

Emily & Amelia NAGOSKI

Préface de Marie Bongars



# Pourquoi les femmes font des burn out

Le guide féministe  
pour en finir scientifiquement  
avec le cycle infernal  
du stress

LEDUC ↗

**Pourquoi les femmes sont-elles confrontées au burn out différemment des hommes ?** Parce que la plupart d'entre elles s'épuisent à tenter de combler le fossé entre ce que la société attend d'elles et leur réalité. Comment « aimer notre corps » quand tous les magazines nous matraquent de conseils pour devenir « la meilleure version de nous-même » ? Comment nous « affirmer » au travail quand nous sommes déjà engagées à 110 % et moins reconnues que les hommes ?

Dans cet ouvrage empreint d'empathie et d'optimisme, Emily et Amelia Nagoski nous proposent de mettre un terme à ce véritable cycle d'épuisement et nous montrent, grâce aux dernières connaissances scientifiques, comment :

- **sortir du cycle biologique** du stress et ramener notre corps à un état de décontraction ;
- **gérer notre ordinateur cérébral** qui régule la frustration ;
- **se défendre contre le lobby du bikini** qui empêche les femmes d'aimer leur corps ;
- **prévenir et guérir le burn out** grâce au repos, aux relations humaines et à une bonne entente avec notre petite voix intérieure.

## **Le livre pour désactiver scientifiquement la surcharge mentale et sociétale des femmes !**

« Une référence absolue. [...] »

**Ce livre va vous changer la vie ! »**

SARAH KNIGHT, auteure de *Calm the F\*ck Down*,  
best-seller du *New York Times*.

**Emily Nagoski** est sexothérapeute depuis plus de vingt ans. Titulaire d'un doctorat en sciences comportementales et d'un master en thérapie, elle enseigne la sexualité, la communication et anime des TED Talks sur la sexualité heureuse. Elle est déjà l'auteure de *Je jouis comme je suis* paru en 2021 aux éditions Leduc.

**Amelia Nagoski**, sa sœur jumelle, est cheffe d'orchestre. Elle est également conférencière, spécialisée dans les sciences de la communication et dans la recherche en psychologie. Véritable best-seller international, *Pourquoi les femmes font des burn out* a été traduit dans 23 langues.

Préface de Marie Bongars, créatrice du podcast « Une sacrée paire d'ovaires ».

20,90 euros  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2091-5



9 791028 520915

editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon : Développement  
personnel, société

## À PROPOS DES AUTRICES

Emily Nagoski est l'autrice de *Je jouis comme je suis. Guide pour une sexualité féminine épanouie*. Elle est diplômée de l'université de l'Indiana, titulaire d'un doctorat en santé comportementale, option sexualité, et d'une maîtrise en psychothérapie, comprenant un stage clinique au sein de l'institut Kinsey, qui étudie la sexualité humaine. Elle est éducatrice en santé sexuelle depuis vingt ans et inaugure actuellement le poste de directrice en éducation au bien-être au Smith College.

Facebook.com/enagoski

Twitter : @EmilyNagoski

Amelia Nagoski est titulaire d'un doctorat en conduction d'orchestre de l'université du Connecticut. Professeur assistante et coordinatrice de musique à l'université Western New England, elle anime régulièrement des sessions pédagogiques sur l'application des sciences de la communication et de la recherche en psychologie à destination d'autres musiciens professionnels, et notamment : « Au-delà de la prévention du burn out, le bien-être incarné pour les chefs d'orchestre ».

D'Emily Nagoski aux éditions Leduc :  
*Je jouis comme je suis*, 2021.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élise Peylet  
Titre original : *Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle*  
Copyright © 2019 d'Emily Nagoski, PhD,  
et Amelia Nagoski Peterson, DMA

Cette traduction est publiée en accord avec Ballantine Books,  
une marque de Random House,  
un département de Penguin Random House LLC

Conseil éditorial : Katharina Loix van Hooff  
Relecture : Marie-Laure Deveau  
Maquette : Patrick Leleux PAO  
Design de couverture : Nelly Riedel  
Image de couverture :

© 2023 Leduc Editions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 – Paris  
ISBN : 979-10-285-2091-5

Emily & Amelia **NAGOSKI**  
Préface de Marie Bongars

# Pourquoi les femmes font des burn out

**Le guide féministe  
pour en finir scientifiquement  
avec le cycle infernal du stress**

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Élise Peylet

**LEDUC** ↗

*Pour les humaines du don*

# SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	11

## **Partie I Votre bagage**

<b>1.</b> Achevez le cycle	29
<b>2.</b> #Persistez	63
<b>3.</b> Le sens de la vie	95

## **Partie II Le véritable ennemi**

<b>4.</b> Les dés sont pipés	123
<b>5.</b> Le complexe industriel du Bikini	157

**Partie III**  
**Lustrer, frotter**

<b>6.</b> Créez du lien	193
<b>7.</b> Ce qui vous rend plus forte	223
<b>8.</b> Devenez puissante	265
Conclusion	297
Remerciements	301
Références	305
Notes de fin	335
Table des matières	347

## PRÉFACE

Revêtir les lunettes du féminisme – ou tout du moins celles des inégalités sociétales – c’est se rendre compte de tous les maux du quotidien. Ne plus se défaire de ces lunettes, c’est fatigant. Alors, on lutte, on descend dans la rue, on répond à son collègue misogyne, à son voisin raciste, on se repose moins, on s’isole parfois. Et lorsqu’on veut retirer ces lunettes, les jeter au sol et les écraser parce qu’on n’en peut plus, c’est le burn out.

Une fois en détresse, la peur alimente notre isolement. Nous n’osons pas, nous n’osons plus, demander à nos soeurs de nous venir en aide. Nous rejetons les mains tendues, souvent un peu « fières », éduquées à ne pas déranger et à rester polies. En réalité cette attitude acquise et transmise de génération en génération (de femmes) rend la vie du grand méchant loup, le patriarcat (beurk – comme l’écriraient les autrices), bien confortable et alimente sa confiance. Et puis c’est mal vu de dire que l’on ne va pas bien, que l’on ne s’en sort plus. Les femmes doivent gérer les enfants, aider les grands-parents, rédiger la liste des courses et les faire tout en pensant à planifier et cuisiner des menus équilibrés pour toute la semaine. Il faut aussi se préoccuper de la révision de la voiture,

du rendez-vous chez le vétérinaire, de l'anniversaire de son beau-père et d'acheter les cadeaux qu'il aimerait certainement recevoir.

Sans oublier que, pendant que l'on tente d'assumer toute cette charge mentale, il faut rester souriante, bien maquillée, mince et bien coiffée – mais pas trop.

Si vous êtes ici, c'est qu'à un moment ou un autre de votre vie – peut-être maintenant –, vous vous êtes sentie fatiguée, épuisée, comme vidée de tout sens et de toute envie.

Je pense vraiment qu'il devrait exister des cours, obligatoires, dans nos cycles scolaires et étudiants, pour apprendre à nous connaître. Pour apprendre à connaître notre corps et notre tête, les signaux qu'ils nous envoient parfois – souvent – en vain. Combien d'entre nous ont dû « tirer sur la corde » jusqu'à ce qu'elle se rompe violemment ? Combien d'entre nous ont perdu toute leur énergie, sans s'écouter ? Et personne ne peut leur jeter la pierre. Tout simplement parce que personne ne nous l'a appris.

Ce livre, c'est le résumé des cours que vous auriez dû avoir si ce cursus, qui pourrait s'appeler « s'apprendre, s'écouter et s'aimer », existait.

Loin des livres de développement personnel habituels qui vous conseillerons uniquement de bien respirer, de prendre du temps pour vous, de faire 20 minutes de sport tous les jours et de manger plus équilibré, *Pourquoi les femmes font des burn out* donne de vraies clés pour cerner ce qui nous stresse et l'éradiquer.

Amelia Nagoski, artiste et cheffe de chœur et sa sœur jumelle Emily, éducatrice en santé sexuelle, toutes deux féministes, expliquent dans ce livre comment passer à l'action pour s'en sortir et se (re)prendre en main. Elles donnent également des clés pour

## PRÉFACE

trouver du sens voire LE sens de sa vie – qui, *spoiler alert*, se niche parfois dans les détails ou les petits moments de bonheur et d’auto-attention qu’on peut créer au cours d’une journée.

L’utilisation de situations qui parleront à toutes, d’anecdotes de vies dans lesquelles vous vous reconnaîtrez permet de rendre la lecture d’autant plus facile. Sans oublier la juste dose d’humour pour vous faire rire derrière les pages.

L’un des chapitres qui m’a beaucoup touchée est celui sur le repos. Le sommeil est, selon les autrices, un « lieu de travail invisible », une façon d’optimiser sa vie et sa santé (physique et psychique). Cela a beaucoup résonné en moi et je pense que ce chapitre vous touchera aussi. Car nous sommes toutes, d’une façon ou d’une autre, fatiguées.

Dans ce livre, on ne nous propose pas de « voir le bon côté des choses », on ne nous répète pas que « ça va aller » ou que « ta vie est quand même super ». Amelia et Emily, en se basant sur des théories scientifiques, nous donnent des clés pour dompter, nommer et comprendre nos émotions et écouter notre petite voix, notre intuition. Elles nous expliquent comment devenir puissante. Pas puissante dans le sens d’être « meilleure que ». Pas puissante comme une *Wonder Woman/girlboss* qui doit gérer tout, toute seule avec un contrôle ultra rodé de son attitude, qui s’isole quand il faut gérer ses sentiments et peut avoir tendance à oublier la sororité.

Puissantes comme des femmes qui connaissent, comprennent et s’allient – enfin – avec leurs corps et leurs émotions.

Marie Bongars



# INTRODUCTION

Ce livre s'adresse à toutes les femmes qui se sentent submergées et épuisées par tout ce qu'elles ont à faire, et qui s'inquiètent malgré tout de ne pas faire « assez ». Cela concerne toutes les femmes de notre connaissance... nous comprises.

Vous avez entendu maintes fois les conseils habituels : faire du sport, boire des smoothies, être indulgente avec soi-même, se mettre au coloriage, à la pleine conscience, aux bains moussants, à la gratitude... Vous avez sans doute essayé pas mal de ces méthodes. Nous aussi. Et il arrive que ça aide, au moins pour un temps. Mais, soudain, les enfants rencontrent des problèmes à l'école, votre partenaire a besoin de soutien, un nouveau projet vous tombe dessus au boulot et vous vous dites *Je prendrai soin de moi dès que j'en aurai fini avec ça.*

Le problème, ce n'est pas que les femmes *n'essaient pas*. Au contraire, on passe notre vie à essayer, à essayer de faire et d'être toutes ces choses qu'on exige de nous. Et on est prêtes à essayer n'importe quoi – smoothies verts, exercices de respiration diaphragmatique, coloriages et bombes de bain, séjours santé et vacances compatibles avec notre emploi du temps – pour entrer dans les clous de ce que notre travail, notre famille, notre univers

exigent. On s'efforce d'enfiler un masque à oxygène avant d'aider les autres. Et puis survient un enfant en difficulté, un patron exécrationnel ou un semestre compliqué.

Le problème, ce n'est pas d'essayer. Ce n'est pas de savoir comment faire. Le problème, c'est que l'univers a fait du « bien-être » un objectif supplémentaire qu'on doit toutes « s'efforcer » de remplir, mais que seuls les gens ayant du temps, de l'argent, des baby-sitters, des yachts et le numéro de téléphone d'Oprah Winfrey peuvent vraiment atteindre.

Ce livre se distingue de tout ce que vous lirez sur le burn out. Nous allons découvrir à quoi peut ressembler le bien-être dans la vraie vie, et comment affronter les obstacles qui se dressent entre vous et ce dernier. Nous mettrons ces obstacles en contexte, comme des repères sur une carte, afin de trouver des chemins pour les contourner, les dépasser et les traverser... et parfois tout simplement les réduire en miettes.

Grâce à la *science*.

## **Qui sommes-nous et pourquoi avons-nous écrit ce livre ?**

Emily est éducatrice de santé, titulaire d'un doctorat et autrice d'un best-seller, *Je jouis comme je suis. Guide pour une sexualité féminine épanouie*. Lors de ses rencontres pour parler de son livre, les lectrices lui répétaient sans cesse que ce n'étaient pas les informations relatives à la sexologie qui avaient le plus changé leur vie, mais les parties sur le stress et la gestion des émotions.

Lorsqu'elle en a parlé à sa jumelle monozygote, Amelia, cheffe de chœur, cette dernière n'a pas sourcillé, comme si c'était une évidence : « Bien sûr. Personne ne nous apprend à ressentir nos émotions. À *moi*, on m'a appris. Tout musicien qui passe par le conservatoire apprend à ressentir ses émotions en chantant sur scène ou en se tenant sur des estrades. Mais ça ne veut pas dire que je savais comment faire dans le monde réel. Et quand, enfin, j'ai appris, ça m'a sans doute sauvé la vie. »

« Deux fois », a-t-elle ajouté.

Et Emily, qui se souvenait de ce qu'elle avait ressenti en voyant sa sœur en larmes dans une blouse d'hôpital, a répondu : « On devrait écrire un livre sur le sujet. »

Amelia a approuvé : « Un livre sur ce qui aurait rendu ma vie bien meilleure. »

C'est ce livre que vous avez entre les mains.

Il est devenu bien plus qu'un livre sur le stress. C'est avant tout un livre sur le lien. Nous autres, humains et humaines, ne sommes pas conçus pour faire les choses seuls, nous sommes conçus pour travailler ensemble. C'est à ce sujet, et de cette manière, que nous avons écrit ce livre.

### Une histoire d'épuisement émotionnel

Lorsque nous avons parlé à des femmes de l'écriture d'un livre intitulé *Burnout*, absolument aucune ne nous a demandé : « Qu'est-ce que le burn out ? » (Elles nous demandaient principalement s'il était déjà paru et si elles pouvaient le lire.) On a tous une intuition de ce qu'est le « burn out », on sait ce que notre

corps ressent et comment nos émotions s'effritent sous l'emprise du burn out. Mais quand Herbert Freudenberger inventa ce terme technique en 1975, trois éléments définissaient le « burn out » :

1. *l'épuisement émotionnel* : la fatigue qui résulte de préoccupations trop importantes et trop prolongées ;

2. *la dépersonnalisation* : l'épuisement de l'empathie, du souci d'autrui et de la compassion ;

3. *la réduction du sentiment d'accomplissement personnel* : un sentiment de futilité incontrôlable, le sentiment qu'aucune de vos actions ne fait de différence<sup>1</sup>.

Et voici un euphémisme : le burn out est extrêmement courant. Aux États-Unis, 20 à 30 % des enseignants souffrent d'un burn out de niveau modérément élevé à élevé<sup>2</sup>. On rencontre des taux semblables chez les professeurs d'université et les travailleurs de l'aide humanitaire internationale<sup>3</sup>. Au sein du secteur médical, le burn out peut toucher jusqu'à 52 % des professionnels<sup>4</sup>. Presque toutes les études sur le burn out portent sur l'épuisement professionnel – en particulier chez les « personnes qui aident autrui », comme les enseignants et les infirmières –, mais il existe une branche de recherche en progression sur le sujet, celle du « burn out parental »<sup>5</sup>.

Au cours des quarante années qui se sont écoulées depuis l'invention du terme, les chercheurs ont montré que c'est le premier élément du burn out, *l'épuisement émotionnel*, qui est le plus fortement corrélé aux répercussions néfastes sur la santé, les relations et le travail, en particulier chez les femmes<sup>6</sup>.

Alors qu'entend-on précisément par « émotions » et comment peut-on les épuiser ?

Les émotions, à leur niveau le plus élémentaire, impliquent la libération de neurotransmetteurs dans le cerveau, en réponse à un stimulus. Lorsque vous voyez la personne qui vous plaît à l'autre bout de la pièce, votre cerveau libère un groupe de composés chimiques, et cela déclenche une cascade de changements physiologiques : votre rythme cardiaque s'accélère, un glissement hormonal s'opère et vous avez l'estomac qui palpite. Vous prenez une profonde inspiration et vous soupirez. Votre expression de visage se modifie, peut-être rougissez-vous, même le timbre de votre voix se fait plus chaud. Vos pensées se déplacent vers des souvenirs avec ce coup de cœur et vers des fantasmes sur l'avenir, et vous ressentez une envie soudaine de traverser la pièce et d'aller la saluer. Presque tous les systèmes de votre corps réagissent à la cascade chimique et électrique activée à la vue de cette personne.

C'est l'émotion. Elle est automatique et instantanée. Elle se produit partout, affecte tout et se déclenche à tout moment : on ressent de nombreuses émotions simultanées, même en réponse à un seul stimulus. Peut-être ressentez-vous une envie irrésistible de vous approcher de votre coup de cœur, mais vous pouvez, dans le même temps, avoir envie de tourner les talons et de faire comme si vous ne l'aviez pas vu.

Livrées à elles-mêmes, les émotions – ces réactions instantanées de l'ensemble du corps à un stimulus quelconque – s'arrêtent toutes seules. Votre attention se déplace de votre coup de cœur vers un autre sujet et la rougeur du désir se dissipe, jusqu'à ce que cette personne spéciale croise de nouveau votre chemin ou votre esprit. Il en va de même pour le douloureux électrochoc que vous ressentez quand quelqu'un est cruel avec vous ou pour

vosre dégoût soudain lorsque vous sentez une odeur désagréable. Ils disparaissent.

En résumé, *les émotions sont des tunnels. Si vous les traversez jusqu'au bout, vous trouvez la lumière.*

L'épuisement se produit lorsqu'on se trouve *coincée* dans une émotion.

On peut se retrouver coincée simplement parce qu'on est en permanence exposée à une situation qui active cette émotion : votre coup de cœur est présent, toute la journée, tous les jours, même si ce n'est que dans vos pensées, et vous êtes prise au piège de votre propre désir. Ou bien vous effectuez chaque jour un travail stressant. Pas étonnant que les professions d'aide à la personne soient si fatigantes : vous êtes confrontée toute la journée à des gens dans le besoin, jour après jour. Pas étonnant que le métier de parent soit aussi éreintant : une fois que vous devenez parent, vous n'êtes plus jamais *pas* un parent. Vous êtes en permanence dans le tunnel.

Parfois, on est coincée parce qu'on ne trouve pas la sortie. Les émotions les plus difficiles – la colère, le chagrin, le désespoir, l'impuissance – peuvent être trop perfides pour qu'on les traverse seule. On se perd et on a besoin de quelqu'un d'autre, d'une présence aimante, pour nous aider à retrouver notre chemin.

Et parfois on est coincée parce qu'on est prise au piège en un lieu où l'on n'est pas libre d'avancer jusqu'au bout du tunnel.

Nous sommes nombreuses dans ce cas, à cause d'un problème que nous appelons le « Syndrome du don de soi ».

## Le Syndrome du don de soi

Dans son livre *Down Girl: The Logic of Misogyny*, la philosophe Kate Manne décrit un système dans lequel on attend d'une classe de personnes<sup>7</sup>, les « humains du don », qu'ils offrent de bon cœur et de manière placide leur temps, leur attention, leur tendresse et leur corps à l'autre classe de personnes, les « humains de l'être »<sup>8</sup>. Ces termes impliquent que les humains de l'être ont l'obligation morale d'être ou d'exprimer leur humanité, tandis que les humains du don ont l'obligation morale de *donner* leur humanité aux humains de l'être. Devinez à quel groupe appartiennent les femmes.

Dans la vie de tous les jours, la dynamique est plus complexe et plus subtile, mais imaginons une version caricaturale : les humains du don sont les « subordonnés aimants et attentifs » des humains de l'être<sup>9</sup>. Le rôle des humains du don est de faire don de toute leur humanité aux humains de l'être, de sorte que ces derniers puissent être leur pleine humanité. On attend des donneurs et donneuses qu'elles renoncent à toute ressource ou pouvoir qu'elles pourraient acquérir : leur travail, leur amour, leur corps. Ces personnes appartiennent aux humains de l'être.

Les humaines du don doivent être, en permanence, *jolies, heureuses, calmes, généreuses et attentives aux besoins d'autrui*, ce qui signifie qu'elles ne doivent jamais être laides, fâchées, contrariées, ambitieuses ou attentives à leurs propres besoins. Les humains du don ne doivent avoir besoin de rien. S'ils osent demander ou – qu'on nous en préserve – *exiger* quoi que ce soit, c'est contraire à leur rôle de donneur et ils peuvent être punis. Et si un donneur n'offre pas gentiment et sans discuter ce que souhaite un humain de l'être, il peut là encore être puni, humilié ou même détruit.

Si on avait entrepris de concevoir un système induisant l'épuisement de la moitié de la population, on ne s'y serait pas pris autrement.

L'épuisement émotionnel se produit lorsqu'on se trouve coincée dans une émotion sans parvenir à traverser le tunnel. Avec le Syndrome du don de soi, la donneuse n'est pas autorisée à importer que ce soit avec quelque chose d'aussi compliqué qu'une émotion. Ainsi, les donneuses sont prises au piège dans une situation où elles ne sont pas libres d'avancer dans le tunnel. On peut même les punir pour cela.

Votre corps, doté d'un instinct de conservation, a conscience, dans une certaine mesure, que le Syndrome du don de soi vous tue à petit feu. C'est pour cela que vous vous êtes mise à la pleine conscience, aux smoothies verts, et que vous essayez toutes les méthodes de *self-care*, cette tendance qui consiste à prendre soin de soi. Mais cet instinct de conservation est aux prises avec un syndrome qui vous rabâche que cette attitude est *égoïste*, de sorte que vos efforts pour prendre soin de vous peuvent en réalité aggraver les choses, entraînant encore plus de sanctions, du monde qui vous entoure ou de vous-même. Parce que... comment osez-vous ?

Le Syndrome du don de soi est notre maladie.

Le livre que vous tenez entre les mains est notre ordonnance.

## Comment s'articule ce livre

Nous avons divisé ce livre en trois parties. La première s'intitule « Votre bagage ».

Dans le film *Star Wars, épisode V. L'Empire contre-attaque*, Luke Skywalker voit la grotte du mal. Redoutant ce qui se cache à l'intérieur, il demande à maître Yoda : « Qu'y a-t-il là-dedans ? »

Yoda répond : « Ce que tu y apporteras. »

Cette première partie détaille trois ressources internes, le bagage que vous apportez avec vous dans le voyage dont vous êtes l'héroïne : le cycle de réponse au stress, le « Moniteur » (le mécanisme cérébral qui contrôle l'émotion de la frustration) et le sens de la vie. On pense souvent que le sens de la vie, c'est « ce qu'on trouvera au bout du tunnel », mais ce n'est pas ça. Le sens de la vie, c'est précisément la raison pour laquelle on traverse le tunnel, qu'importe ce qu'on trouvera de l'autre côté. (*Spoiler alert* : la construction du sens est bénéfique dans votre vie.)

Ce qui nous amène à la deuxième partie. Nous l'intitulons « Le véritable ennemi ».

C'est une référence à *Hunger Games*, œuvre de science-fiction dystopique dans laquelle la jeune Katniss Everdeen est forcée de participer à un « jeu », organisé par le gouvernement, qui consiste à tuer d'autres enfants.

Son mentor lui dit : « N'oublie pas qui est ton véritable ennemi. » Ce ne sont pas les personnes que le gouvernement lui demande de tuer, et qui essaient de la tuer. Le véritable ennemi, c'est le gouvernement qui a mis tout ce système en place.

Dans ce livre, avez-vous une petite idée de qui est l'ennemi ?

[Musique dramatique] Le patriarcat. Beurk.

La plupart des livres de développement personnel s'adressant aux femmes laissent ce chapitre de côté et ne parlent que de choses que les lectrices peuvent contrôler, mais c'est comme enseigner à quelqu'un la meilleure stratégie pour gagner à un jeu sans lui dire que *les dés sont pipés*. Heureusement, quand on comprend que le jeu est truqué, on commence à jouer selon ses propres règles.

Enfin, la troisième partie, la conclusion exaltante, aborde la science qui permet de vaincre ces « véritables ennemis ». Il s'avère qu'il existe des choses concrètes, spécifiques, qu'on peut chaque jour mettre en œuvre pour devenir plus puissantes et conquérir l'ennemi.

Nous intitulos cette partie « Lustrer, frotter ».

Dans le film *Karaté Kid*, M. Miyagi enseigne le karaté à Danny LaRusso en lui demandant de lustrer sa voiture.

« Lustrer », explique M. Miyagi en tournant sa paume dans le sens des aiguilles d'une montre. « Frotter », dit-il en tournant l'autre paume dans le sens inverse. Et il ajoute : « N'oublie pas de respirer. » Il demande aussi à Danny de sabler la terrasse, de peindre la palissade et la maison.

Mais pourquoi ces tâches répétitives et sans intérêt ?

Parce que derrière les tâches basement matérielles se cachent les gestes de protection qui nous aident à devenir suffisamment fortes pour nous défendre, nous et les personnes que l'on aime, et pour faire la paix avec nos ennemis.

« Lustrer, frotter » est *ce qui nous rend plus fortes* : le lien, le repos et l'indulgence envers soi-même.

Au fil de ce livre, vous suivrez l'histoire de deux femmes : Julie est enseignante dans un collège public et son corps se révolte, il la force à y prêter attention ; Sophie est une ingénieure qui va

décider qu'elle n'est pas là pour le patriarcat. Ces femmes sont des composites : à la manière d'un film constitué de milliers d'images immobiles, montées ensemble pour raconter une histoire, elles sont composées de fragments de douzaines de femmes de la vie réelle. Nous utilisons cette technique à la fois pour protéger l'identité des femmes réelles, et parce que cet arc narratif plus large explique la science plus efficacement que des anecdotes isolées. Ce travail de recherche ne prétend pas aborder l'expérience de chaque femme, mais nous espérons que ces histoires vous permettront de saisir l'unicité de l'expérience de chaque individu en même temps, néanmoins, que son universalité.

Et vous trouverez à la fin de chaque chapitre une liste « tl;dr ». *Tl;dr* est l'abréviation internet pour *too long; didn't read*, autrement dit « trop long ; pas lu ». Si vous postez un message de cinq cents signes sur Facebook ou un commentaire de plusieurs paragraphes sur Instagram, il y a des chances pour que quelqu'un vous réponde « tl;dr ». Nos listes tl;dr contiennent des idées à partager avec votre meilleure amie quand elle vous appelle en pleurs, des faits sur lesquels vous appuyer pour réfuter des mythes lorsqu'ils surgissent dans la conversation et des pensées qui, nous l'espérons, voleront à votre secours lorsque votre esprit tourne en boucle et vous tient éveillée la nuit.

## Quelques avertissements au sujet de la science

Dans ce livre, nous utilisons la science comme un outil pour aider les femmes à vivre mieux. Nous nous tournons vers différents domaines scientifiques, notamment les neurosciences affectives, la psychophysiology, la psychologie positive, l'étiologie, la théorie des jeux, la biologie numérique et bien d'autres. Voici donc quelques mots de mise en garde à l'égard de la science.

La science est la meilleure idée que l'humanité ait jamais eue. C'est une manière systématique d'explorer la nature de la réalité, de tester et de prouver ou réfuter des idées. Mais il convient de se rappeler que la science est, en définitive, une manière spécialisée de se *tromper*. Autrement dit, tout chercheur essaie (a) d'avoir un peu moins tort que les chercheurs qui l'ont précédé, en prouvant que quelque chose que nous pensions vrai ne l'est pas en réalité, et (b) d'avoir tort d'une manière qui peut être testée et prouvée, permettant au chercheur suivant d'avoir légèrement moins tort. La recherche est un processus d'apprentissages nouveaux qui nous révèlent un peu plus ce qui est vrai, nous montrant inévitablement que nous avons tort, et ce n'est jamais « fini ». Alors chaque fois que vous lisez un titre disant « De nouvelles études ont démontré... » ou « Nouvelle découverte scientifique... », restez sceptique. Une étude ne prouve rien. Dans ce livre, nous nous efforçons de nous fonder sur des idées avérées depuis plusieurs décennies et confirmées par de multiples approches. Pourtant, la science n'offre pas une vérité parfaite, seulement la meilleure vérité disponible. La science, en un sens, n'est pas une science exacte.

Deuxième avertissement : les sciences sociales s'exercent généralement en évaluant un grand nombre de personnes et en faisant la moyenne de toutes ces personnes, car les personnes *varient*. Qu'une chose soit vraie pour un groupe – comme le fait que les femmes françaises mesurent en moyenne 1,65 mètre – ne signifie pas qu'elle le soit pour toutes les personnes de ce groupe. Alors si vous rencontrez une Française qui ne mesure pas 1,65 mètre, rien chez elle ne cloche, elle est seulement différente de la moyenne. Et rien ne cloche non plus dans cette donnée scientifique : les femmes mesurent effectivement, en moyenne, 1,65 mètre ; mais cela ne nous dit rien d'une femme qu'on pourrait rencontrer en particulier. Alors si vous lisez dans ce livre des données scientifiques qui décrivent « les femmes », mais qui ne vous correspondent pas, cela ne signifie ni que la science se trompe ni que quelque chose cloche chez vous. Les personnes varient et changent. La science est un instrument trop émoussé pour saisir la situation particulière de chaque femme.

Troisième avertissement : bien souvent, la science coûte cher, et qui en paie le prix peut influencer les conclusions et la publication ou non de ces conclusions. Quel que soit notre enthousiasme à l'égard de pratiques fondées sur des preuves, il est important de se rappeler d'où viennent ces preuves et pourquoi nous ne voyons peut-être pas de réfutation à ces preuves<sup>10</sup>.

Quatrième limite spécifique à la science méritant d'être mentionnée dans un livre sur les femmes : quand un article scientifique dit qu'il a étudié « les femmes », cela signifie presque toujours qu'il a étudié des personnes nées dans un corps dont tous les adultes autour ont dit « c'est une fille ! », puis ces personnes ont été élevées comme des filles et sont devenues des adultes se sentant à l'aise

dans l'identité psychologique et le rôle social de « femme ». Pour de nombreuses personnes s'identifiant comme des femmes, un de ces éléments au moins n'est pas vrai. Et il existe de nombreuses personnes ne s'identifiant *pas* comme des femmes, mais pour qui l'un de ces éléments ou plus est vrai. Dans ce livre, lorsque nous utilisons le terme « femme », nous désignons principalement des « personnes qui s'identifient comme femmes », mais il est important de rappeler que lorsque nous décrivons des faits scientifiques, nous sommes limitées aux femmes identifiées comme telles à la naissance et élevées comme telles, car ce sont principalement elles qui sont étudiées. (Pardon.)

Donc. Nous nous basons autant que possible sur des faits scientifiques, tout en étant conscientes de leurs limites.

C'est là que l'art entre en scène.

Comme l'écrit l'autrice de science-fiction Cassandra Clare, « la fiction est une vérité, même si elle n'est pas un fait ». C'est à cela que servent les récits. Des études ont même montré que les gens comprennent mieux la science lorsqu'elle est communiquée par des récits ! Alors en parallèle des neurosciences et de la biologie numérique, nous parlerons des princesses Disney, de science-fiction dystopique, de musique pop et bien plus encore, parce que les histoires vont là où la science ne peut pas aller.

## Le hibou et le fromage

Ceci est une véritable étude scientifique menée par de véritables chercheurs<sup>11</sup>.

Les participants se sont vu distribuer des labyrinthes – de simples lignes sur des feuilles – et on leur a expliqué que le but était de faire passer un dessin de souris d'un bout à l'autre du labyrinthe. Sur l'une des versions du labyrinthe, un dessin de hibou planait au-dessus de la page, chassant la souris. Sur l'autre, un morceau de fromage attendait la souris à sa destination.

Lequel des deux groupes a été le plus rapide ? Celui courant après le fromage ou celui fuyant le hibou ?

Le groupe du fromage. Les participants ont terminé plus de labyrinthes, plus rapidement, lorsque leur imagination était propulsée par une récompense aussi banale qu'un fromage dessiné que lorsqu'ils fuyaient une situation inconfortable, même s'il ne s'agissait que de la menace d'un hibou dessiné.

Quand on y pense, c'est tout à fait logique. Lorsque vos mouvements sont motivés par un objectif spécifique et désiré, votre attention et vos efforts se concentrent sur ce seul résultat. Mais lorsque vous fuyez une menace, peu importe où vous arrivez, du moment que vous êtes à l'abri du danger.

La morale de cette histoire est la suivante : on devient plus grande lorsqu'on a un objectif positif à *atteindre*, et pas seulement un état négatif qu'on tente de fuir. Si on déteste l'endroit où l'on se trouve, le premier instinct est souvent de fuir sans but le hibou qui hante notre situation présente, ce qui peut nous mener en un lieu guère mieux que celui d'où l'on vient. On a besoin de quelque chose de positif vers quoi se diriger. On a besoin du fromage.