



Guide de survie des DLS

en action de sensibilisation

* DLS : délégué·es à la lutte contre le sexisme

Auteur·ice·s : Maud LE BAR et Guéno­lé BOUVET



Introduction

Vous allez bientôt devoir organiser des moments de sensibilisation dans votre entreprise. Et même si vous avez parfaitement préparé votre intervention, une inquiétude revient souvent : les réactions du public.

Questions pièges, objections, expériences personnelles, résistances...

Vous vous demandez si vous saurez répondre sans perdre vos moyens. Ces appréhensions sont normales. Elles font partie du rôle. Avec le temps, la maîtrise du sujet et l'expérience, vous gagnerez en aisance.

En attendant, voici un guide pour vous aider à faire face aux situations les plus fréquentes.



"Chez moi, c'est pas comme ça"

Les objections basées sur l'expérience personnelle

Situation typique

Vous parlez de la répartition inégale des tâches ménagères (75 % des tâches ménagères sont assurées par les femmes). On vous répond : "Ce n'est pas vrai, moi dans mon couple on partage tout".

Ce qu'il se passe

La personne utilise son expérience individuelle pour contester un phénomène collectif. C'est un mécanisme très fréquent. Il repose sur une confusion entre :

- ce que je vis personnellement
- ce qui se passe à l'échelle de la société

Or, une expérience individuelle ne permet pas de tirer une conclusion générale.

Pourquoi cette réaction est-elle fréquente ?

- Besoin de cohérence : si les chiffres contredisent ce que je vis, cela crée un inconfort
- Sentiment d'être remis en cause : la personne peut entendre "tu fais mal", alors que ce n'est pas le propos
- Biais cognitifs : on a tendance à généraliser à partir de ce qu'on observe autour de soi

Dans la majorité des cas, ce n'est pas de la mauvaise foi ; c'est un fonctionnement normal du raisonnement humain.

Réponses possibles

1

Reconnaître (sans valider l'argument)

"C'est une très bonne chose si chez vous le partage est égalitaire." → Désamorçe la défensive et valorise la personne.

2

Montrer que l'exemple confirme que les choses peuvent évoluer

"Ça montre justement que des évolutions sont possibles."

3

Recentrer sur le collectif

"Les chiffres dont on parle sont des moyennes à l'échelle de la société. Ils permettent d'identifier des tendances globales."

4

Expliciter pourquoi l'expérience individuelle ne suffit pas

"Votre expérience individuelle, même réelle, ne permet pas de décrire ce qui se passe pour l'ensemble de la population."

5

Introduire la notion de représentativité

"Pour comprendre un phénomène social, on s'appuie sur des études faites sur des milliers de personnes, avec des méthodes précises."

Si la personne dit : "c'est pas que chez moi, je le vois autour de moi aussi"

C'est l'argument du "cercle social". Répondre par exemple :

"On a souvent tendance à fréquenter des personnes qui nous ressemblent : même milieu social, mêmes valeurs, mêmes modes de vie. Ces personnes ont donc une forte probabilité d'avoir les mêmes comportements que nous. Mais même si plusieurs personnes autour de nous vivent la même chose, ça reste un groupe très restreint à l'échelle de la population."

Point d'appui scientifique

Les statistiques reposent sur des échantillons représentatifs, construits pour refléter la population (âge, genre, catégorie sociale, etc.). Exemple issu du rapport du Haut Conseil à l'Égalité : les enquêtes sont réalisées sur plusieurs milliers de personnes avec la méthode des quotas pour garantir la représentativité.



"Les chiffres, on leur fait dire ce qu'on veut"

Ce qu'il se passe

Remise en cause de la légitimité des données.

Pourquoi cette réaction est-elle fréquente ?

Voir section précédente.

Réponse possible

1

Reconnaître (sans valider l'argument)

Reconnaître la nécessité de l'esprit critique.

2

Expliquer ce qu'est une source fiable

"Vous avez raison sur un point : tous les chiffres ne se valent pas. C'est pour ça qu'on s'appuie sur des sources reconnues, avec des méthodes rigoureuses et des échantillons représentatifs. Quand plusieurs études indépendantes arrivent à des résultats similaires, ça renforce leur crédibilité."

Aller plus loin

"Si on considère qu'aucune donnée n'est fiable, on ne peut plus analyser les inégalités ni agir dessus. Pourtant, ces inégalités existent et ce serait dommage de les faire perdurer..."



Le piège du "c'est un choix"

Situation typique

Souvent évoqué lorsque l'on aborde les inégalités salariales, les temps partiels, l'arrêt du travail pour élever les enfants.

"Les femmes s'arrêtent de travailler pour élever les enfants, c'est leur choix !"

Ce qu'il se passe

Confusion entre choix individuel et contexte social. La personne présente une situation collective comme une simple somme de décisions individuelles, sans interroger les influences qui orientent ces décisions.

Pourquoi cette réaction est-elle fréquente ?

La personne est souvent concernée directement dans son histoire personnelle. Le sentiment est souvent que la décision a été prise librement. Il peut être douloureux de réaliser que la décision est en réalité la conséquence d'une pression sociale.

Réponses possibles

1

Reconnaître le principe du choix

"Oui, bien sûr, chacun fait ses choix, et l'idée n'est pas de juger les choix individuels."

2

Introduire le contexte social

"En revanche, nos choix ne se font jamais dans le vide. Ils sont influencés par des normes sociales, des attentes, et des contraintes."

3

Expliciter concrètement ces influences et ces pressions

"Si on regarde pourquoi, dans les faits, ce sont majoritairement les femmes qui s'arrêtent de travailler, on voit qu'il y a plusieurs facteurs."

4

Faire le lien avec la notion de phénomène social

"Quand on observe que ce sont presque toujours les femmes qui font ce choix, on peut se demander si c'est uniquement un choix individuel, ou si c'est le contexte qui pousse davantage les femmes dans cette direction."

Exemples de facteurs à développer

Les normes de genre :

- On attend encore des femmes qu'elles soient prioritairement investies dans le soin aux enfants
- 52 % des femmes pensent qu'on attend d'elles qu'elles aient des enfants et qu'elles fassent passer leur famille avant leur carrière (Haut Conseil à l'Égalité)

La socialisation dès l'enfance :

- Les filles sont davantage encouragées à s'occuper des autres
- Les rôles familiaux sont intériorisés très tôt (famille, école, représentations culturelles, jouets...)

L'organisation du travail :

- Un congé maternité plus long que le congé paternité rend "logique" que ce soit la femme qui s'arrête
- Les inégalités salariales rendent économiquement "logique" que ce soit la personne qui gagne le moins qui s'arrête

La pression sociale et la culpabilité :

- Un jugement plus fort envers les mères que les pères
- La valorisation de la "bonne mère" disponible

La somme de toutes ces pressions amène chacun et chacune à considérer comme logique que la femme s'arrête de travailler. Mais est-ce un choix totalement libre ? (vous pouvez laisser la question en suspens)

★ Bonus : rappeler les conséquences économiques

- Baisse de revenus immédiate
- Impact sur la carrière (ralentissement, stagnation, déclassement)
- Retraites plus faibles
- Dépendance économique accrue au conjoint



"Ça va trop loin" / "On ne peut plus rien dire"

Situation typique

On parle de l'aspect problématique des blagues sexistes, de l'écriture inclusive, ou de la nécessité d'avoir plus de femmes aux postes à responsabilité. Et on peut entendre :

- "Non, mais ça va trop loin"
- "Les femmes veulent le pouvoir"
- "Les féministes sont violentes"
- "C'est violent pour les hommes"
- "On ne peut plus rien dire"
- "Draguer est devenu impossible"

Ce qu'il se passe

La personne caricature une réalité pour décrédibiliser la lutte pour l'égalité. Elle se sent attaquée dans son confort ou ses privilèges (sans en avoir conscience).

Réponses possibles

1

Reconnaître l'inconfort de la personne

"Oui, j'entends bien que la lutte contre le sexisme ou les propos de telle ou telle personne peuvent vous sembler aller trop loin."

2

Rappel de l'histoire

À chaque fois que les femmes ont demandé plus de droits, on leur a reproché d'aller trop loin : droit de vote, possibilité de travailler sans accord du mari, droit à un compte en banque...

3

Retourner la question vers la personne

"À quoi penses-tu quand tu dis que ça va trop loin ? Pourrais-tu donner un exemple ?" → Cela vous donne du temps pour rassembler vos idées.

Si la personne cite des exemples de violence...

"Oui, montrer ses seins dans la rue, par exemple !" → Qu'est-ce qui est le plus violent : une femme qui montre ses seins pour dénoncer les féminicides dans son pays, ou le fait qu'en 2026 les viols soient encore si nombreux et si impunis ?"



Les arguments sur les différences biologiques

Situation typique

"Oui, mais il y a quand même des différences naturelles entre les femmes et les hommes."

Ce qu'il se passe

La personne mobilise la biologie pour expliquer, justifier ou naturaliser des différences sociales. Cela peut conduire à deux glissements :

- Expliquer des inégalités sociales par la nature
- Légitimer ces inégalités

C'est donc un argument qui nécessite une réponse précise et construite.

Réponses possibles

1

Poser un cadre rassurant

"Oui, bien sûr, il existe des différences biologiques entre les femmes et les hommes. Nous ne sommes pas là pour les nier." → Cela crédibilise la suite et évite d'être perçue comme idéologique.

2

Nuancer la vision de la biologie

"Sur le plan biologique lui-même, les choses sont plus complexes qu'on ne le pense souvent." Il existe de nombreuses variations : chromosomes, hormones, caractéristiques physiques ne sont pas toujours alignées. L'humanité est bien plus diverse qu'il n'y paraît.

3

Recadrer l'usage de la biologie

"Le problème, ce n'est pas de reconnaître des différences biologiques. C'est d'utiliser ces différences pour expliquer des choses qui ne sont pas biologiquement déterminées." Les recherches actuelles montrent qu'il n'existe pas deux types de cerveaux distincts.

4

Introduire la dimension historique

"Dans l'histoire, les différences biologiques ont souvent été utilisées pour justifier des inégalités." Exemple du volume crânien : Anatole France (1 kg) vs Tourgueniev (2 kg), tous deux très intelligents. Ce qui compte, c'est le nombre de connexions neuronales, pas le volume.

5

Ouvrir sur le débat inné / acquis

"On observe parfois des différences de comportement entre filles et garçons très tôt. Mais ça ne veut pas dire qu'elles sont uniquement biologiques." La socialisation commence dès la naissance : couleurs, jouets, attentes des parents...

Sources à citer

- Lise Eliot, Cerveau rose, cerveau bleu : les neurones ont-ils un sexe ? - Robert Laffont, 2011
- Catherine Vidal, Nos cerveaux, tous pareils tous différents ! - Belin, 2015

Exemple de réponse complète

"Oui, il existe des différences biologiques entre les femmes et les hommes. En revanche, même sur le plan biologique, les choses sont plus complexes qu'on ne le pense, avec des variations importantes. Et surtout, le problème, ce n'est pas la différence en elle-même, c'est ce qu'on en fait. On sait aujourd'hui qu'il n'existe pas de cerveau masculin et féminin clairement distinct. Enfin, les différences qu'on observe très tôt sont influencées par la socialisation, qui commence dès l'enfance."



Les blagues et la banalisation

Situation typique

- "C'est juste une blague"
- "Je sais avec qui je peux faire des blagues"
- "Quand c'est pour rire, c'est ok"

Ce qu'il se passe

La personne minimise un propos sexiste en mettant en avant l'intention (faire rire) ou le contexte (entre collègues, entre amis). Cela permet d'éviter de questionner le contenu du message et ses effets.

Pourquoi c'est fréquent ?

- L'humour est socialement valorisé
- Il permet de faire passer des messages sans en assumer la portée
- Il crée une zone de flou ("je rigole")
- Il protège de la critique : ce n'est pas toujours perçu comme problématique par la personne qui parle

Réponses possibles

1

Ne pas moraliser

Éviter "ce n'est pas drôle" ou "c'est déplacé". Préférer une posture d'explication.

2

Déplacer de l'intention vers l'effet

"L'intention peut être humoristique. Mais ce qui compte aussi, c'est l'effet que ça produit."

3

Montrer que l'humour n'annule pas le message

"Une blague repose toujours sur une idée. Et cette idée peut véhiculer des stéréotypes." Ex : blague sur les femmes au volant, sur les hommes incapables de faire deux choses à la fois...


4

Répondre à "je sais avec qui je peux blaguer"

"Même quand on pense que c'est partagé, certaines personnes peuvent rire pour s'intégrer ou éviter un malaise. Le rire n'est pas une preuve d'adhésion. Dans les sondages en entreprise, 30 à 40 % des personnes se sont déjà forcées à rire à une blague sexiste."

5

Introduire la notion de banalisation



"Le sexisme ne passe pas uniquement par des actes graves. Il s'installe aussi à travers des choses qui paraissent anodines, comme certaines blagues."

Appui scientifique

Le sexisme fonctionne comme un continuum : propos, blagues, attitudes, discriminations, violences sexuelles. Les formes les plus "légères" participent à rendre les autres possibles. Le rapport du Haut Conseil à l'Égalité souligne que le sexisme repose sur des représentations et des stéréotypes qui imprègnent le quotidien.



"Le sexisme vient aussi des femmes"

Situation typique

- "Les femmes sont parfois pires entre elles"
- "Les femmes aussi font du sexisme"
- "Pourquoi vous parlez que des hommes ?"

Ce qu'il se passe

La personne cherche à relativiser le problème, déplacer la responsabilité, ou rééquilibrer la discussion. Il peut aussi y avoir une expérience réelle vécue.

Point de départ essentiel : oui, les femmes peuvent tenir des propos sexistes. C'est important de le reconnaître clairement.

Réponses possibles

1

Reconnaître

"Oui, bien sûr, les femmes peuvent aussi tenir des propos sexistes."

2

Expliquer pourquoi

"Le sexisme est un système de normes et de stéréotypes dans lequel on grandit toutes et tous. Tout le monde peut les intégrer et les reproduire, y compris les femmes."

3

Introduire la notion d'intériorisation

"On parle parfois de sexisme intériorisé. Même les personnes qui subissent des inégalités peuvent, sans s'en rendre compte, reproduire certaines normes."
Exemples : jugements sur le physique, critiques sur la maternité, rivalités basées sur des attentes sociales.

4

Recadrer sans opposer

"Ce n'est pas une question de qui est pire que l'autre. Le sexisme s'exprime à travers un système global qui influence les comportements de tout le monde. Même si les femmes en sont globalement perdantes, cela ne les vaccine pas contre le sexisme."



"C'est pire quand ça vient d'une femme"

Situation typique

- "Franchement, les femmes sont pires entre elles"
- "C'est encore pire quand ça vient des femmes"

Ce qu'il se passe

La personne cherche à déplacer la responsabilité et à mettre la faute sur les femmes.

Réponses possibles

1

Ne pas invalider l'expérience

"Il peut arriver que des femmes tiennent des propos sexistes ou soient dures entre elles."

2

Refuser la hiérarchisation

"En revanche, dire que c'est pire quand ça vient des femmes pose problème."

3

Expliciter pourquoi : trois raisons

1. Double standard : "Cela revient à attendre davantage des femmes en matière de comportement." 2. Déplacement de la responsabilité : "Ça déplace le problème vers celles qui en sont aussi les principales victimes." 3. Invisibilisation du système : "Ça empêche de voir que ces comportements s'inscrivent dans un système plus large."

4

Rappeler la double position des femmes

"Les femmes peuvent être à la fois victimes du sexisme et, parfois, en reproduire certaines formes."

5

Recadrer

"L'enjeu n'est pas de comparer, mais de comprendre pourquoi ces mécanismes existent et comment ils se diffusent."

Exemple de réponse complète

"Oui, il peut arriver que des femmes tiennent des propos sexistes. En revanche, dire que c'est pire quand ça vient des femmes pose question, parce que ça revient à attendre davantage d'elles, et à déplacer la responsabilité vers celles qui en sont aussi les principales victimes. En réalité, le sexisme est un système qui influence tout le monde. L'enjeu, ce n'est pas de dire qui est pire, mais de comprendre ces mécanismes pour pouvoir les faire évoluer."

Astuces diverses

Si vous ne savez pas quoi répondre

Règle simple : dire "Je ne sais pas" (dit de façon solide et sans gêne). "Je ne suis pas expert·e du sujet. Je peux me renseigner et vous faire un retour." Rappeler que le sexisme est un sujet d'expertise et qu'il est difficile de connaître les réponses à toutes les questions. Pourquoi c'est important : cela renforce votre crédibilité, permet de garder une posture professionnelle et d'éviter les erreurs.

Les 4 réflexes clés

1

Ralentir

Prendre le temps de répondre.

2

Reformuler

"Si je comprends bien, vous dites que..."

3

Recadrer

Revenir à l'objectif de la sensibilisation.

4

Ne jamais s'énerver


C'est difficile, car parfois votre interlocuteur est de mauvaise foi. Pour autant, s'énerver viendrait valider ses a priori sexistes : "ah, vous voyez, elle est hystérique".


Ce que vous n'avez pas à faire


- Convaincre absolument
- Avoir réponse à tout
- Gagner un débat

Votre rôle est d'ouvrir des réflexions, de poser un cadre et de transmettre des repères fiables.

Conclusion

 **Vous n'êtes pas seul.e.** Besoin d'aide ? Sollicitez la communauté sur WhatsApp.

 **Votre rôle est reconnu et encadré par la loi.** Les DLS ont pour mission de mettre en place des actions de sensibilisation et de prévention dans l'entreprise. Vous êtes légitime !

 **Vous avez déjà les bases.** Ce guide est là pour vous sécuriser.

 **C'est en pratiquant que vous deviendrez à l'aise.**