





# Wonder woman en a ras la cape



Stooooop, on en a marre de jouer les super women ! Trop fatigant, trop culpabilisant... C'est décidé, on lâche prise et on kiffe !!! Par Anne Ulpat. Photo Dan Forbes

# V

ous avez remarqué à quel point nous, les femmes, on s'en demande beaucoup, trop ? On veut toujours tout bien faire, on gère tout toute seule, on assume tout. Mais meeeeerde, qui a dit que ça ne pouvait marcher que comme ça ? Et si on lâchait du lest, si on arrêtais de tout faire, de courir après la double journée ? Mode d'emploi pour y arriver (ou au moins essayer !)

**1 LA WONDER WOMAN FAIT TOUT, TOUTE SEULE**  
Carole, 34 ans, deux enfants, à la tête de la direction juridique d'un grand groupe, « poste à haut stress ajouté », comme elle

le raconte, ne s'explique pas sa réaction de la veille. « Je déchargeais un four à micro-ondes de ma voiture, le sac à main tombant sur les chevilles, obligée de fermer la portière avec le pied, quand un homme m'a proposé de m'aider. J'ai répondu "non merci", comme une évidence. Mais pourquoi ? Pourquoi je ne l'ai pas laissé porter ce four qui pèse des tonnes ? » Typique de la wonder woman, Carole ! « Les femmes d'antan devaient s'acquitter de tâches bien précises et limitées, mais elles se faisaient aider sous leur propre toit grâce à la famille élargie, explique Anne Gatecel, psychologue. Aujourd'hui, les femmes accomplissent de multiples tâches et ne jouissent plus





d'aucune solidarité. Et comme elles veulent prouver qu'elles font aussi bien que les hommes, elles ne savent plus demander de l'aide. Prises au piège de leur émancipation – qui était plus que nécessaire –, elles en rajoutent, comme s'il fallait encore démontrer que leur combat est juste. Sans oublier le poids de l'éducation, comme le dit Claire-Marie Best (1), psychologue elle aussi : « Les femmes ont intériorisé le fait qu'elles doivent être autonomes et se débrouiller toutes seules. Ce qu'elles font d'ailleurs très bien la plupart du temps ! » Sauf que même wonder woman ne peut pas être efficace 24 h sur 24. Elle a besoin des autres, comme tout le monde !

### CE QUE VA FAIRE LA FILLE QUI LÂCHE PRISE

Elle apprend à dire – à ses collègues de travail, à son conjoint, à ses amies, à sa mère : « S'il te plaît, je n'y arrive pas, tu pourrais m'aider ? » D'autant qu'elle sait très bien qu'elle ne peut pas mettre toute son énergie dans tous les domaines en même temps tout le temps, puisque personne ne peut faire une chose pareille ! Elle doit aider sa petite Loulou à surmonter son chagrin depuis que sa meilleure amie a déménagé et boucler le dossier Machin Chose qui mérite toute sa concentration ? OK, là, c'est vraiment important que ce soit elle qui assure. Alors, pour le reste (appeler le plombier ou traiter le dossier Truc Muche), elle décide de déléguer.

## 2 LA WONDER WOMAN EST FORTE : ELLE NE SE PLAINT JAMAIS

Se plaindre, c'est comme demander de l'aide : wonder woman aurait l'impression de déchoir et de perdre l'autonomie chèrement gagnée (reconnaissons que

la situation de wonder woman n'est pas facile). « Nous avons la chance, aujourd'hui, d'être plutôt libres de nos choix, explique Claire-Marie Best. On peut choisir d'être en couple et d'avoir des enfants, de vivre en ville ou non, de faire tel ou tel métier. À l'arrivée, nous nous interdisons de nous plaindre puisque nous avons choisi ! » Sauf qu'à force de serrer les dents on rumine sa colère et on finit par se disputer avec son amoureux ou une copine de travail, à la seule fin d'évacuer toute la tension et l'insatisfaction.

### CE QUE VA FAIRE LA FILLE QUI LÂCHE PRISE

Elle apprend à se connaître pour repérer les signes annonciateurs de la cocotte en surchauffe. Quand elle est ronchon ou dans une sorte d'insatisfaction chronique, elle prend un peu de recul et se dit qu'il est temps d'appeler les copines. « Les femmes sont d'un grand réconfort les unes avec les autres, précise Claire-Marie Best. Il ne faut pas hésiter à râler entre amies, cela fait un bien fou, même si on n'a pas le même mode de vie. » On



### Mieux se connaître pour repérer ses limites et ses envies

- « Moi-même débordée, raconte Nicole Prieur, psychologue, j'étais allée voir un médecin qui m'avait prescrit le traitement suivant :
- tous les mardis et vendredis, entre 7 et 8 h, ne pas répondre au téléphone, ne pas regarder ses mails, prendre un temps pour se rencontrer soi-même. Une hygiène de vie essentielle, au même titre que se laver les dents tous les matins ! C'est le seul moyen de savoir qui l'on est. On vérifie ainsi que l'on fait vraiment les choses comme on a envie et non comme on nous l'impose. » Ce peut être
- une heure de massage de temps en temps, une activité physique, un cours de peinture... À chacune de trouver le moyen de se décoller du quotidien et de se relier à ses émotions et donc, à ses choix.

ne se compare pas, on se plaint et on en rit ! La normale woman n'hésite pas à expliquer à son conjoint quels sont ses attentes et ses besoins (sur les courses, les devoirs, les soirées à deux) plutôt que d'attendre qu'il devine et exauce tous ses désirs. « Un couple qui fonctionne



### Voler pour la Charte de la parentalité

Depuis 2008, les entreprises françaises ont la possibilité de signer la Charte de la parentalité et s'engagent ainsi à faciliter la vie de leurs

- salariés (conciergeries, financement des aides aux devoirs par des plateformes en ligne, etc.).
- Pour l'instant, seuls 17% des salariés sont concernés par cette charte.
- Il y a encore du boulot ! Et si vous en parlez à votre employeur ?
- Citons les bons élèves : L'Oréal offre un « mercredi père et mère de famille » à ses salariés. Les parents d'un enfant de moins de 15 ans peuvent s'absenter un, deux, trois ou quatre mercredis par mois, une journée ou une demi-journée, à condition que cela ne désorganise pas le service. BNP Paribas propose un accompagnement lors du départ en congé maternité, afin que le retour se passe dans de bonnes conditions (la jeune mère est sûre de retrouver un poste équivalent, ce qui n'est pas toujours le cas). France Télévisions propose un service de recherche de nounous ou d'étudiants pour le soutien scolaire...





bien est un couple qui s'écoute, mais qui s'écoute vraiment, précise Claire-Marie Best. Ce n'est pas facile car chacun vit à 100 à l'heure, mais ces discussions aident à accepter le fait qu'on n'est pas toujours au top et que l'autre est un soutien nécessaire. »

### 3 LA WONDER WOMAN EST PERFECTIONNISTE

« Je tiens à offrir des week-ends de qualité à mes deux enfants de 7 et 9 ans, raconte Pascale, 31 ans, paysagiste en région parisienne. Si on fait activité pâtisserie, je me lance dans le super gâteau, pas la mousse au chocolat de base, ou bien je les inscris à un atelier avec un super pro du cacao ! Le samedi après-midi, on fait du sport et le dimanche on va souvent au musée. Mon ami me dit que j'en fais trop, que les week-ends à traîner, c'est bien aussi, mais je n'y arrive pas. Je ne veux pas que mes enfants s'ennuient. » Le perfectionnisme quand on prépare un concours pour progresser professionnellement, c'est très bien car c'est un choix personnel qui nous tient à cœur. Le danger, c'est « le perfectionnisme social », comme l'appelle Claire-Marie Best, qui consiste à se plier aux injonctions sociales : une maison parfaite, des enfants toujours occupés, une vie sociale bien remplie, une carrière en progression constante... « Cette injonction ne s'arrête jamais et n'a pas de limite. On se compare et on se trouve toujours moins bien que les autres ! », prévient la psychologue.

### CE QUE VA FAIRE LA FILLE QUI LÂCHE PRISE

Elle est perfectionniste au travail car cela lui permet de boucler ses dossiers la conscience tranquille. À la maison, elle lâche du lest et se concentre sur les va-

## Même wonder woman ne peut pas être efficace 24 h sur 24. Elle a besoin des autres, comme tout le monde !

leurs qui sont importantes à ses yeux. « Il faut se rappeler quel est le but poursuivi plutôt que de s'acharner sur chaque tâche à accomplir en s'épuisant, observe Anne Gatecel. Ainsi, il est peut-être plus important de passer du temps de qualité avec ses enfants plutôt que de se battre tous les soirs à la même heure pour les devoirs... » Si la réussite scolaire est un vrai enjeu, mais que le temps des devoirs est une punition pour tout le monde, on fait appel à une association d'aide aux devoirs ou à un étudiant !

### 4 LA WONDER WOMAN CÉLIBATAIRE EN FAIT DES TONNES !

« Qui accepte de partir en vacances quand tout le monde est revenu ? Qui prend un dossier de plus parce qu'elle

peut finir plus tard ? Qui comptabilise plus de déplacements professionnels que les autres parce qu'elle est censée n'avoir que ça à faire ? C'est moi, la célibataire de l'équipe, s'exclame Jill, 29 ans. Cela me rend dingue ! » Pour la wonder woman sans chéri, c'est la double peine, surtout si son célibat et l'absence d'enfants sont subis. « Pour celles qui ont choisi de vivre seule et sans enfant, c'est assez difficile aussi, remarque Claire-Marie Best, car la société continue de valoriser davantage les femmes mariées avec enfants. Elles doivent donc assumer en permanence de ne pas être comme les autres. »

### CE QUE VA FAIRE LA FILLE QUI LÂCHE PRISE

Avec le temps, elle apprend à accepter de ne pas être dans le « mainstream » et en fait une force. Elle est singulière, point final. Du coup, au boulot, quand le énième déplacement se profile, elle regarde tranquillement son chef dans les yeux et lui dit : « Non, je ne peux pas rentrer tard vendredi soir car j'ai un week-end programmé depuis très longtemps. » Avec un peu de chance, son entourage professionnel finira par comprendre que « célibat sans enfant » ne rime pas



### Prendre un congé de « moïternité »...

- L'idée a germé dans l'esprit de Meghann Foye, une journaliste américaine, qui en avait assez de voir ses collègues ou ses copines partir en congé maternité le cœur léger. Elle s'est mise en tête de réclamer un congé « moïternité » pour les femmes sans enfant mais désireuses de faire un break. La jeune femme a reçu une volée de bois vert via les réseaux sociaux. Certaines lui ont gentiment expliqué qu'un congé maternité n'était pas toujours de tout repos, vu qu'il consistait à préparer l'arrivée du bébé puis ensuite à s'en occuper nuit et jour. D'autres lui ont conseillé, tout aussi gentiment, de prendre un congé sabbatique, tout simplement.





avec « vie sacrificielle ». Anne Gatecel insiste : « Elle doit apprendre à connaître ses limites. Quand elle est fatiguée de devoir prouver qu'elle vaut autant que les autres femmes, elle doit absolument s'arrêter et prendre conscience qu'elle se met elle-même une pression trop grande sur les épaules. » Attention, prévient la psychologue : à force de ne pas s'écouter, c'est le corps qui souffre (fatigue, dos douloureux, bronchites à répétition). Sa façon à lui de dire qu'il n'en peut plus !

## 5 LA WONDER WOMAN SE PREND POUR LA CONTREMAÎTRE DU MONDE

« La dernière fois que Jean-Paul a emmené Garance et Octave au parc, je lui ai lancé : "N'oublie pas de leur mettre un bonnet", raconte piteusement Déborah, 31 ans, graphiste. Il s'est tourné vers moi et m'a répondu : "Ah bon ? Je pensais plutôt prendre les maillots de bain. Ben quoi ? C'est vrai, en janvier pour aller au parc, on prend les maillots, non ?" Au retour, nous avons eu une discussion orageuse car il m'a dit que des réflexions comme celle-ci, il n'en voulait plus jamais. » Elle est ainsi, la wonder woman. Faire les choses correctement, même les plus anodines, c'est les faire comme elle ! Elle est prisonnière de ses talents multicartes, capable qu'elle est de penser à tout en même temps. « Les femmes continuent d'avoir la charge mentale de la famille, explique Claire-Marie Best. Elles ont appris à faire toutes seules, elles ont l'agenda de toute la famille en tête et sont très efficaces. Résultat : elles sont dans le contrôle et souvent à l'excès. »



## En chiffres

- **39%** des mères sont insatisfaites de l'équilibre de leurs différents temps de vie... contre **27%** des pères.
- **68%** des salariés disent manquer de temps. C'est le cas de **78%** des femmes... et de **80%** des mères d'enfants de moins de 6 ans.
- **94%** des femmes pensent que l'équilibre des différents temps de vie est un sujet de préoccupation important. On passe à **97%** chez les mères.
- SOURCE : OBSERVATOIRE DE L'ÉQUILIBRE DES TEMPS ET DE LA PARENTALITÉ EN ENTREPRISE.

## CE QUE VA FAIRE LA FILLE QUI LACHE PRISE

Elle réalise que Loulou a passé une très bonne journée, bien que son père lui ait mis sa robe à l'envers pour aller à la crèche. Elle accepte que Bibou et Mimi soient tout crottés après une partie de foot improvisée avec leur papa dans une flaque d'eau en revenant des courses... sans le pain. Parce qu'il n'y a là rien de grave. « À force de penser qu'elles sont les seules à bien faire, certaines femmes risquent de se retrouver toutes seules pour élever leurs enfants, estime Anne Gatecel. Ceux-ci ont besoin de différence, d'altérité et de surprises. Donc, un père qui ne fait pas pareil qu'une mère, c'est génial ! »

## 6 LA WONDER WOMAN S'EN DEMANDE TROP!

« Des études ont montré que les hommes expriment plus facilement leur satisfaction face aux résultats obtenus, explique Claire-Marie Best. Les femmes sont habituées à faire les choses correctement mais dans l'ombre. Elles s'excusent presque quand elles réussissent. » Et le monde du travail en profite, alimentant ainsi le complexe

d'infériorité de beaucoup de femmes : une étude réalisée récemment par le site de recherche d'emploi Regionjob montre qu'en 2015, 35 % des hommes ayant demandé une augmentation l'ont obtenue. Contre 25 % des femmes. Et, lors d'un recrutement, 39 % des femmes cèdent à la première offre de salaire, contre 21 % des hommes. La wonder woman est aussi intimement persuadée que les autres sont de bien meilleures mères qu'elle et des amantes bien plus accomplies aussi !

## CE QUE VA FAIRE LA FILLE QUI LACHE PRISE

Régulièrement, elle dresse la liste de tout ce qu'elle a fait dans la journée et elle se dit que c'est top. C'est l'inverse de la « To do list » ! « Apprendre à s'organiser ne consiste pas à classer par priorité les différentes injonctions sociales que l'on subit, précise Claire-Marie Best. C'est mettre en avant ce que l'on aime faire, ce qui a du sens pour nous, même si l'on est à contre-courant du reste de la société ou des copines. Il n'y a pas un seul modèle pour élever ses enfants ou vivre en famille. Chaque femme est singulière. Et plus il y aura de modèles différents, plus vite on en finira avec ces injonctions qui voudraient mettre toutes les familles dans le même moule. »

(1) CLAIRE-MARIE BEST « IMPARFAITE, POURQUOI PAS ? AGIR SELON SES CHOIX », ARMAND COLIN, 2013.