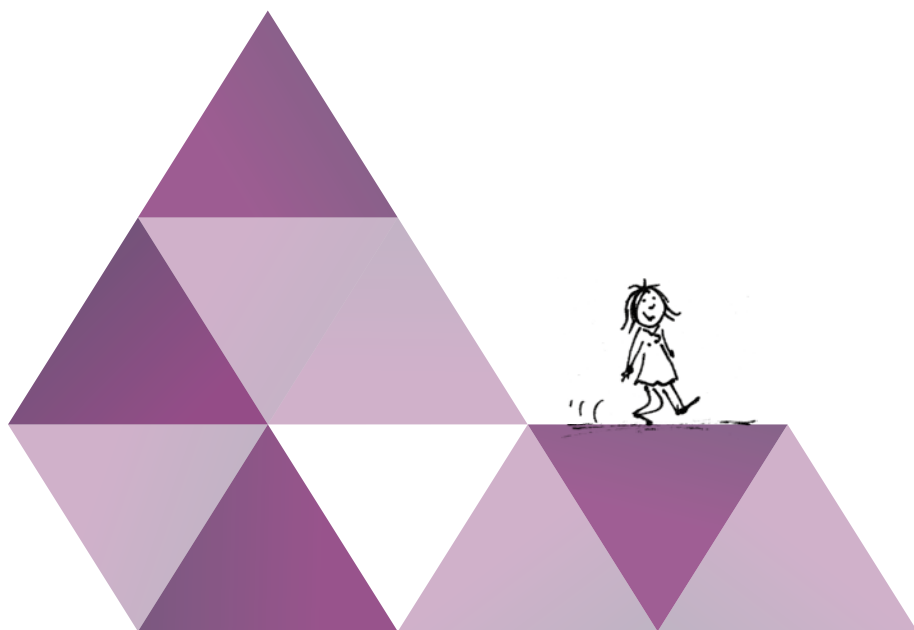





# Clouez le bec à l'anti-féminisme !

GUIDE DE DÉFENSE VERBALE  
POUR FÉMINISTES





Rédigé en coopération  
avec l'Université des Femmes  
[www.universitedesfemmes.be](http://www.universitedesfemmes.be)

Université  
des *femmes*

Éditrice responsable : Irene Zeilinger  
55 Rue Royale, 1000 Bruxelles  
© Garance ASBL 2019 (2<sup>ème</sup> édition)  
[www.garance.be](http://www.garance.be) - [info@garance.be](mailto:info@garance.be)

Garance 

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Publié sous licence Creative Commons International 3.0  
Attribution + Pas d'utilisation commerciale + Pas de modification.





# Clouez le bec à l'anti-féminisme !

## GUIDE DE DÉFENSE VERBALE POUR FÉMINISTES

Irene Zeilinger

avec la participation de :

Abigail, Aïchatou, Alexandra, Amandine, Anne-Virginie, Cécile,  
Constance, Duar, Eva, Karima, Johanna, Lison, Lucie, Marta,  
Nastasia, Natalia, Nicola, Valérie et Véronique.

---

# Table des matières

Avant-propos .....	3
Identifier l'anti-féminisme .....	4
Prendre soin de soi - le Self-care.....	7
Choisir une stratégie.....	10
Fuite .....	12
Argumenter .....	15
Toutes les possibilités d'action en un coup d'oeil .....	16
Défense sémantique.....	20
Confrontation .....	23
Et après ?.....	27
Ressources .....	30

---

# Avant-propos

Nous, féministes, rencontrons régulièrement des situations où nous aurions bien envie de réagir pour affirmer nos valeurs, surtout vu le climat réactionnaire ambiant. Mais ce n'est pas parce qu'on a lu x livres féministes, qu'on est active sur les réseaux sociaux et qu'on va à toutes les manifs qu'on est à même de toujours faire face à ces situations. Cette brochure veut vous aider.

Nous nous trouvons, une fois de plus, dans une période de résistance accrue contre les idées féministes. Si nous ne trouvons pas de solutions satisfaisantes aux situations traitées dans ce guide, nous risquons de nous voir réduites au silence. Ces situations touchent aussi les personnes qui ne se définissent pas (encore) comme féministes, car elles entravent la participation d'un plus grand nombre aux mouvements pour les droits des femmes et contre le sexisme.

Cette brochure ne va pas vous fournir des réponses prêtes à l'emploi, du genre « si l'autre dit A, alors on sort la réponse XY ». Il s'agit plutôt de partager quelques outils de base et de vous encourager à bricoler vos propres réponses, selon vos goûts et vos préférences. Pour cela, nous proposons des trucs et des astuces pour savoir quand agir, comment garder son sang froid et se protéger, sur quelles bases prendre des décisions stratégiques et, surtout, quoi dire une fois que le choix est fait.

Ce guide ne se veut ni une liste complète de toutes les situations qui pourraient arriver à une féministe, ni un répertoire exhaustif de toutes les répliques possibles. C'est un point de départ, une mise en bouche, et nous espérons que vous vous en emparerez, que vous construirez des réponses qui vous conviennent... et que vous partagerez vos meilleures réussites, par exemple via notre collection d'histoires de succès des Echappées belles<sup>1</sup>.

Bonne application et, surtout, prenez-y du plaisir !

---

<sup>1</sup> Vous pouvez partager vos témoignages en remplissant le formulaire en ligne ([http://www.garance.be/form\\_ech\\_belle/](http://www.garance.be/form_ech_belle/)) ou via un enregistrement audio. Vous pouvez également nous envoyer vos témoignages à [info@garance.be](mailto:info@garance.be).

# Identifier l'anti-féminisme

Les féminismes constituent, entre autres, un mouvement de changement pour plus de justice sociale. Si les féministes analysent l'inégalité de genre, dénoncent le (hétéro-)sexisme binaire et revendiquent leurs droits, c'est qu'elles veulent rectifier des injustices inacceptables et construire une société plus inclusive, plus égalitaire. Evidemment, cela ne plaît pas à certain.e.s, notamment aux personnes qui profitent des injustices actuelles de par leur position sociale privilégiée. Appelons-les « **personnes anti-féministes** » (PAF). Comme tout mouvement social, les féminismes sont confrontés à un mouvement réactionnaire qui voudrait préserver le statut quo. Et pour cela, tous les moyens semblent bons.

La résistance au changement social est une réaction commune. Le syndicaliste états-unien Nicolas Klein disait déjà en 1918 : « *D'abord ils vous ignorent. Ensuite ils vous ridiculisent. Et après, ils vous attaquent et veulent vous brûler. Mais ensuite, ils vous construisent des monuments.* » Non seulement Klein parle d'une continuité de la répression du changement social, mais il la considère plutôt comme un signe que « la sauce prend ». Plus la réaction est forte, plus on est en train de défier les structures sociales injustes.

Mais c'est une piètre consolation quand l'on est confrontée à des situations anti-féministes qui attaquent la crédibilité du féminisme et mettent en danger les féministes. Depuis les années 1990, les analyses de l'anti-féminisme – et de sa forme organisée, le masculinisme – se multiplient (voir Ressources p. 30). Nous avons identifié quatre grands domaines problématiques qui interagissent entre eux et se renforcent mutuellement :

**Le sexisme et la misogynie ordinaires** : Mépriser et dévaloriser les femmes, les traiter différemment des hommes, les enfermer dans des stéréotypes, ces comportements font qu'il est plus difficile pour les féministes, majoritairement des femmes, de se faire entendre et respecter. Le renvoi aux rôles traditionnels de genre/à la biologie (l'instinct maternel, le pacifisme féminin...) et l'individualisation des problèmes rendent invisibles les structures sociales inégalitaires. Peut-être que l'intention n'est pas de nuire au féminisme, mais c'en est bien le résultat.



**Le silence et l'exclusion anti-féministes :** Les féminismes ont contribué à nombre de changements sociaux perçus aujourd'hui comme positifs, voire indispensables. Ces contributions sont trop souvent occultées. Cela donne l'impression que les féminismes ne sont pas/plus nécessaires, qu'ils sont trop extrêmes, car cantonnés aux quelques sujets que l'opinion publique veut bien leur attribuer. Il y a aussi d'autres manières de réduire les féministes au silence, par exemple le ridicule, le plagiat (rappelons *La domination masculine* de Bourdieu qui ne fait aucune référence aux écrits féministes bien antérieurs) ou la désolidarisation anti-féministe de certaines femmes (« *Si en tant que femme, j'ai eu du succès, c'est parce que j'ai fait l'effort nécessaire / j'ai fait les bons choix, pas parce que les féministes ont préparé le terrain.* »)

**Les représentations anti-féministes :** ces distorsions et désinformations peuvent s'attaquer à trois éléments, la cause féministe, les problèmes à résoudre, ou encore les personnes féministes. Pour le premier, on peut par exemple entendre des accusations selon lesquelles les féministes voudraient retourner la domination masculine et prendre tout le pouvoir, ou encore que



---

L'histoire de la résistance  
des hommes contre  
l'émancipation des  
femmes est encore plus  
instructive que l'histoire de  
l'émancipation des femmes.  
*Virginia Woolf, 1929*

---

le combat féministe a son sens ailleurs, à d'autres moments, mais pas ici et maintenant. N'oublions pas l'ignorance de la pluralité des féminismes, la prise en otage de toutes les féministes par ce qu'une d'entre elles a fait ou dit à un moment ; ou encore la récupération raciste, classiste etc. des féminismes. Le deuxième est exemplifié par des personnes qui nous disent qu'on ne travaille pas sur les sujets vraiment prioritaires, qu'on se trompe de combat etc. On y trouve aussi le déni des inégalités et la symétrie des oppressions (« *oui, mais les hommes aussi [insérez le problème de votre choix qui touche spécifiquement*

*les femmes]* »). Finalement, les féministes ont été et sont toujours caricaturées comme agressives, moches, frustrées, lesbiennes, extrêmes... pour diviser les « bonnes » des « mauvaises » femmes et empêcher la solidarité. Ces attaques peuvent être générales ou individualisées.

**La violence anti-féministe :** des insultes via les menaces de viol jusqu'au massacre, on a déjà tout vu. C'est la forme d'anti-féminisme la plus visible et donc la plus facile à identifier. Ce n'est pas pour rien que l'autodéfense féministe a été développé, à ses débuts il y a plus de 100 ans et de nouveau à la fin des années 1960, d'abord comme outil pour protéger les militantes contre les violences politiques et policières.

Voilà, on voit mieux le problème, cherchons donc des (débuts de) solutions !

« J'ai travaillé dans un milieu où j'ai toujours été la seule femme, et le mot 'féminisme' n'était pas entendable. À chaque fois que j'ai essayé, je l'ai payé cher après. Par contre, il y a moyen de faire savoir qu'on n'accepte pas certaines situations. Ce n'est pas parce que je suis une femme que je vais forcément faire le café à tout le monde. "T'as des jambes, c'est là-bas..." Ou pour éviter que c'est à chaque fois toi qui prends les notes, qui boucle la salle de réunion et tout ça, tu dois être vigilante et tu dois tout organiser pour que ça ne se passe pas comme ça. Mais il y a quand même un prix à payer parce que je fais beaucoup d'efforts pour ne pas être vue comme une femme, pour ne pas me mettre en danger, et donc je ne peux pas me permettre d'être moi-même. Sinon je suis l'hystérique, la nana qui apporte des problèmes, et alors je risque d'être éjectée du groupe. »

Karima



---

# Prendre soin de soi – le Self-care

Comme tout groupe minorisé et opprimé, les femmes en tant que groupe social se voient confrontées au quotidien à de nombreuses situations de micro-agressions, discriminations et injustices, mais leur opposition est délégitimée. Ces expériences accumulées créent une charge mentale et émotionnelle constante qu'on appelle aussi le stress de minorités. Si en tant que membre d'un groupe opprimé, on entreprend en plus une résistance ouverte, voire collective, ce stress est décuplé.

Être féministe n'est donc pas chose facile et a un coût. Nous appartenons à une minorité qui voit le problème de l'inégalité et de l'oppression sexistes et qui y attribue de l'importance. Nous sommes en décalage constante avec la société dominante et avec des personnes autour de nous. La charge d'expliquer encore et encore que oui, il y a de l'injustice, nous revient entièrement. Faire face à ces vérités et en témoigner peut nous secouer profondément, d'autant plus que nous recevons en général peu de soutien. Au contraire, l'anti-féminisme nous touche dans nos identités, nos émotions, notre bien-être physique. Ce n'est pas trop étonnant que des activistes féministes finissent par se taire, abandonner, tomber malades.

C'est pourquoi prendre soin de soi-même n'est pas un luxe qu'on s'accorde, mais c'est une nécessité pour un engagement durable. C'est aussi une forme de résistance en soi. Car aller bien dans un contexte qui est fait pour le contraire, c'est aller à l'encontre des normes et valeurs oppressives. En plus, un bon "self-care" augmente notre résilience, crée de l'espace pour la créativité et nous rendra capables de mieux faire face à l'anti-féminisme.



témoignage

---

« On a plutôt le réflexe d'être choquée par ce qu'on entend. Alors que si on prend l'habitude de se dire "alors là, la personne est en train de faire de la symétrisation, là la personne est en train de faire de l'invisibilisation", on réussit à prendre plus de distance, à garder son calme. Et ça aide à mieux comprendre l'attaque car, en fait, la personne ne cherche pas le dialogue mais cherche à nous mettre en difficulté ou bien à générer certaines émotions. »

Le cadre de ce guide est trop limité pour aborder le “self-care” activiste dans toutes ces facettes. Mais voici quand même quelques pistes pour mieux vivre et agir en tant que féministe :

**Soyez bienveillante envers vous-même.** C’est déjà assez de stress de se voir jugée, critiquée et rabaissée en permanence par toute une société, n’en rajoutez pas ! Au lieu d’être votre pire critique, soyez votre meilleure amie : empathique et à l’écoute, authentique et aimante, toujours de votre côté. Nos erreurs devraient nous servir d’occasions d’apprendre plutôt que de sources de honte et culpabilité. Personne n’en sera mieux si vous culpabilisez ou si vous vous sacrifiez sur l’autel de la Cause.

**Prenez soin de votre corps.** Repos et sommeil, boire de l’eau, une alimentation équilibrée et saine, de l’activité physique qui fait du bien... sont des besoins élémentaires de chaque corps. Le mieux est d’écouter nos corps pour comprendre ce qu’il leur faut à quel moment. Cela nous donnera aussi des informations précieuses sur quand nos limites ne sont pas respectées et quand il faudrait agir.

**Entrez en contact.** Nous avons besoin des autres pour nous construire, aussi en tant que féministes. C’est pourquoi il est important de vous entourer avec des personnes – à l’intérieur du mouvement et en dehors - qui vous donnent l’espace et le soutien nécessaires pour évoluer vers la personne que vous avez envie d’être. La confiance, l’empathie, la disposition de se laisser changer par l’autre devraient être mutuelles. De même, nos groupes et mouvements devraient entrer en contact pour créer des alliances et surmonter la désunion qui nous affaiblit.

**Construisez des espaces de sécurité.** En tant que membres d’un groupe opprimé, nous sommes à tout moment face au danger d’être jugées, remises à notre place, agressées... Nous avons besoin d’espaces où nous pouvons souffler et juste être, sans devoir être sur le qui vive ou répondre à des demandes extérieures. Des espaces de sécurité peuvent exister dans des endroits physiques, privés ou semi-publics (une librairie, un colloque, un blog...), ou dans des relations. Pour obtenir un espace de sécurité, il faut : l’accord unanime sur ce souhait, des règles de sécurité et l’effort de tout le monde de les respecter au mieux possible.

« Il y a des jours comme ça où j’ai pas du tout envie d’argumenter, où je dis que je suis en congé de féminisme et qu’aujourd’hui, je ne défendrai pas mes opinions. On ne doit pas toujours, sept jours sur sept, 24 heures sur 24, être féministe. Donc, ça m’arrive parfois de juste me dire “je suis fatiguée, je n’ai pas le courage, congé féministe, voilà”. C’est clairement dû au fait que je travaille dans le milieu et que quand je ne suis pas au travail, parfois je n’ai pas envie de continuer encore à militer. »

Constance

## Contrez l'impuissance avec l'empowerment.

Exprimer son ressenti face à l'anti-féminisme, cela permet de gagner une prise sur la situation. Cela facilite au même moment de gérer ses émotions et peut freiner l'élan de la PAF. Apprendre à se défendre, verbalement et physiquement, peut donner plus de confiance en soi. Des groupes d'autodéfense féministe sont des espaces où vous pouvez vous ré-approprier des situations où vous vous êtes sentie impuissante. Aidée par l'échange dans le groupe, vous pouvez développer des nouvelles manières d'agir et de réagir.



## témoignages

«Une amie m'a dit "le féminisme, c'est ma course de fond. Ce n'est pas pour autant que je suis toujours dans le 100 m haïe." C'est comme le jeu de l'Oie, on sait que l'arrivée, c'est le féminisme, mais parfois on recule. Je crois qu'on doit pouvoir se pardonner aussi de reculer sur certaines choses parce qu'on est faillible, parce qu'on tient aux gens, parce qu'on est amoureuse, parce qu'on a des enfants, parce que... et qu'il y a des moments où effectivement on tombe sur la case 'prison' et donc on revient deux pas en arrière et puis on continue.»

Valérie

« Mon père a lâché quelques remarques blessantes quand il a su que je suis féministe. J'ai dû lui expliquer que le féminisme, pour moi, ce n'est pas un hobby, une petite tendance que j'ai en ce moment, mais quelque chose qui me tient vraiment à cœur. Dans mon cas, quand on prend du temps avec des personnes proches de nous et qu'on leur parle vraiment de notre ressenti, eh bien, ça les fait vachement réfléchir. Il s'est vraiment rendu compte qu'il est allé trop loin et ça a renversé complètement la situation. Du coup, parler vraiment des émotions, quitte à se mettre à nu parfois, c'est aussi je pense une bonne technique.»

Johanna

---

# Choisir une stratégie

Pour des personnes engagées dans des mouvements de changement social, y compris les féministes, il peut s'avérer compliqué de faire la différence entre le combat collectif et l'engagement individuel. Ce n'est pas parce qu'on est féministe qu'on est de service 24h/24, 7 jours/7. Nous avons le choix du moment et de la façon dont nous voulons mettre en avant la facette féministe de nos identités multiples.

De nombreux facteurs entrent en compte dans ce choix. Ils vont de notre sécurité personnelle via notre bien-être physique, émotionnel et mental jusqu'aux divers enjeux politiques, affectifs et autres. Vous êtes la seule personne qui sache quels facteurs sont importants pour vous à quel moment, dans quel contexte. Pour ne pas brûler nos dernières cartouches pour finalement pas grand chose, cela peut aider de se poser la question si ça vaut la peine d'investir de l'énergie en une riposte aux PAF. Par exemple, ce que nous pouvons refuser dans un cadre privé ou professionnel individuel (discuter avec l'oncle Jacques au réveillon de Noël) peut être plus difficile à éviter dans un cadre militant (discuter avec une PAF lors d'un débat public). Et encore, il faut aussi peser les pour et les contre de donner à l'adversaire une scène d'où diffuser ses opinions en entrant en dialogue avec lui ou elle.

Il se peut donc que nous choissions, pour des raisons de sécurité, de self-care ou encore pour d'autres enjeux, de ne pas s'en prendre à l'anti-féminisme. Cette stratégie s'appelle la **fuite** (voir p. 12), et elle est aussi valable et honorable que toutes les autres – tant que cela reste un choix et non une solution standard par manque d'alternatives. Car pour que les féminismes puissent continuer et croître, les féministes doivent pouvoir survivre et ménager leurs énergies et autres ressources.

Si nous répondons à l'anti-féminisme, c'est souvent pour offrir la possibilité aux personnes de changer d'avis. Pour cela, une stratégie utile est l'**argumentation** (voir p. 15). Mais tout le monde n'est pas forcément facile à convaincre. En effet, l'anti-féminisme s'organise sur un continuum. Par exemple, on peut se voir face à un.e ami.e ou un.e allié.e des luttes féministes, mais avec des restes d'attitudes anti-féministes ou à une personne proférant des préjugés habituels anti-féministes ou encore à un.e masculiniste pur.e et dur.e. Evidemment, une personne qui se trouve au bout extrême de ce continuum est plus difficile à convaincre qu'une personne qui est plus proche de notre position.

L'argumentation est une forme de dialogue. Le principe de base d'un dialogue est que toutes les parties impliquées peuvent s'exprimer et sont entendues. Tout dialogue devient impossible si une des parties ne respecte pas ces conditions minimales. Que ce soit par la violence, par l'appui sur des inégalités de pouvoir (ex. une attitude paternaliste), par des procédés manipulateurs ou par le refus d'écouter/l'indifférence, votre PAF a de nombreuses possibilités de saboter le dialogue. L'argumentation devient alors impossible.

Heureusement que nous ne sommes pas à la fin de la liste des stratégies. Vous trouverez aussi dans ce guide des moyens de **défense sémantique** (voir p.20). Dans ce type de défense, on s'attaque au sens des mots. C'est une stratégie

particulièrement utile quand la PAF utilise des mots empoisonnés par des significations négatives ou ne sait clairement pas de quoi elle parle. Quand il y a des tierces personnes qui assistent à votre échange, cette défense peut aussi avoir une portée pédagogique.

---

---

## Gare aux PROCÉDÉS MANIPULATEURS,

par exemple quand l'autre

- utilise des arguments *ad temperantiam* : « Ne te plains pas, d'autres femmes sont encore plus opprimées que toi. »
  - lance un *red herring*, c'est-à-dire un appât provocateur qui détourne le débat vers des choses insignifiantes ou extrêmes. Un classique est le « oui, mais les hommes aussi... » qui distrait le dialogue d'un problème qui touche spécifiquement les femmes.
  - vous attribue une thèse généralement détestable – que vous n'avez jamais eue – parce que c'est plus facile que de débattre sur le sujet réel.
  - recourt à des simplifications abusives.
  - vous attaque personnellement, par exemple en vous reprochant de vous énerver, d'être agressive, d'avoir cette opinion uniquement parce que vous avez eu des mauvaises expériences...
- 
- 

À Garance, nous sommes adeptes d'encre une autre stratégie : **la confrontation** (voir p. 22), c'est à dire la pose des limites. Les différents outils de confrontation dans ce guide permettent d'arrêter net une situation anti-féministe, de dénoncer des arguments fallacieux, bref : de clouer le bec aux PAF. C'est une stratégie extrêmement utile (et pas seulement contre l'anti-féminisme), car elle soulage notre colère face à l'anti-féminisme, elle établit explicitement des règles, des limites entre ce que nous pouvons accepter et ce qui nous est insupportable, et il est même possible d'y rajouter une touche didactique.

D'autres stratégies existent bien sûr, mais ont moins souvent de succès. Par exemple, **la réciprocité** (aussi connu sous le nom « œil pour œil ») n'est que rarement efficace, car nous agissons dans un contexte de pouvoir inégal. Par conséquent, reproduire l'attaque anti-féministe à l'envers n'aura pas le même sens, le même poids – sauf si cette attaque-miroir est encore pire que son original. Le témoignage de Claudine (voir page 12) illustre bien ce cas de figure.

Nous avons donc l'embarras du choix quand il s'agit de réagir à l'anti-féminisme. À vos marques, prêtes, partez !



«J'ai l'impression que les femmes qui sont a priori contre nos positions sont plus facilement dans l'écoute, l'ouverture, la compréhension quand on est en tête à tête. Les hommes sont souvent beaucoup plus sur la défensive. Du coup en groupe, ces femmes ne sont pas forcément des alliées parce qu'elles se rangent du côté de l'opinion dominante, mais entre quatre yeux, il y a moyen de discuter avec elles.»

Natalia

«Fraîche élue au conseil communal de ma localité, le bourgmestre m'apostrope d'une tirade moqueuse en m'appelant par mon nom de femme mariée. Il sait que mon compagnon est un militant connu et que je suis féministe, car j'ai fait campagne notamment sur la défense des droits des femmes et sur un meilleur équilibre des sexes en politique. Conservateur redouté, paternaliste et 'grande gueule', il veut faire passer l'idée que je suis là grâce à mon mari et que je vais me contenter de le suivre. Je lui réponds vertement en l'appelant du nom de sa femme. Et... pour le reste du mandat, il n'a plus osé me brocarder.»

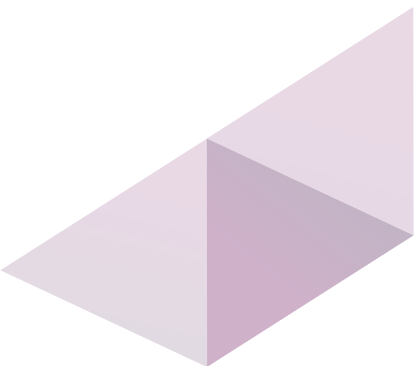
Claudine



## Fuite

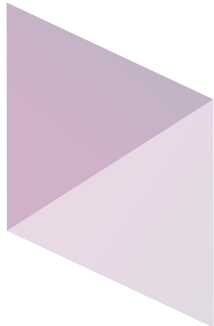
Nous avons le droit de ne pas avoir envie de répondre à une PAF... ou de ne pas oser. Chacune doit choisir ses combats, en fonction du contexte, de ses priorités et de son niveau d'énergie disponible. Et parfois, les meilleures batailles sont celles que l'on ne mène pas. Ou encore : si on n'est pas là où l'autre frappe, on n'aura pas mal.

Pour éviter qu'une retraite stratégique ait un quelconque impact négatif sur votre confiance en vous, il faut tout d'abord accepter que personne n'est omnipuissant.e, y inclus les féministes. Nous ne sommes pas des super-héroïnes qui peuvent affronter toutes les situations sans broncher et qui vont défendre la cause jusqu'à la dernière goutte de sang. Il n'y a pas de honte à avoir de choisir la fuite à un certain moment, et plus nous sommes compréhensives avec nous-mêmes, plus la fuite nous fera du bien.



Comme pour toutes les autres stratégies, des outils préfabriqués existent pour vous faciliter la fuite. Vous pouvez évidemment **éviter le contact** avec une personne dont vous savez qu'elle tient des propos anti-féministes ou qu'elle adore vous provoquer en vous attaquant en tant que féministe. Pourquoi s'exposer encore et toujours à ce genre de situation alors qu'on a tellement de meilleures choses à faire avec sa vie? Vous pouvez vous renseigner si l'affreux tonton Jacques sera à la fête familiale, vous pouvez ne pas assister à la fête ou vous pouvez insister de vous assoir ailleurs que juste à côté de lui.

Si le contact est inévitable, ou si vous choisissez de ne pas laisser la scène libre à la PAF sans pour autant chercher l'affrontement, vous pouvez éviter les débats qui fâchent **en changeant de sujet**. Cela peut se faire discrètement. Si pendant l'entrée, tonton Jacques s'échauffe sur votre état célibataire et nullipare, interrompez-le par une question proche de son sujet, mais qui l'emmènera quand même ailleurs, par exemple : « *Tiens, ça me fait penser à Cécile. Comment elle va après la naissance du petit Benoît ? Comment tu te sens en grand-père ?* » Si la PAF vous énerve trop, vous pouvez aussi changer de sujet de manière plus brusque : « *Je vois qu'on a besoin d'un nouveau sujet de conversation. Qui peut en proposer un ?* » ou « *Maintenant que j'y pense – vous avez entendu que le prix de l'essence va de nouveau augmenter ?* » Un changement brusque de sujet montre plus clairement votre désaccord. Si quelqu'un.e vous interpelle sur votre aversion à ce sujet, vous pouvez répondre avec encore un changement de sujet : « *Oui, je change de sujet. J'ai lu un livre sur la paix intérieure, et c'était fascinant, tout ce qu'on peut faire pour se sentir mieux dans sa peau...* »



Certaines féministes ont peur que leur fuite puisse être interprétée comme un signe de faiblesse. Alors **allez-vous-en étant forte** ! Vous pouvez marquer votre désaccord avec le commentaire anti-féministe, sans pour autant sauter à pieds joints dans un débat. Des signaux non-verbaux sont utiles quand on a le sifflet coupé – ou quand on n'a pas envie de dépenser beaucoup d'énergie. Soupirez profondément, levez les yeux au ciel, regardez la PAF fixement et sérieusement, secouez votre tête... Pour faire une fuite en force verbale, il suffit souvent de juste décrire ce qu'on est en train de faire : « *Je vais te laisser* », « *Je ne vais pas répondre à cette question* », « *Je vais changer de sujet maintenant* ». Cela montre que vous n'avez pas honte, vous n'avez rien à cacher ni à craindre, vous n'avez juste pas envie d'être exposée à l'anti-féminisme. Et c'est votre droit.

«On se demande "est-ce que je décide de débattre ou est-ce que je décide de ne pas débattre". L'autre jour avec des connaissances, je me suis dit que là, je n'avais pas envie, c'était en déséquilibre, ils étaient deux contre moi, donc ce n'était pas la peine. Je me forçais à ne pas intervenir. C'était très dur parce qu'ils essayaient de me provoquer. Mais je me suis sentie beaucoup mieux après et on se rend compte que parfois il faut juste être dans un cadre positif, constructif où là, il y a moyen de discuter. Car après, j'ai discuté avec une des deux personnes et ça s'est très bien passé. Ce qui était super, c'est que j'avais décidé de ne pas réagir, du coup je n'étais pas victime, je n'étais pas désemparée.»

Lison



«Il y a un truc qui m'a bien aidée pendant les fêtes. C'est de dire "si ça t'intéresse, il y a 150 ans d'écrits féministes, donc je t'y renvoie". Parce que c'était une vraie souffrance quand on me défiait de prouver au-dessus de tout soupçon tel ou tel constat féministe. Je ne connais pas toutes les statistiques et donc je me sentais très vite coincée parce que je ne suis pas une bibliothèque.»

Karima



---

# Argumenter

Vous avez décidé que pour vous, ici et maintenant, ça vaut la peine d'entrer en débat avec la PAF en face. Soyons d'abord bien clair sur l'objectif de cet échange d'arguments. Deux possibilités existent. Soit vous vous adressez à votre interlocuteur.trice – alors votre objectif est que la PAF change d'avis. Soit vous vous adressez indirectement à une tierce personne, par exemple aux autres invité.e.s à la table ou à l'assistance d'un débat public ; alors vous tentez de convaincre le public de votre position – ou tout du moins de les vacciner contre les positions anti-féministes.

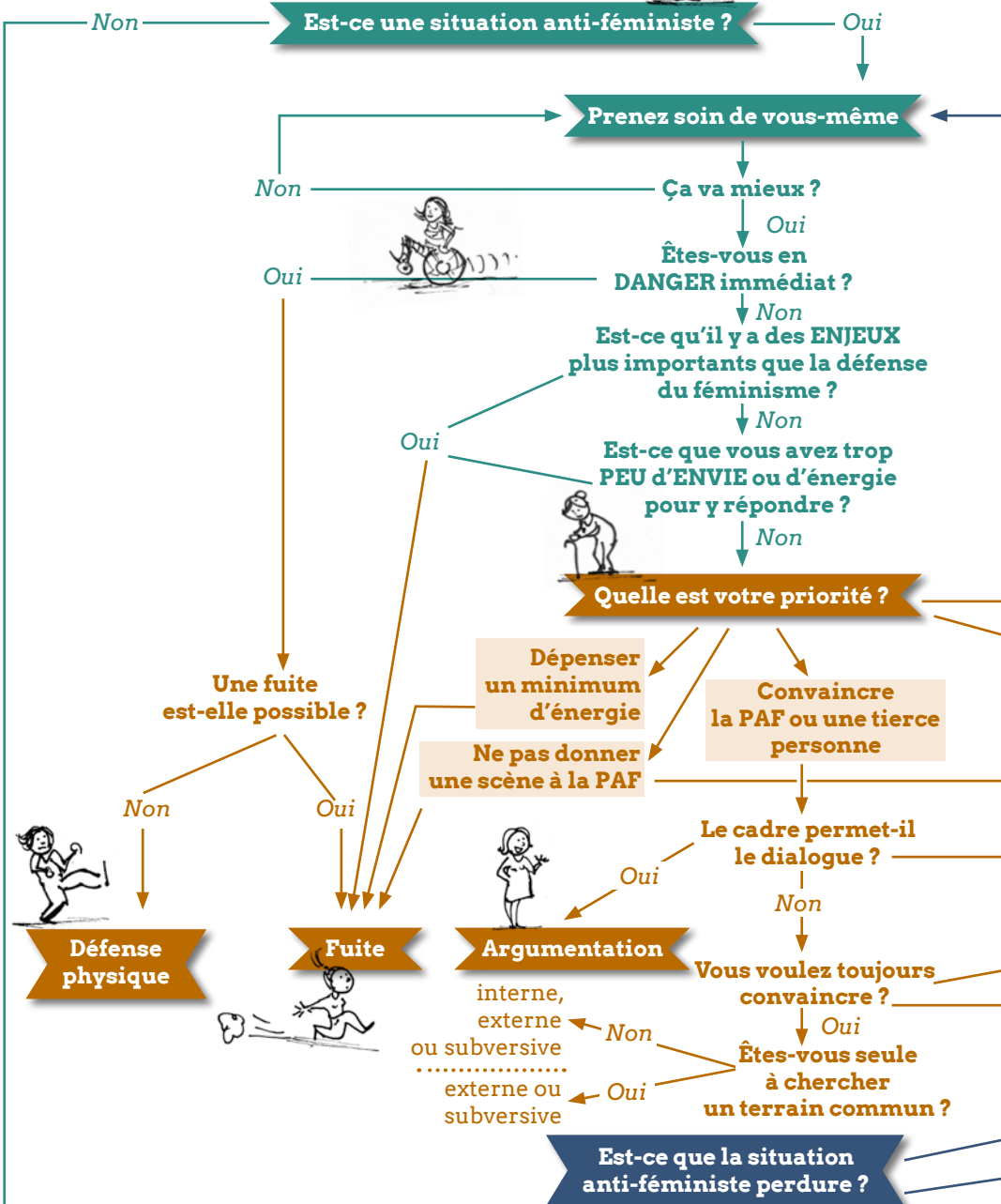


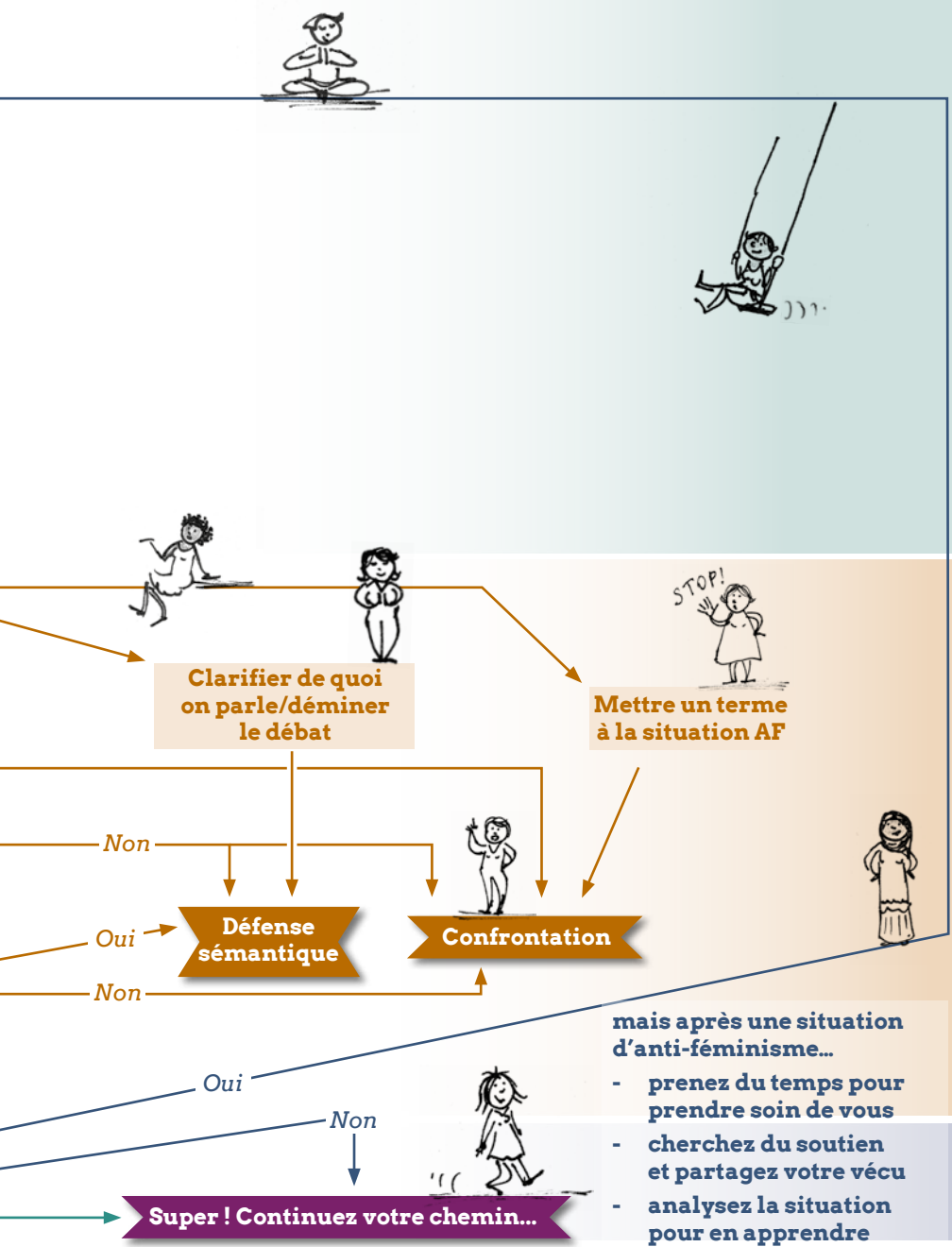
Vous connaissez peut-être ces débats interminables où vous commencez pleine d'enthousiasme à débaler les meilleurs arguments, données, statistiques, citations etc. pour défendre votre cause, et plus ça dure, plus vous vous sentez frustrée, énervée et finalement épuisée sans avoir avancé d'un seul millimètre. Les raisons pour ce type de situation sont multiples. Souvent, les conditions pour un dialogue n'étaient pas remplies et vous avez fait du sur-place. Dans ce cas, une autre stratégie aurait mieux fonctionné. Mais dans d'autres cas, c'est parce que nous nous mêlons les pinceaux entre différentes formes d'argumentation.

Pour mieux argumenter, il faut comprendre la différence entre trois formes d'argumentation. Dans l'**argumentation interne**, on accepte les principes idéologiques de l'autre pour les déconstruire de l'intérieur. Ou encore, on part de l'idée (optimiste) qu'on partage des principes, par exemple le droit fondamental à la non-discrimination, et que la PAF en tire juste des conclusions erronées. C'est une stratégie qui permet de dévoiler des doubles contraintes si fréquentes dans le sexisme : *« Tu as dit que c'était de ma faute d'être harcelée dans la rue parce que je m'habille de manière féminine. Mais l'autre jour, tu m'as dit que pour avancer dans la vie professionnelle, je dois bien présenter et prendre soin de moi. Pourquoi je devrais donc choisir entre être tranquille dans la rue et avoir du succès au travail ? »* Ou encore : *« La division genrée du travail ne peut pas être un résultat de la sélection naturelle car il n'y a aucun avantage sélectif à ce que les femmes soient les seules responsables des enfants et du ménage, bien au contraire. »*

Dans l'**argumentation externe**, on refuse catégoriquement les fondements idéologiques anti-féministes. Avec cette stratégie, il ne faut pas espérer de convaincre la PAF si elle se trouve à l'opposé du continuum idéologique. On se trouve à armes égales, principes contre principes. Mais pour des PAF peu éloignées de votre position ou pour convaincre l'assistance, cela peut très bien marcher. *« Je ne peux pas cautionner l'idée que ma biologie m'aurait prédéterminée à gagner moins d'argent pour le même travail de bureau que mes collègues hommes. »* Ou encore : *« Même si la division genrée du travail est un résultat de l'évolution, on n'est pas obligé.e.s de s'en contenter. L'évolution nous a fait perdre nos poils et on ne se promène quand même pas nu.e.s. »*

# Toutes les possibilités d'action en un coup d'oeil





Analyse de la situation

Choix de stratégie

Evaluation

**Clarifier de quoi on parle/déminer le débat**

**Mettre un terme à la situation AF**

**Défense sémantique**

**Confrontation**

**Super ! Continuez votre chemin...**

**mais après une situation d'anti-féminisme...**

- prenez du temps pour prendre soin de vous
- cherchez du soutien et partagez votre vécu
- analysez la situation pour en apprendre

L'**argumentation subversive** n'essaye pas de prouver ou de réfuter une thèse par la logique. Il s'agit d'une posture humble où on ne fait qu'informer sur ce que l'idéologie anti-féministe contient à vrai dire. On propose d'autres manières de voir, on invite à une réflexion critique. C'est en prenant l'anti-féminisme au mot qu'on arrive à dénoncer ses dangers. Pour cela, il n'est même pas nécessaire de se positionner visiblement en tant que féministe. L'objectif n'est pas de vaincre l'anti-féminisme dans un combat héroïque, mais de le rendre peu à peu inintéressant, dépassé et ennuyeux, de le laisser s'autodétruire. Il ne suffit pas que l'anti-féminisme montre un visage tolérant. Car au moindre changement de pouvoir, l'arsenal anti-féministe peut être sorti des placards. Il faut continuer à exposer les dangers et injustices du sexisme, même « bienveillant », jusqu'à ce qu'il devienne vieux jeu.

## De nombreux procédés subversifs sont à notre disposition :

■ **L'argument de la pente glissante** démontre où on arrive si on suit le raisonnement anti-féministe jusqu'à la fin. *« Ah bon, les femmes sont naturellement moins douées en sciences. Alors en fait, les hommes seraient beaucoup mieux placés pour faire la cuisine, programmer une machine à laver ou travailler comme infirmier. »*

■ **L'argument de substitution** remplace un type d'oppression avec un autre pour rendre visible l'argumentation fallacieuse anti-féministe. *« Tu dis que tu te sens visé comme oppresseur parce que nous avons décidé que la réunion féministe sera non-mixte. Pourtant, je ne t'entends pas te plaindre que les personnes LGBTQ+ ou sans papiers t'excluent parce qu'elles s'organisent parfois entre elles. »*

■ **Le travail de mémoire** veut rappeler aux jeunes générations les horreurs d'antan pour qu'elles comprennent pourquoi il est si important de résister à l'anti-féminisme aujourd'hui. *« En 1975, la Belgique a adopté une loi sur l'égalité dans le mariage. Ma mère était déjà mariée depuis cinq ans et elle devait obéissance à son mari et ne pouvait même pas ouvrir un compte en banque sans son accord. »* Ou encore : *« Si l'avortement est de nouveau pénalisé, on retournera aux années 60 où les femmes désespérées qui n'avaient pas l'argent pour payer un avortement clandestin médicalisé ont pris des risques de santé et de mort pour pouvoir avorter. »*

■ **La distance critique**, aussi connue comme « l'observatrice extraterrestre » demande au discours anti-féministe de se justifier et d'expliquer l'inexplicable. *« Comment expliquerais-tu à un être extraterrestre en visite pourquoi le choix des études et de la profession doit dépendre des parties génitales de la personne ? »*

## PIÈGES À ÉVITER :

❗ Faire seule tout l'effort de trouver du terrain commun pour que l'argumentation soit possible.

**Solution :** passer à l'argumentation externe ou subversive.

❗ Continuer à débattre quand les conditions minimales ne sont plus remplies.

**Solution :** passer à la confrontation (voir p. 22).

❗ Se défendre contre des accusations ou reproches, car plus on s'en défend, plus les gens vous soupçonneront.

**Solution :** refuser explicitement de répondre à l'attaque et poser une limite (p. 22)

❗ S'acharner avec des arguments contre des croyances. Ce qui est cru sans argument à l'appui ne peut pas être démonté par des arguments.

**Solution :** expliciter qu'il s'agit de croyances (ex. phrase bouclier, p. 23), argumentation subversive.

« Quelque chose qui me fait régulièrement grimper au plafond, ce sont les gens qui argumentent avec des exemples personnels pour analyser une vaste réalité sociale. C'est particulièrement dérangeant quand c'est une femme qui prend sa vie comme la preuve que le féminisme n'est plus nécessaire, que les femmes ont déjà toutes les chances. Ma réponse standard est : « Félicitations, mais il ne faut pas confondre des exemples anecdotiques avec des tendances sociétales. Elles sont où, toutes les femmes qui ont la même réussite que vous ? »

Stéphanie



« Je dirais que les gens ne sont pas à un argument près de devenir féministes, ce n'est pas forcément nous qui allons déclencher la vocation de tout le monde. Souvent on se dit « il faut que je le convainque », mais souvent ça prend du temps. Tout ce qu'on dit, c'est vraiment pour nous qu'il faut qu'on le fasse. Si on débat, c'est parce qu'on en a envie. Il faut se placer avant dans la discussion. »

Natalia

---

# Défense sémantique

Les situations anti-féministes peuvent tourner autour de mots qui ont le but de dénaturer ce qu'est le féminisme ou de vous provoquer en tant que féministe. La défense sémantique est une stratégie qui se trouve entre l'argumentation (car il y a un élément d'échange d'informations) et la confrontation (car le but est de mettre un terme à la situation). Comme le nom l'indique, il s'agit de jeter le trouble dans – ou de clarifier ! - le sens des mots.

Une première technique de défense sémantique est la **re-définition du terme** en question. Commençons avec un exemple simple. Quelqu'un.e dont vous ne connaissez pas les positions par rapport aux féminismes vous demande si vous êtes féministe. Vous ne savez donc pas à l'avance comment un oui ou un non va être accueilli. S'il s'agit d'une interview, des réponses tranchantes peuvent être déformées. Pourquoi pas alors clarifier de quoi on parle ? Comme ceci, par exemple : *« Si par féministe, tu comprends quelqu'un.e qui veut que tout le monde ait les mêmes droits et les mêmes possibilités de se réaliser, alors oui, je suis féministe. »*

Proche de cette technique est la **confirmation**. Cela vous semble peut-être contre-intuitif de donner raison à une PAF. Mais c'est un peu comme dans les arts martiaux orientaux ; l'idée est d'utiliser l'élan de l'agresseur contre lui. Si la PAF vous dit que vous n'avez pas d'humour parce que vous ne riez pas à ses blagues sexistes, une confirmation va l'emmener dans une direction insoupçonnée : *« En effet, je n'ai pas d'humour sexiste/ je n'ai pas ce genre d'humour-là. »* Le principe est simple : vous prenez la partie de la remarque anti-féministe avec laquelle vous pouvez être plus ou moins d'accord et vous la changez jusqu'à ce que vous soyez complètement d'accord avec la phrase. Comme vous donnez raison à la PAF, elle aura du mal à continuer son antagonisme... au risque de se contredire elle-même.

Un autre outil de défense sémantique est la **question antidote**. Elle est particulièrement utile pour des situations où une PAF vous lance des mots empoisonnés (des significations biaisées, des étiquettes, des reproches...) à la tête. Ici, il s'agit tout simplement de ne pas comprendre le mot empoisonné et de demander une définition. Comme les mots empoisonnés ne peuvent déployer leur plein impact que sous le couvert du flou – tout en ayant parfois aucun sens – mettre leur signification à la lumière du jour peut,

soit, dévoiler les mauvaises intentions de la PAF, soit la faire ramer pour expliquer ce qu'elle voulait dire.

Pour reprendre l'exemple de la question si vous êtes féministe, vous pourriez y répondre aussi avec une question antidote (pas que pour vous le féminisme soit empoisonné, mais il pourrait l'être pour la PAF) : « *Qu'est-ce que tu comprends par féministe ?* » Soit votre interlocuteur.trice vous donne une

définition acceptable du féminisme, et alors vous pouvez dire oui. Soit il.elle vous sort les préjugés habituels, et vous pouvez alors décider de votre stratégie. Mais ce sera sur base d'informations plus complètes. Une version encore plus sophistiquée, car elle permet de montrer la pluralité des féminismes (et l'ignorance de votre interlocuteur.trice), est celle-ci : « *De quelle féminisme tu parles ? Du féminisme libéral, radical, matérialiste, intersectionnel, essentialiste... ?* » Evidemment, vous ne pouvez pas répondre à la question de départ tant que ce point n'est pas clarifié...

La question antidote est particulièrement bénéfique en cas de reproches. Si votre PAF se plaint que le féminisme est allé trop loin, demandez-lui à partir d'où c'était trop loin. Si il.elle trouve que depuis que vous vous définissez comme féministe, vous êtes trop extrémiste, jusqu'où vous avez le droit ? Préparez-vous à démanteler les reproches anti-féministes en vous munissant déjà maintenant des questions antidotes adéquates !



---

## QUELQUES EXEMPLES DE CONFIRMATION :

■ La PAF : « *Dès qu'on parle de féminisme, tu deviens agressive.* »

Vous : « *N'est-ce pas ? L'injustice sexiste partout est une bonne raison d'avoir la rage, surtout pour les personnes qui en pâtissent le plus. Je suis plutôt fière de mon self-contrôle.* »

■ La PAF : « *Le féminisme est une discrimination contre les hommes.* »

Vous : « *Eh oui, nous féministes sommes conscientes que c'est un terme qui prête à confusion, mais en attendant un meilleur, on est bien obligées de l'utiliser. Tu as une proposition ?* »

■ LA PAF : « *J'en ai marre d'entendre parler tout le temps des violences faites aux femmes, et au même moment, il y a un silence de plomb quand il s'agit des violences faites aux hommes.* »

Vous : « *Je suis contente que la lutte contre les violences envers les hommes te tienne tellement à coeur. Comment traduis-tu cet intérêt en engagements concrets ?* »

---

# Confrontation

Les lectrices qui connaissent Garance savent que nous avons une certaine prédilection pour la confrontation. C'est une stratégie qui cherche à poser une limite claire entre ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas, ce qu'on peut accepter ou non. Ces limites sont évidemment différentes d'une féministe à l'autre. Mais comment les poser ? Pour cela nous avons quelques outils à proposer.

Peut-être les **trois phrases** n'ont plus aucun secret pour vous. Mais voici quand même quelques explications pour (mieux) les utiliser contre l'antiféminisme. Vous pouvez pratiquer à formuler vos trois phrases en prenant d'autres situations mentionnées dans ce guide, ou des situations que vous avez vécues. Vous verrez, il y a réponse à presque tout !



<b>1<sup>ère</sup> phrase</b> <b>décrit</b> <b>le comportement</b> qui vous dérange	<b>2<sup>ème</sup> phrase</b> <b>décrit</b> <b>vos ressentis</b> par rapport à ce comportement	<b>3<sup>ème</sup> phrase</b> <b>décrit une alternative</b> à ce comportement, ce que vous voulez qui se passe maintenant
Vous ne tenez compte d'aucun de mes arguments.	Je ne me sens pas écoutée.	Dans ces conditions, je préfère qu'on en reste là.
Tu dis que les féministes cherchent à retourner la domination masculine et à dominer les hommes.	Ça me surprend.	Je te conseille de lire quelques livres féministes.
Tu trouves que la féminisation des noms de métier ne mérite pas mon engagement.	Je me sens dévalorisée.	Accepte que je suis capable de choisir mes propres priorités de lutte.
Vous me prêtez des accusations que je n'ai jamais faites.	Cela me dérange.	Restons au sujet de ...
Il y a deux semaines, tu as ...	J'étais trop choquée sur le moment pour réagir.	Maintenant je sais que je ne veux plus de ça entre nous.



« Systématiquement, dès qu'on parle de féminisme, les gens se le renvoient personnellement. Moi, j'aime bien mettre la définition du féminisme dans un contexte politique. Dès que la personne me dit "oui, mais mon mec sort les poubelles" ou quelque chose du genre, je dis "ok, est-ce qu'on peut ne pas parler de lui". Je n'ai pas envie d'analyser ce qui se passe dans sa vie de couple parce que la personne a toujours envie de se défendre et de défendre son mec. Je dis "oui, tant mieux, mais est-ce qu'on peut penser de manière plus globale?" »

Fatima

Si vous ne voulez pas vous limiter aux seules trois phrases, d'autres outils sont à votre disposition. Par la **phrase bouclier**, vous remettez ce que la PAF a dit à sa place, et en ce faisant, vous enlevez du pouvoir à la PAF et ce qu'elle dit. Une version soft serait, par exemple: « *On peut le voir comment ça.* » Cela sous-entend qu'on peut aussi le voir autrement, que ce n'est qu'une des nombreuses interprétations possibles. Des phrases boucliers plus dures sont « *C'est une opinion.* » ou « *C'est une croyance, pas un fait.* » Comme avec un bouclier de chevalière, vous avez arrêté l'élan argumentatif de la PAF, sans pour autant joindre le débat.



Une autre option, particulièrement utile contre des procédés manipulateurs, est de **dénoncer** ce qui se passe dans la communication. « *Là, tu simplifies et changes mes propos.* » « *Vous ne répondez à aucun de mes arguments.* » « *Je constate que tu me fais un procès d'intention.* ». Parfois, l'attaque est plus complexe et, par conséquent, la dénonciation le sera aussi :

**La PAF :** « *Que des femmes en Arabie saoudite ou en Iran se mobilisent pour leurs droits, je comprends. Mais ici en Belgique, les femmes n'ont vraiment pas de raison de se plaindre.* »

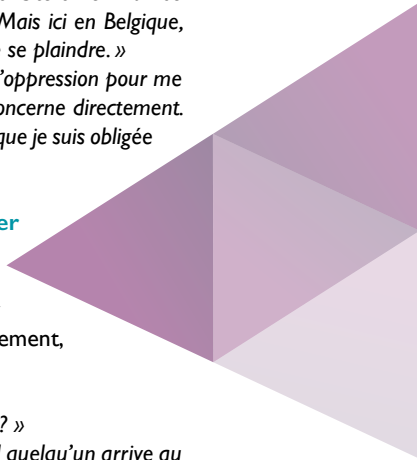
**Vous :** « *Là, tu compares différents types d'oppression pour me nier le droit de lutter contre celle qui me concerne directement. Ce n'est pas parce que ça pourrait être pire que je suis obligée de tout supporter.* »

De même, vous pouvez **questionner la motivation** de la PAF de vous attaquer. Cela lui tend un miroir, et elle se verra obligée, soit, de reconnaître qu'il y a des motivations derrière son comportement, soit, de cesser ce comportement.

**La PAF :** « *Pourquoi vous êtes si agressive ?* »

**Vous :** « *C'est marrant - chaque fois quand quelqu'un arrive au bout de ses arguments quand on parle de féminisme, j'entends ce reproche-là. Seriez-vous dans le même cas ?* »

Voilà quelques exemples qui montrent comment arrêter - élégamment et sans trop se casser la tête - une situation anti-féministe quand vous voulez, de la manière qui vous convient.



## témoignages



« Dans le cadre de mon travail, cela m'arrive de parler en public sur les violences faites aux femmes. Invariablement, il y a bien au moins une personne dans la salle qui va mettre les violences envers les hommes sur le tapis. Cela dépend du jour comment j'y réponds, mais une réplique qui m'a déjà bien servi, c'est de dire à peu près ceci : "C'est une remarque qui arrive systématiquement quand on parle des violences faites aux femmes. Si je donnais une conférence sur la prévention des accidents de la route qui touchent les piétons, personne ne me reprocherait de ne pas aussi parler des accidents des cyclistes. Cela démontre que les violences, contrairement aux accidents de la route, s'inscrivent dans un système d'oppression sexiste. C'est pourquoi la société nous conditionne à ne pas nous focaliser sur les violences envers les femmes." »

Irene

« Lors d'une réunion de directions d'école pour des ateliers de prévention des violences envers les enfants, je présente mon association et explique en passant l'autodéfense féministe. Un homme m'interpelle alors de façon virulente : "je fais un art martial depuis x années, je suis persuadé que votre truc ne marche pas ! Deux jours, ce n'est pas suffisant. Est-ce que vous pouvez me garantir que vous savez vous défendre si vous êtes agressée?!" Je lui réponds en gardant mon calme : "Effectivement, nous ne sommes pas certaines que ça fonctionne, on ne sait jamais à l'avance comment on va réagir face à une agression. Mais vous, avec vos x années d'expérience en art martial, pouvez-vous me garantir que vous pourriez répondre à une agression ?" Il n'a pas répondu à ma question et a continué à s'énerver. Je sais que je ne l'ai pas convaincu mais j'ai au moins eu la satisfaction de voir que les autres personnes de l'assemblée m'ont entendue et étaient d'accord avec moi. »

Pauline

« Dans le lieu d'habitation où je co-habite avec huit autres personnes, une énième fois, pendant notre réunion hebdomadaire, je mentionne qu'il y a une répartition très genrée des tâches et des activités (chantiers de rénovation du bâtiment par les garçons, aménagement des espaces de vie, grand ménage, accueil des invité.es et soin aux enfants par les filles). Là-dessus, un de mes co-habitants me répond : "quand tu amènes les choses comme-ça (entendons : avec la grille de lecture féministe), ça me culpabilise et alors je me braque". Comme si le problème était que je devrais trouver des manières de partager mes idées qui préservent son confort. Ce sur quoi je lui réponds, que son sentiment de culpabilité, c'est son problème, que je ne vois pas en quoi ça nous aide pour trouver des solutions à ce problème à l'avenir. »

Maud

« Je modère une séance de cinéclub à propos des violences sexistes. La discussion à un moment donné porte sur la galanterie. Pour relancer le débat, je pose cette question : "est-ce que la galanterie est synonyme de bienveillance ?" Et à ce moment-là, un homme (que je connais) dans le public s'emballe : "Vraiment, Ernestine, tu es vraiment insupportable ! Tu nous empêches de respirer. On ne peut plus rien faire avec toi sans se poser des questions. Je ne veux plus rien avoir à faire avec toi, que ce soit en privé ou de manière professionnelle". Tout ça en boucle pendant une dizaine de minutes devant une dizaine de personnes. Je parviens à le couper. Je signale aux personnes présentes que son intervention arrive après un questionnement sur un phénomène et que son intervention, quant à elle, est une attaque personnelle. Et que ce type d'attaque est fréquent quand il y a une remise en question de comportements ancrés. »

Ernestine

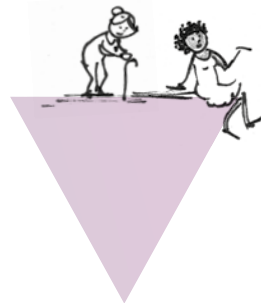
## Et après ?

Vous voilà après une situation anti-féministe. Bravo ! Peu importe la manière dont vous avez réagi ou si vous êtes satisfaite de votre réaction, il faut reconnaître que vous avez surmonté un moment difficile. Rappelez-vous que ce n'est pas de votre faute si vous vous êtes retrouvée dans cette situation et que vous avez fait du mieux que vous pouviez dans des circonstances difficiles. Mais le travail n'est pas fini !

Tout d'abord, il s'agit de limiter l'impact négatif de l'anti-féminisme sur vous (voir Prendre soin de soi, p. 7). Mettez en place les stratégies de self-care qui marchent pour vous et, surtout, trouvez des manières d'exprimer votre expérience, que ce soit en parlant, par des voies créatives ou encore par de l'activisme. Peut-être avez-vous envie de créer un blog sur l'anti-féminisme ? Cherchez le soutien de personnes qui vous font du bien, qui vous écoutent sans juger. Et soyez votre meilleure amie en vous donnant de l'empathie, de la reconnaissance et de l'honnêteté !

Certaines situations anti-féministes peuvent faire l'objet d'une procédure en justice. La loi anti-sexisme permet de poursuivre des PAF qui vous ont personnellement dénigrée, humiliée etc. en tant que femme en public, y compris le harcèlement en ligne. L'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes donne davantage d'informations sur cette loi et permet aussi de signaler en ligne des situations anti-féministes et sexistes. Les discriminations anti-féministes sont des discriminations sur base de convictions politiques, et dans le cadre de l'emploi ou de l'accès aux biens et aux services, elles sont interdites par la loi. Unia collecte des témoignages et vous renseigne sur vos droits et possibilités de recours.

Si vous voulez développer vos capacités de faire face à l'anti-féminisme, une analyse de la situation vécue s'impose. Pour favoriser le changement et l'apprentissage, il vaut mieux se concentrer sur ce qui marche que sur ses lacunes. Au lieu de culpabiliser de ne pas avoir appliqué tel ou tel outil, analysez plutôt ce que vous avez pu faire. Avez-vous pu comprendre rapidement qu'il s'agissait d'une situation anti-féministe ? Avez-vous pu respirer pour garder votre calme ? Avez-vous pu peser les enjeux de la situation pour arriver à un choix stratégique ? Tout cela est nécessaire pour pouvoir répondre verbalement. Peut-être le choix de vos paroles laisse encore à désirer, mais vous maîtrisez déjà une ou des bases, et vous pouvez construire en partant de là.

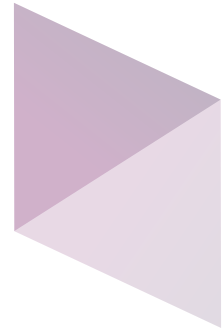


Numéro vert pour signaler les discriminations : **0800 12 800**

[www.ivgm-iefh.belgium.be](http://www.ivgm-iefh.belgium.be)

[www.unia.be](http://www.unia.be)

Pour avancer sur le plan des ripostes, utilisez chaque situation anti-féministe comme une occasion d'apprendre davantage. Déclinez vos ripostes selon toutes les possibilités incluses dans ce guide. Si vous étiez confrontée, par exemple, à un mecsplicateur qui voulait vous faire comprendre à quoi ressemble le « vrai » féminisme, réfléchissez comment vous auriez pu répondre par une fuite forte, une argumentation, une défense sémantique ou une confrontation. Notez les différentes réponses, ou encore mieux, jouez des mises en situation avec un.e ami.e pour que votre cerveau intègre encore mieux toutes ces options. Et choisissez vos ripostes préférées, celles qui vous font du bien, qui allègent le poids émotionnel, qui vous font jubiler de l'intérieur. Car ce sera autant plus facile de les mobiliser une prochaine fois – et soyez-en d'autant sûre, il y aura une prochaine fois !



Peut-être vous avez su répondre d'une manière qui vous satisfait. Alors ce serait une bonne idée de partager cette réussite, pour vous donner plus de confiance en vous, mais aussi pour faire bénéficier d'autres féministes de votre trouvaille. Dans certains groupes ou organisations féministes, on se refile les ripostes sous des noms : « réplique de Hafida », « objection à la Mélanie »... Une plate-forme via laquelle vous pouvez partager vos histoires de succès avec un plus grand public est le projet Echappées belles de Garance<sup>2</sup>.



Nous espérons que ce guide vous a donné des idées et des inspirations pour ces situations anti-féministes que nous connaissons toutes (et tous) que trop bien. Si vous avez (re-)trouvé le plaisir de la résistance, notre plus grande ambition s'est réalisée. En tout cas, nous avons envie d'entendre vos expériences, bonnes et mauvaises. De cette manière, nous pourrions continuer à développer des outils pour soutenir les luttes féministes.

*« J'utilise beaucoup les réseaux sociaux et c'est comme ça que tu tombes sur des groupes féministes. Il y a plein de meetings qui permettent de se rencontrer. Le problème c'est que ce sont des choses très temporaires, on se voit trois fois, une fois, et puis ça s'arrête parce que tout le monde a un agenda très rempli. Moi, ce que je fais, c'est que je vais toujours à des choses différentes et au final, tu retrouves des gens et puis tu deviens amie. C'est plutôt comme ça que j'utilise les réseaux sociaux, c'est un intermédiaire à la rencontre. »*

Constance

<sup>2</sup> Vous pouvez partager vos témoignages en remplissant le formulaire en ligne ([http://www.garance.be/form\\_ech\\_belle/](http://www.garance.be/form_ech_belle/)) ou via un enregistrement audio. Vous pouvez également nous envoyer vos témoignages à [info@garance.be](mailto:info@garance.be).

«Pourquoi, je ne dis pas toujours que je suis féministe? C'est comme un cercle vicieux. C'est quand tu l'as vécu de manière négative tellement de fois en subissant l'impuissance et en te se sentant désarmée, tu l'appréhendes de plus en plus. Par contre, on peut rentrer aussi dans un cercle vertueux avec des groupes de paroles, des lectures où on voit, on identifie l'anti-féminisme. En fait, dès que je sors de l'isolement, que je ne me sens plus comme une extraterrestre qui est seule à vivre ça, je vois que c'est partagé, ça me renforce dans l'idée de faire groupe. Ça me fait rire de voir tous ces exemples qu'on a déjà vécus, de me dire "et bien il y a dix nanas ou vingt ou cent qui ont vécu la même chose avant moi". Du coup, je le vis mieux parce que je sais où je me situe. Je redoute un peu moins de le dire parce que je ne suis plus dans un cercle d'émotions trop fortes.»

Karima





# Ressources

## Anti-féminisme et masculinisme

**Christine Bard (ed.)** : Un siècle d'antiféminisme. Fayard, 1999.

**Melissa Blais et Francis Dupuis-Déri (ed.)** : Le mouvement masculiniste au Québec. L'antiféminisme démasqué. Remue-ménage, 2015.

**Collectif Stop Masculinisme** : Contre le masculinisme – guide d'autodéfense intellectuelle. Bambule, 2013.

**Diane Lamoureux (ed.)** : Les antiféminismes. Analyse d'un discours réactionnaire. Rémue-ménage, 2015.

**Josette Trat et Diane Lamoureux** : L'autonomie des femmes en question. Antiféminismes et résistances en Amérique et en Europe. L'Harmattan, 2006.

**Bibliographie académique sur l'anti-féminisme** : [https://reqef.uqam.ca/upload/Bibliographie\\_antifem\\_FINAL.pdf](https://reqef.uqam.ca/upload/Bibliographie_antifem_FINAL.pdf)

## Organisations anti-anti-féministes

**Collectif Stop Masculinisme, Lyon**  
<https://stop-masculinisme.org>

**GIRAF**, groupe interdisciplinaire de recherche sur l'antiféminisme, Montréal  
<https://iref.uqam.ca/recherche/projets-de-recherche/419-groupe-interuniversitaire-de-recherche-sur-lantifeminisme-giraf.html>

**Université des femmes**, Rue du Méridien 10, 1210 Bruxelles, +32 (0)2 229 38 25  
[info@universitedesfemmes.be](mailto:info@universitedesfemmes.be)  
[www.universitedesfemmes.be](http://www.universitedesfemmes.be)

## Résistance et arguments, en vrac

**Autonome A.F.R.I.K.A Groupe, Luther Blisset, Sonja Brünzels** : Manuel de communication-guérilla. Editions La Découverte/Zones, Paris 2011.

**Jessica Bennett** : Le fight club féministe. Manuel de survie en milieu sexiste. Autrement, 2017.

**Collectif Stop Masculinisme** : Contre le masculinisme – guide d'autodéfense intellectuelle. Bambule, 2013.

**Femmes prévoyantes socialistes** : Ligne du temps de l'égalité. [http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2017/02/Brochure-Ligne-du-temps\\_2015.pdf](http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2017/02/Brochure-Ligne-du-temps_2015.pdf)

**Anne-Charlotte Husson et Thomas Mathieu** : Le féminisme. La petite BDthèque des savoirs, 2016.

**Chimamanda Ngozi Adichie** : Nous sommes tous des féministes. Folio, 2015.

**Table des groupes de femmes de Montréal** : Le féminisme, c'est... <http://www.rcentres.qc.ca/files/le-feminisme-cest.doc>

**Seriously**, réagir aux discours de haine en ligne.  
[www.seriously.org](http://www.seriously.org)

**Irene Zeilinger** : Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. La Découverte/Zones, 2008.

**Série de quatre articles déconstruisant des arguments anti-féministes** :

« Les féministes d'aujourd'hui... », <https://cafaitgenre.org/2013/08/22/arguments-anti-feministes-1-les-feministes-daujourd'hui/>

« Tu es trop agressive, cela nuit à ton image », <https://cafaitgenre.org/2013/08/26/arguments-anti-feministes-2-tu-es-trop-agressive-cela-nuit-a-ton-message/>

« Tu donnes une mauvaise image aux féministes », <https://cafaitgenre.org/2013/08/29/arguments-anti-feministes-3-tu-donnes-une-mauvaise-image-des-feministes/>

« On devrait se débarrasser du terme 'féminisme' », <https://cafaitgenre.org/2013/09/02/arguments-anti-feministes-4-on-devrait-se-debarrasser-du-terme-feminisme/>



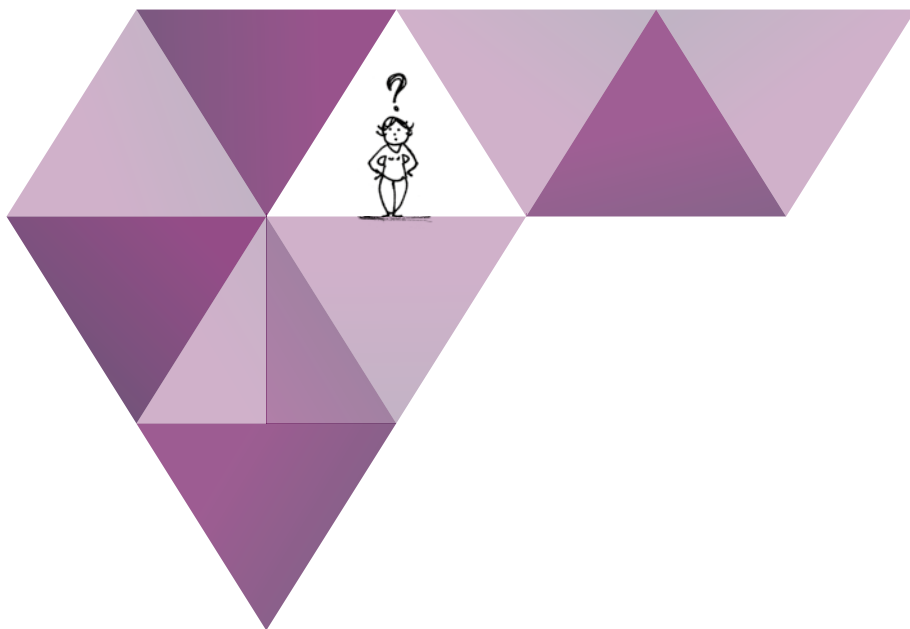


**Notes :**



A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting from the top of the page and extending down to just above the footer.





Envie d'en savoir plus ?  
N'hésitez pas à nous contacter  
Par téléphone : 02 216 61 16  
Par courriel : [info@garance.be](mailto:info@garance.be)  
ou visitez notre site :  
[www.garance.be](http://www.garance.be)

Garance 

