

**Et si le  
féminisme  
nous rendait  
heureuses ?**



**PAULINE ARRIGHI**

**Et si le  
féminisme  
nous rendait  
heureuses ?**

INTERÉDITIONS

Responsable d'édition : Ronite Tubiana

Édition : Florian Boudinot

Fabrication : Gaëlle Cannavo

Conception de la couverture et de la maquette intérieure :  
Hokus Pokus Créations

Mise en pages : Soft Office

© InterÉditions, 2019

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-7296-1972-5

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>INTRODUCTION</b> .....	7
Pourquoi devient-on féministe .....	10
Le féminisme rend heureuse, mais il ne vous rendra pas populaire .....	13
Au fait... qu'est-ce que c'est, au juste, le féminisme? ....	15
<b>PARTIE 1: AUTODÉFENSE INTELLECTUELLE CONTRE LE SEXISME</b> .....	19
<b>1. LES INÉGALITÉS, UN FAIT DE NATURE ?</b> .....	21
« C'est la nature » ne sert qu'à nous faire renoncer aux changements .....	21
Les stéréotypes de sexe : fonctions et origines .....	25
Savoir décrypter les principaux stéréotypes .....	31
<b>2. FACE AUX PROPOS SEXISTES: LES RECONNAÎTRE ET SAVOIR RÉAGIR</b> .....	37
Savoir reconnaître un propos sexiste .....	37
Argumenter ou fuir ? Comment réagir face aux trolls? .....	39
Déjouer les tactiques d'autodéfense des trolls et des machos .....	44
<b>PARTIE 2 : DÉTOX CONTRE LA MISOGYNIE EN SOI</b> .....	63
<b>3. POURQUOI LES FEMMES MISOGYNES NE DOIVENT PAS     NOUS EMPÊCHER D'ÊTRE FÉMINISTE</b> .....	65
La colère et le découragement causés par l'antiféminisme des femmes .....	66
Les raisons de cette désaffectation .....	67

<b>4. LA MISOGYNIE EN SOI, DERNIER OBSTACLE À NOTRE ÉMANCIPATION.....</b>	<b>85</b>
Quatre figures de femme détestées pour quatre grandes thématiques sexistes .....	86
<b>PARTIE 3 : LIBÉRATION DU CORPS ET DE LA SEXUALITÉ :</b>	
<b>LE FÉMINISME EN PRATIQUE .....</b>	<b>115</b>
<b>5. SE RÉAPPROPRIER SON CORPS.....</b>	<b>117</b>
Savoir écouter son intuition et les messages de son corps .....	120
Les mécanismes qui réduisent les femmes à leur apparence .....	128
Décryptage des critères de beauté féminine.....	130
Ne soyez pas « amie » avec votre corps. Soyez votre corps.....	140
<b>6. EXPLORER UNE SEXUALITÉ NON PATRIARCALE .....</b>	<b>145</b>
L’arnaque de la libération sexuelle.....	145
La morale du consentement, une nouvelle norme.....	150
La morale du consentement comme outil de contrainte sexuelle .....	152
Quand la morale du consentement permet le viol .....	160
Vers une sexualité non patriarcale.....	189
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>195</b>
Les féministes : aller à leur rencontre.....	198
Mieux se connaître : le féminisme est une expertise .....	200
La sororité dans l’espace et dans le temps .....	201
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>203</b>
<b>RESSOURCES.....</b>	<b>205</b>

---

# INTRODUCTION

---





Tu te connais intimement, tu sais ce qui te fait du bien et tu suis tes envies. Tu prends autant de plaisir qu'il est humainement permis. Tu fonds devant ton propre charme, avec toi tu es plus aimante que la meilleure des amantes. Tu es une mère pour toi. Tu sais t'imposer mais aussi t'abandonner. Tu grandis à chaque instant, tu as conscience de ta force et tu sais te battre en gardant ta paix intérieure.

Ces affirmations sont vraies pour vous ? Je vous le souhaite. De mon côté, la trentaine bien entamée, c'est plus ou moins le cas, oui.

J'ai bataillé pour en arriver là. Plusieurs années de psychothérapie, toutes sortes de méthodes psychocorporelles, des massages relaxants, des massages tonifiants, le Rosen, le Reiki, le Feldenkrais, le yoga et la méditation. Parfois je cours en forêt avec mon chien et je suis à peu près végétarienne.

J'ai testé un bon paquet de méthodes et c'est le féminisme qui m'a fait le plus de bien. Il a fait de moi une femme heureuse, sûre de moi et sereine. Le féminisme ne doit pas rebuter ni faire peur, au contraire, car il fait concrètement du bien aux femmes. Il rend leur vie plus belle : laissez-moi vous montrer comment.

Je ne vous parlerai pas d'égalité salariale ni des débats autour de la parité. Le féminisme fait éclater moult questions passionnantes qui agitent tous les aspects de notre société. C'est un combat collectif mais ici je vous parlerai avant tout d'une libération intime, charnelle, qui bouleverse notre façon d'appréhender notre vie, notre corps et notre rapport au monde, qui amène des questions inédites sur nos choix, notre vie affective et notre sexualité. Je parlerai de la révolution du féminisme vécu.

Cette révolution intime, que j'ai entamée il y a une petite dizaine d'années, m'a apporté une joie, une excitation et un sentiment d'accomplissement comme jamais rien (ni personne) auparavant.

Je souhaite que toutes les femmes qui le souhaitent, à leur façon et à leur rythme, fassent l'expérience de cette éclosion. Je souhaite aussi que tous les hommes qui le souhaitent accompagnent dans cette démarche et écoutent les femmes qui leur sont chères, sans les brusquer et sans les juger. Et qu'ils entament leur propre révolution pour une société plus harmonieuse pour toutes et tous.

## POURQUOI DEVIENT-ON FÉMINISTE

---

L'entrée dans le féminisme provient d'une colère, d'un sentiment d'injustice ou simplement du constat que les inégalités entre hommes et femmes subsistent et qu'elles ne sont pas acceptables. Nul besoin d'avoir subi des atrocités pour se rendre compte que quelque chose ne tourne pas rond dans notre société dès qu'il s'agit des femmes. Cela dit, avoir été victime de violences peut rendre le féminisme urgent, vital. Et il sauve réellement des vies.

Toutes les femmes en colère ne deviennent pas féministes, ni toutes celles qui ont souffert du sexisme. On n'aurait jamais assez de place dans nos locaux pour toutes les accueillir et nos réunions seraient des marées humaines.

Certaines retournent la violence subie contre elles-mêmes ou contre d'autres femmes. D'autres encaissent et poursuivent leur chemin comme elles peuvent. Toutes font

au mieux et je ne blâmerai jamais une femme qui refuse de rejoindre notre mouvement. Chaque stratégie face au machisme est compréhensible, toutefois je suis intimement persuadée qu'une prise de conscience féministe est une réponse saine et réparatrice.

Pourquoi beaucoup trop de femmes « ne se revendiquent pas féministes » ?

Faisons un petit détour par l'Histoire.

À une époque pas si lointaine, des femmes se mobilisaient à travers l'Europe pour obtenir le droit de vote. Elles s'appelaient les suffragistes, mais on leur a collé le sobriquet de « suffragette », c'est plus mignon.

De nombreux hommes défendaient avec rage un suffrage exclusivement masculin, arguant que les femmes sont incapables de raisonner et donc de voter avec discernement.

Les suffragistes choquaient les esprits avec des événements spectaculaires, elles se mettaient en danger, elles étaient arrêtées violemment par la police mais elles recommençaient inlassablement.

Les opposants au droit de vote des femmes, à grands coups de pamphlets, d'articles et de caricatures, dépeignaient ces féministes comme de vieilles filles laides et frustrées. La figure de la féministe folle et haineuse a une longue histoire derrière elle. Ce cliché a été forgé de toutes pièces, une génération après l'autre, par toutes sortes d'auteurs ou hommes politiques qui partagent une volonté farouche d'empêcher leurs contemporaines d'accéder aux mêmes droits et aux mêmes possibilités qu'eux.

La première fois que j'ai été traitée de « mal baisée », j'ai ressenti un choc. C'était en 2013 ! Le XXI<sup>e</sup> siècle était déjà bien entamé et je recevais la même insulte que toutes les femmes courageuses qui se sont battues pour que nous ayons le droit de voter, d'avoir notre propre compte en banque et de contrôler notre fertilité.

Les insultes contre les féministes sont toujours les mêmes, l'accusation d'« aller trop loin » date d'aussi loin que la première manif de femmes du Paléolithique qui revendiquaient une répartition égale de la viande de bison. Elles viennent de ceux qui ont peur de l'égalité et ne savent pas à quel point nous sommes passionnément enthousiastes, inventives et drôles. S'ils savaient à quel point c'était quand je sortais avec des machos dans leur genre que j'étais réellement « mal baisée » ! De génération en génération, les féministes reçoivent toujours les mêmes insultes, certaines militantes sont menacées et la violence est réelle. Je comprends les femmes qui veulent se protéger de ces attaques.

Cependant je trouverai toujours excitant d'être la rejetonne des prétendues sorcières, ces femmes dont la liberté et le savoir faisaient si peur aux hommes qu'ils y voyaient le Diable et de toutes les héroïnes qui inspirent tant de haine aux ennemis des femmes. Sans laisser de trace dans nos livres d'Histoire, sans laisser leur nom à nos rues, sans verser la moindre goutte de sang, avec un courage infini, elles ont résisté contre notre écrasement et pour nos droits. J'aime bien me dire qu'à ma mesure, je suis des leurs. Le féminisme est une belle histoire.

## LE FÉMINISME REND HEUREUSE, MAIS IL NE VOUS RENDRA PAS POPULAIRE

---

Enfin, si, mais seulement auprès des personnes qui en valent la peine.

Cette histoire vous est sûrement déjà arrivée. Vous étiez en groupe, tout se passait bien. Un groupe d'am·ies, de collègues de travail, ou bien vous faisiez du sport ensemble. Ce groupe est fait de ce qu'on appelle : des gens sympas. Tous·tes ne sont pas des ami·es, malgré tout vous vous sentez bien au milieu de ces personnes. Vous êtes à votre place. En sécurité. Rien ne saurait troubler cette molle connivence, ce confort d'être parmi ses semblables. Tout est normal, en somme.

Soudain, c'est le malaise, la dissonance. Quelque chose a craqué dans cette normalité. Vous vous sentez mal et le reste du groupe est très loin à présent. Vous êtes seule.

Les autres ont aimé le film. Personne n'a remarqué que la « scène de sexe » était en fait un viol ?

Les autres sont secoué·es par des rires. Personne n'est choqué·e par cette blague qui est en fait une insulte contre toutes les femmes ?

Les autres sont excité·es, jubilent. Et cette femme humiliée, personne ne s'en soucie ?

Ou bien alors quelques mots à votre égard, un geste tout juste perceptible vous ont plongée dans la gêne, la peur et le sentiment d'humiliation. Alors que tout semblait si normal... Seriez-vous trop sensible, parano, folle ?

Vous êtes seule à ce moment-là, alors vous vous taisez. Vous vous protégez de la colère des autres, vous faites au mieux. Les féministes sont là pour vous dire que vous n'êtes pas seule. Elles protestent, même en silence, même pour elles-mêmes, en tout cas elles ne se résignent pas.

Être féministe, c'est s'autoriser la colère quand tout autour de nous s'accorde pour nous faire passer pour folle. Quand on devient féministe, on apprend à dire non, on apprend à se laisser toucher par les injustices alors que tout le monde autour en rit. Nous ne rions plus si c'est pour mieux pleurer quand nous sommes seules. Nous sommes excessives dans notre aspiration au respect dans un monde excessivement irrespectueux.

Comment ça, « je suis pénible » ? Comment ça « ce n'est pas si grave » ? Comment ça je « casse l'ambiance » ? Quelle « ambiance » ? Qu'est-ce qu'on essaie de casser, exactement ?

Quand l'ambiance est au mépris des femmes en général ou au lynchage d'une en particulier, quand l'ambiance est à la glorification de la violence machiste et à la consolidation d'une solidarité masculine qui se fait aux dépens des femmes, alors je suis ravie de casser cette ambiance-là. Oui nous sommes pénibles, et nous avons raison. Impopulaires, certainement, auprès de ceux que nous n'aimons pas beaucoup non plus. Être féministe, c'est être authentique et faire le tri dans ses relations. C'est être déçue par certain-es. Vous les croyiez fréquentables simplement car vous n'abordiez pas le sujet, vous aviez des échanges agréables mais ils vont se révéler des monstres de sexisme quand vous ferez votre *coming out* féministe. Vous les verrez se métamorphoser, cracher du feu avec leurs naseaux et faire trembler le sol à la force de leur rage.

À présent, vous savez. D'ailleurs, une fois passée la surprise de cet éclat, à la réflexion, est-ce que cette personne a réellement attendu votre déclaration de féminisme pour être sexiste ? Je suis prête à parier qu'il ou elle n'a jamais été un fervent partisan de l'égalité entre les sexes. Ce n'est pas vous qui avez créé le dragon, il était bien présent et se serait montré au grand jour à une autre occasion. Quelle chance, à présent vous savez à qui vous avez affaire ! Bon débarras.

Le féminisme rend heureuse et écarte les ami·es nuisibles.

## AU FAIT... QU'EST-CE QUE C'EST, AU JUSTE, LE FÉMINISME ?

---

Ce n'est pas :

- un complot international contre les lunettes de toilettes relevées
- une armée qui fomente secrètement une guerre à coups de sarbacanes qui lancent des tampons usagés
- une secte de vieilles grincheuses qui passent leur temps à grommeler avec un sécateur dans leur sac.

Avant tout, le féminisme est l'affirmation que les femmes sont...

...

(roulement de tambour)

...

Des êtres humains. C'est tout ? Et oui, tout simplement, des êtres humains. Et non pas des sex-toys, des objets de déco, des machines à bébés, ni de mystérieuses créatures magiques

capables de créer (waaah) la vie (waaah) et poussées tout naturellement par leur supériorité morale à travailler gratos (pratique), ni des hommes en moins bien : moins fortes, moins intelligentes, avec moins de choses dans le slip. Disons que ce que nous avons dépassé moins vers l'extérieur, mais nous n'avons pas « rien », et notre clitoris n'est pas un « pénis miniature », merci.

Le féminisme dit : les femmes sont des êtres humains autonomes, et non pas des créatures définies, jugées et commentées par des hommes – et d'autres femmes qui ont mal choisi leurs alliés. Leur valeur ne dépend pas d'une approbation extérieure. Que des hommes la trouvent suffisamment désirable ou non, qu'elle soit vierge ou non, qu'un homme l'ait choisie comme épouse légitime et mère de ses enfants ou non... peu importe. Une femme est un être humain magnifique en soi. Être féministe, c'est avoir conscience de cette valeur des femmes, avoir conscience qu'elle est injustement dénigrée, et vivre selon cet état de conscience.

C'est en cela que le féminisme est une libération pour chacune. Vous pourrez avoir envie de rejoindre un collectif, de créer des œuvres féministes, d'agir en écrivant. Ou simplement de goûter une vie plus libre. Vous ne serez pas une héroïne féministe à chaque instant. Vous ferez toujours au mieux, à votre façon et à votre rythme.

Le féminisme est une cure détox qui débarrasse l'esprit et le corps des toxines du patriarcat.

Vous savez, le patriarcat, ce salopard incarné dans des milliers de salopards et leurs alliées, cette petite voix, à l'extérieur mais aussi en nous, qui nous répète que nous ne sommes pas



aussi intelligentes qu'un homme, que ce qu'il pense est forcément plus pertinent, qu'il s'y connaît mieux en sciences et en politique. Cette voix qui nous répète que nous ne serons jamais assez belles, douces et sexuellement performantes – mais attention, on se respecte. Cette petite voix malfaisante qui nous dit que le harcèlement est flatteur et que l'on mérite vexations et dénigrement.

Le patriarcat signifie « pouvoir du père », il s'immisce dans l'intimité de nos familles puis de nos amours et de notre rapport à notre corps et notre sexualité. Il abîme des fibres au plus profond de nous. Le féminisme dénonce cette intrusion forcée et offre un répit et une redécouverte de soi. Lui aussi nous touche au plus profond de nous. C'est un voyage éprouvant, parfois douloureux. Je vous y emmène avec toute mon amitié ou plutôt toute ma sororité, cela dit je voudrais que chacune se sente pleinement autorisée à refermer ce livre s'il touche un point que vous n'êtes pas encore prête à voir d'un regard neuf. Que chacune avance à son rythme, avec patience et bienveillance envers elle.

Ce livre se veut un guide pratique pour vous aider à être plus heureuse grâce au féminisme. Tout d'abord c'est un guide d'autodéfense intellectuelle contre les discours omniprésents du patriarcat. De façon plus concrète, il vous donnera des outils pour faire face aux machos. C'est aussi une méthode pour appliquer les principes libérateurs du féminisme dans la réalité de votre vie. Je souhaite que cette émancipation collective soit aussi la vôtre, quel que soit votre niveau de connaissances et d'engagement. Chaque femme trouvera dans le féminisme un baume réparateur et un élixir qui libère sa force.