



Psychologue du travail et coach, **Noémie Le Menn** a accompagné plus de 500 personnes depuis les années 90. Son travail consiste à restaurer le cercle vertueux de sa clientèle en se basant sur son expertise en psychologie. Le coaching l'a menée au sexisme: elle a construit un modèle de coaching «du féminin» pour permettre aux femmes de se développer autant que les hommes. Auteure de l'ouvrage «Libérez-vous des réflexes sexistes au travail», elle publie régulièrement des conseils pratiques sur son site up-change.com

LES FEMMES SONT-ELLES PLUS ÉMOTIVES QUE LES HOMMES?

PAR NOÉMIE LE MENN

Les femmes sont perçues comme plus empathiques que les hommes et davantage disposées à exprimer leurs émotions, exceptée la colère associée à la virilité. Ainsi, les femmes pleureraient plus fréquemment et auraient des peurs irrationnelles alors que les hommes seraient plus stables et rationnels: sexe faible et sexe fort...

Le stéréotype selon lequel, par nature les femmes seraient émotionnellement instables et vulnérables contrairement aux hommes est encore bien ancré. Les émotions d'impuissance comme la tristesse, la peur, la culpabilité et la honte sont associées aux femmes alors que les émotions de puissance comme la colère, le mépris, le dégoût et la fierté sont attribuées aux hommes.¹ Enfin, plus les personnes adhèrent aux croyances stéréotypées et plus elles ressentent et expriment les émotions attribuées à leur sexe. Les émotions stéréotypées sont davantage perçues: on voit ce qu'on croit! Ainsi la même émotion d'un bébé est interprétée différemment si on le déclare fille ou garçon...

Doubles contraintes

Cependant quand les hommes expriment des émotions d'impuissance, ils ne sont pas dévalorisés, mais perçus comme plus adaptés à la vie sociale et professionnelle et gagnent ainsi une valeur pour remplir des fonctions typiquement féminines sans perdre leurs compétences pour les rôles traditionnellement masculins.² Alors que les femmes exprimant des émotions de puissance subissent un jugement négatif (arrogance, hystérie, inadéquation, perte de féminité ou même imitation des hommes...) voire un rejet social. Les femmes sont ainsi confrontées, plus que les

hommes à des dilemmes et doubles contraintes, sources de charges mentales, de conflits émotionnels et cercles vicieux.

“
PLUTÔT QUE DE S'INTERROGER SUR UNE NATURELLE VULNÉRABILITÉ FÉMININE, PRENONS EN COMPTE LES EFFETS DES VIOLENCES SEXISTES.

Les statuts et les positions hiérarchiques influencent les émotions: le pouvoir est corrélé aux émotions de puissance qui signalent la dominance et la capacité à faire face aux situations conflictuelles et risquées. Au-delà des sexes, il existe des différences de tempéraments entre les gens: certains naissent plus anxieux et d'autres

plus nerveux ou calmes. Tempéraments exacerbés ou canalisés par l'environnement, les processus de socialisation, les rôles, les contextes et les expériences personnelles.

Moins de droits économiques et plus de peines

Les femmes sont plus souvent victimes de sexisme, de viols, d'agressions et d'harcèlements sexuels³, de grossesses subies et d'injustice sociale dans beaucoup de pays. D'après l'ONU⁴, une femme sur deux sur la planète ne possède pas les mêmes droits économiques que les hommes. 178 pays maintiennent des obstacles juridiques à la pleine participation économique des femmes pendant que d'autres s'opposent encore au droit à l'avortement. Tandis que selon les estimations de l'OMS⁵, près d'une femme sur trois dans le monde (30%) sera exposée, au cours de sa vie, à de la violence physique ou sexuelle. De quoi pleurer...

Les troubles anxieux, les dépressions et les burnout sont deux fois plus nombreux chez les femmes: faut-il vraiment s'en étonner? Plutôt que de s'interroger sur une naturelle vulnérabilité féminine, prenons en compte les effets des violences sexistes et œuvrons à l'égalité des droits entre les sexes comme le préconise l'ONU...

1 Brody, L.R. & Hall, J.A (1999). Gender and emotion. In M. Lewis & J.M Havilance Handbook of emotions (2nd edition) (pp447-460) NY: Guilford Press / Fischer A.H (1993) Sex differences in emotionnality: fact or strereotype ?/ Fischer A. &Manstead (2000) , Gender and emotion: social psychological perspectives

2 P.M. Niedenthal, S. Krauth-Gruber, F.Roc. COMPRENDRE LES ÉMOTIONS, perspectives cognitives et psycho-sociales (pp 282) - édition Martaga 2008

3 Le sexisme dans le monde du travail: entre déni et réalité (rapport 2015)

4 ONU: Égalité entre les sexes, faits et chiffres.

5 OMS