Skills.nc FACTORY
FORMATION PROFESSIONNELLE

« T'as tes règles ou quoi ? »

C'est-à-dire ?

C'est sexiste, ce que tu viens de dire.

Répondre au sexisme ordinaire

Stratégies et réparties pour ne plus rester sans voix

Pardon à tous les “Gérard”.

Le sexisme ordinaire, de quoi parle-t-on ?

Des remarques, blagues, gestes ou attitudes qui renvoient une personne à son sexe pour la rabaisser, la limiter ou la faire taire. Souvent présentés comme anodins, ils s'accumulent au quotidien.

CE QUE DIT LE CODE DU TRAVAIL DE NOUVELLE-CALÉDONIE

Un agissement sexiste est « tout agissement lié au sexe d'une personne, ayant pour objet ou pour effet de porter atteinte à sa dignité », ou de créer un climat intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant.

Art. Lp. 115-9, issu de la loi du pays n° 2023-3 du 26 mai 2023

« C'était pour rire. »

« On va écouter la petite. »

« Femme au volant, mort au tournant. »

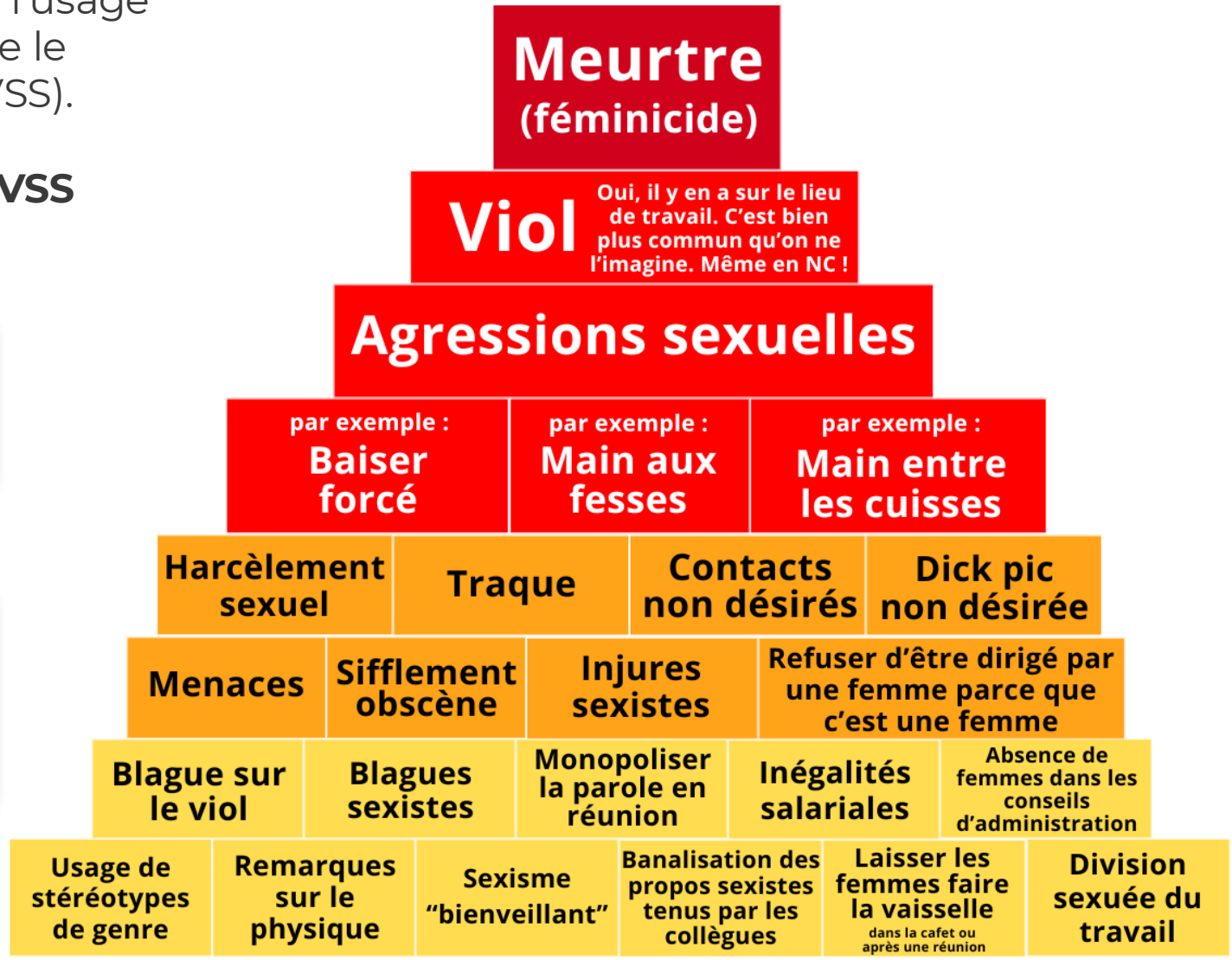
Le sexisme ordinaire et ses enjeux

Les blagues sexistes, les remarques sexistes, l'usage de stereotype de genres... Tout cela constitue le terreau des violences sexistes et sexuelles (VSS).

Si la base de cette pyramide disparaît, les VSS disparaîtront aussi.

« Dis donc Gérard, tu as conscience de participer à la solidification de cette pyramide ? »

« Gérard. Quand tu fais des blagues sexistes, tu contribues aux agressions, aux viols et aux meurtres. Arrête ! »



Trois idées à retenir avant de commencer



Répondre est un droit, pas une obligation

Vous choisissez de répondre ou non, selon la situation. Il n'y a pas de « mauvaise » réaction face au sexisme : la responsabilité est du côté de celui qui l'exprime.



Certaines stratégies marchent tout le temps

Quatre stratégies « passe-partout » s'adaptent à n'importe quelle phrase et atteignent toujours leur but : marquer la limite. Vous les retrouverez avec l'étoile.



Vous n'êtes pas seul·e

Parlez-en à une personne de confiance : collègue, délégué·e à la lutte contre le sexisme (DLS), RH, proches, associations.

Au programme

01 **Reconnaître le sexisme ordinaire**
17 formes, illustrées par des phrases entendues

02 **Avant de répondre**
Sécurité, objectifs, ce que dit la recherche

03 **15 stratégies de répartie**
Principe, usage, vigilance, exemples

04 **Une phrase, 15 réparties**
« T'as tes règles ou quoi ? » décortiquée

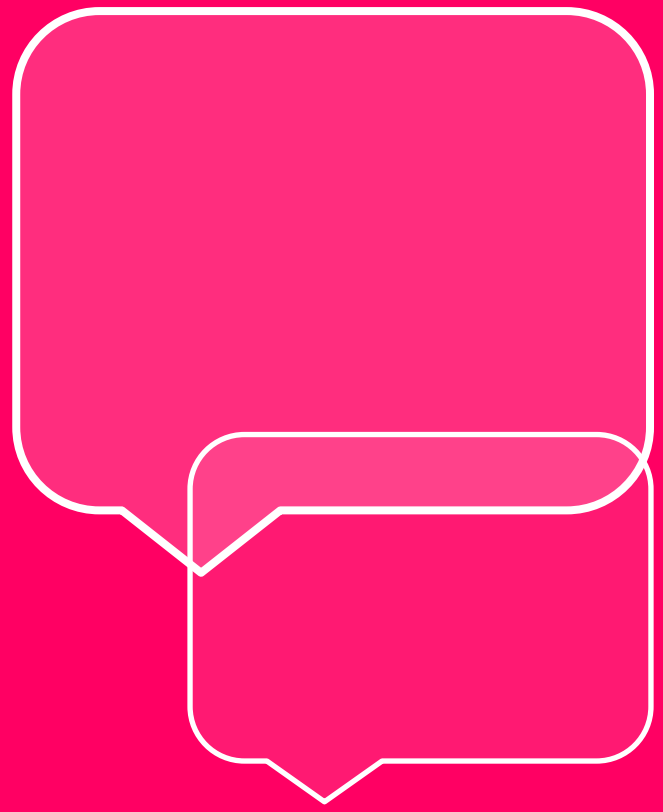
05 **Réparties pour les phrases du quotidien**
Huit situations, deux réponses chacune

06 **Ne restez pas seule**
DLS, personnes de confiance, numéros utiles

01

Reconnaître le sexisme ordinaire

Mettre un nom sur ce que l'on entend, c'est déjà reprendre la main.



17 formes de sexisme ordinaire

Les mots qui rabaissent

- Les stéréotypes
- Les blagues sexistes
- Les dictons sexistes
- Les injures sexistes
- Les appellations infantilisantes
- La désinformation

Le corps et l'apparence

- Remarques sur le physique
- Remarques sur la tenue
- Injonctions sur l'apparence
- Le slut-shaming
- Le harcèlement de rue
- Les attaques non verbales

Les rôles et le silence

- Injonctions à la maternité
- La police des normes de genre
- La « complémentarité » des compétences
- Le tone policing
- La banalisation

Catégories issues du jeu de cartes « Elle l'a bien cherché ?! » (Maud Le Bar).

Les mots qui rabaissent

LES STÉRÉOTYPES

« Les femmes ne sont pas faites pour le pouvoir. »

LES BLAGUES SEXISTES

« C'est pas une vraie blonde, elle a réussi à brancher l'imprimante, ahahah ! »

LES DICTONS SEXISTES

« Femme au volant, mort au tournant. »

LES INJURES SEXISTES

« Espèce d'hystérique ! »

LES APPELLATIONS INFANTILISANTES

« On va écouter la petite. » « Salut poulette. »

LA DÉSINFORMATION

« Les féministes veulent l'inégalité en leur faveur. »

Le corps et l'apparence

REMARQUES SUR LE PHYSIQUE

« Belle paire de fesses, tu fais du sport, non ? »

REMARQUES SUR LA TENUE

« Tu vas tomber malade avec des jupes courtes comme ça. »

INJONCTIONS SUR L'APPARENCE

« Tu t'épiles pas ? C'est trop moche, moi ça me bloque. »

LE SLUT-SHAMING

« C'est une p***, elle couche avec tout le monde. »

LE HARCÈLEMENT DE RUE

« Hey mademoiselle, vous êtes trop bonne ! »

LES ATTAQUES NON VERBALES

Sifflements, gestes obscènes, « cot cot » quand une femme passe.

Les rôles et le silence

INJONCTIONS À LA MATERNITÉ

« Toujours pas d'enfants ? Il serait peut-être temps de s'y mettre ! »

LA « COMPLÉMENTARITÉ » DES COMPÉTENCES

« C'est bien d'avoir une femme RH, elles sont plus douces. »

LA BANALISATION

« Roh ça va, c'était pour rire. On peut plus rien dire ! »

LA POLICE DES NORMES DE GENRE

« Tu fais de la couture ? C'est bizarre pour un homme. »

LE TONE POLICING

« Quand tu parles d'égalité, tu es trop agressive, tu dessers la cause. »

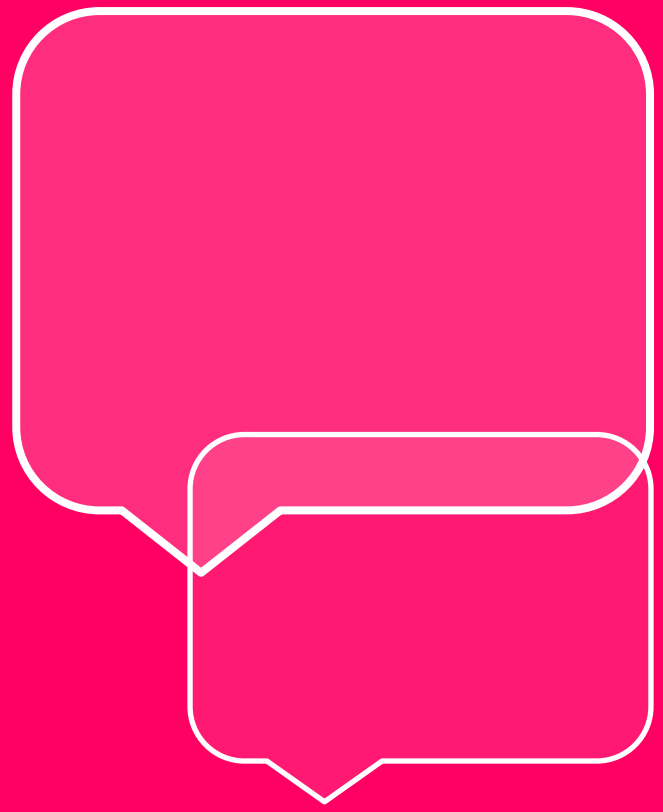
LES STÉRÉOTYPES (ILS VISENT AUSSI LES HOMMES)

« Les hommes ne savent pas s'occuper des enfants. »

02

Avant de répondre

Votre sécurité et vos objectifs passent avant la répartie parfaite.



Trois questions à vous poser, en une seconde



Suis-je en sécurité ?

Si la situation vous semble menaçante, partez et mettez-vous à l'abri. Aucune répartie ne vaut un risque.



Quel est le rapport de force ?

Face à un supérieur, un client ou un groupe, privilégiez les stratégies sobres (report, demande d'explication, ressenti) et parlez-en ensuite.



Qu'est-ce que je veux, là, maintenant ?

Faire cesser ? Faire réfléchir ? Montrer aux témoins que ce n'est pas normal ? Ou simplement passer à autre chose ?

Ne pas répondre est aussi une réponse légitime.

Rester sans voix sur le moment est une réaction fréquente et normale. Vous pourrez toujours revenir sur la situation plus tard, en parler, ou la signaler.

Une répartie « réussie », c'est quoi ?

CE QUE VOUS POUVEZ OBTENIR

- Poser une limite claire
- Montrer aux témoins que ce n'est pas normal
- Ne pas laisser le silence passer pour un accord
- Vous protéger et préserver votre énergie
- Obliger l'auteur à assumer, ou à reculer

CE QUI N'EST PAS VOTRE MISSION

- Convaincre l'auteur sur-le-champ
- « Gagner » le débat
- Trouver la phrase parfaite
- Éduquer tout le monde, tout le temps

C'est en ce sens que certaines réparties font mouche à chaque fois : elles atteignent toujours leur objectif, quelle que soit la réaction de l'autre.

Ce que dit la recherche : répondre a un effet

Czopp, Monteith et Mark, 2006

Journal of Personality and Social Psychology, vol. 90, p. 784-803

Des personnes confrontées après leur réponse stéréotypée ont ensuite produit moins de réponses stéréotypées que celles qui ne l'avaient pas été.

Étude portant sur des biais racistes, en laboratoire.

Mallett et Wagner, 2011

Journal of Experimental Social Psychology, vol. 47, n° 1, p. 215-220

Des hommes confrontés à leur langage sexiste par une femme ont multiplié les comportements de réparation, sans dégradation de la relation.

Échantillon de 109 étudiants.

Limites : études en laboratoire, souvent auprès d'étudiants, et une confrontation hostile peut produire l'effet inverse. Ces travaux ne garantissent pas qu'une répartie change l'auteur ; ils montrent que se taire n'est pas la seule option raisonnable.

15 strategies de réponses, 4 familles

Désamorcer

Couper court, sans s'épuiser

- La fuite ★
- Le report
- Le changement de sujet
- L'ironie
- L'exagération

Questionner

Renvoyer l'auteur à son propos

- La demande d'explication ★
- Les questions
- La reformulation
- L'appel au perso

Affirmer

Poser la limite, clairement

- Nommer le comportement ★
- Nommer son ressenti ★
- L'argumentation
- Les chiffres
- La loi

Soutenir (témoins)

Agir quand on est témoin

- L'alliance

★ = stratégie passe-partout, utilisable face à n'importe quelle phrase

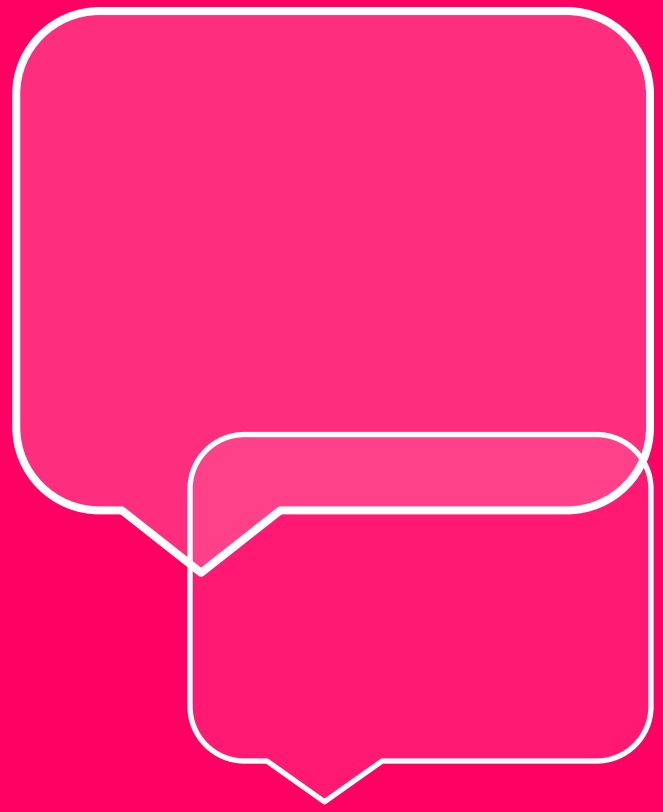
Quelle stratégie, pour quelle situation ?

Situations	Stratégie
Je n'ai ni le temps ni l'énergie	La fuite, le report, le changement de sujet
Devant témoins, je me sens en sécurité	L'ironie, l'exagération, nommer le comportement
Face à un supérieur ou un client	Le report, la demande d'explication, nommer son ressenti, puis en parler au DLS
La remarque est déguisée en blague	La demande d'explication, la reformulation, « ça ne me fait pas rire »
La personne semble de bonne foi	Les questions, l'argumentation, les chiffres
Ça se répète	Nommer le comportement, la loi, et signaler (DLS, RH, inspection du travail)
Je suis témoin	L'alliance : soutenir, ne pas rire, prendre des nouvelles après

03

15 stratégies de répartie

Pour chacune : le principe, quand l'utiliser, le point de vigilance et des exemples.



La fuite





Stratégie 1 / 15

Famille : Désamorcer

PASSE-PARTOUT

LE PRINCIPE

Mettre fin à l'échange sans entrer dans le débat. Vous ne donnez pas d'audience à la remarque.

QUAND L'UTILISER

Vous manquez de temps ou d'énergie, la discussion ne mènera à rien, ou la situation vous semble tendue ou risquée.

POINT DE VIGILANCE

Ce n'est pas une défaite. Partir est un choix légitime, à utiliser sans culpabilité.

EXEMPLES

« Super. Bon, je dois y aller, bonne journée ! »

« Je n'ai pas de temps à perdre avec ça. »

Le report



Stratégie 2 / 15

Famille : Désamorcer

LE PRINCIPE

Refuser de répondre à chaud et fixer un moment pour en reparler, de préférence en privé.

QUAND L'UTILISER

En réunion, devant un public, face à une personne qui a autorité sur vous, ou quand l'émotion est trop forte.

POINT DE VIGILANCE

Tenez ce rendez-vous. En attendant, notez les faits (date, mots exacts, témoins).

EXEMPLES

« On en reparle après la réunion, en tête-à-tête. »

« Je reviens vers toi demain à ce sujet. »

Le changement de sujet

Stratégie 3 / 15

Famille : Désamorcer

LE PRINCIPE

Priver la remarque de toute réaction en ramenant la conversation ailleurs, souvent sur le fond.

QUAND L'UTILISER

La remarque est lancée pour provoquer, et vous voulez avancer sans lui donner d'importance.

POINT DE VIGILANCE

La remarque n'est pas nommée. Si elle se répète, passez à une stratégie d'affirmation.

EXEMPLES

« Bon. Et le dossier Martin, on en est où ? »

« Ça sent bizarre, tu as des problèmes intestinaux ? »



« Ça pue la merde, non ? »

Ah oui, c'est ça ! Ferme ta bouche Gérard.

L'ironie



Stratégie 4 / 15

Famille : Désamorcer

LE PRINCIPE

Faire semblant d'approuver pour mieux souligner l'absurdité du propos.

QUAND L'UTILISER

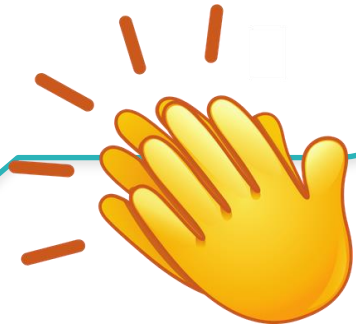
Devant des témoins, quand vous vous sentez à l'aise et en sécurité.

POINT DE VIGILANCE

Peut être mal comprise ou faire monter la tension. Prudence face à une personne qui a autorité sur vous.

EXEMPLES

« Merci Gérard de nous gratifier de tes remarques si subtiles, qui élèvent le niveau intellectuel dans l'entreprise. Clap clap clap ! »



L'exagération

Stratégie 5 / 15

Famille : Désamorcer

LE PRINCIPE

Pousser le stéréotype jusqu'à l'absurde pour le rendre ridicule.

QUAND L'UTILISER

Face aux caricatures sur les femmes ou sur le féminisme.

POINT DE VIGILANCE

Le second degré doit être évident pour tout le monde. Mêmes précautions que pour l'ironie.

EXEMPLES

« Mais oui, je suis une féministe extrémiste qui veut faire cuire les testicules des hommes à la plancha. Comment m'as-tu démasquée ? »



La demande d'explication

Stratégie 6 / 15

Famille : Questionner

PASSE-PARTOUT

LE PRINCIPE

Demander à l'auteur d'expliciter son propos. Il doit l'assumer à voix haute, ou reculer.

QUAND L'UTILISER

Tout le temps, et surtout face aux sous-entendus et aux « blagues ».

POINT DE VIGILANCE

Gardez un ton neutre et laissez le silence s'installer après la question : il travaille pour vous.

EXEMPLES

« C'est-à-dire ? Tu peux développer, donner un exemple ? »

« Je n'ai pas compris la blague. Tu peux me l'expliquer ? »



Les questions



Stratégie 7 / 15

Famille : Questionner

LE PRINCIPE

Interroger l'habitude ou l'intention derrière la remarque, pour pousser l'auteur à réfléchir.

QUAND L'UTILISER

La remarque se répète, ou l'auteur semble ne pas mesurer ce qu'il dit.

POINT DE VIGILANCE

Une vraie question, pas un procès : l'objectif est de faire réfléchir, pas d'humilier.

EXEMPLES

« Tu fais souvent des remarques de ce genre ? »

« Tu dirais la même chose à un collègue homme ? »

La reformulation



Stratégie 8 / 15

Famille : Questionner

LE PRINCIPE

Répéter le propos en le rendant explicite, pour que son auteur entende vraiment ce qu'il a dit.

QUAND L'UTILISER

Le propos est ambigu, ou déguisé en compliment, en conseil ou en plaisanterie.

POINT DE VIGILANCE

Reformulez fidèlement, sans caricaturer : sinon l'auteur se dérobe en disant « je n'ai jamais dit ça ».

EXEMPLES

« Donc si je comprends bien, tu penses que… ? »

L'appel au perso



Stratégie 9 / 15

Famille : Questionner

LE PRINCIPE

Inviter l'auteur à se mettre à la place d'une personne qu'il aime.

QUAND L'UTILISER

Avec quelqu'un qui se croit bienveillant et qui a des proches qu'il veut protéger.

POINT DE VIGILANCE

L'argument repose sur l'empathie, pas sur le principe. Complétez si besoin : « et pour moi aussi, c'est inacceptable ».

EXEMPLES

« Si on disait la même chose à ta fille, tu en penserais quoi ? »

Nommer le comportement

Stratégie 10 / 15

Famille : Affirmer

PASSE-PARTOUT

LE PRINCIPE

Qualifier le propos clairement et calmement, sans attaquer la personne.

QUAND L'UTILISER

Tout le temps. C'est la répartie la plus courte et la plus claire.

POINT DE VIGILANCE

Visez le propos (« ce que tu dis est sexiste »), pas la personne (« tu es sexiste ») : vous lui laissez une porte de sortie.

EXEMPLES

« C'est sexiste, ce que tu viens de dire. »



Nommer son ressenti



Stratégie 11 / 15

Famille : Affirmer

PASSE-PARTOUT

LE PRINCIPE

Parler à la première personne de l'effet produit. Un ressenti ne se discute pas.

QUAND L'UTILISER

Tout le temps, et en particulier quand vous ne voulez pas entrer dans un débat.

POINT DE VIGILANCE

Restez factuelle : « je me sens... quand tu... ». Inutile de vous justifier.

EXEMPLES

« Tes propos me mettent mal à l'aise. »

« Ça ne me fait pas rire. »

L'argumentation

Stratégie 12 / 15

Famille : Affirmer

LE PRINCIPE

Contredire le stéréotype par un raisonnement posé.

QUAND L'UTILISER

Votre interlocuteur semble de bonne foi et ouvert à la discussion, et vous avez le temps.

POINT DE VIGILANCE

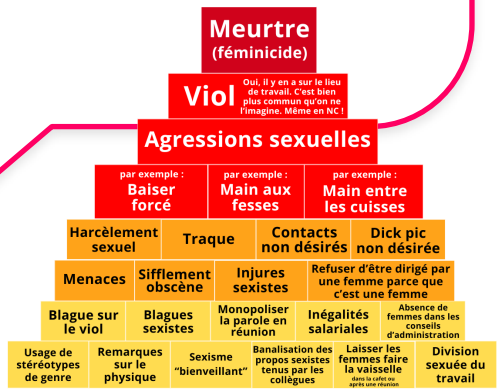
Ne vous laissez pas entraîner dans un débat sans fin : vous n'avez rien à prouver.

EXEMPLES

« Non, aucune femme ne cherche à être agressée.

Tes stéréotypes favorisent l'impunité des violences faites aux femmes !

Arrête »



Les chiffres

Stratégie 13 / 15

Famille : Affirmer

LE PRINCIPE

Opposer des données vérifiables à une affirmation présentée comme une évidence.

QUAND L'UTILISER

Le propos prétend décrire la réalité : « l'égalité est déjà atteinte », « les femmes exagèrent ».

POINT DE VIGILANCE

Un chiffre faux ou mal compris fragilise tout l'argument. Retenez la source, l'année et le territoire.

EXEMPLES

« Si l'égalité est atteinte, pourquoi le salaire moyen des femmes est-il inférieur de près de 9 % à celui des hommes en Nouvelle-Calédonie ? »

(en equivalent temps plein)

« Bah parce qu'elles font des métiers moins bien payés »

Et tu t'es déjà demandé pourquoi ?

Des chiffres vérifiés, à manier avec précision

8,9 %

Écart de salaire net mensuel moyen – en equivalent temps plein - entre femmes et hommes, ensemble des salariés de Nouvelle-Calédonie, 2022 (13,3 % dans le secteur privé).

ISEE, Synthèse Salaires 2022 (nov. 2023)

22,2 %

Écart de revenu salarial annuel, secteur privé en France, 2023.

À temps de travail égal : 14,2 %.
À poste égal : 3,8 %.

Insee Focus n° 349, M. Gerardin (4 mars 2025)

84 %

Part des femmes parmi les 272 400 victimes de violences conjugales enregistrées en France en 2024.

Ministère de l'Intérieur, SSMSI (23 oct. 2025)

61 %

Part du travail domestique assurée par les femmes en France (hommes : 39 %), dernière enquête Emploi du temps, 2010.

Insee, C. Brousse, Économie et Statistique n° 478-480 (2015)

Attention : « 22 % » ne veut pas dire « à travail égal » (les temps partiels sont une explication à cet écart). Citez le bon chiffre pour la bonne question, sinon on vous opposera l'erreur plutôt que le fond.

La loi



Stratégie 14 / 15

Famille : Affirmer

LE PRINCIPE

Rappeler le cadre légal et les sanctions encourues.

QUAND L'UTILISER

Remarques répétées, contexte professionnel, auteur qui « ne voit pas le problème ».

POINT DE VIGILANCE

Soyez exacte : le harcèlement sexuel suppose une répétition (ou une pression grave). Voir la diapositive suivante.

EXEMPLES

« Si tu fais encore 1 remarque sexiste ou sexuelle, tu te rends coupable de harcèlement sexuel.

Je te rappelle les peines : jusqu'à 3 ans de prison et 5,2 millions XPF d'amende.

Calme-toi Gérard. »

Ce que dit la loi, précisément

Agissement sexiste

Code du travail de Nouvelle-Calédonie, art. Lp. 115-9

Tout agissement lié au sexe d'une personne qui porte atteinte à sa dignité ou crée un climat intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant. La définition n'exige pas de répétition.

Interdit au travail. Peut être signalé au DLS, à l'employeur, à l'inspection du travail.

Harcèlement sexuel

Code pénal, art. 222-33

Imposer de façon répétée des propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste. Ou user d'une pression grave, même une seule fois, pour obtenir un acte sexuel.

2 à 3 ans d'emprisonnement et 3,6 à 5,2 millions XPF d'amende.

Une remarque isolée n'est pas forcément du harcèlement au sens pénal. Mais elle reste un agissement sexiste au travail, et elle compte : notez-la (propos exacts, date, heure, circonstances, témoins éventuels).

L'alliance



Stratégie 15 / 15

Famille : Soutenir (témoins)

LE PRINCIPE

Pour les témoins : soutenir publiquement la personne visée, ou briser le rire collectif.

QUAND L'UTILISER

Vous assistez à la scène. Votre réaction compte : le silence du groupe est souvent pris pour une approbation.

POINT DE VIGILANCE

Après coup, demandez à la personne visée comment elle va et ce qu'elle souhaite. Ne décidez pas à sa place.

EXEMPLES

« Je ne trouve pas ça drôle. »

« Je suis d'accord avec elle. Revenons à son idée. »

04

Une phrase, 15 réparties

Vous êtes en réunion. Vous contestez une décision. Un collègue lâche, devant tout le monde :

« T'as tes règles ou quoi ? »

Pourquoi cette phrase pose problème

Elle disqualifie au lieu de répondre

On ne discute plus de votre argument : on juge votre corps. Le fond disparaît.

Elle réduit un désaccord à la biologie

Une femme qui conteste serait forcément « sous le coup des hormones ». Un homme qui conteste, lui, aurait des raisons.

Elle recycle un vieux stéréotype

Celui de la femme « hystérique », mot venu du grec hystera, l'utérus.

Elle est hors sujet, dans tous les cas

Avoir ses règles n'invalide pas un raisonnement. La question n'a donc aucune raison d'être posée.

« T'as tes règles ou quoi ? » Désamorcer

La fuite

« Bon, j'ai un autre rendez-vous. Bonne journée ! »

PASSE-PARTOUT

Le report

« On en parle après la réunion. »

Le changement de sujet

« Revenons au planning : il nous manque toujours tes chiffres du trimestre. »

« T'as tes règles ou quoi ? »
Désamorcer (avec humour)



L'ironie

« Oui, et c'est mon utérus qui a rédigé le rapport. Plutôt doué, non ? »



L'exagération

« Absolument. Tous les mois, je perds toute capacité de raisonnement. Heureusement que tu veilles sur moi. »

« T'as tes règles ou quoi ? » Questionner

La demande d'explication

« C'est-à-dire ? Quel est le rapport entre mes règles et ce que je viens de dire ? »

⭐ PASSE-PARTOUT

Les questions

« Tu poses cette question à tes collègues hommes quand ils ne sont pas d'accord avec toi ? »

La reformulation

« Si je comprends bien, quand une femme n'est pas d'accord avec toi, c'est forcément hormonal ? »

« T'as tes règles ou quoi ? » Questionner et affirmer

L'appel au perso

« Si quelqu'un disait ça à ta fille en réunion, tu le prendrais comment ? »

Nommer le comportement

« Cette remarque est sexiste, Gérard. Stoppe-ça immédiatement. »

⭐ PASSE-PARTOUT

Nommer son ressenti

« Cette remarque me met mal à l'aise, et j'ai l'impression que mon avis ne compte pas. »

⭐ PASSE-PARTOUT

« T'as tes règles ou quoi ? » Affirmer

L'argumentation

« Mon désaccord porte sur le budget, pas sur mon cycle menstruel. Parlons du budget. »

La loi

« Au travail, ce genre de remarque est un agissement sexiste, interdit par le code du travail. Si ça se répète, je le signale. »

Les chiffres

Peu adaptée ici : les chiffres servent quand le propos prétend décrire la réalité. Choisir sa stratégie, c'est aussi savoir écarter celles qui ne collent pas.

« T'as tes règles ou quoi ? » Et si vous êtes témoin ?



L'alliance

« (Un témoin) Je ne trouve pas ça drôle. Son argument tient la route, on peut y répondre ? »

Pourquoi c'est puissant

- La personne visée n'a plus à porter seule la réponse.
- Le rire collectif est brisé : l'auteur perd son public.
- Le groupe apprend que ce type de remarque n'est pas accepté.
- Après la réunion : « Ça va ? Tu veux qu'on en parle au DLS ensemble ? »

Les réparties qui font mouche à chaque fois

Quatre stratégies fonctionnent face à n'importe quelle phrase. Elles ne demandent ni chiffre, ni bon mot, ni débat, et atteignent toujours leur objectif : marquer la limite.

Nommer le comportement

« C'est sexiste, ce que tu viens de dire. Le code du travail l'interdit. »

Impossible à réfuter sans se justifier.

La demande d'explication

« C'est-à-dire ? »

Renvoie la charge à l'auteur. Le silence fait le reste.

Nommer son ressenti

« Ça ne me fait pas rire. »

Un ressenti ne se conteste pas.

La fuite

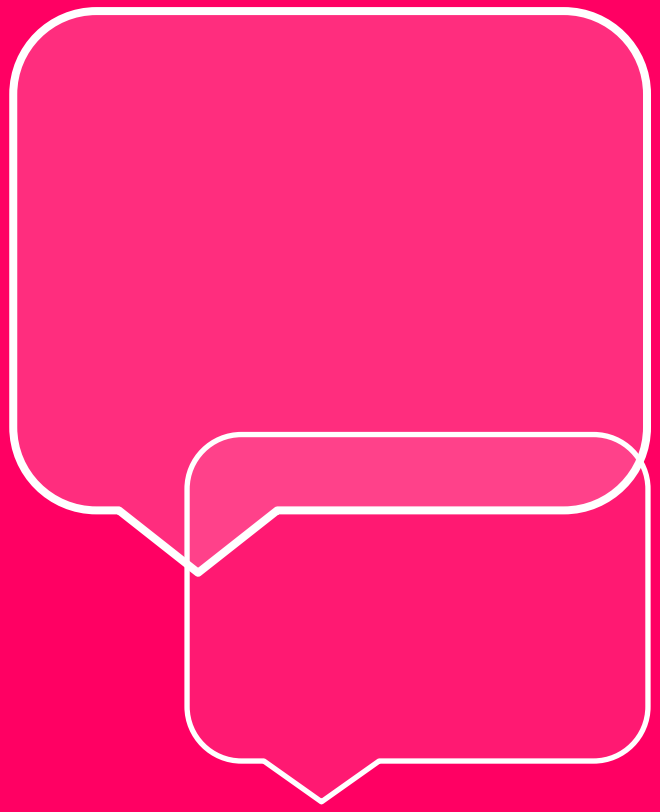
« Bonne journée ! »

Vous protège, toujours, sans justification.

05

Réparties pour les phrases du quotidien

Huit phrases entendues, deux réponses possibles pour chacune.



Phrases du quotidien (1/2)

PHRASE ENTENDUE	RÉPARTIE 1	RÉPARTIE 2
« Les femmes ne sont pas faites pour le pouvoir. »	★ LA DEMANDE D'EXPLICATION « Qu'est-ce qui te fait dire ça, concrètement ? »	★ NOMMER LE COMPORTEMENT « C'est un stéréotype, et il est sexiste. »
« On va écouter la petite. »	★ NOMMER SON RESSENTI « Je m'appelle Léa. « La petite », non merci. »	L'IRONIE « Merci, papa/papy. Je disais donc... »
« Tu vas tomber malade avec des jupes courtes comme ça. »	LES QUESTIONS « Tu surveilles aussi la tenue de tes collègues hommes ? »	★ NOMMER LE COMPORTEMENT « Ma tenue ne te regarde pas. »
« C'est bien d'avoir une femme RH, elles sont plus douces. »	LA REFORMULATION « Donc, selon toi, les compétences dépendent du sexe ? »	LES QUESTIONS « Et un homme RH, il serait forcément moins bon ? »

Phrases du quotidien (2/2)

PHRASE ENTENDUE	RÉPARTIE 1	RÉPARTIE 2
« Roh ça va, c'était pour rire. On peut plus rien dire ! »	★ NOMMER SON RESSENTI « Ça ne me fait pas rire. »	L'ARGUMENTATION « Ça ne me fait pas rire car tes remarques sexistes contribuent aux agressions, aux viols et aux meurtres. Arrête »
« Quand tu parles d'égalité, tu es trop agressive. »	LA REFORMULATION « Je dénonce une inégalité. Et ce qui te choque, c'est mon ton ? »	LE CHANGEMENT DE SUJET « C'est noté. Et sur le fond, tu en penses quoi ? »
« Toujours pas d'enfants ? Il serait temps de s'y mettre ! »	★ NOMMER LE COMPORTEMENT « C'est une question personnelle, je n'y réponds pas. »	★ LA FUITE « Bon, je te laisse, bonne journée ! »
« Femme au volant, mort au tournant. »	★ LA DEMANDE D'EXPLICATION « C'est-à-dire ? Tu t'appuies sur quoi ? »	L'EXAGÉRATION – L'HUMOUR « Absolument. D'ailleurs je conduis les yeux fermés, pour le suspense. »

Le combo ! Enchaînez Gérard !

PHRASE ENTENDUE

« Femme au volant, mort au tournant. »

SUITE DE RÉPLIQUES À ENCHAINER

L'EXAGÉRATION – L'HUMOUR

« Absolument. D'ailleurs je conduis les yeux fermés, pour le suspense. »

L'ARGUMENTATION

« Blague à part, sais-tu que 84% des accidents mortels sont commis par les hommes ? »

L'ARGUMENTATION

« En véhiculant ce genre de stéréotypes, tu contribues aux VSS »

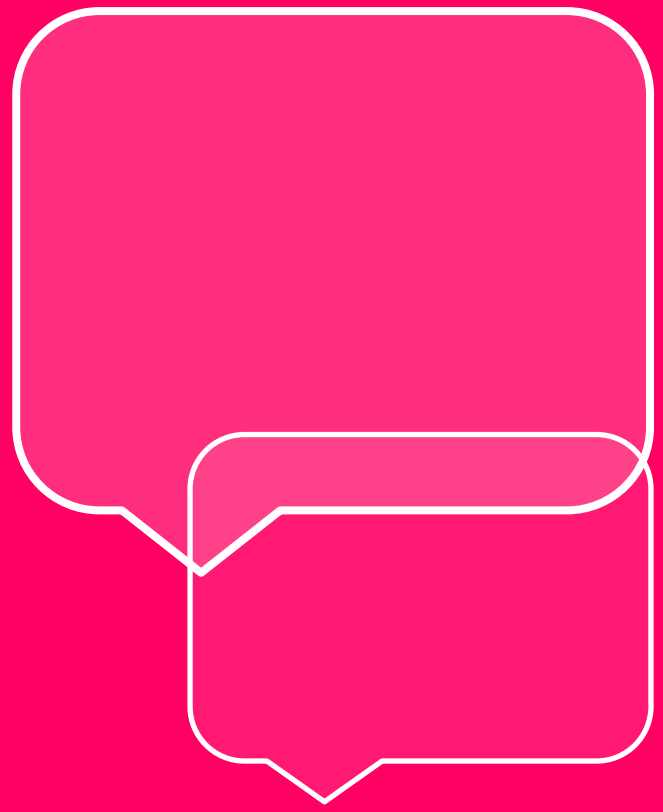
RECADRAGE

Peut-être pourrais-tu arrêter avec tes vieux stéréotypes moisis ?

06

Ne restez pas seule

Une remarque sexiste n'est jamais « votre » problème. En parler, c'est déjà agir.



Pourquoi en parler ?



Pour ne pas porter seule

Mettre des mots sur ce qui s'est passé avec une personne de confiance aide à prendre du recul et à décider de la suite.



Pour faire exister les faits

Une remarque isolée peut sembler anodine. Mises bout à bout, elles peuvent révéler un harcèlement.



Pour faire cesser

Le DLS et l'employeur ont des leviers d'action. Le silence, lui, laisse la situation se répéter.



Pour protéger les autres

Si une personne en est la cible, d'autres le sont souvent aussi. Votre parole peut libérer la leur.

Le·la DLS, votre allié·e dans l'entreprise

DLS

Délégué·e à la lutte contre le sexisme

Obligatoire dans les entreprises de 11 salariés et plus en Nouvelle-Calédonie, désigné·e par l'employeur avec son accord (art. Lp. 115-11).

Vous écouter, vous orienter et vous accompagner

Victimes comme témoins de harcèlement ou d'agissements sexistes (art. Lp. 115-14).

Agir en prévention

Au moins deux actions de sensibilisation par an auprès des salariés (art. Lp. 115-14).

Être formé·e chaque année

Aux frais de l'employeur (art. Lp. 115-17).

Agir sans crainte

Le DLS ne peut subir aucun préjudice du fait de ses missions (art. Lp. 115-18).

Code du travail de Nouvelle-Calédonie, loi du pays n° 2023-3 du 26 mai 2023. Vous ne savez pas qui est votre DLS ? Demandez à vos RH ou consultez l'affichage obligatoire.

Vers qui d'autre vous tourner ?

Un·e collègue de confiance

Pour partager, être crue, et éventuellement témoigner.

Votre manager ou les RH

L'employeur doit prévenir et faire cesser les agissements sexistes.

Les représentants du personnel

Ils peuvent relayer et accompagner une démarche.

Le médecin du travail

Si la situation affecte votre santé ou votre moral.

L'inspection du travail

En cas d'inaction de l'employeur ou de situation grave.

Une association

Écoute et accompagnement gratuits, hors de l'entreprise.

Garder une trace, dès aujourd'hui

- La date, l'heure et le lieu
- Les mots exacts, entre guillemets
- Les personnes présentes (témoins)
- Ce que vous avez ressenti et les conséquences
- Les messages, mails, captures d'écran
- Les démarches déjà faites et les réponses obtenues

« Mardi 14, 10 h, salle de réunion. M. X : “T'as tes règles ou quoi ?” Présents : A. et B. »

Un carnet, une note sur votre téléphone ou un mail que vous vous envoyez à vous-même : l'important est de noter tôt, tant que les souvenirs sont précis.

Numéros utiles en Nouvelle-Calédonie

05 30 30

SOS Écoute

Numéro anonyme et gratuit : détresse psychologique, violences conjugales et intrafamiliales.

05 11 11

SOS Victimes

Appel gratuit, pour toute violence subie ou dont vous avez connaissance (aussi : 25 00 04).

27 76 08

ADAVI

Accès au droit et aide aux victimes : violences psychologiques, sexuelles et conjugales.

17

Police ou gendarmerie

En cas de danger immédiat.

Source : violences-conjugales.gouv.nc, page « Associations » (consultée le 14 octobre 2026). Vérifiez les horaires auprès de chaque structure.

Vous n'êtes pas seule

Vous avez le droit de répondre. Vous avez le droit de vous taire. Vous n'avez jamais à rester seule.

Skills Factory forme les délégué·es à la lutte contre le sexisme et sensibilise les équipes en Nouvelle-Calédonie.

skills.nc | +687 78 62 55

C'est-à-dire ?

C'est sexiste, ce que tu viens de dire.

Ça ne me fait pas rire.

Sources

1. Code du travail de Nouvelle-Calédonie, art. Lp. 115-9 à Lp. 115-19, issus de la loi du pays n° 2023-3 du 26 mai 2023 (JONC du 8 juin 2023). juridoc.gouv.nc
2. Code pénal, art. 222-33 (harcèlement sexuel). legifrance.gouv.fr
3. ISEE, CAFAT, DSF, Synthèse annuelle Salaires 2022, novembre 2023. isee.nc
4. M. Gerardin, « Écart de salaire entre femmes et hommes en 2023 », Insee Focus n° 349, 4 mars 2025. insee.fr/fr/statistiques/8381248
5. Ministère de l'Intérieur, SSMSI, « Violences conjugales enregistrées par les services de sécurité : quasi-stabilisation en 2024 », 23 octobre 2025. interieur.gouv.fr
6. C. Brousse, « La vie quotidienne en France depuis 1974 », Économie et Statistique n° 478-479-480, Insee, 2015, p. 79-96.
7. A. M. Czopp, M. J. Monteith, A. Y. Mark, « Standing up for a change », Journal of Personality and Social Psychology, 90, 2006, p. 784-803.
8. R. K. Mallett, D. E. Wagner, « The unexpectedly positive consequences of confronting sexism », Journal of Experimental Social Psychology, 47(1), 2011, p. 215-220.
9. Gouvernement de la Nouvelle-Calédonie, violences-conjugales.gouv.nc, page « Associations ».
10. Exemples de phrases et de stratégies : jeu de cartes « Elle l'a bien cherché ?! » (ellelabiencherche.com).