai pas empêché qu'à vos*

[perfections

*Il n'ait continué ses adorations; Et je n'ai fait que prendre, au refus de votre âme, Ce qu'est venu m'offrir l'hommage de sa flamme<sup>2</sup>.*

Ce texte date de 1672. Les temps ont heureusement changé, les mœurs également, mais certaines attitudes, certaines paroles longtemps infusées ont la vie dure. Ainsi, trois siècles plus tard, le même enjeu de rivalité entre sœurs préoccupe les protagonistes de la célèbre série *Friends*: dans l'épisode 13 de la saison 6, «Celui qui sortait avec la sœur», la jeune sœur de Rachel arrive à New York et veut sortir avec Ross, ancien amoureux de Rachel. Cette dernière ne peut se résoudre à imaginer son ex avec sa sœur. C'est une règle tacite mais immuable: on ne peut séduire deux sœurs.

### ***Les filles, toutes des harpies?***

Les amitiés entre hommes imprègnent notre culture: on connaît tous la fameuse devise des *Trois Mousquetaires* d'Alexandre Dumas<sup>3</sup>: «Un pour tous et tous pour un», l'amitié qui lie Lenny et George dans *Des souris et des hommes* de John Steinbeck<sup>4</sup> ou encore celle, sacrée, qui unit le Bohémien et le Grand

Meaulnes d'Alain-Fournier<sup>5</sup>. Au cinéma, depuis *Butch Cassidy et le Kid*<sup>6</sup>, on s'est émus devant *Vincent, François, Paul et les autres*<sup>7</sup>, *Un éléphant, ça trompe énormément*<sup>8</sup> ou encore *Le Cœur des hommes*<sup>9</sup>.

Pour trouver l'équivalent chez les femmes, il faut attendre la cavale de *Thelma et Louise*<sup>10</sup> au cinéma ou les *Confessions d'un gang de filles*<sup>11</sup> en littérature. Mais les vraies histoires d'amitié féminine marquantes nous ont été offertes par les séries télé. Dans *Sex and the City*<sup>12</sup> (saison 4, épisode 1, 2001), les quatre héroïnes déclarent qu'elles sont des âmes sœurs: «Peut-être que nos amies sont nos véritables âmes sœurs et que les hommes sont juste des personnes avec qui on prend du bon temps.»

Cette série a eu un impact considérable, non seulement parce que, pour la première fois, les femmes parlaient de désir et de sexe, qu'elles avaient confiance en elles malgré leur quête parfois désespérée de l'amour, mais surtout parce qu'on montrait une version attachante de l'amitié féminine:

Ce qui a permis à *Sex and the City* de se frayer un chemin dans le cœur de tellement de femmes, c'est la manière dont la série met en avant l'amitié féminine. Cela peut sembler contre-intuitif, puisque c'est censé être la recherche d'un homme bien, mais la série est passionnément idéaliste sur la façon dont les femmes peuvent se témoigner un amour inconditionnel <sup>13</sup>.

Passionnément idéaliste, farouchement optimiste ou involontairement réaliste? Les chagrins d'amitié nous blessent autant que les chagrins d'amour. Les filles ne sont pas toutes des harpies qui se jalouent, souvent elles se soutiennent, se valorisent et s'aiment.

D'ailleurs, Lena Dunham, créatrice américaine de *Girls*, a été critiquée parce qu'elle revenait à ce préjugé de la fragilité de l'amitié entre les héroïnes de sa série. Par la voix d'un de ses personnages, elle expliquait que cette amitié était épuisante, narcissique et rasoir. La saison finale de *Girls* enracinait ainsi les croyances toxiques sur l'amitié faussement sincère entre filles. Une journaliste anglaise analyse ce retour en arrière.

*Girls* aurait pu être une opportunité de montrer la véritable importance de l'amitié entre les femmes: le rôle crucial que nos amies jouent dans notre vie, les hauts et les bas, la façon dont cette amitié se transforme au cours des années, de l'intensité des amitiés de lycée aux

relations plus relax mais toujours affectueuses de la fin de la vingtaine ou de la trentaine. Au lieu de faire ça, *Girls* a réduit l'amitié féminine à ses pires stéréotypes: l'égoïsme, le narcissisme, le désir de balancer les autres femmes sous un bus dès qu'il est question de coucher avec un homme<sup>14</sup>.

### ***Le dangereux poison de la comparaison***

Se comparer excessivement à autrui est une fâcheuse habitude qui contribue à anéantir la confiance en soi. C'est l'une de nos petites voix intérieures les plus destructrices. Lorsque nous nous tournons vers les autres et nous comparons, à la baisse ou à la hausse, cela peut générer un sentiment de valorisation («je suis mieux que») mais aussi d'envie, avec une baisse de l'estime de soi. La plupart du temps, la comparaison engendre des émotions perturbatrices. Elle établit une frontière entre nous et le reste du monde. Elle nous isole dans un processus où parfois nous nous rassurons faussement sur notre propre valeur («Je fais cela beaucoup mieux qu'elle», «Elle est mal fagotée», etc.) et où, le plus souvent, nous nous rabaissons; en fait, nous ne faisons qu'attribuer nos critiques négatives sur nous-mêmes à autrui («Tout le monde doit penser que je n'ai rien d'intéressant à dire» ou «que je suis moche»).

Que celle qui ne s'est jamais comparée nous jette la première pierre! Vous arrivez à une soirée, vous apercevez une très belle femme (selon des critères masculins), votre amoureux la remarque également et, aussitôt, le poison de la comparaison commence à se diffuser dans votre cerveau.



## **3 solutions face au poison de la comparaison**

- 1.** Au lieu de vous comparer, devenez votre amie, ayez un lien d'amitié avec vous-même. Vouloir le bien d'une amie, c'est pouvoir être bienveillante et exigeante avec elle, mais toujours avec douceur.
- 2.** Adopter des mantras d'autobienvieillance: «Pardonne-toi, fais de ton mieux, reconnais ce que tu réussis, ne te fais pas mal.»
- 3.** S'entourer de personnes que l'on admire, dont on sait qu'elles ne vont pas nous juger mais, au contraire, porter sur nous un regard empreint de bienveillance. Et s'éloigner de celles qui nous font douter, comme l'a fait Marine dont nous allons maintenant parler.



*Marine, 29 ans, informaticienne, n'a jamais vraiment pensé à son physique avant son mariage. 1 mètre 75, taille 40, queue-de-cheval brune et yeux pétillants, elle aime raisonnablement la mode et s'habille en uniforme, jean et chemise, depuis la fac. Elle tombe amoureuse de Victor, informaticien lui aussi, ils s'installent très vite ensemble et se marient. La sœur de Victor ne peut s'empêcher de critiquer Marine.*

*«Elle faisait des remarques constantes sur mon apparence, mon style trop décontracté, pas assez féminin, pas assez de maquillage et de talons, trop pulpeuse à son goût. À force, j'ai fini par penser que j'étais grosse. À faire du sport à outrance, des régimes. Elle voulait me donner des conseils de nutrition. Elle est décharnée, orthorexique. Comme je suis polie, je la laissais parler, mais j'évitais de la voir. Quand Victor n'était pas là, elle devenait odieuse. Nous avons eu une petite fille il y a quatre ans et elle a commencé à critiquer ma fille. J'ai fini par lui dire ses quatre vérités. Victor s'en est mêlé, la prévenant que si elle voulait continuer à voir sa nièce, il fallait qu'elle arrête les critiques. Cela m'a pris cinq ans, mais j'ai réussi à me libérer de son regard critique. Je suis forcée de la côtoyer, mais je l'ignore. Cependant, je suis vigilante quand elle est près de ma fille. Et mon mari est de mon côté, toujours.»*

La sœur de Victor a un mal-être qu'elle projette sur sa belle-sœur, qui biaise son regard et lui fait sans doute regarder les autres femmes avec acrimonie. Ne pas se comparer est la clé de la sagesse, nous évite les frustrations et les fausses relations. Heureusement, nous avons des amies dans la vie avec qui nous nous sentons en confiance. Mais qu'en est-il dans la sphère professionnelle?

## **Femmes au travail**

### ***Ne pas exposer sa fragilité***

Rencontrons Anne, femme splendide de 60 ans, retraitée.

*«J'ai toujours eu des problèmes avec les femmes dans le travail. Une première expérience horrible, à 27 ans, dans une agence de*

*pub à Paris où je travaillais comme chef de projet, sous les ordres d'une directrice de clientèle d'une cinquantaine d'années, très belle mais terrifiante. Quand elles sentent que vous êtes faible et vulnérable, les femmes qui ont du pouvoir en profitent. Il n'y a pas de solidarité ou très peu, d'abord parce que c'est un milieu concurrentiel mais aussi parce que le fait d'avoir peu confiance en soi vous conduit à vous laisser écraser – j'ai toujours fait ça. Par exemple, quand vous rendez une proposition de communication sans l'étayer, sans vous affirmer, que vous parlez en tremblant, vous transmettez le doute à la personne qui vous dirige. Je me souviens de collègues qui brassaient de l'air et vendaient du vent, mais avec un tel aplomb que cela passait. Cette femme voulait garder son poste, son assise, et le fait d'avoir quelqu'un de fragile comme moi fragilisait l'équipe, selon elle, surtout dans ces milieux de la communication où il faut du bagout.*

*Je me laissais écraser jusqu'au moment où quelqu'un venait me sauver, j'ai toujours fait ça. Je n'ai tiré aucune leçon de cette expérience.*

*«Plus tard, de nouveau confrontée à une femme avec qui je devais travailler, j'ai démissionné, je n'ai même pas affronté la situation. Par la suite, j'ai toujours répété ce schéma. Ma dernière expérience professionnelle était avec une femme qui m'aimait bien, une femme d'affaires, de pouvoir, d'argent... et j'ai eu tort de ne pas m'affirmer. Ça a duré sept ans, mais elle a commencé à me rabaisser. Je suis donc partie. Peut-être ne me suis-je pas affirmée avant parce que je voulais conserver mon emploi, finir ma mission. J'avais toujours peur de perdre mon travail: c'est toujours la peur qui domine. C'est bien sûr lié à la peur transmise par mes parents.»*

Son éducation explique en grande partie le déficit de sa confiance en soi. L'histoire familiale où il est question de déracinement, entraînant une perte de repère identitaire, a contribué à générer ce sentiment de honte qu'Anne a absorbé, de façon inconsciente. Autant de facteurs brouillant les pistes et l'empêchant de se trouver elle-même.

*«Je suis née dans un contexte familial et social qui n'a pas favorisé la confiance. Déjà l'exil: j'ai quitté un pays à 4 ans, dans des conditions difficiles, avec des parents qui ont perdu leur situation.*

*Mon père était fragile, souvent malade; je pense qu'on incrimine beaucoup les mères, mais un père fort, c'est important. Et ma mère, autoritaire, directive, m'a appris à avoir peur de tout, à force de me répéter: "Est-ce que tu vas être capable de...?" ce qui revient à dire: "Tu es incapable de..." Il n'y avait personne pour me donner de la force dans l'enfance, ni père ni mère. Le fait qu'elle ait été plus forte que mon père a sans doute joué après, dans mes rapports avec les femmes. J'ai donc des regrets, mais en même temps, je ne savais pas ce qu'il fallait faire. On était en province, j'ai eu le bac à 17 ans: aller en fac à cet âge-là, c'est fou (encore la faute de ma mère).*

*«Finalement, j'ai fait des études intéressantes, même si ce n'est pas un choix personnel, je me suis laissé porter par ma mère encore une fois. C'est pour cela que le biotope familial est important. Les parents sont censés vous guider mais parfois, ils vous limitent. «J'ai commencé à travailler avec un psy à 50 ans, mais je me suis dit que c'était un peu tard, trop tard en tout cas pour mettre des distances avec ma famille.*

*«Avec le recul, même si j'ai eu de mauvaises expériences, je pense que les femmes sont assez bonnes entre elles, que j'ai parfois eu tort. Il faut savoir se parler et au fond, je trouve les femmes intéressantes dans le travail, même si c'est plus facile de travailler avec un homme parce qu'on est moins en concurrence, on ne cherche pas à le dépasser.»*

La mère d'Anne lui a transmis ses propres croyances et ses peurs (manquait-elle de son côté aussi de confiance en soi?) au lieu de valoriser son courage et son audace. Elle n'a donc pu puiser de la force ni du côté du père ni du côté de la mère. Un sentiment de honte et d'insuffisance a dû germer en elle, s'illustrant à travers des stratégies de repli où elle n'arrivait pas à s'affirmer ni à avancer selon ses propres envies. Malgré tout, Anne finit sur une note positive vis-à-vis des femmes, ce qui traduit un certain apaisement quant au rôle de ses parents.

### ***Compétition et rivalité***

Auteure et professeure d'études sur le genre, Susan Shapiro Barash tient à faire la distinction entre compétition et rivalité.

Dans la compétition, on est conscient de sa valeur et on mesure ses compétences et ses forces à celles de l'autre, homme ou femme. La rivalité est fondée non pas sur la force, mais sur la peur d'être supplantée par l'autre femme, que ce soit dans les domaines amoureux ou professionnel. Elle est ambiguë, d'autant plus surnoise qu'elle est inconsciente. [...] Souvent, lorsqu'une femme arrive au sommet de la hiérarchie, elle en a tellement bavé qu'au lieu de se montrer solidaire de ses congénères, elle veut rester seule en compagnie des hommes, bénéficier de la totalité du pouvoir et de la relation de séduction<sup>15</sup>.

L'auteure nous met également en garde contre nos mauvais penchants: «Chaque fois que nous célébrons la chute d'une femme puissante, nous nous donnons le message que le pouvoir est une mauvaise chose et que nous ne devrions pas le désirer.» En effet, cela sert à perpétuer le manque de confiance des femmes. C'est le syndrome de la reine des abeilles (selon une étude de l'Université du Michigan qui a fait grand bruit dans les années 1970). Son pouvoir dans la ruche serait sans partage. En vérité, ce n'est pas tant la volonté de régner, l'envie que les autres en bavent autant que vous ou encore la peur de perdre son assise, que le résultat du double standard qui sévit encore dans certaines entreprises. Quand un homme a de l'assurance, une femme a de l'arrogance. Un homme peut se montrer féministe, la femme sera taxée de militante, voire d'hystérique.

Frédérique Clavel, fondatrice et présidente de Fincoach, témoigne aussi de cette rivalité dans les sommets:

*«Il y a très peu de femmes en haut de la pyramide, sauf peut-être en politique. Grâce à la loi de 2011, on a des femmes visibles dans les conseils, mais très peu de femmes dans les structures opérationnelles des entreprises, et les quelques femmes qui sont arrivées en haut de la pyramide ont été obligées de prendre les armes des hommes. J'en ai rencontré une ou deux dans le monde du capital-investissement qui avaient sacrifié leur vie personnelle pour en arriver là et pensaient que c'était normal que les autres en bavent autant qu'elles pour réussir. D'autres ont l'intelligence d'être inclusives, comme Christine Lagarde, qui était déjà une grande patronne quand je l'ai rencontrée et qui nous a vraiment aidées dans un de nos projets.*

*Celles qui ont sacrifié leur vie privée ne sont pas les plus aimables avec les autres femmes, c'est pour cela que l'équilibre est tellement important.»*

Chloé a 26 ans et travaille pour une grosse agence de marketing numérique. Pour la première fois de sa jeune vie, elle a été choquée par l'attitude des femmes entre elles dans le travail.

*«Quand je travaille avec des femmes, en interne, au sein de l'agence, la plupart du temps, on est unies en tant qu'équipe: on communique beaucoup, il y a énormément de compassion, de compréhension, dans le sens où si quelqu'un traverse un moment difficile, par exemple, on est présentes et on s'entraide. On travaille dur, mais c'est l'ambiance agence, et on peut, si on le souhaite, travailler parfois de la maison, c'est assez souple. On parle de nos petits copains, de ce qui nous arrive dans la vie sans trop se méfier. Ma boss est une bête de travail mais, tout en étant exigeante, elle est réglo et toujours là pour me soutenir face à tout problème. Je sais que je ne peux pas la décevoir, mais elle m'apprend beaucoup. «Dès que nous sommes en relation avec notre plus gros client, une multinationale, cette dynamique change. Bien sûr, le client a un certain niveau de pouvoir sur nous, c'est lui qui nous paie, lui qui va décider du futur de cette relation et l'agence en est tributaire. Il se trouve que notre client est également un groupe constitué exclusivement de femmes: elles sont cinq, toutes chefs de leur département et ont entre 40 et 50 ans, ainsi que deux juniors à qui nous n'avons pas vraiment affaire. «Quand elles sont dans cette position de pouvoir, les femmes de l'agence sont particulièrement difficiles: le sentiment d'équipe disparaît. Ça a été un choc pour moi au début, parce que non seulement c'était mon premier travail à responsabilités, je suis l'assistante-chef, juste en dessous de ma boss pour ce client, et ensuite parce que je ne m'attendais pas à ça venant de femmes. J'étais naïve.*

*«Leur attitude consiste à nous faire comprendre que ce que nous faisons n'est pas assez bien: elles nous imposent des dates limites intenable, leurs commentaires sont assez négatifs et quand on arrive à tout rendre en temps et en heure, il n'y a pas de reconnaissance. Jamais. Juste l'absence de remarques*

désobligeantes, ce que l'on traduit par un signe de satisfaction. C'est un peu tordu, je ne peux pas dire que je sois dans un climat de confiance: je dois rester sur mes gardes dans tous mes échanges. Je mets tout le monde en copie, même dans des chaînes d'échanges e-mail de suivi anodin. Je suis devenue un peu "parano", du coup, et ai dû adopter une attitude très lisse, ne rien laisser entrevoir d'humain, un peu comme un robot.

«Je pense qu'elles essaient d'être des "femelles alpha", pensant que ça leur donne une espèce de carrure, une prestance. Je m'attendais à plus de solidarité; je pensais que peut-être, comme nous étions entre femmes, il y aurait plus de douceur et de cœur.. En fait, c'est très politique, elles me donnent l'impression de ne jouer que stratégiquement pour faire avancer leurs carrières respectives. Uniquement cela. En tout cas, c'est ce que je ressens. «J'ai un autre client dont je m'occupe cette fois-ci directement, qui est de moindre envergure, même s'il a de grosses parts de marché. Là, je suis face à une équipe composée d'hommes exclusivement. Bien sûr, ce n'est pas doux, ça peut être abrupt, mais c'est franc du collier, même si parfois ça peut me faire peur, mais ce n'est pas une peur qui me fait perdre confiance en moi. Le pouvoir se joue différemment, j'ai moins l'impression qu'ils vont me faire des coups bas ou parler dans mon dos. Avec l'équipe de direction de mon gros compte, c'est comme une "danse", on participe tous à la danse: Qu'est-ce qu'on va dire? Comment on va le dire? Et tout le monde se positionne pour protéger ses intérêts.

«Je pense que si nous avions un homme dans notre équipe, ça changerait beaucoup la donne et les dynamiques, que ce soit à l'agence ou de leur côté à elles. Ma théorie est que ces femmes chevronnées ont probablement dû se battre, parce qu'elles sont toutes très accomplies dans leur carrière. Étant une minorité, elles ont adopté un mécanisme constant de défense pour asseoir leur pouvoir et s'affirmer de cette façon. Elles ne jouent pas en équipe. Elles n'aident pas les femmes, peut-être parce qu'on ne leur a pas fait de cadeaux et qu'elles ne savent pas en faire, du coup? Elles ont atteint un certain niveau de décision et de pouvoir, mais je ne trouve pas cela très inspirant. Pourtant, je reste optimiste, je n'en suis qu'à ma première expérience de travail qui me met en rapport avec un très grand groupe, où je n'ai que des femmes comme interlocutrices. La route est longue et je ne désespère pas d'y

*côtoyer des femmes fortes et accomplies, qui ne soient pas dans une compétition aveugle. Le monde change et nous avec! Je reste confiante.»*

Chloé est pleine d'énergie et de vivacité, à l'aube de sa carrière. Son expérience a été double. D'une part, au sein de l'agence où la collaboration et l'entraide font partie intégrante de l'approche du travail, où tous sont unis dans un objectif commun vis-à-vis du client. D'autre part, dans les locaux prestigieux d'une tour de verre, où elle fait face à l'équipe de direction du client et où les comportements sont différents. Le langage du corps et l'attitude des dirigeantes cristallisent une approche masculine du pouvoir et de l'autorité à laquelle elle ne devait pas s'attendre. Elle a dû percevoir tous ces échanges et réunions avec un regard normé, inconsciemment biaisé. Chloé a trouvé les femmes en face d'elle difficiles et autoritaires. Elle rejoint en cela la majorité des femmes et des hommes qui jugent négativement les femmes en position de leader. Elles ne sont pas aimées, elles s'éloignent trop de la norme et n'apportent ni soutien ni encouragement. Comme le pressent Chloé, ces femmes expérimentées ont dû se battre contre des obstacles de genre et, comme c'est très souvent le cas, se bagarrer deux fois plus afin de prouver leur crédibilité et leur valeur. Elles ont choisi la compétence plutôt que la popularité et illustrent parfaitement la notion de double standard. Cette rencontre intergénérationnelle souligne cette dichotomie obsolète qui piège encore les femmes, jeunes ou moins jeunes.

### ***L'ambivalence du leadership féminin***

Afficher sa confiance en soi, s'affirmer sans trop se soucier des autres est une attitude recherchée chez les hommes. En revanche, ce comportement est condamné chez les femmes si elles n'ajoutent pas une dose d'adoucissant. La relation au pouvoir, au leadership, est perçue de façon genrée et rejaillit au travers d'un regard ambivalent des femmes entre elles, face à leur positionnement dans un univers encore dominé par les hommes. Nombreuses sont celles qui ont confiance en elles: elles veulent être compétitives, fermes et directes, adopter des comportements qui dénotent une certaine autorité (port de tête droit, pleine présence, épaules ouvertes, gestuelle posée, etc.) mais se refrènent souvent par peur d'être rejetées et de passer pour arrogantes, quitte à finalement être perçues comme incapables d'œuvrer aux postes de direction.

Vivre avec des sentiments complexes vis-à-vis de ce que la réussite et l'affirmation de soi pourraient signifier est une expérience trop souvent

pénalisante et malmène la confiance en soi. Être héritières d'une lignée de mères, de grands-mères et d'arrière-grands-mères éduquées à rester «à leur place», à être polies, à tisser du lien tout en plaçant les besoins des autres avant les leurs ne rend pas la tâche facile à la femme d'aujourd'hui, récipiendaire de décennies de doute de soi. C'est pourquoi les femmes dirigeantes sont toujours soumises à des jugements contradictoires. Elles sont trop autoritaires ou trop douces. Jamais comme il faut.

Cela correspond à cette notion de *double bind* ou «double contrainte» que Gregory Bateson, anthropologue, psychologue et épistémologue anglo-américain, a introduite en psychologie: elle est le résultat d'injonctions paradoxales qu'il exprime ainsi: «Vous êtes damné[e] si vous le faites et vous êtes damné[e] si vous ne le faites pas.» Trop autoritaires ou trop douces...

### ***L'aspect rôle modèle des femmes au pouvoir***

Si l'on constate un manque de confiance chez les femmes travaillant sous les ordres d'autres femmes, à l'inverse, être chef d'entreprise, senior ou présidente de groupe est un modèle, une leçon pour croire en soi et trouver sa voie. Une présence féminine investie dans des postes clés laisse une trace influente et valide indirectement la croyance que viser haut et réussir est possible. Les comportements à développer chez les femmes, le fait de savoir négocier un salaire, une promotion sans avoir peur de demander, intervenir à une réunion, etc., ces «audaces» s'incarnent à travers ces modèles féminins innovateurs et motivants. De véritables exemples pour l'aspect collaboratif du leadership. Ces femmes inspirantes sont de plus en plus nombreuses. Il suffit de citer deux marques bastions de la masculinité qui ont fait le pari de miser sur les femmes, avec Laura Schwab à la tête d'Aston Martin ou Maggie Timoney chez Heineken.

À ce titre, l'écrivaine Rebecca Solnit pense que la clé pour changer le monde commence par la réécriture des contes, qui permettra aux femmes de s'affranchir de récits limitants. Dans son dernier ouvrage<sup>16</sup>, elle revisite l'un des grands contes de rivalité féminine, celle de Cendrillon et ses demi-sœurs. Elle les libère des enjeux de la séduction et du pouvoir, d'un destin assujéti aux normes en vigueur, tout en respectant leurs valeurs profondes. Elle leur réattribue une autre définition de ce qu'est une vie épanouissante. Les occupations et les aspirations changent et tout le monde y trouve son compte. La baguette magique de l'auteure jette aux oubliettes les stéréotypes étouffants.

Rencontrons à présent Isabelle, 50 ans, diplômée de Sciences-Po, travaillant comme directrice de marques senior dans l'industrie du luxe. Cette fois, la rivalité s'est jouée avec une patronne qui manquait de confiance en elle.

*«J'ai connu, lors de ma carrière, des problèmes de rivalité féminine, notamment dans un poste à Londres, avec une directrice de réseau qui m'a engagée et qui a ensuite cherché à me licencier parce qu'elle s'est rendu compte que son expérience était inférieure à la mienne. Elle s'est sentie menacée, pensant que j'allais lui faire de l'ombre et lui piquer son job. Je ne cherchais absolument pas à prendre sa place: à l'époque, j'avais bien précisé que je ne voulais pas quitter l'Angleterre. Pourtant, elle a cherché par tous les moyens à me "dégôûter" et à me faire partir. Et elle y est parvenue! Cette expérience a duré presque trois ans. «Les six premiers mois, quand elle a constaté que le management appréciait ma gestion, mes performances et me complimentait, elle a fait indirectement pression sur moi via le nouveau directeur Europe et Moyen-Orient en le missionnant et en lui racontant sa version des faits. Comme il ne me connaissait pas, c'était facile de lui mettre des idées en tête et de lui dire: "C'est à vous de la faire partir, étant donné que vous êtes devenu son supérieur hiérarchique direct" et en me collant un plan de redéveloppement sur trois mois, son idée pour me déprécier... Mais il a décidé d'auditer mon travail: il s'est rendu compte qu'il n'y avait pas de problème dans mon management et a vu clairement dans son jeu. J'ai eu la paix pendant presque deux ans.*

*«Malheureusement, il a quitté la société et elle a occupé un poste encore plus prestigieux dans le management. Elle a œuvré en coulisses avec le nouveau directeur, invoquant les mêmes problèmes et les mêmes tensions. Comme celui-ci n'était pas du tout au niveau, elle a eu une certaine influence sur lui. Dans la deuxième phase de son offensive, il était très difficile de contre-argumenter ouvertement, puisqu'elle se servait de cette personne qui était devenue mon supérieur direct.*

*«Son manque de confiance en elle m'a clairement été fatal; elle était arrivée dans ce job pour une raison très politique, pas forcément grâce à ses compétences. Et elle l'a montré à de nombreuses reprises, s'entourant de bras cassés pour être la seule à briller, quand je recherchais plutôt des personnes brillantes pour*

former mes équipes.

«Je pense qu'un homme n'aurait pas ressassé tout cela à l'infini, ça aurait été plus frontal. Elle a attendu le moment opportun pour me piéger et prendre sa revanche. Les hommes aussi se sentent menacés, mais j'ai pu constater qu'ils s'y prenaient différemment: ils ont tendance à crever l'abcès plus directement. «Récemment, j'ai vécu une expérience aux antipodes de celle-ci, avec une femme PDG brillante. Au départ, je n'arrivais pas à la cerner: parfois, quand elle n'était pas d'accord, elle se laissait aller à crier, je ne lui faisais pas forcément confiance à 100%, mais elle était capable d'accepter la critique et n'avait pas ce côté hypocrite de certaines femmes qui vont vous planter un couteau dans le dos. Par son intelligence et son intégrité, elle savait écouter et juger. Elle reconnaissait que des choses puissent lui échapper et en parlait franchement. Elle avait suffisamment confiance en elle, à ce niveau-là, pour avoir des doutes. J'ai aimé aussi ce manque de filtre qui peut paraître déroutant, surtout chez une femme, mais qui en fait lui confère une intégrité que je n'ai pas vue souvent dans ce milieu, et surtout parmi les femmes.»



## Les conseils d'Isabelle pour surmonter ces épreuves

### Un bilan de compétences

Un moyen formidable de regagner confiance en soi est de faire, après quinze ans de carrière, un bilan de compétences. Cela permet de voir où l'on en est, d'avoir une vision extérieure sur le travail accompli et de se dire: «Finalement, j'ai réalisé tout ça! Pas mal!» On ne s'en rend pas forcément compte et le bilan permet de se positionner, de se redonner confiance ou de se conforter dans son niveau de compétences.

### Le mentoring pour faire progresser les autres

Je fais du mentoring, pas forcément avec des femmes: si je rencontre des jeunes qui ont les capacités pour progresser, je les pousse. Hommes ou femmes, peu importe, je m'intéresse plutôt à la personne. Dans le luxe, je croise beaucoup de jeunes femmes. J'aime les faire progresser: je suis contente

de voir qu'elles ont réussi et que je leur ai donné cette première chance. Savoir que, des années plus tard, elles me remercient de leur avoir mis le pied à l'étrier, de leur avoir donné confiance en elles, est un immense plaisir et ça a du sens.



Le féminin dans les milieux masculins peut être un vrai stigmaté, une source de discrimination, notamment si l'on a une voix aiguë. L'historienne Christine Bard nous rappelle que Ségolène Royal a fait de la rééducation avec des spécialistes pour faire baisser son registre vocal dans les graves. Comme si tout ce qui rappelait le féminin dans les lieux de pouvoir était excluant, comme s'il fallait gommer son côté féminin pour se faire une place.

Il est déjà rare d'être une femme dans ces milieux-là, et si de plus on affiche des codes féminins comme la voix, la manière de s'habiller, cela se retourne contre soi. Rien de mieux pour saper notre confiance que de nous renvoyer sans cesse à notre féminité, à notre voix, à n'importe quoi, pourvu que cela détourne l'attention de notre compétence et la remette en cause. Malgré tout, l'historienne est plus nuancée sur les relations des femmes entre elles:

Tout est toujours à construire, mais je pense qu'il existe des bulles de sororité, des microcosmes formels ou informels. Il y a beaucoup de femmes qui s'assemblent pour s'aider en cas de difficulté, qui s'écoutent, que ce soit simplement entre amies ou dans des associations féminines dont le but est de cultiver la sororité. Il y a énormément de femmes qui font vivre la vie associative, par exemple les Systèmes d'échanges solidaires (SEL).

## **Les origines de la rivalité**

### ***Tout vient-il de la relation mère-fille?***

Les femmes qui connaissent des difficultés lorsqu'elles travaillent sous la direction d'autres femmes, si elles ne sont pas incompetentes, ont peut-être un problème avec l'autorité tout court ou, comme Anne, des troubles plus profondément ancrés dans l'enfance. Plusieurs hypothèses entrent en jeu. Dans la relation mère-fille, un lien trop fusionnel peut se construire dont la fille tentera de se libérer, si sa mère le lui permet. La relation mère-fille est souvent compliquée et teintée d'ambivalence: une fille peut se sentir écrasée par le

modèle maternel, par son autorité ou par sa réussite. Trouver sa place, maintenir la bonne distance avec sa mère pour faire ses propres choix peut être l'affaire de toute une vie! Selon Annick Houel, auteure d'un livre intitulé *Les Rivalités féminines au travail*<sup>17</sup>:

Ce qui se joue avec une femme chef, c'est le rapport à l'autorité maternelle. Dans le monde du travail, beaucoup de femmes rejettent la femme chef qui réactive la figure archaïque de la mère toute-puissante. Elles acceptent d'un supérieur hiérarchique mâle ce qu'elles ne supportent pas d'une supérieure. Elles disent souvent qu'en cas de conflit, elles vont «se réfugier» auprès d'un collègue masculin parce que c'est plus simple<sup>18</sup>.

### ***L'intégration du modèle masculin***

L'autre explication est, encore une fois, sociohistorique. Il s'agit d'abord d'une question d'habitude, d'image: la rivalité entre hommes au travail est acceptée et paraît normale, presque saine, alors qu'entre femmes elle est stigmatisée. On en revient au cliché archaïque du «crêpage de chignon».

Par ailleurs, il faut reconnaître que certaines femmes manquent totalement de fair-play avec leurs consœurs. Pourquoi? Parce qu'elles pensent que, pour percer dans un milieu masculin, il faut en adopter les codes du milieu. Dans le monde de l'entreprise, parce qu'elles ont inconsciemment incorporé les diktats masculins, les femmes peuvent être des louves pour les femmes. Elles ont intériorisé la misogynie comme une donnée logique après des siècles de préjugés, des décennies où elles ont été jugées comme inférieures aux hommes. Il est donc naturel qu'elles se comportent parfois comme des hommes, qu'elles se rangent en quelque sorte du côté des hommes pour n'avoir pas à être considérées comme des êtres «faibles» ou «inférieurs», et qu'elles regardent les autres femmes comme de possibles êtres «faibles». Elles miment alors un comportement masculin misogyne et se l'approprient, parfois jusqu'à l'excès.

C'est ce qu'explique Danièle Kergoat, sociologue du travail:

La domination masculine est tellement intériorisée par les femmes qu'elles se minorisent elles-mêmes. Elles se renient en tant que genre dévalorisé et plein de défauts<sup>19</sup>. Ainsi, cette misogynie exercée par les femmes peut être analysée comme une forme d'autodéfense. Pour

résumer, il faut comprendre que la misogynie féminine “serait un mépris de soi, tandis que la masculine serait un mépris de l’autre<sup>20</sup>”.

Comment parvenir à prendre au sérieux sa voix de femme sans en modifier le timbre ni l’essence? sans fausse modestie? Comme nous l’avons vu, la confiance en soi passe par le fait d’aller franchement à la rencontre de soi-même. Sans pour autant imiter les hommes ou adopter une posture nécessairement masculine, ou même fonctionner selon un clivage masculin/féminin à proprement parler. Mais plutôt en se connaissant et en restant, dans la mesure du possible, fidèle à soi-même pour ainsi parvenir à un respect de soi essentiel à notre intégrité d’être humain.

## **L’ère de la solidarité entre femmes**

Martine Abbou est l’ambassadrice des réseaux féminins. Elle a fondé Wimadame, «le réseau des femmes entrepreneures de leur vie», qui est à la fois un réseau et un média numérique pour promouvoir l’entrepreneuriat féminin. Pour elle, la solidarité doit se construire. Et il y a du boulot! Nous l’avons rencontrée pour les besoins de notre ouvrage.

*«Les hommes ont toujours fonctionné en réseaux: ils vont aux matchs de foot ou au bistrot ensemble, alors que la femme a longtemps évolué au sein de son foyer, dans le cercle restreint de sa famille. Ainsi s’est développée une forme de fraternité entre hommes. Les femmes avaient donc besoin de rattraper le retard. Elles avaient besoin de se retrouver pour rompre la solitude et échanger sur leur expérience professionnelle et entrepreneuriale. Aujourd’hui, il existe en France plus de 500 réseaux féminins<sup>21</sup>. Je pense que s’il y a deux femmes en concurrence, elles se crêpent le chignon, chacune voulant garder le pouvoir. En revanche, s’il y a 5 ou 6 femmes, une équipe solidaire se construit. Je ne voudrais pas qu’on idéalise cette sororité nouvelle, il y a encore du travail, mais petit à petit, cela se met en place, ce n’est qu’une question de temps. La façon de manager a beaucoup changé ces dernières décennies. Grâce à Internet.*

*«Les réseaux d’aujourd’hui sont le reflet d’un désir d’autonomie, d’une envie de s’exprimer: la vie n’est qu’affaire de belles rencontres. Il y a toujours eu en moi une forme latente de*

*militantisme. Je bouillonnais de projets, je voulais être un modèle pour mes filles, afin qu'elles soient diplômées et ne se heurtent pas aux stéréotypes. J'en ai parlé à une de mes amies, brillante, qui travaille dans une société de recrutement. Elle m'a invitée au Women's Forum à Deauville en 2000. On y venait du monde entier. J'ai rencontré les femmes à la tête de Force Femmes, un très bon réseau qui accompagne les femmes dans la création d'entreprise. Et là, ce fut le déclic: quelque chose couvait, j'ai senti une forme de réveil chez les femmes.*

*«En sortant, j'ai appelé mes amis et je leur ai parlé de mon idée: "Mon rêve est de faire un réseau pour les femmes qui n'ont pas de réseaux." Peut-être étais-je naïve, mais je pensais profondément que si la vie des femmes s'améliorait, il en serait de même pour les hommes. Tout est une question d'équilibre. J'ai donc réuni des amis, femmes et hommes. J'avais un carnet d'adresses, mais un carnet n'est pas un réseau. J'ai mis en place un prix à l'échelle de l'Europe, qui a eu un certain écho, et Wimadame est né en 2001<sup>22</sup>. Je me suis formée au numérique. Les femmes peuvent se retrouver sur des sujets de réflexion, créer des passerelles. Les idées sont faites pour être partagées. Je voulais un média pour donner la parole aux femmes digitales, aux entrepreneuses, aux femmes de talent qui n'avaient pas de réseau mais des choses à dire, je savais que ça allait créer une solidarité virtuelle. Et petit à petit, Wimadame s'est fait l'écho des paroles féminines et souhaite aider les femmes dans trois domaines: l'autonomisation, l'équilibre et la confiance.»*

## **En conclusion**

Les rôles modèles féminins existent, nous allons en rencontrer dans le chapitre 10. En attendant, déculpabilisez-vous! Si vous vous sentez tout le temps sur la brèche, c'est parce qu'on en demande toujours plus aux femmes, y compris avec des injonctions contradictoires: «Adoptez des comportements masculins en vous affirmant!» / «Conservez votre part de douceur!»...

Au fond d'elles-mêmes, les femmes ont peur du jugement sociétal qu'elles sont susceptibles de subir. Comment trouver la quadrature du cercle quand on est une jeune femme pleine d'élan qui arrive sur le marché du travail? Comment

avoir confiance en vous quand d'autres femmes se sentent menacées par votre seule existence?

On l'a vu, la misogynie n'est pas réservée aux hommes. Certaines femmes se détestent entre elles parce qu'elles n'ont pas confiance en elles, qu'elles se comparent sans cesse, qu'elles ont peur de ne pas être les préférées. En amour, cela se traduit par de la jalousie; au travail, par des abus de pouvoir et des attitudes discutables. Cela existe depuis toujours. Delphine de Girardin, écrivaine française du XIX<sup>e</sup> siècle, dont le salon littéraire fut fréquenté par Balzac, Hugo ou Lamartine, osait écrire: «Il n'y a qu'un moyen de faire un bel éloge d'une femme, c'est de dire beaucoup de mal de sa rivale.» Piètre vision de la femme.

Il nous faut casser les mythes et les croyances, cesser de cantonner les femmes dans des rôles de séduction, de beauté ou de rivalité dans la sphère privée, des rôles de harpie ou de figure maternelle dans la sphère professionnelle. Faire en sorte d'établir des liens de sororité qui ne soient pas justifiés par le genre (une femme n'est pas compétente parce qu'elle est une femme) mais qui prennent en compte la compétence au même titre que celle d'un homme.

Comme le dit l'icône féministe Gloria Steinem: «Nous devons constituer des familles alternatives, des petits groupes de femmes qui se soutiennent les unes les autres, se parlent régulièrement, peuvent dire leur vérité et leur expérience et constater qu'elles ne sont pas seules à vivre ça. Cela fait toute la différence.»



## **À retenir: 4 conseils pour mieux vivre entre femmes**

- 1.** Arrêtez d'attendre des femmes qu'elles soient plus gentilles, plus douces, plus à l'écoute!
- 2.** Rejoignez des réseaux féminins au sein ou à l'extérieur de votre entreprise, partagez votre expérience, confiez-vous, profitez du mentoring!
- 3.** Vérifiez la culture de l'entreprise dans laquelle vous souhaitez travailler, ainsi que ses programmes de leadership!
- 4.** Prenez conscience de vos réactions négatives, parfois épidermiques, face à une femme qui «assure» et posez-vous la question: Réagiriez-vous de la

même façon s'il s'agissait d'un homme? Libérez-vous ainsi de vos préjugés, en les partageant avec d'autres femmes.



# 8

## La confiance dans le couple

*La récompense de la conformité est que tout le monde vous aime sauf vous-même.*

**Rita Mae Brown**

Le sentiment d'imposture ne se limite pas au contexte professionnel, il peut envahir la sphère privée et faire des ravages au sein du couple. De la même façon qu'on redoute un rendez-vous important, une promotion, un rôle qui vous propulse sous les feux des projecteurs, à cause de ce moment fatidique où tout le monde va se rendre compte que l'on n'est pas à la hauteur, les liaisons amoureuses peuvent très vite nous apparaître comme des liaisons dangereuses!

Dangereuses car entravées par tous ces doutes intériorisés, par la crainte d'être «démasquée», par ce sentiment de ne pas mériter ce qui nous arrive, ce doute sournois qui peut même nous conduire à saboter une belle histoire d'amour. La peur panique de ne pas être à la hauteur dès que les choses prennent la bonne voie, le fait d'être persuadée de ne pas être digne de son compagnon, d'anticiper le moment où il va prendre conscience de son erreur et finira par nous quitter..., autant de symptômes typiques du syndrome d'imposture et plus généralement du manque de confiance en soi.

Ne pas se sentir sûre de soi au début d'une relation ou à certains moments de cette relation est une expérience partagée par beaucoup d'entre nous. En revanche, lorsque ces doutes persistent et induisent un comportement qui va faire capoter notre histoire alors qu'on en avait rêvé, il est temps de réagir, de débusquer le coupable (nos croyances toxiques) et de commencer à s'en débarrasser.

### **Des liaisons dangereuses**

Dans *Antéchrista*, d'Amélie Nothomb, Blanche est une adolescente de 16 ans complexée, inexistante, manquant de confiance en elle, qui n'en revient pas lorsque Christa, la fille la plus populaire, la plus solaire du lycée, jette son dévolu sur elle... Malheureusement, l'ange va se révéler être un diable manipulateur, plus Antéchrista que Christa. «Vue de l'extérieur, mon existence était squelettique; vue de l'intérieur, elle inspirait ce qu'inspirent les appartements dont l'unique mobilier est une bibliothèque somptueusement remplie: la jalousie admirative pour qui ne s'embarrasse pas du superflu et regorge du nécessaire.»

Que ce soit en amitié ou en amour, quand on manque de confiance en soi on est stupéfaite que d'autres puissent s'intéresser à nous, particulièrement quand ces autres dégagent cette confiance qui nous fait défaut. Une fois notre stupeur évanouie, que se passe-t-il? Peut-on aimer l'autre quand on ne s'aime pas soi-même, quand on ne se sent pas à la hauteur, qu'on se dévalorise constamment?

### *Je t'aime mais je me déteste*

Carla, 35 ans, est une belle Italienne venant de fêter ses dix ans de mariage avec Jules, qui a son âge. Il est chef d'entreprise. Ils ont deux enfants.

*«Mon mari est tellement beau et intelligent, j'ai toujours eu un complexe d'infériorité et... cela m'a rendue terriblement jalouse. Le pire, c'est qu'il est absolument adorable, c'est un super-mari, un super-papa, je n'ai rien à lui reprocher. Mais au début de notre mariage, le regard des autres femmes sur lui me rendait folle. Alors je me suis mise à faire une chose très sournoise et pas très morale: je l'ai gavé. Je cuisinai ses pâtes préférées, je rajoutais de l'huile, préparais des tiramisus gigantesques. Et quand j'ai enfin vu apparaître sa petite bedaine, j'ai été comblée. Je n'invitais aucune fille jolie à la maison, je passais régulièrement dans sa boîte pour vérifier le physique de ses collaboratrices et j'engageais des nounous... moches. Une folle! J'ai honte aujourd'hui, mais je peux raconter ça parce que je me suis soignée, j'ai repris mon travail de critique gastronomique et j'ai arrêté de l'espionner. J'ai aussi arrêté la cuisine riche, mon mari a minci, mais j'ai moins peur de le perdre...»*

Le syndrome d'imposture, s'il n'est pas traité, ne va pas en s'améliorant. Carla a épousé un mari apparemment «parfait», ce qui ne fait qu'attiser son

complexe d'infériorité et son sentiment d'imposture. Comment faire pour gérer ses émotions et son manque de confiance face aux autres femmes? Loin de crier sa détresse et de verbaliser sa jalousie, Carla a tenté de «contrôler» son mari, de l'enlaidir pour le garder, pour tromper sa peur d'être quittée. C'est une stratégie tout à fait dysfonctionnelle. Heureusement, les années ont apaisé Carla et une thérapie l'a aidée à se faire enfin confiance!

### ***Un malade et son médicament***

Parfois un conjoint peut sembler être réparateur, comme le médicament qui soigne notre déficit de confiance. Mais est-ce son rôle? Et en est-il capable? Louise a mis du temps avant de comprendre que son mari n'était pas le thérapeute qui résoudrait son manque de confiance.

*«Il faut t'aimer toi-même, c'est la première des choses, etc.»  
S'aimer soi-même? Vraiment? Mais on ne peut pas comprendre ces phrases tant qu'on n'a pas fait le chemin; autrement, elles restent des phrases creuses. Quand j'étais jeune, j'étais très heureuse d'exister, j'avais une joie de vivre, j'aurais bouffé le monde. Après, j'ai plutôt constaté que l'enfer c'étaient les autres – mes proches, en l'occurrence. Mes parents ont commencé à me faire part de leurs obsessions, à me répéter: “Tu es faite pour te marier, avoir des enfants...” C'est cette injonction parentale qui a induit le manque de confiance en moi. Cela revenait à me dire: “Toi toute seule, tu n'es bonne à rien!” J'ai donc essayé de rentrer dans le moule et idéalisé le mariage, parce qu'il fallait que je fasse plaisir à mes parents en construisant quelque chose de fabuleux avec mon couple. J'avais énormément à donner et égoïstement, je me disais que plus je donnerais, plus je recevrais. Je me suis mariée jeune, comme par instinct de survie; c'était au-delà de l'amour, quelque chose d'absolu, j'étais tellement pétrifiée de peur à l'idée de ne pas trouver quelqu'un avec qui me marier. Et petit à petit, le manque de confiance s'est installé.*

*«L'erreur, c'est de penser que trouver l'alter ego va résoudre tous vos problèmes. Ça pourrait. Pour ma part, j'avais peur d'affronter la vie. Comme je suis une indécrottable romantique, j'étais persuadée qu'on pouvait se construire à deux, que faire une équipe c'est fantastique. J'attendais de mon mari qu'il résolve ce manque de confiance, mais il n'était pas enclin à endosser ce rôle. Il y a un*

*côté pervers chez certains qui, en voyant quelqu'un qui n'a pas confiance en soi, ne peuvent s'empêcher de l'enfoncer. Parce qu'eux-mêmes ont leurs propres failles. Il m'a fallu du temps pour comprendre que leur camouflage, c'est de vous enfoncer. Là, vous pouvez vous dire: sauve qui peut!*

*«Mais finalement, tout cela est positif et m'a permis de me construire. J'ai grandi, et finalement, quand j'ai arrêté de chercher l'amour inconditionnel de l'autre, quand j'ai cessé de vouloir exister uniquement dans son regard, la souffrance a cessé, la confiance est revenue. À 50 ans, si je suis vraiment honnête, j'avoue que plus jeune, ça m'a beaucoup perturbée.*

*Désormais, ma force c'est d'accepter mes failles et mes faiblesses sans en vouloir aux autres, garder ce je-nesais-quoi de brillant en moi que personne ne peut me prendre, m'éloigner des néfastes, vivre en pensant carpe diem, être dans la bonté et l'empathie, être juste, et ma confiance en moi c'est ça!»*

En se pliant aux attentes de ses parents et en intériorisant cette vision qu'elle a idéalisée, Louise a eu du mal à se connaître elle-même. Ce qu'elle pouvait désirer est devenu secondaire et cela a ralenti le processus d'autonomisation, la découverte de son «soi» authentique, ses aspirations, ses valeurs, ses besoins. Il en a résulté une confiance en soi faible, où affronter la vie ne devenait possible qu'à travers l'autre (son mari), envisagé comme un pansement, une béquille, un médicament qui pourrait «tout régler». L'amour à deux ne signifie pas vivre pour l'autre ou à la place de l'autre, mais au contraire favoriser l'épanouissement personnel de la personne avec qui on partage sa vie.

Là encore, la société et ses mythes ne rendent pas toujours service aux femmes: «Alors elles attendent le Prince Charmant, ce concept publicitaire débile qui fabrique des déçues, des futures vieilles filles, des aigries en quête d'absolu, alors que seul un homme imparfait peut les rendre heureuses<sup>1</sup>.»

### ***Quand l'autre est toxique***

Lorsque vous n'avez pas confiance en vous, à un moment ou à un autre, l'objet de votre affection s'en rend compte. Et là, soit il vous soutient, cherche à tout prix à vous rassurer, vous prouver qu'il vous aime et que votre manque de confiance est infondé. Soit, comme dans le cas précédent, il ne sait pas jouer ce rôle réparateur, voire se rassure de son propre manque de confiance en vous enfonçant. Soit il est toxique, manipulateur ou simplement mal dans sa peau et

là, il s'engouffre dans votre faille pour exister, pour le plaisir de dominer. C'est l'expérience vécue par Leïla.

*Leïla, 24 ans, a rencontré Thomas, 30 ans, lors d'un marathon. Tous deux sont des sportifs accomplis: corps sec, dépassement de soi, hygiène de vie scrupuleuse. Leïla est également cuisinière dans un lycée.*

*«Après quelques mois, Thomas m'a demandé de venir vivre chez lui. Je n'en revenais pas qu'un homme comme lui, beau, célibataire, job de rêve dans le marketing sportif, puisse s'intéresser à une fille comme moi. Franchement, à part le sport où je suis plutôt douée, je manquais totalement de confiance en moi et avais tendance à me trouver insignifiante. J'étais donc sur un petit nuage. J'ai bravé pas mal d'interdits, ma famille n'a pas vraiment apprécié que je vive avec quelqu'un sans être mariée, mais j'aurais tout fait pour lui, j'étais tellement amoureuse.*

*«Après quatre mois de vie commune, une nuit, il a attrapé le peu de chair qui entoure mes hanches et m'a dit sur un ton cassant: "Sincèrement, si tu crois que je vais continuer à te toucher avec ces poignées d'amour, tu te mets le doigt dans l'œil. Il va falloir faire fondre ces bourrelets! Et puis au lit, sois un peu plus imaginative!" J'étais sonnée. J'ai couru davantage, je suis devenue maigre à faire peur, mais il continuait à me faire des reproches. J'avais des idées noires. Heureusement, j'en ai parlé à ma meilleure amie, qui m'a ouvert les yeux. Un matin, après son départ, j'ai pris toutes mes affaires et je suis partie. Il n'a même pas essayé de me recontacter. Comme si l'année que nous avons passée ensemble n'avait jamais existé. Depuis, j'ai appris à avoir confiance en moi, à me respecter davantage, et j'ai rencontré un type normal qui m'aime exactement comme je suis.»*

Dans une telle situation, il n'y a pas grand-chose à faire d'autre que de partir, ce que Leïla a fini par comprendre. Si un jour votre compagnon prétend qu'il ne peut vous toucher parce que vous êtes trop grosse pour lui, un conseil: allez déguster une part de votre gâteau préféré. Ce gâteau sera meilleur que tout ce que peut vous apporter ce goujat. Courage, fuyez!

Comme le dit Catherine Bensaïd:

Ne craignez pas de dire non au silence, à l'absence, à la souffrance. Si la relation ne peut se poursuivre, c'est qu'il vous aurait fallu, pour la maintenir en vie, trop donner de votre propre vie. Une fois que vous l'avez compris, vous pouvez sortir victorieux d'une malheureuse histoire d'amour, victorieux d'une bataille que vous avez menée avec vous-même plus qu'avec l'autre, heureux de pouvoir enfin dire non à celui qui vous a rendu malheureux, et de pouvoir ainsi dire non à votre malheur<sup>2</sup>.

## **Le couple meetic**

### ***Amour 2.0***

Selon la psychothérapeute de couple Esther Perel: «On est dans une époque de consommation romantique, à l'intersection du business et du plaisir: souvent, les gens me disent que, quand ils se rendent à un premier rendez-vous via une app, ils ont l'impression d'aller à un entretien d'embauche<sup>3</sup>.» C'est d'autant plus vrai quand vous manquez de confiance en vous et que vous vous apprêtez à être «jugée sur pièces». Autrefois, avant l'ère numérique qui est la nôtre, on prenait le temps de flirter, mot copié sur le français «fleureter», littéralement «conter fleurette». Ces usages d'un autre temps font parfois rêver les femmes d'aujourd'hui.

*Ophélie a 35 ans. C'est le genre de fille que l'on pourrait qualifier de «bombe». Grande, blonde, mince, visage angélique. Elle enseigne les maths dans un lycée. Elle a vécu quelques bluettes puis trois histoires plutôt longues, mais ça s'est toujours mal terminé: vision divergente de l'avenir avec l'amoureux numéro un (Ophélie ne veut pas d'enfants), adultère de l'amoureux numéro deux, fuite de l'amoureux numéro trois, qui l'a plumée au passage. Avec une confiance en soi dans les chaussettes et après une longue période de solitude, Ophélie a décidé d'être moderne et de s'inscrire sur des applis de rencontres.*

*«Au début, c'était plutôt excitant. Après avoir posté ma photo, j'ai reçu un grand nombre de likes. J'ai dû répondre à une douzaine d'hommes qui correspondaient à mon profil. Ils habitaient dans la même ville que moi, étaient plutôt beaux et avaient des professions intéressantes. Je les ai rencontrés autour d'un verre ou d'un*

déjeuner. Certains m'ont rappelée pour savoir s'ils pouvaient "passer chez moi"; je leur ai proposé un autre rendez-vous en ville qu'ils ont systématiquement décliné... et je n'ai plus jamais entendu parler d'eux. Du sexe, sinon rien. D'autres ne m'ont jamais rappelée après le premier verre. Sincèrement, je ne sais pas ce qui est le plus vexant: ceux qui veulent juste coucher ou ceux à qui vous ne plaisez pas alors qu'ils vous ont seulement vue une heure. J'ai fait cette démarche parce que j'étais seule, que je ne rencontrais personne (mes amies sont en couple ou galèrent comme moi), que je commençais à perdre toute confiance en moi. Cette expérience a été meurtrière pour mon ego et a encore plus saboté ma confiance. Comme si j'étais inintéressante, indigne d'être aimée, moche ou périmée... J'ai supprimé mon profil sur l'appli après une dizaine de jours et on ne m'y reprendra pas. Je suis peut-être trop vieille pour ce genre de rencontres. Et puis ça "déromantise" tout, je me retrouve jugée comme un objet marchand. Au moins, quand je rencontrais quelqu'un dans une soirée, s'il me demandait mon numéro et me rappelait, je me sentais désirable, même si ça ne fonctionnait pas par la suite. Alors que là, vous êtes choisie sur un catalogue (bon, l'inverse est vrai aussi) et si l'alchimie n'a pas lieu immédiatement, vous êtes recalée. Bref, j'essaie de retrouver confiance en moi parce que quand on dégage cette confiance, on a plus de chances d'être remarquée, mais ce n'est pas gagné.»

### ***Fuir le bonheur de peur qu'il ne se sauve***

On pourrait penser qu'aujourd'hui le syndrome d'imposture épargne les filles jeunes, jolies, brillantes, qui s'épanouissent au travail. Il n'en est rien. C'est ce que nous explique Félicie, 26 ans, blogueuse mode qui connaît une belle réussite professionnelle.

«Je sors avec Max (30 ans) depuis deux ans, et nous habitons ensemble depuis huit mois. Mon boulot me passionne, j'ai une confiance en moi en béton et je n'hésite pas à enfoncer les portes si nécessaire pour décrocher des interviews avec des stars de la mode. En revanche, une fois passé le pas de la porte, je redeviens une petite fille fragile et, comme dans un mauvais film, je me transforme en mégère et me retrouve à faire des scènes

disproportionnées à Max, pour des choses sûrement insignifiantes mais qui, sur le moment, me rendent folle. Si j'ai une nouvelle tenue et pas de compliment, s'il s'endort avant moi, s'il parle doucement au téléphone..., je commence à me faire des nœuds au cerveau, à trembler, je recherche la preuve qui viendra confirmer ce dont je suis persuadée depuis notre premier baiser et qui se résume à la question: que fait-il vraiment avec moi? J'ai honte de l'avouer, mais je fouille aussi son téléphone à la recherche d'un SMS suspect. On ne m'enlèvera pas de la tête que Max pourrait avoir qui il veut. Il est splendide et brillant. Et avant moi, il ne sortait qu'avec des grandes blondes, moi je suis très brune, style Eva Longoria! Je sais qu'il va se réveiller, réaliser qu'il s'est trompé et que je n'en vauds pas la peine: il y a tellement de filles mieux que moi! Mes crises sont la seule chose qui paradoxalement m'apaise, parce que même s'il est exaspéré, Max finit toujours par me rassurer en me disant qu'il m'aime, qu'il tient à moi et que pour rien au monde il souhaiterait être avec quelqu'un d'autre. Pourtant, ces disputes, avec des déclarations d'amour obtenues parce que réclamées, me rassurent sur le moment mais finissent par abîmer notre relation. Objectivement je m'en rends compte, mais je ne peux pas m'en empêcher, c'est plus fort que moi. J'ai cette crainte, ce doute de ne pas être «la» bonne personne pour lui, cette certitude qu'il finira par me quitter. Grâce à une thérapie, j'ai compris d'où venaient mes insécurités, compris que ce doute me définissait et prenait toute la place, cette fille nulle qui ne valait pas la peine qu'on l'aime, empêtrée dans des mécanismes de défense obsolètes. La peur que Max me rejette me conduisait inconsciemment à tout faire exploser avant. Désormais, j'ai réussi à modifier ma perception de moi-même et à réaliser ma valeur. Max m'a beaucoup aidée, j'ai appris à lui faire confiance, à croire à ses compliments. Cela nous a pris du temps mais nous y sommes arrivés.»



## La jalousie, signe d'un profond mal-être

Dans le film *Jalouse*, de David et Stéphane Foenkinos, Karine Viard incarne une femme de 50 ans au bord de la crise de nerfs, professeure de khâgne, divorcée, qui pense qu'elle ne plaira plus jamais. Moins jalouse qu'envieuse, aigrie, frustrée, elle a tellement envie d'exister et d'être aimée qu'elle devient une sorcière pour son entourage, jalosant sa propre fille et mettant en œuvre toutes ses capacités de nuisance.

C'est la métaphore du doute de soi poussé à l'extrême...



### ***On peut consentir sans vouloir***

Avec la déferlante #MeToo aux États-Unis et les témoignages d'Adèle Haenel et de Vanessa Springora en France, les violences faites aux femmes ont été pointées du doigt. Et parmi ces violences émerge la délicate question du consentement, à laquelle n'est pas étranger le manque de confiance en soi et d'estime de soi. Quand on a une mauvaise image de soi, il est difficile de se faire respecter. Une femme qui ne s'aime pas aura du mal à refuser les avances d'un homme, comme si son avis ne comptait pas. Et le problème du consentement est particulièrement trouble chez les adolescentes.

Selon une enquête de l'Agence nationale de santé publique<sup>4</sup> menée auprès de 15 000 personnes, les rapports sexuels des adolescentes ne sont pas toujours désirés.

- 10,7% des filles (6,9% des garçons) estiment que leur premier rapport sexuel était «accepté mais pas vraiment souhaité»;
- 1,7% des filles (0,3% des garçons) estiment que leur premier rapport sexuel était un rapport forcé;
- seulement 26% des filles ont été principalement motivées par le désir pour ce premier rapport sexuel; pour une majorité d'entre elles (54%), c'est l'amour qui vient en première motivation;
- chez les 15-17 ans, 8% des filles (1% des garçons) ont subi des rapports sexuels forcés ou des tentatives de rapports sexuels forcés;
- ces chiffres s'élèvent à 14% pour les filles (5% pour les garçons) de 18 à 19 ans.

L'agence sanitaire a lancé une campagne autour du consentement sexuel intitulée «OK pas OK<sup>5</sup>». Parce qu'il existe une zone nébuleuse entre le consentement et le viol. On comprend aisément la difficulté du consentement dit

«éclairé» dans une période fragile comme l'adolescence. Vulnérables, sans leur carapace de homard (dont parlait Dolto), les jeunes filles veulent être des adultes sans en avoir les codes, elles ont peur que leur petit ami les quitte si elles se refusent, peur de passer pour des allumeuses si elles ne vont pas jusqu'au bout, pour des prudes si elles ne font pas comme les autres... et pour des traînées si elles acceptent. Par crainte de déplaire, elles outrepassent des limites qu'elles ne voudraient pas franchir, ce qui est une marque évidente de manque de confiance en soi.

Pour Nathalie Bajos, sociologue et chercheuse à l'Inserm:

Il existe une différence de consentement entre les femmes et les hommes, en raison des normes sociales sur la sexualité, très genrées, qui dictent encore des pratiques et des comportements différents. Le consentement s'apprend, se construit, il n'est pas inné, et les jeunes ont intégré des stéréotypes de genre. Selon ces normes, les garçons auraient des besoins sexuels irrépessibles, tandis que la sexualité des filles est pensée sur le registre de l'affectivité. Et on le constate encore aujourd'hui: elles ont souvent leur premier rapport avec quelqu'un qui, s'il n'est plus forcément leur premier mari, en a tous les attributs sociaux et symboliques. Le rapport au consentement n'est pas binaire, on peut consentir sans pourtant vouloir<sup>6</sup>.

Consentir sans vouloir. La nuance est subtile mais essentielle. C'est la raison pour laquelle il faut éduquer les jeunes sur leur corps, leurs désirs, leur confiance en eux. «L'idée d'une campagne portant sur le consentement est importante, poursuit Nathalie Bajos, c'est une thématique qui doit être largement abordée. Les jeunes doivent être préparés à l'idée qu'on n'est pas obligés de dire oui, et si on y a pensé avant c'est forcément plus simple.»

Éclairer les jeunes sur ce sujet est essentiel. Sans cela, le manque de confiance peut s'aggraver et fragiliser la confiance sexuelle par la suite.

## **Le manque de confiance affecte la sexualité des femmes...**

... et celle de leur conjoint. C'est ce que nous confie Guillaume, 40 ans.

*«Ma relation avec Amélie a démarré sur les chapeaux de roues en ce qui concerne le désir et la passion que nous avons l'un pour l'autre. Ce dont je ne m'étais pas rendu compte, à ce moment-là,*

*c'est qu'elle ne voulait jamais se déshabiller complètement. Elle portait toujours un petit haut, et si je pouvais la toucher partout, elle ne voulait pas que j'approche sa poitrine. Elle estimait que ses seins ressemblaient à "deux œufs au plat". Pas de quoi s'alarmer. Très vite, nous avons vécu ensemble. Amélie portait des nuisettes sexy mais n'était toujours pas prête à dévoiler sa poitrine devant moi. À l'époque, je n'essayais pas de la faire changer d'avis, même si au fond de moi, la frustration grandissait, voire tournait à l'obsession. Mais je me taisais, je ne voulais pas lui faire de peine. Mais le sexe entre nous était trop codifié, elle n'aimait pas perdre le contrôle, se laisser aller au plaisir au cas où mes mains, par mégarde, auraient frôlé un de ses seins. Ce complexe s'est intensifié au fil des années. Si je m'aventurais à lui faire un compliment sur son corps, elle me sautait à la gorge et criait que mes compliments n'étaient que des mensonges. J'ai alors essayé d'aborder "Le problème", mais elle se débrouillait pour changer de conversation, affirmait que c'était moi le problème, que j'avais des attentes démesurées, que les enfants pouvaient nous entendre parler de ça et que c'était gênant... C'était blessant. Je ne me voyais pas comme un type tordu mais plutôt comme quelqu'un de passionné et d'amoureux. Nous n'avions pas d'enfant ensemble, elle en avait eu deux avec son ex-mari et moi un avec mon ex-femme, aussi, nous étions souvent seuls quand les enfants étaient chez l'autre parent. Au bout de quelques années, cette sexualité sous contrôle a commencé à me peser. Une atmosphère de tension qu'elle aimait bien régner et elle y trouvait son compte, toute discussion finissait par des disputes qui cachaient le vrai problème.*

*«En dehors de ce complexe physique, il me faut aussi évoquer son complexe d'infériorité. J'ai toujours été incroyablement fier d'elle, de sa personnalité tenace, drôle, pétillante. Malgré tout, quand nous sortions avec des amis, elle me disait qu'elle n'était pas à l'aise, ne se sentait pas à la hauteur intellectuellement. Je n'ai jamais compris cela. «Lors de vacances en Turquie, elle a réservé une chambre avec deux lits simples sous prétexte que nous avons besoin de dormir. Même si c'était vrai, nous étions tous deux fatigués par une vie professionnelle intense, l'histoire des lits simples était infantilissante; je me suis senti émasculé.*

*«Peu de temps après, elle m'a annoncé, triomphante, qu'elle avait*

*décidé de se faire poser des implants mammaires. Après l'opération, elle a consenti à me montrer et à me laisser toucher ses seins. J'avais l'impression de palper des corps étrangers, détachés de son propre corps. Elle m'avait enfin donné la permission, comme à un enfant. Mais c'était un peu tard et, le mois suivant, notre histoire était finie.»*

### ***Le corps du délit***

Les femmes se mettent la pression jusque dans leur lit. Les complexes qui les font se comparer aux autres femmes les affectent au point de brider leur sexualité. La sexologue et psychologue Olivia Benhamou<sup>7</sup> nous entretient du cas de Tiphaine, 37 ans, qui consulte avec son mari, avec qui elle vit depuis dix ans. Ils ont deux enfants de 4 et 7 ans. La sexualité a toujours été un sujet délicat entre eux: Tiphaine a de grandes difficultés à assumer son corps, qu'elle trouve trop gros, complexe qui s'est aggravé depuis la naissance du cadet.

*«Elle refuse aujourd'hui tout contact physique avec Simon, sauf dans le noir complet, et en gardant une chemise de nuit. Simon lui reproche de n'être pas tactile avec lui, alors qu'elle l'est avec leurs enfants. Il ne supporte plus qu'elle soit complexée au point de n'accepter que des rapports sexuels expéditifs, où tout doit se faire dans l'obscurité et sans aucun préliminaire. Tiphaine lui interdit en effet tout accès à son corps, elle n'accepte de sa part que la pénétration. Tiphaine explique avec beaucoup de difficulté qu'elle ne se supporte pas, qu'elle ne comprend pas que son mari soit toujours attiré par elle, et qu'elle craint de sa part un rejet, s'il "la voit telle qu'elle est". Son mari, de son côté, lui réclame de prendre plus d'initiatives dans la vie en général et dans leur sexualité en particulier, il se sent très seul, car elle n'exprime aucune tendresse à son égard. Il rêve que Tiphaine puisse un jour éprouver du désir pour lui et lui dire ce qu'elle veut, ce qu'elle aimerait qu'il lui fasse. Tiphaine se sent incomprise, ce qui augmente son anxiété et l'éloigne de plus en plus de son mari. Elle attribue ses difficultés à une première expérience amoureuse et sexuelle avec un garçon qui la repoussait régulièrement et faisait des critiques sur son physique (notamment sur la taille et la forme de ses seins). Elle n'a jamais pu surmonter le souvenir de cette*

*expérience qui l'a particulièrement fragilisée sur un plan narcissique.»*

La situation de Tiphaine est un exemple courant des difficultés relationnelles et sexuelles engendrées par un manque de confiance en soi. Celle-ci est un ingrédient indispensable pour une sexualité épanouie: confiance en soi, confiance en l'autre, pour pouvoir se laisser aller à la séduction, au désir et au plaisir. Aucune sexualité ne peut se vivre en dehors d'un état simultané d'excitation et de détente. Mais comment se détendre et faire confiance à l'autre, au partenaire, si l'on n'a pas un minimum confiance en soi? Comment trouver la disponibilité psychique pour se laisser gagner par le désir et l'excitation d'un moment d'intimité sexuelle partagée?

Olivia Benhamou explique: «Dans la clinique contemporaine des troubles sexuels féminins, les femmes se plaignent principalement de troubles du désir: cela peut prendre la forme d'un manque d'envie sexuelle, d'un désintérêt global pour la sexualité, d'une absence de fantasmes, d'inhibitions liées à l'éducation et/ou à la culture d'origine. Les ruminations anxieuses et, en général, toutes les pensées négatives ayant pour objet soi-même ou des soucis extérieurs sont les pires ennemis de la sexualité, car elles la rendent impossible. Pour pouvoir faire l'amour, il faut "avoir la tête à ça". Sans parler d'un désir spontané (qui serait l'idéal), on peut créer les conditions de possibilité d'une réceptivité à l'amour physique. Mais encore faut-il le vouloir!

Quand on explore avec les femmes leur histoire sexuelle, on rencontre souvent une histoire de désamour de soi, qui commence très tôt dans leur existence, avec des complexes sur le physique (trop grosse, trop maigre, trop de formes féminines, pas assez...) et l'intériorisation de discours dévalorisants sur la sexualité, hérités bien souvent des femmes de la famille. Si on aime "ça", c'est qu'on serait soi-même peu respectable... L'entrée dans la vie sexuelle de ces femmes s'est faite de manière parfois trop précoce, pas toujours consentie, ou au contraire de manière très tardive. Le fait d'avoir été longtemps célibataire, ou d'avoir eu très peu de partenaires, peut aussi générer une incertitude et des angoisses en lien avec le sentiment d'inexpérience. Ce qui entretient la crainte d'avoir des rapports sexuels et éloigne encore plus d'une vision positive de la sexualité. Elles ont souvent l'idée qu'elles ne sont pas de "bonnes partenaires", qu'elles sont incapables de donner du plaisir et ont du mal à accepter l'idée de pouvoir être désirées par l'autre.

La confiance en soi affecte les relations à l'autre mais peut-être encore davantage les relations à soi. On serait indigne d'amour: de l'amour de soi, mais aussi de l'amour de l'autre. Le manque de confiance affecte donc la capacité à se centrer sur soi, à s'autoriser à explorer son corps, à se l'approprier, à savoir identifier ce que l'on ressent, physiquement et psychiquement (les émotions et les perceptions corporelles). Comme si l'on ne pouvait pas se fier à soi-même. Ou comme si notre corps n'était pas un objet suffisamment intéressant ou digne d'intérêt.

Ces femmes qui ne s'aiment pas souffrent finalement d'être étrangères à leur propre corps, et peuvent ainsi le maltraiter de multiples façons: par des conduites alimentaires toxiques (tous les excès, de l'anorexie à la boulimie), par défaut de soins, et même, à leur propre insu, par une perte totale de sensibilité corporelle, presque une anesthésie. Le corps ne ressent plus ni la faim ni la douleur, et donc devient également hermétique au plaisir. Les sexologues savent bien que de très nombreuses femmes souffrent de troubles du désir car elles n'arrivent pas à reconnaître les signaux du désir et de l'excitation qui s'allument en elles. Comment savoir ce qui peut amener au plaisir et le rechercher si l'idée même du plaisir est insupportable? Si l'idée d'explorer son corps est inenvisageable? Si elles se considèrent comme inaptes à la sexualité?»



## À retenir: 7 conseils pour la confiance en soi dans le couple

1. On ne vous le répétera jamais assez: cessez de vous comparer!
2. Arrêtez de penser que vous avez de la chance, que vous ne méritez pas cette histoire d'amour. Fabriquez-vous votre propre philtre d'amour, regardez-vous dans le miroir et répétez-vous à quel point vous vous aimez. C'est ridicule? Quelle importance, personne ne vous voit.
3. La jalousie n'est jamais la bonne solution! Et la peur n'évite pas le danger.
4. Aime-toi toi-même!... Facile à dire, difficile à appliquer. Lisez *Aime-toi toi-même. Et peu importe avec qui tu te maries*, d'Eva-Maria Zurhorst<sup>8</sup>. Tout un programme!
5. Appliquez la politique du *Carpe diem*. Du *Hic et nunc*! Ce n'est pas parce que vous sabordez cette histoire que ça se passera mieux avec la suivante.

Concentrez-vous sur le moment présent et, si vous n’y arrivez pas, consultez.

6. Ne faites pas d’amalgame entre les attentes des autres et les vôtres. Ni parents ni mari ne devraient entraver la découverte de soi.
7. Si vous aimez une femme qui manque de confiance en elle, écoutez «Aime-la», de France Gall, car «L’amour est capricieux, il est difficile / Il passe et il se casse, il est si fragile / Est-ce que tu sais quand il est là / Tu sais quelle chance tu as».



## 9

### **Élever ses filles dans la confiance pour briser la chaîne**

*À toutes les petites filles, ne doutez jamais que vous êtes précieuses et puissantes. Vous êtes dignes de toutes les opportunités dans ce monde, alors poursuivez vos rêves!*

***Hillary Clinton***

Quand on a soi-même manqué de confiance en soi, il y a de fortes chances que l'on souhaite inverser la tendance le jour où l'on devient maman (que l'on ait des filles ou des garçons du reste). Puisque beaucoup de pys s'accordent à reconnaître le rôle déterminant de l'enfance, on peut chercher à faire de cette période un terreau fertile et propice à la confiance en soi.

### **Comment faire contrepoids à notre propre passé et à la société**

#### ***Ne pas reproduire les schémas***

Les jeunes parents se rendent parfois compte que, malgré eux, ils reprennent des paroles ou des actes qu'ils reprochaient à leurs propres parents. Sommes-nous condamnés à répéter les erreurs de nos parents? À transmettre notre manque de confiance à nos filles? La femme, quand elle devient mère, redevient aussi l'enfant qu'elle était et reproduit certains fragments de sa propre histoire. Du fait de son éducation et par sa relation avec sa propre mère (ou avec les femmes qui ont été autour d'elle lorsqu'elle était enfant), elle a inscrit en elle des mots et des actes. Soit elle n'en a pas conscience et elle reproduit ces schémas, soit elle en a conscience et se construit en opposition: elle prend un virage à 180 degrés, essaie de réfléchir et d'élever sa fille différemment, dans l'estime et la confiance de soi. Mais cela demande une réflexion sur soi dont tout le monde n'est pas capable. Souvent, la réalité est plus nuancée.

#### ***Reconnaître la personnalité unique de l'enfant***

Laurence Gutenmacher, psychologue clinicienne, spécialiste de l'enfant et de l'adolescent, nous éclaire sur notre conditionnement et sur la façon dont nous pouvons contribuer à favoriser la confiance en soi de nos filles.

«Pour élever une fille dans la confiance, il faut déjà prendre conscience que la petite fille est votre enfant mais pas un prolongement de soi: c'est une personne à part entière, et l'on va la regarder avec ses qualités, ses défauts, sa spécificité. On va cerner sa personnalité et on va l'accompagner, l'aider à être elle-même pour qu'elle grandisse bien dans son être. Pour les filles, ça peut être une nouvelle façon de penser, par rapport à des attentes ou des registres dans lesquels on classe les petites filles et les femmes. Lui donner la liberté d'être elle-même lui permet d'être en accord avec ce qu'elle est, donc de se sentir bien, de se sentir acceptée comme elle est, et cela donne forcément confiance. Je ne pense pas qu'il faille éduquer ses enfants sans tenir compte de leur genre, parce qu'on vit dans une société et qu'on ne va pas aller à contre-courant de la société, on ne va pas aller à contre-courant des différences biologiques et physiologiques, mais en revanche, c'est donner la liberté aux petites filles d'avoir accès à autre chose, de pouvoir leur dire que rien n'est fermé, qu'elles peuvent être boxeuses si elles le souhaitent, dans la mesure où cela leur correspond, bien entendu.»

### ***Casser les stéréotypes associés aux filles***

Un programme de recherche européen piloté par l'association Du côté des filles a été mené entre 1994 et 1999, en France, en Italie et en Espagne<sup>1</sup> à partir de 537 albums jeunesse essentiellement français, pour comprendre les processus de représentations et de transmission du genre. La différence entre les sexes s'exprime dans un certain nombre d'images stéréotypées. Le tablier est l'attribut de la mère. Les lunettes signent l'intelligence ou la vieillesse. Le fauteuil symbolise le pouvoir patriarcal et le repos après une journée de travail. Les femmes sont soit belles, soit intelligentes. Journaux, cartables, tout est sexuellement connoté. De telle sorte que lorsque, dans une deuxième étape de l'étude, on présente aux enfants des illustrations d'ours asexués affublés des caractéristiques repérées, ils se conforment aux stéréotypes.

De nombreuses autres études ont confirmé les asymétries entre garçons et filles. Même si les représentations se sont améliorées depuis les premières princesses de Disney (Blanche-Neige et sa prédilection pour le ménage, Cendrillon et ses rêves de bal et de tenues frivoles), on remarque qu'aujourd'hui

encore les filles ont tendance à être représentées plus passives, dans leur maison, souvent avec des petits frères et sœurs envers lesquels elles se montrent douces et maternantes, alors que les garçons sont représentés en extérieur, avec des amis plutôt que la famille, et faisant souvent des bêtises<sup>2</sup>. Pas facile de se construire dans l'audace et de s'ouvrir à la découverte du monde quand on a grandi dans un tel conditionnement.

Plus étonnant encore:

«[...] le type d'animaux choisis pour incarner chaque sexe est également vecteur de valeur différentielle. Les héros de sexe masculin sont beaucoup plus fréquemment imaginés dans la peau d'animaux puissants ou alors plus présents dans l'imaginaire collectif des enfants, comme les ours, animaux de la savane, loups ou lapins. À l'opposé, les héroïnes sont davantage représentées sous les traits de petits animaux ou d'insectes, comme les souris ou les guêpes<sup>3</sup>».

Souris, guêpes, petits animaux... mignons, assez inoffensifs, qui peinent à insuffler une bourrasque de confiance en soi aux petites filles qui s'y identifient! En gros, c'est plutôt une incitation à la discrétion...



## Les livres pour apprendre aux petites filles qu'on peut avoir confiance en soi

- Elena Favilli et Francesca Cavallo, *Histoires du soir pour filles rebelles*, t. I et II, Les Arènes, 2017-2018.
- Sophie Bienvenu, *La Princesse qui voulait devenir générale*, Les Éditions de la Bagnole, 2017.
- Mr Tan et Globulle, *Mortelle Adèle* (série de BD), depuis 2012.
- Astrid Lindgren, *Fifi Brindacier*, Le Livre de poche jeunesse, 2015.
- Quino, *Mafalda*, Glénat BD, 2014.
- Geneviève Brisac, *Monelle et les footballeurs*, L'École des loisirs, 2000.
- Marie Curie, Rosa Parks, Simone Veil, Olympe de Gouges ou Frida Kahlo, Quelle Histoire Éditions.

- Et pour les plus grandes: Malika Ferdjoukh, *Quatre sœurs*, L'École des loisirs, 2010.



### ***Rien n'est figé***

Pourquoi, comment le manque de confiance se manifeste-t-il chez la petite fille? Deux cas de figure peuvent se présenter. Il arrive que, pour un certain nombre de raisons, une mère soit «défaillante»: parce qu'elle est malade, dépressive, parce qu'elle est absente. Il en résulte des difficultés d'attachement. «Dans l'attachement, quand une mère est défaillante, explique Laurence Gutenmacher, cela pose problème dans le développement des petites filles parce qu'elles ne peuvent pas s'identifier à une mère rassurante en qui elles peuvent avoir confiance. Dans une famille, chacun a son rôle, la mère doit prendre le sien et parfois, le père doit le lui donner. Le rôle n'est pas forcément rigide. Surtout, chacun doit avoir sa place. À partir du moment où la mère a une place, ainsi que le père et l'enfant, toutes les conditions sont réunies pour qu'il y ait confiance.»

*«Éloïse<sup>4</sup> a 8 ans et n'a pas beaucoup d'amies. Elle ne s'entend pas bien avec sa mère: "Je préfère être avec papa, je suis tout le temps avec papa, parce que maman n'est pas sympa, elle dit toujours non." La mère explique qu'à la naissance de sa fille elle a fait une dépression, que le père a pris le relais mais n'a pas su poser de règles. En grandissant, la petite fille exclut sa mère parce qu'elle n'a pas confiance en elle: elle a peur qu'elle la "quitte" à nouveau, qu'elle tombe malade. Elle se protège en la repoussant. Le lien a du mal à se construire. La maman souffre de ne pas avoir sa place.*

*«Dans le quotidien, la première relation de l'enfant se fait avec la mère nourricière. Le bébé a d'importants besoins physiologiques: il mange, il dort. Dans ce premier stade du développement affectif se jouent beaucoup de choses autres que physiologiques: la maman n'arrive pas à nourrir son enfant, l'enfant ne veut pas se nourrir, la maman culpabilise, etc.*

*«Dans le cas d'Éloïse, la mère n'a pas pu être sécurisante pour son enfant ou est passée, sans le vouloir, à côté des besoins de son bébé. La relation est défaillante, mal enclenchée et comme le père dit oui à tout, il n'y a pas d'apprentissage de la frustration. Entre ces deux extrêmes, il faut revenir à l'équilibre. La maman*

*culpabilise, elle sait qu'une partie de ce problème vient d'elle, et cette culpabilité l'empêche d'aller vers sa fille. De son côté, l'enfant ne veut pas aller vers sa mère parce qu'elle a peur qu'elle soit encore défaillante, elle n'a pas testé que ça pouvait être autrement... Il faut travailler avec les deux, à la fois avec la maman pour qu'elle comprenne que sa fille a besoin d'elle, qu'elle peut être sa mère et qu'on va modifier le lien, et avec sa fille. Pour que le lien soit sécurisant, il faut que la petite fille se sente sécurisée, elles vont accepter d'aller l'une vers l'autre, de se faire des câlins, etc.»*

Une femme qui n'a pas confiance en elle peut également communiquer ce manque de confiance à sa fille, parce qu'elle ne saura pas forcément lui donner les codes pour s'épanouir. Mais tout cela peut être modulé, tempéré par la personnalité de la petite fille et par le père.

*«Même si leur mère a des failles, certaines petites filles trouvent leur place. Après, on peut les aider à être qui elles sont. Et c'est en devenant qui l'on est que l'on gagne en confiance: on colle à ce que l'on est, et on ne cherche pas à rentrer dans un moule ou dans des attentes qui ne nous correspondent pas, tout en restant dans des normes totalement acceptables et sociales. J'ai remarqué que si la mère était suffisamment rassurante dans la petite enfance, entre 0 et 6 ans, quel que soit le stade de développement, cela donnait confiance aux enfants.»*

Ce qui est très rassurant, c'est qu'on peut complètement rétablir le sentiment de confiance chez un enfant, parce que les enfants ont le temps pour eux. Qu'est-ce qu'une faille de trois semaines, de six mois ou d'un an à l'échelle d'une vie? On peut devenir un adulte équilibré. Rien n'est joué, rien n'est figé, les enfants bloquent leur développement si quelque chose ne fonctionne pas et peut leur faire perdre confiance, mais une fois que c'est réparé ils continuent de grandir.

### ***Les pères... et le ménage***

La construction de la confiance dépasse largement le lien créé par la mère: la société et le père jouent un rôle majeur. Si le père ou les hommes de la famille ont une vision dévalorisante de la femme, s'ils ne se comportent pas dans le respect et la reconnaissance des qualités et des valeurs de leur femme ou de leur

compagne, il est évident que la petite fille va intégrer cette structure qui va freiner le développement de sa confiance intrinsèque.

Selon une étude étonnante réalisée<sup>5</sup> par les chercheurs Toni Schmader, Katharina Block et le professeur Andrew Baron du département de psychologie de l'Université de Colombie-Britannique, les pères qui aident aux tâches ménagères sont plus susceptibles d'élever des filles qui aspirent à des carrières moins traditionnelles et potentiellement mieux rémunérées. Autrement dit, la manière dont les parents partagent les tâches domestiques joue un rôle clé dans la définition des attitudes et des aspirations de genre de leurs filles. Bien que les convictions des mères en matière d'égalité personnelle et d'égalité professionnelle soient des facteurs essentiels dans la prédiction de l'attitude des enfants, le prédicteur le plus déterminant des ambitions professionnelles propres aux filles est l'approche de leur père en matière de tâches ménagères!

Conclusion, si vous voulez que votre fille développe ambition et confiance en elle, demandez à son père de faire la vaisselle, la lessive et le ménage!

Le vent du changement se lève progressivement. Une étude de la London School of Economics<sup>6</sup> montre que les pères des petites filles en âge d'être scolarisées sont plus favorables à l'égalité hommes-femmes, comme si au contact de leur fille, notamment lorsqu'elle entre à l'école, ils devenaient moins sexistes: on observe une diminution de 8% du schéma traditionnel de l'homme qui travaille et de la mère qui reste à la maison lorsque leur fille entre à l'école primaire, et de 11% lorsqu'elle entre dans le secondaire. Certes, des progrès restent à faire, mais c'est plutôt encourageant, «comme si être père d'une fille permettait de mieux comprendre les difficultés auxquelles sont confrontées les femmes et les filles dans la société, ce qui entraîne un changement important dans les attitudes des hommes à l'égard des rôles de chaque genre», remarquent les chercheurs.

### ***L'école toujours sexiste?***

Après, il y a l'école: les filles sont plus brillantes, ce n'est plus à prouver (dans tous les pays occidentaux, elles sont maintenant plus diplômées que les hommes<sup>7</sup>), mais plus tard elles n'accèdent pas forcément aux postes à responsabilités. En 2012, l'égalité redevient une priorité en France, avec la création d'un ministère des Droits des femmes. En 2013, l'Éducation nationale expérimente dans 600 classes les ABCD de l'égalité, qui visent à socialiser de façon égalitaire les enfants fréquentant les écoles et autres lieux collectifs

d'apprentissage et de loisirs. Destiné à promouvoir l'égalité filles-garçons à l'école, ce programme a été abandonné dès 2014, à la suite de virulentes critiques venues notamment de l'extrême droite et d'opposants au mariage des homosexuels, dénonçant l'introduction d'une «théorie du genre» niant les différences sexuelles. Pourtant, outre son intérêt pour les élèves, il obligeait les enseignants à réfléchir à cette thématique et à son importance.

En 2017, un rapport du Haut Conseil à l'égalité entre les hommes et les femmes montre que l'école est toujours trop sexiste et insiste sur la nécessité de former les enseignants à l'égalité filles-garçons<sup>8</sup>. Dans les manuels scolaires, les clichés de genre persistent et les femmes n'échappent pas aux stéréotypes. «Dans ceux de lecture de CP, 70% des personnages qui sont représentés en train de faire la cuisine ou le ménage sont des femmes et seulement 3% des personnages s'illustrant dans des métiers scientifiques sont féminins», note Danièle Bousquet, présidente du HCE. «Et 56% des interactions avec les enseignants à l'école sont à destination des garçons, à leur profit et au détriment des filles. Et si les choix d'orientation sont a priori très ouverts, le champ des possibles est en fait plus limité pour les filles. Malgré une meilleure réussite scolaire que les garçons, elles se concentrent sur un éventail plus restreint de formations et sont moins poussées par les enseignants à épouser une filière scientifique. D'ailleurs, en fin de seconde générale, 7 garçons sur 10 s'orientent vers une filière scientifique et 4 filles sur 10 vers une filière littéraire. Mais loin de jeter la pierre aux enseignants, le HCE précise bien que cette perpétuation des réflexes sexistes est inconsciente chez eux et que seul un travail sur le sujet permet d'obtenir des résultats<sup>9</sup>.»

### ***Avoir conscience de ses failles***

Récapitulons. Une spirale d'interactions se met en place: le lien familial, la relation de chaque mère à sa fille, l'éducation, les hommes autour de cette petite fille, les discours plutôt dévalorisants qui l'enferment dans des rôles, comme la maman qui porte un tablier et fait des gâteaux, enfin la société qui va accorder ou non certaines libertés, certains rêves à cette petite fille.

«À partir du moment où l'on prend conscience que l'on manque de confiance, nous dit Laurence Gutenmacher, nous travaillons presque déjà sur ce "défaut". Il ne manque plus qu'à mettre en avant nos qualités. En avoir conscience, c'est déjà avoir le désir de régler.»

## De nouveaux regards sur la parentalité

En 1970, le psychologue américain Fitzhugh Dodson publie *How to parent?*<sup>10</sup>, littéralement: «Comment être parent?» Ce best-seller mondial met l'accent sur l'importance du langage dans l'éducation des enfants. Françoise Dolto pensait également que tout était langage, mais selon elle tout se jouait bien avant 6 ans. Pour le pédopsychiatre Marcel Rufo, cette idée trop définitive ressemble à un jugement sans appel alors que les enfants ont une deuxième, voire une troisième chance.

Aujourd'hui, les pédopsychiatres ont jeté un certain nombre des principes de Dolto aux orties et récusent le principe selon lequel tout se joue avant 6 ans. Mais tous s'accordent sur l'importance des relations familiales en général, et des parents en particulier, dans le développement de la confiance chez les enfants. Et pour dire qu'instiller cette confiance passe souvent par le langage, ainsi que par l'intonation de la voix, l'intention, le choix des mots et même la posture.

Grâce aux neurosciences affectives et sociales, grâce aux récentes découvertes des scientifiques, on comprend désormais beaucoup mieux le rôle de l'éducation et l'impact de nos comportements et des mots que nous utilisons sur le cerveau de l'enfant. Nous savons que ce cerveau est plastique, c'est-à-dire que toutes les expériences de vie de l'enfant vont déterminer la façon dont il se connecte, dont il fonctionne<sup>11</sup>.

C'est pourquoi il faut être vigilant dans les mots que l'on emploie (et dans la façon dont on les emploie) avec les enfants, notamment les filles, pour éviter les reproductions familiales et sociales. C'est tout le propos de la discipline positive, dont l'intérêt est d'aider à accroître ce sur quoi l'on se concentre – pour ce qui nous concerne, la confiance en soi. On va s'attacher à donner des ressources à l'enfant, plutôt que des limites. Au lieu de dire «non», on va tenter d'enseigner à l'enfant comment faire.

Des parents respectueux et encourageants de façon inconditionnelle, cela donne une fille lumineuse. Rencontre avec Sonia Sieff, photographe<sup>12</sup> et réalisatrice<sup>13</sup>.

*«Mon père et ma mère ont fait de toutes mes différences, de toutes mes particularités, même physiques, des atouts. Je ne me suis jamais dit “Je suis trop maigre” ou “J’ai un grand pif”. Ils n’ont jamais pointé ce qui pouvait potentiellement être un défaut. À travers leurs yeux, ils m’encourageaient à être différente et cela a*

*nourri ma confiance. Tout ce que j'écrivais était forcément fantastique, ce que je faisais, vraiment génial, au pire, étonnant. J'avais le sentiment d'être dans un livre de Roald Dahl. Je crois que la première fois que j'ai vu mes parents froncer le sourcil, c'est le jour où je leur ai montré mes portraits de gueules de bistro. Mon père m'a dit, en substance: "C'est bien, mais tu ne mérites peut-être pas une exposition à la Mep<sup>14</sup> à 18 ans."*

*J'avais vraiment l'impression d'être la reine du monde, ce qui m'a donné une immense confiance en moi mais n'a pas pour autant ôté le doute.*

*Aujourd'hui encore, quand je suis face à quelqu'un qui pourrait remettre en question quelque chose de fondamental, j'écoute, mais d'une oreille distraite.*

*Si le propos est constructif, j'en tiens compte, mais si c'est purement dans le but de me faire vaciller, je l'évacue. C'est grâce à mes parents et à leur éducation, je leur dois ce socle de confiance en moi. Certes, je pensais que la vie allait être fantastique et, à la fin de l'adolescence, j'ai découvert que les gens pouvaient être méchants, voire cruels. J'ai réalisé que j'avais été éduquée dans une bulle merveilleuse et ouatée, qui n'était, à mon grand regret, pas la réalité. Et si cette confiance n'était qu'une vitrine pour masquer le doute qui m'habite? Je suis ultralucide et je fais mienne cette citation de René Char: "La lucidité est la blessure la plus rapprochée du soleil". Je sais quand je dois me remettre à niveau pour pouvoir progresser, je me juge constamment, suis intransigente avec moi-même et avec les autres, disciplinée, je crois beaucoup au labeur mais dans un climat de légèreté. Je crois en cette alliance magique, car les plus grands ne montrent pas à quel point tout est étudié, réfléchi, bossé. Cacher l'effort pour affronter la vie avec grâce, tel un danseur de claquettes. Il y a beaucoup de mon père en moi. Quelle chance!»*

### ***Les leçons de la discipline positive***

Caroline Pflimlin<sup>15</sup>, coach de vie certifiée et facilitatrice qualifiée en discipline positive, anime des ateliers de coaching parental. Découvrant cette approche alors qu'elle est maman d'une fillette de 4 ans, elle réalise que le style parental a un impact sur l'enfant et se réjouit qu'on puisse intellectualiser le rôle de parents, avec des outils très simples. «Alors que, dans le milieu professionnel,

nous sommes “récompensés” par un salaire, des évaluations et des encouragements, comment savoir si dans ma vie de parent ce que je faisais était juste, approprié, efficace à long terme puisque personne ne m’évaluait?»

Caroline décide de se former au coaching et à la discipline positive, une approche de la parentalité fondée sur les théories d’Alfred Adler (médecin et psychothérapeute autrichien, père de la psychologie individuelle). Elle a accepté de nous donner les clés de cette approche.

### ***Un nouveau langage***

«Je crois que par les failles, on entrevoit la lumière. Quand on est parent, on n’est pas préparé. L’approche de la discipline positive a été une révélation pour moi parce que je découvrais qu’on pouvait parler autrement à ses enfants et que la façon dont on parlait et les mots qu’on utilisait pouvaient justement créer une certaine confiance en soi, parce que quand on s’aime avec ses qualités et ses défauts, on pense qu’on est à sa juste place dans la société. On ne m’avait pas parlé comme cela et je découvrais soudain un autre langage. Lors des ateliers parentaux, on parle toujours français, on emploie les mêmes mots, mais on ne parle pas la même langue. C’est donc comme lorsqu’on apprend une nouvelle langue. Le processus d’apprentissage est d’autant plus étonnant que nos parents ne nous ont pas parlé comme ça, mais comme on parle comme ça avec nos enfants, quand leur tour sera venu d’être parents, ils n’auront pas besoin d’apprendre cette nouvelle langue, ils la connaîtront déjà et auront intégré les outils, ils la parleront spontanément.»

### ***Un mode d’éducation démocratique qui associe fermeté et bienveillance***

Il existe plusieurs styles parentaux, les plus communs étant le style autoritaire et le style permissif. Dans un style autoritaire, le parent est strict. Il donne des ordres auxquels les enfants sont priés d’obéir, puis des récompenses ou des punitions. À l’opposé, le style permissif donne beaucoup de liberté aux enfants, sans aucune limite. Le parent cède ou renonce et l’enfant manque de lignes directrices constantes.

On sait aujourd’hui les dangers d’une éducation punitive, dépourvue d’empathie. Notamment parce que les émotions causées par la punition stimulent le circuit de stress et empêchent l’enfant de réfléchir à ce qu’il a fait. La mémoire fonctionne, certes, mais l’enfant mémorise le stress, la crainte, la colère, et non pas ce qui aura déclenché la punition. Or on sait à quel point le stress peut l’affecter: «Chaque fois que l’on punit l’enfant, on l’humilie, on le

fait souffrir, et cela entrave le bon fonctionnement de son cerveau», rappelle Catherine Gueguen. La loi du 10 juillet 2019 a même interdit aux parents les violences physiques et psychologiques sur leurs enfants...

Dans la discipline positive, on recherche le côté démocratique:

- on met en valeur la réflexion de l'autre;
- on aide son enfant à comprendre l'équilibre entre la liberté et les limites.

Le style démocratique prône une approche ferme et bienveillante, c'est un «et», pas un «ou». La fermeté et la bienveillance, c'est comme le fait d'inspirer puis d'expirer, on ne choisit pas l'un ou l'autre, on a besoin des deux pour vivre!

### ***Les croyances***

Les clés de la discipline positive? Éduquer avec fermeté et bienveillance, mais aussi comprendre ce que sont les «croyances». «Dès l'enfance, on estime que ce que nous disent nos parents est juste, que c'est la vérité. Peu à peu, on développe une vision du monde en fonction de la vision qu'ils ont de nous. Si on nous dit: "Tu es un ange, c'est tellement agréable de passer un moment avec toi", le message qu'on interprète comme juste et légitime est: "Je suis quelqu'un de sympathique." Si l'on dit: "Sincèrement, ce travail était dur et tu as bien travaillé, tu y es arrivé, tu vois, c'est difficile, mais tu es capable", le message est également intégré et cette somme de messages forme des croyances. Et en fonction de ces croyances, on construit sa propre lecture du monde. Donc la valeur qu'on développe sur soi dans la petite enfance va avoir des conséquences à long terme sur la jeune adulte qu'on sera dans le monde de l'entreprise par exemple.»

### ***Ni autorité ni permissivité***

Si le parent utilise systématiquement un style autoritaire, l'enfant peut développer un sentiment de peur et de culpabilité. Pour en revenir à notre sujet de la confiance en soi, c'est un mode de parentalité contreproductif: l'enfant, fille ou garçon, aura des difficultés à s'affirmer, à savoir dire non, car il va craindre de ne plus être aimé. Les punitions, comme on l'a vu, peuvent entraîner une baisse d'estime de soi et l'enfant ne se considérera pas comme une «bonne personne». Ou alors il voudra être le chef, puisqu'il a appris que c'est comme cela qu'on obtient ce que l'on veut.

«Dans la pratique d'un style permissif, ce même enfant va se considérer au-dessus des règles. La frustration et l'effort seront intolérables. Il sera le centre du

monde sans prendre en considération les besoins de son entourage. Paradoxalement, il peut aussi être inquiet, en pensant que si son parent n'est même pas capable de le mettre au lit, comment pourra-t-il le défendre si un voleur entre dans la maison?», nous dit Caroline Pflimlin.

### ***Sa place dans le cercle***

Outre le style parental, les injonctions positives ou négatives et les croyances, l'autre ingrédient majeur de la discipline positive est l'appartenance à un cercle. La famille est le premier cercle. «Quand on a un sentiment d'appartenance, avec nos qualités et nos défauts, quand on a un rôle dans la famille, explique Caroline Pflimlin, ce sentiment va avoir un écho dans l'entreprise et dans le monde. Par exemple, dans le film *Les Choristes*, tous les enfants ne savent pas chanter: il y a un enfant beaucoup plus jeune que les autres, mais on l'intègre au groupe en lui faisant porter les partitions, en lui donnant un rôle. Faire comprendre à l'enfant qu'il apporte quelque chose au sein de la famille pour son bon fonctionnement, avec les bonnes phrases, est essentiel.»

Le langage est donc capital, tout comme le degré d'attachement qu'on développe avec son enfant. Parce qu'on n'arrive pas à corriger quoi que ce soit, à faire comprendre quoi que ce soit à son enfant avec notre seule tête, l'idée est de se connecter avec le cœur. Parler avec empathie est la clé pour commencer tout dialogue!

### ***Respect et empathie***

L'empathie est la pierre de touche de toute relation, elle est au cœur de l'éducation. Un parent empathique sait reconnaître ses propres émotions: pourquoi, devant tel ou tel comportement de mon enfant, je réagis de telle ou telle façon? Cette empathie vis-à-vis de nous-mêmes nous permet d'être empathiques avec notre enfant: nous pouvons alors sentir et comprendre ses émotions pour mieux l'accompagner.

«Par exemple, lorsque l'enfant rentre de l'école, explique Caroline Pflimlin, on peut lui dire: "Tu es fatigué, je comprends (reconnaissance de ses émotions), veux-tu faire tes devoirs avant ou après ton goûter (choix)?" On se connecte à lui parce qu'on se met à sa place, on est dans l'empathie. La parentalité, c'est 80% d'attachement et 20% montrer le chemin. S'il y a cet attachement, quand il y aura des difficultés au sein de la famille, on arrivera plus facilement à résoudre les problèmes.»

Il est capital de ne pas humilier l'enfant. Le respect dont nous faisons preuve en tant que parent va déterminer le respect que l'enfant déploiera envers lui-même: «Quand on fait un burn-out, poursuit Caroline Pflimlin, quand on est mal à l'aise dans son entreprise, est-ce parce qu'on n'a pas réussi à dire: "Non, je ne mérite pas qu'on me parle de cette façon" ou "Je ne mérite pas qu'on me donne une tâche à 7 heures du soir pour le lendemain"? Si l'on n'a pas appris, enfant, à être respecté, si nos choix et nos capacités n'ont pas été mis en valeur, comment se respecter soi-même?» L'enfant qui n'est pas respecté dans son individualité vit dans le seul souci de plaire à l'autre, par peur de l'adulte, par peur d'une réaction trop autoritaire. Il a l'impression qu'il ne compte pas.

Par exemple, que faire quand un enfant a un comportement inadapté, autrement dit «fait une bêtise»? Nous pouvons exprimer notre désapprobation avec fermeté mais sans juger la personne: l'enfant comprend que son comportement n'est pas acceptable. Mais il n'est pas humilié par son parent. Le jour où il sera dans cette situation, adulte, avec une autre personne, il exprimera son mécontentement au lieu de ne rien dire ou d'opter pour l'agressivité ou les insultes.



## Les recommandations de la discipline positive

«Grâce à l'approche démocratique, on établit un véritable équilibre entre la fermeté et la bienveillance, on laisse la place aux choix pour mettre l'enfant en état de contrôler une partie de la situation dans le cadre des limites décidées par le parent. Par exemple: "J'ai un appel important à passer. Soit tu restes dans le salon en silence, soit tu sors pendant quelques minutes. Tu choisis." Ce style fait la part des choses entre une certaine liberté et les limites. Il permet l'équilibre entre les droits et les responsabilités, et encourage votre enfant à prendre des décisions par lui-même. Ou encore: "Je sais que votre bande de filles aimerait aller dormir chez Chloé vendredi et aussi aller au cinéma samedi. Deux soirs de suite, ça fait un peu trop. Tu peux sortir vendredi ou samedi. À toi de choisir."

«Ainsi, votre enfant va apprendre qu'il peut prendre part aux décisions et que son choix compte, rattaché à une responsabilité. Cela ne veut pas dire que toute décision doit considérer l'opinion de votre enfant. Cela signifie que

lorsque c'est pertinent et adéquat, l'impliquer dans un processus de décision contribue à l'estime de lui-même.

«Si votre enfant vous dit: "J'ai fini mon travail, je ne sais pas quoi faire pour compléter mon exposé." Plutôt que d'affirmer: "Moi, je ferais comme ça!" posez-lui la question: "Que crois-tu que tu pourrais faire?" Parce qu'il a un cerveau lui aussi, il vaut mieux poser des questions, plutôt que de donner un ordre ou un conseil non sollicité qui lui coupe une partie de ses ailes. Faire à la place d'un enfant ce qu'il est en âge de faire lui-même, c'est lui retirer la chance de découvrir ce dont il est capable afin de construire sa confiance en lui. Évitez de faire son sandwich ou sa valise à sa place<sup>16</sup>!»



### ***Les croyances, toujours***

Revenons aux croyances. Chaque enfant développe une vision et une interprétation du monde qui dépendent de ses croyances, développées dès la petite enfance. Son comportement futur dépendra de la conscience de sa valeur et de ses compétences pour contribuer au fonctionnement de notre société. Les croyances vont engendrer des pensées et des émotions invisibles qui elles-mêmes mèneront à certains comportements et à leurs conséquences très visibles!

«Si vous dites à une petite fille: "Vas-y! C'est bon! Tu peux y arriver, je te fais confiance!", elle va intégrer la croyance que quelqu'un croit en elle et en sa réussite. À l'inverse, si on lui dit: "Ce n'est pas facile de faire cela pour une fille, mais bon, essaie... on verra bien..." ou: "Laisse ton frère ouvrir la bouteille, il a plus de force que toi...", l'enfant va interpréter qu'être une fille n'est pas un avantage. Les croyances positives ou négatives (on parle alors de croyances "limitantes") ont un côté irrationnel. Lors d'un de mes ateliers, une participante de petite taille m'a avoué que son père lui avait dit: "Les filles petites sont intelligentes." Devinez qui était en tête de classe...»

Les croyances sont un élément incontournable pour comprendre et agir sur les comportements. Viennent ensuite le tempérament, l'hérédité, le rang familial, l'environnement et les rôles attribués aux garçons et aux filles! En tant que parent, nous avons le devoir de faire attention à ne pas laisser nos idées préconçues dicter ou excuser le comportement de notre fille. La simple prise de conscience de la façon dont on lui parle est déjà un premier pas significatif.

Caroline Pflimlin nous livre quelques expériences vécues par des participantes à ses ateliers.

*«En rentrant chez lui, un père demandait systématiquement: “Alors, les garçons, qui a fini ses devoirs?” À votre avis, qu’en déduisait la seule fille de la fratrie qui entendait régulièrement cette phrase? Quand on lui pose la question aujourd’hui, elle réalise que, petite, elle pensait que les études c’étaient pour les garçons. Plus tard, elle n’en a pas fait..*

*«En sortant d’une séance de cinéma, une petite fille dit à son parent: “J’ai pleuré quand le garçon est tombé de l’arbre.” Le parent lui répond: “Moi aussi! C’était triste, n’est-ce pas?” Lors de la même séance, un petit garçon du même âge se frotte les yeux. Son parent rigole et lui dit: “Pourquoi tu pleures? T’es un grand garçon, c’est seulement un film!” Ici, la fille va intégrer la croyance que montrer ses émotions est normal pour une fille, pas pour un garçon. Ces parents pratiquent ces discours de façon inconsciente, jusqu’au jour où ils en comprennent les conséquences à long terme. Alors, comme pour l’apprentissage d’une nouvelle langue, faire attention à la façon dont on s’adresse à sa fille est un premier pas significatif.»*

### ***L’écoute active***

Comment corriger cela? Le père qui pose la question à ses garçons pour leurs devoirs peut tout simplement y inclure toute la fratrie! Au lieu de juger ce qu’il est légitime de ressentir pour une fille en sortant du cinéma, le parent peut juste faire de «l’écoute active», c’est-à-dire exprimer avec ses mots ce que l’enfant a ressenti sans juger. L’écoute a plus de valeur qu’un conseil! Un conseil ne va pas aider votre fille à résoudre un problème; en revanche, si vous l’écoutez, vous lui offrez un espace de réflexion.

L’écoute active est un moyen de reconnaître les sentiments de votre fille, de les respecter afin qu’elle trouve une solution par elle-même, ce qui va favoriser sa confiance en elle.

- La première étape dans l’écoute est d’utiliser votre langage corporel pour montrer que vous êtes à l’écoute (se pencher ou s’asseoir à côté d’elle). Dans tous les cas, arrêtez votre activité et regardez-la;
- dans un second temps, écoutez les mots qu’elle utilise, demandez-vous ce qu’elle «ressent» et ce qui l’a conduite à ce sentiment;
- enfin, il s’agit de répéter ce que vous avez compris comme par effet de miroir.

L'écoute a deux bienfaits:

- le premier, c'est que la présence d'un adulte qui sait écouter soulage l'enfant. Il se sent compris, respecté et saura exprimer la légitimité de ses émotions dans sa vie;
- le second est que votre enfant apprendra, par votre exemple, à savoir dire «non».

Autre exemple donné par Caroline, celui du parent qui dit à son enfant: «“J'ai bien conscience que tu souhaites rester plus longtemps à cette soirée car tu vas bien t'amuser, mais l'heure pour rentrer n'est pas négociable. Comment comptes-tu faire pour t'organiser et rentrer à l'heure?” Votre enfant va apprendre ce langage de fermeté et de bienveillance, il saura exprimer ses besoins, en même temps qu'il saura poser des limites, car il vous aura entendu parler ainsi. Vous posez vos limites et lui laissez une part de décision dans le cadre de votre limite. C'est un apprentissage par l'imitation, une sorte d'éducation silencieuse.»

## **Le poids des filles**

Jackie Kennedy disait à sa fille: «Tu es grosse, tu ne trouveras jamais de mari<sup>17</sup>!» La violence de ces propos montre combien il est valorisant pour une mère d'avoir une fille mince. À l'inverse, avoir une fille ronde est ressenti comme un échec, la mère se demande où elle a failli. Nombre de femmes mettent leur fillette au régime, interdisent gâteaux et sucreries, contrôlent leur alimentation. Cette privation dans l'enfance aura pourtant des effets désastreux à l'adolescence, avec de possibles épisodes d'anorexie. Il est essentiel que les mères n'enferment pas leurs filles dans la peur de grossir, avec l'injonction d'être mince donc d'être belle (la société s'en chargera bien assez vite!). Les filles ne peuvent être le miroir de leur mère, cristalliser leurs réussites ou leurs échecs, encore moins les «réparer».

À l'inverse, malgré un regard positif, une mère peut constater que sa fille se dévalorise: «Je suis trop grosse», «Mes seins sont laids», etc. Il est essentiel d'être attentive à la souffrance de sa fille, de l'écouter et de trouver des explications «rationnelles», pas émotionnelles; en somme, de rester plutôt neutre.

- Essayez de récolter plus d'informations. Posez-lui des questions: «En quoi te trouves-tu grosse? D'où t'est venue cette idée?»;

- discutez. Bien décrire son ressenti permet de ne pas tomber dans la simplification. Il est utile d'entendre ses critiques, mais n'hésitez pas à les contrebalancer en lui demandant aussi ce qu'elle aime chez elle: sa chevelure à la Jennifer Aniston, ses sourcils à la Cara Delevingne ou encore sa taille qui lui permet de jouer au basket comme une pro...;
- insistez sur le fait que notre corps nous permet d'accomplir une multitude de choses;
- enfin, n'oubliez pas de la complimenter sur d'autres aspects que son physique: sa sensibilité artistique, son ingéniosité, sa propension à se faire des amis... Sa valeur ne se mesure pas à son poids.

À une fillette de 8 ans qui est un peu au-dessus de la courbe de poids et qui se plaint d'être grosse, expliquez: «Tu n'es pas grosse. Tu n'as pas encore atteint ta taille définitive, ton corps fait donc des réserves et c'est normal. Tu es belle comme tu es.» Faites attention à ce qu'elle ne se gave pas de gâteaux et de sodas, mais sinon, évitez d'en faire un «sujet», un problème, gardez une certaine distance et de l'humour!

## **D'autres outils**

### ***La vertu du mimétisme***

«Les enfants fonctionnent par mimétisme, nous assure Caroline. Avoir un parent qui a une certaine confiance en lui aide à en avoir aussi. Les enfants adorent voir leurs parents faire des choses qui prouvent leur confiance en eux, qu'il s'agisse de danser, de se lancer dans un nouveau projet, etc. Si on entend un de ses parents avoir une voix ferme au téléphone par exemple, lorsqu'il/elle parle affaires, l'enfant pourra s'inspirer de cela lorsqu'il vivra une situation similaire. Le parent sera un modèle ou un contre-modèle. Plus le parent a de la confiance, plus il peut en donner. S'occuper de soi n'est pas de l'égoïsme, cultiver ce que l'on a de bien en soi, parce que l'on a tout en soi pour réussir, ça va rejaillir sur les enfants selon le principe des vases communicants. On a le droit de s'occuper de soi pour aller mieux, et on a droit à l'échec qui n'est rien d'autre qu'une opportunité d'apprentissage. C'est la fameuse phrase de Mandela: "Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends."»

### ***L'encouragement***

«L'encouragement est un outil merveilleux qui, au travers de vos paroles, poussera votre enfant à avoir confiance en lui. Il pourra avoir conscience de ses qualités ou connaître ses limites dans certains domaines sans pour autant remettre en cause sa valeur personnelle. Un enfant qui s'estime se sait aimé inconditionnellement. Il se sentira à la hauteur des situations et n'aura pas peur d'essayer quelque chose de nouveau si son parent le lui présente, par exemple, comme une formidable opportunité d'apprentissage. Mes recommandations? Faire des remarques de "mise en capacité". Les remarques de mise en capacité aident les enfants à se sentir "capables", à développer leur confiance en eux et à éprouver un sentiment de certitude d'être solides. Pour ne pas être dilué, le message doit être succinct, mais aussi spécifique et généreux, c'est-à-dire authentique: "Je sais que tu peux y arriver. Allez, montre-moi comment tu pourrais faire... Est-ce qu'on pourrait s'asseoir ensemble et réfléchir à une solution? Je suis sûre que tu as aussi de bonnes idées." A contrario, une remarque de mise en incapacité serait: "C'est tous les jours la même chose! Qu'est-ce qui ne va pas dans ta tête pour ne pas y arriver?" ou "Je n'en peux plus de ton comportement! Tu seras privé de sortie!"

«Par ailleurs, pour conforter votre enfant dans une image positive de lui-même, la pratique de l'encouragement doit être constante. Dites-lui régulièrement que vous avez confiance en lui pour qu'il ait lui-même confiance. Encourager son enfant, c'est lui montrer qu'on l'apprécie comme il est, qu'on l'aime, qu'on sait de quoi il est capable: "Formidable, tu es monté à l'arbre tout seul!" Remarquez ses progrès: "Écoute comme tu réussis à chanter juste!" remarquez une de ses qualités: "Tu as vraiment un don pour te faire des amis!" Il faut toutefois différencier la flatterie de l'encouragement. L'encouragement, c'est pendant la course, tout le monde y a droit même s'il vient de loin; la flatterie, c'est à l'arrivée!

«La flatterie est basée sur l'action et met l'accent sur le résultat. L'enfant peut donc conclure de la flatterie qu'il est "capable" uniquement s'il "fait" des choses. Ces phrases profèrent un jugement et votre enfant peut penser qu'il dépend de l'opinion des autres. La flatterie lui enseigne à plaire aux autres pour être accepté. Il n'y a pas vraiment de mal à cela, sauf si cela développe la croyance qu'il faut plaire aux autres pour avoir de la valeur. L'encouragement est basé sur la personne. C'est une sorte de cadeau qui se donne sur le chemin et non pas seulement quand votre enfant aura réussi un exploit! Il met l'accent sur la façon dont l'enfant s'est comporté et sur ses qualités personnelles, peu importe le résultat. Ainsi, l'enfant se sentira aimé inconditionnellement et ne sera pas lié

au jugement des autres. “J’ai l’impression que tu as travaillé dur pour progresser, même avec l’aide d’un prof! Tu peux être fier de toi!”»

### ***Couper le cordon***

La confiance, c’est aussi, le moment venu, lâcher prise, couper le cordon, ce que certains parents ne font pas parce qu’ils satisfont les besoins de leur propre logique interne. Qu’il s’agisse de nos fils ou de nos filles, leur accorder toute notre confiance n’est pas un vain mot. Mais bien sûr, comme les filles reviennent de loin, modelées par des générations de clichés, n’hésitez pas à doubler la dose!

«Avoir conscience des phrases qui peuvent conditionner ou enfermer les filles dans un rôle est déjà un travail énorme. Inconsciemment, on peut dire des choses machistes. Il faut donc faire doublement attention à la façon dont on s’adresse aux femmes, parce que les mauvaises habitudes, les mauvaises formules sont tellement ancrées dans notre mode de vie et d’éducation qu’on ne les entend même plus! Avoir conscience qu’on n’élève pas des enfants mais de futurs adultes et ainsi diffuser des messages justes, équitables et respectueux, indépendamment du genre. Le jour arrivera très vite où ils s’envoleront hors du nid. À ce moment, avec quels talents et quelles compétences voudriez-vous qu’ils partent? De quoi voudriez-vous qu’ils se souviennent? De la chambre bien rangée ou de l’atmosphère chaleureuse à la maison? D’un parent trop autoritaire ou trop permissif ou de son attitude encourageante, respectueuse et à l’écoute?»

Et Caroline Pflimlin de conclure: «On n’a jamais entendu une oraison funèbre à la gloire d’une femme, trop tôt disparue, ayant eu une carrière exemplaire et gagné beaucoup d’argent. Ce qui reste à la fin, c’est le rayonnement qu’elle a pu apporter à ceux qui ont vécu avec elle, sa joie de vivre communicative, son enthousiasme ou la confiance en la vie qu’elle inspire.

«Cultiver la confiance en soi de vos filles, c’est un état d’esprit, une philosophie. Pour elles, c’est un passeport pour la vie!»



## **Apprendre à ses filles leur valeur...**

«C’est généralement quand les filles sont très jeunes – avant l’âge de 5 ans – qu’elles acceptent l’idée d’épouser le monstre. On leur apprend à fermer les yeux et au contraire à se livrer à des minauderies, qu’elles soient jolies ou non. C’est cette éducation qui pousse la plus jeune des sœurs à dire: “Au fond, sa

barbe n'est pas si bleue que cela", cet apprentissage précoce qui demande aux femmes d'"être gentilles" et finit par se substituer à leur intuition. En ce sens, on leur apprend purement et simplement à se soumettre au prédateur. Imaginez une mère louve qui apprendrait à ses petits à "être gentils" en face d'un furet agressif ou d'un serpent à sonnettes<sup>18</sup>!»

---

---

## Que dois-je apprendre à ma fille? Les 5 capacités fondamentales

1. S'aimer.
2. Se respecter.
3. Ne pas se laisser enfermer dans les stéréotypes.
4. Oser agir.
5. Savoir s'affirmer.

---

---

## Quel parent dois-je être avec ma fille? Les 10 commandements

1. Montrez-lui que vous l'aimerez toujours.
2. Apprenez à l'écouter.
3. Soyez empathique.
4. Ayez une confiance inconditionnelle en elle.
5. Soyez soutenant, encourageant face à ses actions.
6. Acceptez ses échecs et aidez-la à accepter ses échecs.
7. Acceptez-la telle qu'elle est.
8. Ne la dévalorisez pas.
9. Soyez à la fois diplomate, pédagogue et coach.

**10.** Soyez un modèle de confiance en soi.



# 10

## La force des modèles

*Ne compte que sur toi-même. Tu es libre. Rien ni personne n'est obligé de te secourir à part toi.*  
**Toni Morrison**

En conclusion de cet ouvrage, nous avons choisi de parler des femmes qui ne craignent ni le doute ni les erreurs de parcours. Elles se sentent bien dans leur peau, dans leur travail, dans leur vie. Elles nous surprennent par leur spontanéité. Nous les croisons dans les vestiaires du club de gym où elles sont à l'aise, sans pour autant afficher une attitude hautaine, dans les réunions professionnelles où elles prennent la parole sans ciller, dans les dîners où elles défendent leur point de vue sans se laisser faire. Elles sont inspirantes par leur apparente facilité à être elles-mêmes. Dans un monde en pleine réévaluation des genres, elles ouvrent la voie aux autres femmes.

Ont-elles travaillé sur leurs conflits internes et leurs croyances limitantes? Certainement. Elles ont eu le courage, à un moment donné, de ne plus se laisser piéger par le pseudo-confort procuré par ces croyances. Elles se sont au contraire ouvertes à des interprétations alternatives. Pour ce faire, elles ont connu divers déclencheurs: une discussion qui devient une épiphanie et éclaircit soudain la situation, une lecture, un choc, une crise... D'une façon ou d'une autre, elles ont su, avec leurs complexités et leurs contradictions, prendre un nouveau chemin, une route qui les mène là où elles souhaitent aller. Deux types dominant:

- **la confiante naturelle**, qui s'accepte et s'assume. Elle témoigne d'une très bonne connaissance d'elle-même, accepte sa part de vulnérabilité et tire les leçons de ses erreurs. Les imperfections sont célébrées et non refoulées dans la partie la plus lointaine de sa conscience. Elle s'aime comme elle est, ou presque. Elle a trouvé sa voie et ne s'embarrasse pas de culpabilité. Sa gentillesse et sa curiosité attestent une flexibilité émotionnelle et relationnelle qui permet une ouverture aux autres et au monde. Savoir dire

non, poser des limites, oser examiner son intériorité, tout cela fait sa force. Elle vit dans un relatif sentiment de paix vis-à-vis d'elle-même et si un déséquilibre est induit par un changement, elle s'adapte;

- **la badass** (mot d'argot anglais qu'on peut traduire par «dure à cuire») est la version extrême de la confiante naturelle. Forte et dépourvue de complexes, elle n'hésite pas à afficher ses réussites sans craindre de déplaire. Féminine à sa façon, délicieusement irrévérencieuse quant aux formes de féminité classiques, elle ne cherche pas à plaire à tout prix mais exprime sa distinction avec une pointe d'audace qui la rend irrésistible. Il est difficile de ne pas l'apprécier tant elle est inspirante, tant sa spontanéité est contagieuse. Pour elle, prendre des coups est presque régénérant, cela lui fournit l'énergie nécessaire pour affirmer ses désirs et ses projets. Elle n'a pas la langue dans sa poche et avance en pulvérisant les préjugés, en franchissant les obstacles qui peuvent se dresser sur sa route. Elle est bien dans sa peau. Elle n'hésite pas à faire entendre sa voix, se soucie peu de choquer. «Je suis qui je suis et je n'ai pas à m'excuser pour cela» est un peu son mantra.

Les magazines féminins et les réseaux sociaux sont peuplés de femmes inspirantes. L'idée est de ne pas les contempler avec envie, mais de les imiter. Grâce à un effet miroir, leur énergie nous donnera de la force, leurs mots égaieront nos phrases, leur courage déteindra sur nos actions et nous célébrerons leurs victoires comme des brouillons de celles qui nous attendent.

Nous l'avons vu tout au long de ce livre, le syndrome d'imposture et le manque de confiance en soi ne sont pas irréversibles. Identifier nos failles, nos peurs, est déjà un pas vers leur résolution. Il reste du travail, mais un nouveau paradigme féminin est en train de s'écrire, on rencontre de nombreuses *badass* – il y en a toujours eu, à vrai dire: Marie Curie, Amelia Earhart, Rosa Parks, Simone de Beauvoir, Beate Klarsfeld ou Malala Yousafzai. Mais la confiance et l'envie de faire partie du monde ne sont pas l'apanage des Prix Nobel ou des femmes célèbres. Nous sommes entourés de femmes qui nous montrent la voie. Le train du changement est en marche, alors montez à bord!

## **Comment font les femmes qui ont confiance en elles**

*Pas une tête à se résigner*

Fanny Grangier a un parcours professionnel très varié: chef d'entreprise, elle a créé une marque de mode (Moodkit). Elle est également consultante en entreprise, créatrice de la méthode Avatar héroïque et poète (La Chagrâce). Elle se présente comme une optimiste pressée, ayant deux choses à cœur: l'amour et l'action.

«J'ai une obsession pour l'action et pour la libération des potentiels. Pour moi, la question de la confiance en soi est essentielle: je déteste le sentiment d'inhibition, je vais très loin pour contrer ce sentiment. Lorsque j'ai un nouveau projet, au lieu de le développer secrètement, tranquillement, je décroche mon téléphone, j'organise un dîner avec toutes mes amies et je fais une grande annonce: "Voilà mon nouveau projet!" Pour contrer ma propension naturelle à renoncer, je m'impose de le dire haut et fort. Toute jeune, je suis arrivée pleine d'élan dans le monde de l'entreprise avec l'envie de m'exprimer. Et je me suis retrouvée dans des structures hiérarchisées, patriarcales, avec un chef qui décidait pour tout le monde, où c'était normal de casser la jeunesse. Mais dans mon tempérament, il y a une âme de combattante. Je me souviens que parfois, le soir, j'étais abattue; mais le lendemain matin, j'arrivais de nouveau avec mon énergie de lionne, prête à me relancer dans l'arène. J'avais peut-être compris que ce serait ma vie d'affronter chaque jour des gens qui essaieraient de me, de nous casser. J'ai pris conscience que ce serait difficile, que les gens m'encourageraient parfois pour m'utiliser, et qu'il fallait que je transforme cela en force.

«Pour moi, la noirceur du manque de confiance, c'est la résignation, c'est d'accepter de ployer, de s'étioler, de se diminuer, de n'être qu'une partie de nous-mêmes, toute petite dans une toute petite case. J'ai souvent répété ce schéma: je me laisse enfermer dans une petite case, puis je prends conscience qu'elle est trop petite pour moi et je m'appuie dessus pour en sortir. Je ne peux pas contourner le problème, il me faut l'affronter, c'est mon côté combattante. Et pourtant, je suis tellement en quête de paix, d'harmonie, de légèreté, de beauté, de simplicité, je me passerais volontiers de ce combat.

«Je ne peux pas accepter qu'on me limite. Des milliards de fois dans ma vie, je suis passée très près d'être limitée et d'y rester, parce qu'on peut y trouver une forme de confort – la pire des choses qu'on puisse faire à un individu, c'est de lui donner trop de confort et de protection. Pour moi, la confiance en soi, c'est justement être capable de risquer, d'oser, de sortir de sa zone de confort et pour ça, il faut affronter un certain vertige. Quand on s'habitue trop longtemps au confort, à une protection, c'est dangereux, on ne protège personne. Plutôt que d'être protégé, on a besoin d'être déployé, inspiré, libéré, de se révéler à soi-

même. La protection peut être une prison. Avoir confiance en soi, c'est prendre un risque, aller plus loin que ce qu'on connaît, sinon comment l'éprouver?

«L'échec est normal, relatif, momentané. Mais le sentiment d'échec doit être dépassé. Pour ce faire, il faut construire la confiance, doucement, avec les expériences de la vie. Pour ma part, j'ai trouvé très important de me connaître, pour identifier ces moments où une émotion négative me traverse: sentiment d'échec, d'étiollement, de frustration, de rétrécissement de mon identité, impression de ne pas être à ma place... L'autre travail a consisté à bien connaître mes forces, mes valeurs et à bien me définir une mission sur terre. Quand j'éclaircis mon champ de possibles, je le fais en cernant mes forces naturelles, sur lesquelles je sais que je peux compter, et mes valeurs. Pour certains, c'est la justice, la vérité ou la liberté... J'ai fait un travail personnel, une réflexion, pas de psychothérapie mais je me suis beaucoup posé de questions. Maintenant que j'ai bien identifié mes forces et que je sais le sens que je veux donner à ma vie, fabriquer de la beauté puisque c'est là que je me sens utile, c'est ma quête, en tout cas celle du moment, je m'appuie sur ces forces et ces fragilités, je prends mon élan et je peux me dépasser et avoir confiance en moi.

«Lorsque j'étais adolescente, j'étais un animal social, un chef de bande, dotée d'un leadership naturel. En classe de troisième, tout a basculé. À cause de l'alcool et de la drogue. Tout d'un coup, les gens cools étaient ceux qui fumaient, buvaient ou se droguaient. Et moi, j'étais absolument contre ça. Je suis devenue la fille ringarde. Je n'avais plus ni ma place ni vraiment confiance en moi: j'étais dans une impasse.»

### ***Des avatars***

«Un jour cependant, je me suis retrouvée au milieu des autres adolescents à devoir répondre à la question: "Que veux-tu faire plus tard dans la vie?" J'ai répondu un peu à côté de la plaque: "Je vais être Janis Joplin." À l'époque, elle était passée de mode, mais pour moi, c'était l'icône du cool: elle s'autorisait à être elle-même, avec tous les attributs connus de la drogue. À partir de ce moment, je n'ai plus jamais senti le besoin de me légitimer sur le fait que je ne buvais pas, etc. J'avais intégré la force et la puissance de Janis Joplin. C'était mon premier avatar.

«L'idée d'un avatar est de se dire "Je me crée un alter ego", qui est une représentation symbolique de mes forces, de mes valeurs, de ma mission sur terre. Et qui est totalement allégé de mes défauts, de mon historique, mes relations avec ma famille, mes amis, mes phobies, etc. C'est un concentré de

qualités, dépourvu de défauts. Quand je me retrouve confrontée à un sentiment de difficulté, d'étiollement..., je m'appuie sur mon avatar. C'est un raccourci que je donne à mon cerveau, qui lui permet de traiter l'information beaucoup plus rapidement. Il n'a pas à analyser la situation, je lui dis de régler le problème. En fait, ce n'est pas un faux moi-même, c'est la meilleure version de moi. J'appelle cela le point d'impulsion, le moment où, pour agir, je prends appui sur cet endroit un peu solide qui est en moi. Ça me permet de me dépasser dans le bon sens.»

### ***Des rôles modèles***

«Je cherche des rôles modèles chez les femmes. Pendant longtemps, je cherchais chez les hommes. J'ai fait mon mémoire de littérature sur la littérature engagée et je n'ai parlé que des hommes. Ma bibliothèque était exclusivement masculine. Quand j'en ai pris conscience, je suis allée chercher de la littérature chez les femmes.

«La première qui m'a donné envie de monter mon entreprise est Anita Roddick<sup>1</sup>, la fondatrice de Body Shop, j'ai lu sa biographie<sup>2</sup> et cela m'a insufflé une énergie bienfaisante. Après, je trouve l'inspiration chez Christiane Singer et Louise de Vilmorin. Vilmorin me fascine, c'était une femme énormément aimée, tenant salon, intelligente et vivace, poétesse, piquante, intéressante à une époque où les femmes ne s'exprimaient pas vraiment. Elle s'est fiancée avec Antoine de Saint-Exupéry puis l'a quitté, a fini avec André Malraux.

«Je suis entourée d'énormément de femmes: j'adore organiser des dîners de femmes, réunir des femmes qui ne se connaissent pas, j'en suis très fière. Mes amies se connaissent toutes, s'aiment et se nourrissent mutuellement et cela crée de la confiance en soi. Par le biais de ces dîners, on construit du lien, de la confiance en soi, de l'envie de se voir, de changer, d'ouvrir ses horizons et on puise de l'inspiration les unes chez les autres. Ce qui compte, c'est l'émotion. Je change dans ma tête parce que je suis touchée, bouleversée.

«On me dit souvent: "Non, mais toi, tu as tellement confiance en toi, tout doit être simple!" Mais non! Je ne suis pas timide, c'est un fait, mais la confiance en soi n'a rien à voir avec ça. Pour moi, c'est quelque chose qui s'expérimente quand on sort de sa zone de confort, de sa protection, de sa bulle.»



**Haro sur la *mentrification*!**

Vanessa Badham, écrivaine et chroniqueuse pour le quotidien *The Guardian*, définit ainsi ce néologisme: «Si la gentrification décrit le processus selon lequel on *améliore* la société pour qu'elle se conforme au goût de la bourgeoisie, la *mentrification* réalise une transformation du principe d'égalité en prenant le rôle et les exploits des femmes dans l'Histoire et en les décorant avec des phallus<sup>3</sup>.»

La *mentrification* désigne donc le processus d'invisibilisation dont sont victimes les femmes dans l'Histoire. «Hedy Lamarr est l'exemple typique d'une femme dépossédée de sa création scientifique. Cette actrice hollywoodienne des années 1930, connue pour sa vie sulfureuse, a par ailleurs inventé la technique du saut de fréquence, utilisée dans le GPS et le Wi-Fi. "L'armée américaine a récupéré son brevet et a exploité sa découverte juste après la Seconde Guerre mondiale. Son génie n'a été reconnu que des dizaines d'années plus tard. Jusque-là, on ne se souvenait d'elle que comme la plus belle femme du monde", souligne Isabelle Collet, sociologue à l'Université de Genève et ancienne informaticienne. [...] Cependant, les mentalités commencent à évoluer. En 2009, une journaliste britannique a lancé la journée Ada Lovelace (qui a développé le premier programme informatique au XIX<sup>e</sup> siècle), pour rendre hommage à cette brillante mathématicienne. Le 12 juin 2019, la NASA a rebaptisé la rue où se trouve son siège à Washington en l'honneur de trois mathématiciennes noires des années 1960 dont le travail s'est révélé précieux dans la conquête spatiale américaine. Leur histoire a été racontée dans le film *Les Figures de l'ombre*<sup>4</sup>.»



### ***Afficher sa confiance en soi est-il risqué?***

Afficher sa confiance en soi est encore à double tranchant pour les femmes. La société nous encourage à le faire, c'est l'attitude incontournable pour avoir des chances de vraiment réussir dans la vie; les femmes le savent, mais elles savent aussi que si elles affichent leurs réussites trop souvent et trop bruyamment, la sanction sera au rendez-vous. Elles peuvent avoir tous les trésors de confiance en elles, s'ils ne sont pas mâtinés d'un peu d'empathie et de sensibilité, les femmes risquent d'être à nouveau freinées et jugées, ce qui nuira à leurs élans professionnels. Les normes des genres sont encore tenaces et entretiennent le sentiment d'ambivalence que les femmes portent sur leur succès. Ce n'est pas forcément le meilleur moyen de se faire apprécier; au pire, cela

vous fera passer pour une égoïste sans cœur, une caricature, tel le personnage de Meryl Streep dans *Le diable s'habille en Prada*.

### ***Quand l'éducation fait la différence***

Fondatrice et présidente de Fincoach Le Groupe<sup>5</sup>, administratrice de la fondation La France s'engage, Frédérique Clavel a été présidente de l'AFE (Agence France Entrepreneurs), fondatrice et présidente du réseau les Premières (ex-Pionnières)..., MBA, Insead, bref, une fusée!

Frédérique a été élevée avec des garçons: deux frères et six cousins. Père ingénieur qui faisait la cuisine, mère infirmière, ses parents étaient féministes sans le savoir, ils élevaient leur fille de la même manière que leurs fils; parfois elle avait un petit handicap physique par rapport à eux mais était traitée de la même façon.

«Ça m'a probablement donné le goût de la compétition et surtout, quand je suis arrivée dans le monde de l'entreprise, il me semblait anormal qu'on fasse une différence entre les hommes et les femmes. Il y a sans doute des choses qu'on admet implicitement parce qu'on a été élevées comme ça. Ce n'était pas mon cas. Et puis il y a des choses dont on s'aperçoit peu à peu: quand on arrive à la quarantaine, on se rend compte que les salaires ont pris un peu de retard (alors que je venais tout juste d'être mère) et que les postes de pouvoir, ce qu'on appelle le plafond de verre, sont spontanément réservés aux hommes, plus par cooptation que par réelle différence de compétences. Un patron va chercher son petit frère ou son fils spirituel et va moins penser à une femme. Chacune de ces différences de traitement m'a fait réagir. Aux environs de la quarantaine, donc, je voyais les gars de 35 ans qui étaient repérés pour prendre les bons postes alors que personne ne me sollicitait, j'ai eu un échange avec mon DG de l'époque: "Vous êtes très fier que l'entreprise soit composée à 95% de femmes, vous dites partout que l'entreprise est performante, en forte croissance, etc., mais vous n'avez pas de femmes dans votre comité exécutif et vous avez deux femmes sous-directeurs qui partent à 40 ans!" Il me dit: "Oui, il y en a une qui a couché avec son patron et l'autre a trop de caractère." C'était compliqué de discuter dans ces conditions, donc j'ai moi aussi quitté l'entreprise à 40 ans.»

### ***Pionnière***

«Je me suis mise à mon compte à 40 ans: je trouvais cela plus facile pour nourrir à la fois mon ambition professionnelle et mes aspirations à l'équilibre familial. J'ai monté ma boîte, Fincoach, dans mon appartement. Quand je suis

allée au salon des entrepreneurs, j'ai vu assez vite que la perception de l'entrepreneuse n'était pas au même niveau que celle de l'entrepreneur et là, je me suis dit qu'il fallait vraiment faire quelque chose pour les femmes. J'ai monté un projet qui s'appelle les Pionnières. J'ai démarré un incubateur pour aider les femmes à monter leur entreprise dans l'innovation. Je voulais qu'on associe les femmes à l'ambition, l'innovation, ce qui n'était jamais le cas, et j'ai donc monté ce premier incubateur à Paris. Il a été repéré et je pense qu'on était même en avance sur d'autres pays – aux États-Unis, il y a beaucoup de féministes et on s'occupe beaucoup des femmes, mais surtout avec des parcours de réorientation, en tout cas, à l'époque. J'ai été invitée partout pour parler des femmes et d'innovation et puis très vite le ministre des PME, qui était Hervé Novelli, est venu me chercher en me disant: "Les Pionnières, c'est bien, mais il faut le faire à l'échelle nationale." Il a donc financé le démarrage d'une fédération nationale qui nous a permis de nous développer dans toute la France et puis on s'est débrouillés pour trouver des sponsors internationaux (et des gens qui agissaient sur place) pour développer au Maroc et au Benelux.

«Il y a eu ensuite d'autres péripéties. En 2016, j'ai arrêté les Pionnières (ça continue sans moi). Et aujourd'hui, je développe Fincoach avec trois piliers: l'espace de coworking pour les free-lance, parce que j'ai toujours pensé qu'un lieu de travail avait une âme et devait être un lieu de partage; l'accompagnement de start-up pour les aider à déployer leur stratégie et éventuellement leur financement (souvent, ce sont des femmes qui viennent me voir, même si j'accompagne également des hommes). Et le troisième pilier est la joie en entreprise, pour réinsérer l'esprit start-up, qui est un peu la flamme de démarrage dans les grandes entreprises.»

### ***Refuser le deux poids, deux mesures***

«C'est vrai, j'ai confiance en moi. Quand j'ai pris la direction de l'APCE (Agence pour la création d'entreprises), j'ai remarqué des façons d'agir sexistes. Par exemple, on m'invitait à une table ronde avec des hommes. Le journaliste-moderateur faisait les présentations en insistant sur les diplômes des hommes, ça donnait: "Nous avons aujourd'hui Untel, polytechnicien, Untel, ENA..., et Frédérique Clavel, présidente de l'Agence pour la création d'entreprises." Je reprenais la parole: "Merci, mais vous avez oublié de parler de mon parcours: j'ai fait ci et ça." Ça peut paraître arrogant, mais je m'en fiche, ce n'était pas normal d'avoir un traitement à part, je ne suis pas arrivée là par hasard. Et quand on m'a proposé la présidence de l'APCE, je n'ai pas hésité une seconde, alors

qu'intérieurement je ne connaissais pas ce monde, mais j'avais le goût du challenge. Quand j'ai monté mes incubateurs, je me disais: "C'est impossible", et puis le rêve est devenu réalité; je ne pouvais pas refuser, j'étais très fière. Alors parfois j'ai l'impression d'être là par hasard, pourquoi moi? Mais j'y vais. Depuis que j'ai 35 ans, j'ai conscience que certaines choses doivent changer, j'ai donc pris le parti de me jeter dans l'arène pour assumer d'être une femme qui ose.»

### ***Inclure les hommes***

«Au moment où j'ai changé de travail pour la première fois de ma vie, passant de la banque à la grande distribution, j'ai été reçue par une chasseuse de têtes qui m'avait organisé un rendez-vous avec le trésorier d'un groupe à la réputation plutôt difficile. À l'époque, j'étais mariée depuis huit ans, j'avais 30 ans et pas d'enfants, la chasseuse de têtes me met en garde: "Il va forcément vous poser la question des enfants, surtout, dites que vous n'en voulez pas! – Évidemment, je ne vais pas me tirer une balle dans le pied." Le lendemain, le trésorier me pose la question et spontanément, je lui réponds: "Ça fait huit ans que je suis mariée: si je tombe enceinte, ce sera ma priorité!" J'ai fait tout le contraire de ce qu'on m'avait conseillé de faire. Mais il s'est dit que j'étais sincère et que je ne lui ferais jamais d'entourloupe, donc il m'a donné le poste. De temps en temps, des choses sortent de l'inconscient et c'est tant mieux. Tous les hommes ne sont pas d'affreux machos.

«Il y a quelque temps, j'étais à un dîner des fondatrices du réseau Professional Women Network en France, il y avait 23 femmes. Elles se battent pour l'égalité mais commencent à compter des hommes dans leur board. Être inclusives avec les hommes est une énorme responsabilité, surtout quand on leur reproche de ne pas l'être. Il y a bien sûr des hommes qui se cooptent entre eux, mais il y a aussi de grands hommes, inclusifs, et c'est à eux qu'il faut s'intéresser. Il faut ringardiser les petits bonshommes et faire l'apologie de ces grands hommes.»



## **De l'audace, de l'authenticité, de la liberté**

Le 10 novembre 2019, Hillary Rodham Clinton et Chelsea Clinton viennent présenter leur livre, *The Book of Gutsy Women*<sup>6</sup>, à Londres, au Southbank

Centre. À la question: «Si vous pouviez remonter le temps, que diriez-vous à la petite fille que vous étiez?» Hillary Rodham Clinton a répondu, en substance:

*«Que ce soit à 11 ou à 15 ans, j’encouragerais la petite fille que j’étais à continuer à apprendre et à se lancer des défis, autant que possible. À prendre des risques, à ne pas avoir peur des choix qu’elle peut faire dans sa vie. Ma mère n’est jamais allée à l’université et n’y connaissait rien. Où devais-je aller? Est-ce que ce serait loin ou à côté de la maison? J’ai fini par aller loin. Il faut constamment s’encourager à surmonter ses peurs. Les angoisses, les craintes font partie de la vie pour tout le monde. Toutes ces photos sur Instagram sont composées. Ce n’est pas ça, la vie. Une partie du défi est de ne pas se laisser dérouter par l’image qu’ont les gens d’eux-mêmes et de leur vie. Prenez votre propre vie, et ce que vous allez en faire, au sérieux. J’ose espérer que si j’avais 11 ou 15 ans aujourd’hui, je me dirais cela. Parce que c’est tellement facile de s’écarter du chemin à cause du perfectionnisme et de cette image que les gens donnent d’eux-mêmes. À la fin de la journée, ce n’est pas la vraie vie. Vis ta propre vie et vis-la avec autant d’audace que possible.»*

Quant à Chelsea, son conseil pour avoir confiance en soi est de ne pas prendre au sérieux les critiques pas sérieuses de gens pas sérieux. Et Hillary Clinton d’ajouter qu’il ne faut surtout pas accorder d’attention aux personnes qui essaient de vous dénigrer ou de vous diminuer.



## **Les hommes sont aussi des modèles**

Vous reprendrez bien une petite dose de confiance en soi? Parce que donner confiance aux femmes n’est pas qu’une affaire de femmes, nous avons rencontré des hommes qui pensent et agissent pour que la confiance, mot féminin singulier mais sentiment singulièrement masculin, soit partagée avec les femmes.

***Les femmes ne savent pas verbaliser leurs attentes***

Jean-François Guillaud, vice-président Loyalty pour la région Europe/Moyen-Orient/Afrique dans un grand groupe hôtelier, est un mentor impliqué.

«Mon féminisme a été une lente maturation aux côtés de deux de mes nièces qui sont très féministes et qui m'ont en quelque sorte ouvert les chakras. Notamment sur les stéréotypes qui enferment les garçons et les filles dans des rôles. Et puis, au cours de ma vie professionnelle, j'ai eu des équipes exclusivement masculines, exclusivement féminines, et mixtes, ces dernières étant les plus efficaces. C'est en travaillant avec des équipes exclusivement féminines que j'ai touché du doigt la réalité du manque de confiance en soi de certaines femmes. J'étais alors dans une société spécialisée dans le paiement mobile et j'avais une directrice commerciale qui venait d'être promue pour diriger l'Europe du Nord deux mois avant que j'arrive dans cette société; elle était pertinente, intelligente et en termes de management, elle savait tout faire. Un jour, je constate qu'entre son salaire de commerciale et celui de directrice commerciale, il n'y avait pas eu un centime d'augmentation, donc je lui pose la question, pensant qu'il y avait une erreur dans mes fichiers. Mais elle me répond: "C'est normal." Elle avait complètement intériorisé le discours qu'on lui avait servi, à savoir que cette promotion était déjà une faveur et qu'elle devait faire ses preuves. Je lui ai alors rétorqué qu'aucun homme n'aurait accepté une promotion sans augmentation, même minime. On a donc corrigé cela avec une augmentation, pas délirante mais méritée...

«En fait, je pense que les filles sont très scolaires: tout au long de leurs études, quand elles ont des résultats, elles sont récompensées. Mais quand elles arrivent dans le monde de l'entreprise, ça ne fonctionne plus ainsi. J'ai constaté que beaucoup de femmes attendaient la récompense en silence. J'ai parfois eu des employés hommes qui étaient moyens mais qui passaient leur temps à demander une augmentation. À l'inverse, je dirigeais des femmes ultra-compétentes, avec des résultats incroyables mais qui ne demandaient rien, elles attendaient. J'ai expliqué à de nombreuses femmes qu'à un moment donné, il faut réclamer, parce que sinon, on retombe dans les stéréotypes du genre: elles sont contentes comme ça, elles ont un mari qui doit bien gagner sa vie, etc. Je coache des femmes aujourd'hui et je leur dis d'oser, parce qu'en silence, elles ont un sentiment d'injustice, ne se sentent pas reconnues et elles souffrent. Il faut verbaliser ses attentes. Oser demander.

«Au sein de ma société, j'appartiens à un groupe de mentorat bénévole, qui souhaite aider les jeunes femmes à briser le plafond de verre. C'est plutôt

équilibré: 60% de mentors femmes et 40% de mentors hommes. Je l'ai toujours fait en tant que manager et m'impliquer dans cette organisation était une évidence. J'ai aidé une jeune femme qui cherchait à changer de poste en interne mais n'était jamais retenue. En analysant les annonces, elle regardait la description de poste et s'attachait à tout ce qu'elle ne savait pas faire. Alors qu'un homme se serait attaché à tout ce qu'il savait faire. Les annonces demandent un mouton à huit pattes, une personne rêvée. Mais celui qui décrit le profil rêvé se contentera peut-être d'un profil presque rêvé, laissez la décision à la personne qui recrute, qui est sans doute prête à faire des compromis, allez-y à fond et dites-lui que ce sera intéressant d'acquérir les quelques compétences qui vous manquent. En quoi est-ce intéressant de postuler à un poste que vous maîtrisez à 100%? La partie qu'on ne sait pas faire doit être une partie de motivation et non d'autocensure. Néanmoins, je sens que ça change un peu avec les moins de 30 ans. J'ai l'impression que c'est une génération qui bénéficie de tout le travail fait par d'autres, et que ça change aussi chez les hommes.»

### ***L'importance de la prise de parole***

Nous avons également rencontré Louis, dirigeant d'une grande entreprise du CAC 40 (principal indice boursier de la Bourse de Paris).

«À expérience égale, il me semble que les femmes se sentent moins légitimes que les hommes pour un poste donné, et je ne parle pas d'égalité de salaire, qui n'est qu'une conséquence de ce manque de légitimité. Voyez la façon dont les journaux ont commenté la prise de poste de Mme Lagarde à la tête de la BCE: ils s'interrogeaient sur sa capacité à occuper ce poste, pourtant elle n'est a priori pas moins légitime que son prédécesseur. J'ai également constaté que les femmes s'autorisaient moins l'erreur que les hommes à des postes de responsabilité équivalents. Ne s'autorisant pas l'erreur, elles prennent moins de risques. Or la prise de risques, la prise de responsabilités et le droit à l'échec sont fondamentaux pour une entreprise.

«Récemment, les femmes de ma société se sont organisées pour la prise de parole et c'était vraiment très intéressant. Elles ont abordé le sujet dans le groupe, elles ont travaillé ensemble, réfléchi à la façon dont la parole était distribuée dans un groupe mixte et ont proposé des règles à l'ensemble de la société. Ça s'est très bien passé, les gens se respectent et ont donc adopté ces règles, lever la main, etc., qui finalement rendent service à tout le monde. Les femmes ont gagné en parité grâce à leur travail sur la prise de parole, de façon non vindicative et dans l'intérêt général. Dans les petites organisations, dans le

monde des start-up, aujourd'hui, les choses changent plus volontiers. Dans les grandes sociétés, cela reste plus difficile.»



## Ce qu'il faut retenir de ces modèles

- Imitez-les! Prenez la parole! Osez! Réclamez! Exprimez vos attentes!
- Ne vous laissez pas enfermer dans une petite case!
- Créez-vous un avatar puissant!
- Ne vous laissez pas définir par un regard dédaigneux!
- Même si vous pensez que vous êtes là par hasard, par chance, profitez de vos lauriers!



## Prescription pour les jours où la confiance en soi n'est pas folichonne...

### Playlist

- Angèle, «Balance ton quoi» («J'ai vu qu'le rap est à la mode, et qu'il marche mieux quand il est sale, Bah faudrait p't-être casser les codes, Une fille qui l'ouvre ça serait normal, [...] Même si tu parles mal des filles je sais qu'au fond t'as compris, Balance ton quoi, un jour peut-être ça changera...»)
- Julien Clerc, «Laissons entrer le soleil»
- Queen, «We Are the Champions» et «Don't Stop Me Now»
- Amel Bent, «Ma philosophie» («Viser la lune, ça ne me fait pas peur...»)
- Gloria Gaynor, «I Will Survive»
- Beyoncé, «Pretty Hurts» et «Run the World»
- Aretha Franklin, «Respect»
- Rachel Platten, «Fight Song»
- Alicia Keys, «Girls on Fire»
- Hailee Steinfeld, «Love Myself»

- Lizzo, «Good as Hell» et «Juice»
- Maroon Five, «Girls Like You»
- Kelly Clarkson, «What Doesn't Kill You Makes You Stronger»
- Diana Ross, «I Am Coming out»
- Chaka Khan, «I Am Every Woman»
- Leslie Gore, «You Don't Owe Me»
- France Gall, «Résiste»

### **Les livres**

- Marie N'Diaye, *Trois femmes puissantes*, Gallimard, 2009
- Michelle Obama, *Devenir*, Fayard, 2018
- Gérard de Cortanze, *Femme qui court*, Albin Michel, 2019
- Simone Veil, *Une vie*, Stock, 2007
- Simone de Beauvoir, *Mémoires d'une jeune fille rangée*, Gallimard, 1958
- Maya Angelou, *Je sais pourquoi chante l'oiseau en cage*, 10/18, 1993
- Claire Berest, *Rien n'est noir*, Stock, 2019
- Emmanuelle Gagliardi, *500 réseaux de femmes*, Eyrolles, 2018
- Léa Salamé, *Femmes puissantes*, Les Arènes, 2020

### **Les films**

- Theodore Melfi, *Les Figures de l'ombre*, 2017
- Éric Lartigau, *La Famille Bélier*, 2014
- David Frankel, *Le diable s'habille en Prada*, 2006, d'après un livre de Lauren Weisberger
- François Truffaut, *Le Dernier Métro*, 1980
- Anne Fontaine, *Coco avant Chanel*, 2009
- Julie Taymor, *Frida*, 2002
- Sarah Gavron, *Les Suffragettes*, 2015
- Ridley Scott, *Alien*, 1979
- Patty Jenkins, *Superwoman*, 2017
- Robert Luketic, *La Revanche d'une blonde*, 2001
- Steven Soderbergh, *Erin Brockovich*, 2000
- Gary Ross, *Hunger Games*, 2012, d'après un livre de Suzanne Collins



# Notes

## Genèse

1. Étude Grant Thornton, 2013.

### 1. Confiance en soi et syndrome d'imposture

1. Allary Éditions, 2018.
2. *Les Fondations sociales de la pensée et de l'action*, Prentice Hall, 1986.
3. Lecomte J., «Les applications du sentiment d'efficacité personnelle», *Savoirs*, hors-série, 2004-2005.
4. Kay K. et Shipman C., «The Confidence Gap», *The Atlantic Monthly*, mai 2014. Traduit par les auteures.
5. Bandera, Schunk, Brown et Inouye, *Le Sentiment de compétence et d'apprentissage chez l'adulte*, Ruph F., université de Montréal, 1997.
6. Schunk, 1989.
7. Feuerstein, 1991.
8. Sondage de l'institut CSA pour l'Observatoire Terrafemina et *20 Minutes*, mars 2013.
9. La 5<sup>e</sup> édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* de l'Association américaine de psychiatrie.
10. *Croyez en vous, libérez-vous du syndrome de l'imposteur*, Larousse, 2019.
11. *Marie-Claire*, mai 2018.
12. «Un retour à l'amour: réflexions sur les principes énoncés», dans *Un cours sur les miracles*, HarperCollins, 1992; J'ai lu, 2010.
13. Jarrett C., «Feeling like a fraud», *The Psychologist*, vol. 23, 5<sup>e</sup> éd., BPS, mai 2010.
14. Il est préférable de parler de «client» que de «patient». Un individu, même en difficulté, ne saurait être réduit à l'état de patient, c'est-à-dire de malade ou d'objet trop souvent passif.
15. McLeod, S.A., 2014.
16. Rogers C., *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Houghton Mifflin Company, 1961.
17. Rogers C., *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, op. cit.
18. [patriciabraflantrobo.blogspot.com](http://patriciabraflantrobo.blogspot.com), 18 mars 2013.
19. André Ch. et Lelord F., *L'Estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob, 2008.
20. Oser. *Thérapie de la confiance en soi*, Odile Jacob, 2018.
21. Maslow A., «A Theory of Human Motivation», *Psychological Review*, 50, 1943, p. 370-396.
22. *Social Encounters: Contributions to Social Interactions*, Adline Publishing Company, 1973.

23. *Estime de soi, perspectives développementales*, Paris, Delachaux et Niestle, 1998.
24. *Slouching Towards Bethlehem*, Farrar, Straus and Giroux, 1968.
25. True Colors, *The New Yorker*, Malcolm Gladwell, 14 mars 1999.
26. *La Cloche de détresse*, Sylvia Plath © 1972, Éditions Denoël, Traduit de l'anglais par Michel Persitz, © 2014, Traduction révisée par Caroline Bouet.

## 2. Les origines du déficit de confiance en soi des femmes

1. Perrin, 2018.
2. Interview, *Le Figaro*, 19 novembre 2018.
3. Le Seuil, 1990.
4. Entretien dans la revue *XXI*.
5. Pétilion J.-M. et Darmangeat Ch., «Histoire et préhistoire de la domination masculine», *Parcours, Cahiers du GREP Midi-Pyrénées*, GREP MP, 2018, 57, p. 97-125 (ffhal-01941677).
6. Tinat K., «Le dernier entretien de Françoise Héritier», *Socio*, 9, 2017, p. 238-255.
7. 1933-2017.
8. Loi n° 2014-873, du 4 août 2014.
9. Brenot Ph., «Féminicides, spécificité de l'humanité!», *Le Monde*, 11 juillet 2019.
10. Héritier F., «Qu'est-ce que l'homme?» (<http://k6.re/UQwPz>).
11. Lamnaouer L., French Morning London, septembre 2019.
12. Christine Bard est professeure des universités en histoire contemporaine à l'université d'Angers et membre honoraire de l'Institut universitaire de France, spécialiste de l'histoire des femmes, du genre et du féminisme en France. Elle préside également l'association Archives du féminisme et anime le musée virtuel MUSEA.
13. Fayard, 1995.
14. Le Seuil, 2010.
15. Autrement, 2010.
16. Traduction littérale du mot *empowerment*, que certains préfèrent maintenir en anglais.
17. *Le Point*, 4 mars 2019.
18. Enquête YouGov / Social Builder pour Monster, *Forbes*, mai 2018.
19. Feltrinelli, 1973.
20. Berlingo L., Girault A., Azria E., Goffinet F. et Le Ray C., «Women and academic careers in obstetrics and gynaecology: aspirations and obstacles among postgraduate trainees – a mixed-methods study», *BJOG*, 3 décembre 2018.
21. Insee, 2017.
22. Grand Central Publishing, janvier 2016.
23. [Refinery29.com](http://Refinery29.com), 2013 à 2019.
24. Robert Laffont, 2017.
25. Éditions de l'Olivier, 1997.
26. Insee, 2015.
27. Albin Michel, 2009.
28. Fielding H., *Le Journal de Bridget Jones*, Albin Michel, 1998.
29. 1969, 1973, 1979.
30. Ainsworth M. et Wittig M., 1969.
31. Ainsworth M., 1978.

32. Ainsworth M., 1970.
33. Karen R., *Becoming Attached*, Oxford University Press, 1998.
34. Bowlby J., *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, Tavistock Publications, 1979.
35. Main M. et Cassidy J., 1988; McLeod S., 2018.
36. Diamond N. et Marrone M., *Attachment and Intersubjectivity*, Whurr Publishers, 2003.
37. «The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention», *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, vol. 15, n° 3, 1978.
38. *Ibid.*

### 3. Les typologies du syndrome d'imposture

1. Young V., *The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It*, Crown Business, 2011.
2. *Psychomedia*, 12 avril 2019.
3. Hewitt P. L. et Flett G. L., «Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991.
4. *The Curse of the Good Girl*, Penguin Publishing Group, 2009.
5. *Neurosis and Human Growth*, Norton, 1950.
6. *New Ways in Psychoanalysis*, Norton, 1939.
7. *The Neurotic Personality of our Time*, Norton, 1937; *Our Inner Conflicts*, Norton, 1945.
8. Young V., *The Secret Thoughts of Successful Women*, *op. cit.*
9. Grasset, 2005.
10. *On Becoming a Person*, *op. cit.*
11. Traduction: «Les femmes obtiennent de meilleurs résultats que les hommes dans la plupart des capacités managériales.»
12. *Ibid.*
13. «Pyramid: Women in S&P 500 Companies», *Catalyst*, 11 juillet 2019.
14. *The Imposter Cure*, Paperback, juin 2019.

### 4. La confiance fluctuante

1. Instagram @Amy Poehler
2. Jean-Claude Lattès, 2013.
3. Sandberg S. et Grant A., *Option B: Surmonter l'adversité, être résilient, retrouver l'aptitude au bonheur*, Michel Lafon, 2017.
4. «Sheryl Sandberg's new mission: help people through grief and adversity», *Time*, 24 avril 2017.
5. *Option B*, *op. cit.*
6. Hollings C., *Fuck les régimes*, Payot, 2016.
7. National Collegiate Athletic Association, organisation qui gère le sport universitaire aux États-Unis.
8. Championne olympique, coureuse de demi-fond.
9. «Why Don't Women Get Comebacks Like Tiger Woods?», *New York Times*, 20 avril 2019.
10. Propos rapportés par Audrey Barbier-Litvak, directrice de la filiale France et Europe du Sud de WeWork, le géant américain du coworking, *Marie-Claire*, septembre 2019.
11. Forbes Top Influencers, 2019.
12. Pocket, 2013.

13. Robert Laffont, 2018.
14. *Le Figaro Madame*, 19 septembre 2019.
15. 25 juillet 2019.
16. INED, 2016.
17. Orth U., Erol R. Y. et Luciano E. C., «Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies», *Psychological Bulletin*, 144(10), 2018, p. 1045-1080 (<http://dx.doi.org/10.1037/bul0000161>).
18. Zenger J. et Folkman J., article cité.
19. <http://www.psy-hope.com/2018/11/le-test-scientifique-des-24-forces-de.html>

## 5. Regard des autres, regard sur soi

1. Les Arènes, 2014.
2. Van Deurzen E. et Kenward R., *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counselling*, Sage Publications Ltd, 2005.
3. 2006.
4. *Financial Times*, 26 avril 2019.
5. Laurence Gutenmacher est ancienne attachée des hôpitaux de l'assistance publique de Paris et ancienne professeure de l'école des cadres hospitaliers de la Pitié-Salpêtrière.
6. Maïga A., Beausson-Diagne N., Gabin M., Gueye M., Haïdara E., Khan R., Martins S., Nga M.-Ph., Pakora S., Richard F., Rolland S., Silberfeld M., Souagnon Sh., Sylla A., Touré K. et Zobda F., *Noire n'est pas mon métier*, Le Seuil, 2018.
7. A. Maïga.
8. N. Beausson-Diagne.
9. *Petits Complexes et Grosses Déprimés* (avec Muzo), Le Seuil, 2003.
10. *Women and Desire: Beyond Wanting to Be Wanted*, Three Rivers Press, 1999.
11. Le [Figaro.fr](http://www.lefigaro.fr), 28 juillet 2017.
12. Soest T. (von), Kvaalem I. L., Roald H. E. et Skollenborg K. C., «The effects of cosmetic surgery on body image, self-esteem, and psychological problems», NCBI, juillet 2008.
13. «Women are getting Botox to fix “resting b---h face,” and a psychologist says the trend is troubling», *Insider*, septembre 2019.
14. Orbach S., *Le Poids, un enjeu féministe*, Marabout, 2017.
15. Gallimard, 2007.
16. *Ibid.*
17. <http://www.refinery29.com/en-us/stop-dieting-tips-body-positivity>
18. *La Femme au miroir*, Albin Michel, 2011.
19. Kant E., *Leçon d'éthique*, Le Livre de poche, 2007.
20. *In Harm's Way: The Pornography Civil Rights Hearings*, Harvard University Press, 1997.
21. Fredrickson B. L. et Roberts T.-A., «Objectification Theory», *Psychology of Women Quarterly*, 21 (2), 1997, p. 173-206.
22. [Antisexisme.net](http://www.antisexisme.net), 13 août 2013.
23. Le *flow* a été étudié par le psychologue Mihaly Csíkszentmihályi.
24. Szymanski D. M., Moffitt L. B. et Carr E. R., «Sexual Objectification of Women: Advances to Theory and Research», *The Counseling Psychologist*, 39(I), 2011, p. 6-38.
25. France Culture, 27 août 2019.

26. *Nature Human Behaviour*, 26 août 2019. «Les jurys avec des préjugés implicites vont moins promouvoir les femmes dès lors qu'ils ne croient pas à l'existence de préjugés basés sur le genre.»
27. Éditions de l'Olivier, 2019.
28. Lewis H., *The Atlantic Monthly*, août 2019.
29. Firebrand Books, 1986.
30. Pinkola Estés C., *Femmes qui courent avec les loups*, Grasset, 1996.
31. *Nobelle*, Robert Laffont, 2019.
32. Brown B., *La Grâce de l'imperfection*, Bêliveau Éditeur, 2018.

## 6. Défier son manque de confiance et en faire un moteur

1. [Lsa-conso.fr](http://Lsa-conso.fr)
2. *TerraFemina*, 28 juin 2016.
3. Étude Always sur la Confiance et la Puberté réalisée par MSLGROUP Research en France entre le 11 janvier et le 5 février 2016, sur 1003 jeunes femmes âgées de 16 à 24 ans.
4. National Health Service, service de santé britannique, 2013.
5. [www.dove.com/ca/fr/dove-self-esteem-project](http://www.dove.com/ca/fr/dove-self-esteem-project)
6. *Jamais sans ma fille*, Betty Mahmoody, © Robert Laffont, 1988.
7. *Ibid.*
8. Grasset, 1996.
9. Les Arènes, 2014.
10. Hayes S. C., Strosahl K. D. et Wilson K. G., *Acceptance and Commitment Therapy an Experiential Approach to Behavior Change*, The Guilford Press, 1999.
11. Association for Contextual Behavioral Science.
12. Odile Jacob, 1999.
13. Brown B., *Le Pouvoir de la vulnérabilité*, Guy Trédaniel, 2012.
14. «Brené Brown on the Power of Vulnerability», *The Telegraph*, 17 septembre 2012.

## 7. Les femmes entre elles

1. *Hygiène de l'assassin*, Albin Michel, 1992.
2. Acte I, scène 1.
3. Dumas A., éditions Baudry, 1844.
4. Steinbeck J., Gallimard, 1939.
5. Alain-Fournier, Émile-Paul Frères, 1937.
6. Roy Hill G., 1969.
7. Sautet C., 1974.
8. Robert Y., 1976.
9. Esposito M., 2003.
10. Scott R., 1991.
11. Oates J. C., 1993.
12. Chroniques de Candice Bushnell dans le *New York Observer*, 1994; puis roman, Albin Michel, 2000.
13. Walter N. (auteur de *The New Feminism*), *The Guardian*, 29 janvier 2004.
14. «You're a Bad Friend», *The Guardian*, 14 avril 2017.
15. Shapiro Barash S., *Tripping the Prom Queen*, St Martin's Griffin, 2006, repris sur [Marieclaire.fr](http://Marieclaire.fr).

16. *Cinderella Liberator*, Haymarket Books, 2019.
17. Odile Jacob, 2014.
18. [MarieClaire.fr](http://MarieClaire.fr)
19. *Ibid.*
20. Gargam A. et Lançon B., *Une histoire de la misogynie*, Arkhe, 2013.
21. [Capital.fr](http://Capital.fr), 8 août 2018.
22. [Wimadame.com](http://Wimadame.com)

## 8. La confiance dans le couple

1. Beigbeder F., *L'amour dure trois ans*, Grasset, 2001.
2. *Histoires d'amour, histoires d'aimer*, Pocket, 2004.
3. *Le Temps*, 15 février 2019.
4. Baromètre santé 2016.
5. <http://www.onsexprime.fr/>
6. *L'Express*, 24 octobre 2018.
7. Psychologue clinicienne, sexologue, thérapeute individuelle, familiale et de couple à Rouen.
8. Leduc Éditions, 2008.

## 9. Élever ses filles dans la confiance pour briser la chaîne

1. Étude disponible sur le site de l'association: [www.ducotedesfilles.org](http://www.ducotedesfilles.org)
2. Dafflon Nouvelle A., «Sexisme dans la littérature enfantine, quels effets pour le développement des enfants?», *Cahiers internationaux de psychologie sociale*, vol. 57, 2003 (disponible sur: <http://www.cemea.asso.fr/aquojouestu/fr/textesref/SexismeLitteratEnfants.htm>).
3. *Ibid.*
4. Cas raconté par Laurence Gutenmacher.
5. L'étude a impliqué 326 enfants âgés de 7 à 13 ans.
6. <http://www.lse.ac.uk/News/Latest-news-from-LSE/2018/12-December-2018/%EF%BB%BFFathers-less-likely-to-hold-sexist-attitudes-if-they-have-a-girl>
7. Selon *The Wall Street Journal* (26 août 2019), pour la première fois dans l'histoire, le marché du travail américain compte plus de femmes que d'hommes titulaires d'un diplôme d'études supérieures/enquête du Céreq, France, 2015.
8. Rapport HCE, 22 février 2017.
9. «Éducation: pourquoi l'école française est-elle encore jugée trop sexiste?», *20 Minutes*, 22 février 2017.
10. Livre traduit en français sous le titre *Tout se joue avant six ans*, Robert Laffont, 1972.
11. Les livres de Catherine Gueguen présentent un panorama très clair de toutes ces découvertes: *Pour une enfance heureuse*, Pocket, 2015, et *Heureux d'apprendre à l'école*, Les Arènes, 2018.
12. *Les Françaises*, Rizzoli, 2017.
13. [Soniasieff.com](http://Soniasieff.com)
14. Maison européenne de la Photographie, à Paris.
15. [desoutilspourlaviedeparent.fr](http://desoutilspourlaviedeparent.fr)
16. Caroline Pflimlin.
17. Lunel P., *Kennedy, secrets de femmes*, éditions du Rocher, 2010.

18. Pinkola Estés C., *Femmes qui courent avec les loups*, op. cit.

## 10. La force des modèles

1. «Si une femme sait décider qui, de son fils aîné de 6 ans ou du petit dernier de 4 ans, a droit au dernier carré de chocolat, alors elle peut négocier n'importe quel contrat au monde», Anita Roddick
2. *Business as unusual*, First Éditions, 2000.
3. Badham V., *The Guardian*, 28 mai 2019.
4. Delepaul M.-J., «Mentification?», France Inter, 19 juin 2019.
5. [Fincoach.net](http://Fincoach.net)
6. Simon and Schuster, 2019.

# Remerciements

Catherine Meyer, qui nous a montré que la confiance entre femmes pouvait exister. C'est une éditrice de rêve et une vraie rencontre.

Clémence de Bodinat, pour son geste élégant et si rare.

Alexandra Geismar, Marion Lavenir, Camille Cohen, Claire Germouty, Paule Maarek, Michel Guez, Joshua Guez, Diane Keusseoglou, Daphné Keusseoglou, Hélène Holzmann et Francine Ganansia.

# Table

## Genèse

### 1. Confiance en soi et syndrome d'imposture

QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI?

QU'EST-CE QUE LE SENTIMENT D'IMPOSTURE?

AVOIR CONFIANCE EN SOI... MAIS QU'EST-CE QUE LE «SOI»?

LES LIENS ENTRE CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

### 2. Les origines du déficit de confiance en soi des femmes

LES RAISONS HISTORIQUES

LES RAISONS SOCIÉTALES

LES RAISONS FAMILIALES

### 3. Les typologies du syndrome d'imposture

LA PERFECTIONNISTE

L'EXPERTE

L'INDÉPENDANTE

LA SURDOUÉE

LA SUPERWOMAN

LA DÉVOUÉE

LA FAUSSE CONFIANTE

### 4. La confiance fluctuante

LA VIE N'EST PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE

MATERNITÉ ET FLUCTUATION DE LA CONFIANCE

LA CONFIANCE VIENT AVEC L'ÂGE

## **5. Regard des autres, regard sur soi**

LA HONTE

CANTONNÉE À CERTAINS RÔLES

LA TYRANNIE DE L'APPARENCE PHYSIQUE

TRANSFORMÉE EN OBJET

PEUR DE NE PAS ÊTRE PRISE AU SÉRIEUX

QUAND LE REGARD DE L'AUTRE SAUVE

CHANGER DE REGARD SUR SOI

## **6. Défier son manque de confiance et en faire un moteur**

SE DÉCIDER À COMBATTRE LES STÉRÉOTYPES

LE SPORT«MUSCLE» LA CONFIANCE EN SOI

ORGUEIL ET PRÉJUGÉS

«QUAND TOUT EST FICHU, IL Y A ENCORE LE COURAGE»

UN CAS EXEMPLAIRE

## **7. Les femmes entre elles**

LA MISOGYNIE FÉMININE: MYTHE OU RÉALITÉ?

FEMMES AU TRAVAIL

LES ORIGINES DE LA RIVALITÉ

L'ÈRE DE LA SOLIDARITÉ ENTRE FEMMES

EN CONCLUSION

## **8. La confiance dans le couple**

DES LIAISONS DANGEREUSES

LE COUPLE MEETIC

LE MANQUE DE CONFIANCE AFFECTE LA SEXUALITÉ DES  
FEMMES...

## **9. Élever ses filles dans la confiance pour briser la chaîne**

COMMENT FAIRE CONTREPOIDS À NOTRE PROPRE PASSÉ ET À  
LA SOCIÉTÉ

DE NOUVEAUX REGARDS SUR LA PARENTALITÉ

LE POIDS DES FILLES

## D'AUTRES OUTILS

### **10. La force des modèles**

COMMENT FONT LES FEMMES QUI ONT CONFIANCE EN ELLES  
LES HOMMES SONT AUSSI DES MODÈLES

#### **Conseils des auteures**

Conseils pour commencer à prendre les choses en main  
Conseils pour lutter contre le sentiment d'imposture (J. Hibberd)  
Conseils pratiques face aux fluctuations de la confiance  
Conseils pour se libérer du regard des autres  
Conseils pour faire du manque de confiance un moteur  
Conseils face au poison de la comparaison  
Conseils pour surmonter les épreuves au travail (Isabelle)  
Conseils pour mieux vivre entre femmes  
Conseils pour la confiance en soi dans le couple  
Les 5 capacités fondamentales à apprendre à ma fille  
Les 10 commandements des parents d'une fille  
Ce qu'il faut retenir de ces modèles  
Prescription pour les jours où la confiance en soi n'est pas folichonne...

#### **Notes**

#### **Remerciements**

Le Syndrome D'imposture  
ISBN EPUB: 978-2-7619-5605-3

Correction: Sylvain Trudel

Données de catalogage disponibles auprès de  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

02-21

Imprimé au Canada

© Les Arènes, Paris, 2020

Pour le Québec:  
© 2021, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2021  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

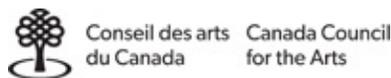
DISTRIBUTEUR EXCLUSIF:

Pour le Canada et les États-Unis:  
MESSAGERIES ADP inc.\*  
Téléphone: 450-640-1237  
Internet: [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)

\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Nous remercions le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues!

[EDITIONS-HOMME.COM](http://EDITIONS-HOMME.COM)  
[EDITIONS-JOUR.COM](http://EDITIONS-JOUR.COM)  
[EDITIONS-PETITHOMME.COM](http://EDITIONS-PETITHOMME.COM)  
[EDITIONS-LAGRIFFE.COM](http://EDITIONS-LAGRIFFE.COM)  
[RECTOVERSO-EDITEUR.COM](http://RECTOVERSO-EDITEUR.COM)  
[QUEBEC-LIVRES.COM](http://QUEBEC-LIVRES.COM)  
[EDITIONS-LASEMAINE.COM](http://EDITIONS-LASEMAINE.COM)



## Le déficit de confiance en soi habite de très nombreuses femmes.

Doute obsédant, peur permanente de l'échec, autodévalorisation, sensation d'être illégitime : dans la vie professionnelle, certaines femmes sont rattrapées par le syndrome d'imposture. Pourtant, il n'y a aucune fatalité : on peut apprendre à croire en soi ! Même les femmes qui s'estiment les plus incapables, même celles qui doutent d'elles depuis l'enfance. Alliant informations, études scientifiques, récits et entrevues, cet ouvrage donne des clés pour prendre conscience de sa valeur et pour :

- comprendre de quel type de manque de confiance on souffre ;
- s'affranchir du regard des autres ;
- apprendre à s'aimer ;
- faire de ses faiblesses un moteur ;
- apprendre à oser : dans le couple, à la maison et au travail ;
- élever ses filles dans la confiance en soi.

Cet ouvrage aidera les femmes à briser le plafond de verre de leurs ambitions et à s'épanouir pleinement.

**Elisabeth Cadoche** est documentariste et auteure. Elle a été rédactrice en chef de nombreuses émissions de la télévision française.

**Anne de Montarlot** est devenue psychothérapeute après une carrière à New York dans le monde de la finance. Elle exerce à Londres depuis quatorze ans.

