

« LA NATURE  
CRÉE DES  
DIFFÉRENCES,  
LA SOCIÉTÉ  
EN FAIT DES  
INÉGALITÉS. »

Tahar Ben Jelloun

# SOMMAIRE

**6** Quiz : où en êtes-vous ?

**8 AUX ORIGINES DU SEXISME**

**10** Qu'est-ce que le sexisme ?

**14** D'où vient le mot « sexisme » ?

**18** Pourquoi le sexisme s'installe-t-il  
(dans nos cerveaux et la société) ?

**22 LE SEXISME AU QUOTIDIEN :  
DES IMPACTS BIEN RÉELS**

**24** Une réalité chiffrée

**27** À la maison

**29** À l'école

**33** Au travail

**34** Dans la rue et les espaces publics

**35** Dans les médias et les réseaux sociaux

**39** La santé et le bien-être

**41** Les relations filles-garçons

**42 AGIR POUR L'ÉGALITÉ**

**44** Des droits pour se protéger

**46** Changer les représentations

**48** Agir à son niveau

**51** Agir collectivement

**54** Conclusion

**55** Adresses utiles

# Qu'est-ce que le sexisme ?

## DÉFINITION GÉNÉRALE

**Le sexisme** est à la fois une façon de penser et une façon d'agir. Penser de façon sexiste, c'est croire qu'un genre vaut plus qu'un autre, ou que certaines activités sont « faites » pour les filles et d'autres pour les garçons.

Agir de façon sexiste, c'est adopter des attitudes, prendre des décisions ou tenir des propos qui rabaisent ou excluent une personne à cause de son sexe ou de son genre.

Le sexisme est explicite quand les règles ou les décisions traitent différemment filles et garçons. Mais il peut être plus discret et récurrent : c'est le sexisme ordinaire. Il s'exprime dans les remarques, les gestes ou les habitudes du quotidien : « Tu cours bien, pour une fille », « c'est un vrai garçon, il ne pleure jamais », « elle est trop autoritaire pour une femme ».

Ces phrases semblent anodines, mais elles traduisent une idée profonde : qu'il existerait une manière « normale » d'être une fille ou un garçon.

Visible ou non, le sexisme crée une hiérarchie entre les genres et entretient des inégalités dans la société.

## LE SEXE EST DIFFÉRENT DU GENRE

**Le sexe** désigne les caractéristiques biologiques du corps : organes, hormones, chromosomes. C'est être une fille ou un garçon à la naissance. Mais, ce sexe biologique ne détermine ni les goûts, ni les talents, ni la personnalité.

**Le genre** correspond aux rôles et aux comportements qu'une société associe aux filles ou aux garçons. C'est un ensemble de normes sociales : on attend souvent des filles qu'elles soient maternelles ou intéressées par la mode ; et



## SAVIEZ-VOUS QUE...

Les premières publicités télévisées ont renforcé les rôles traditionnels : les femmes étaient presque toujours montrées dans la cuisine, les hommes dans les activités techniques ou sportives.



des garçons, qu'ils aient l'esprit de compétition et soient à l'aise dans les domaines techniques ou sportifs. Ces attentes ne sont pas naturelles : elles changent selon les époques, les pays, et les milieux. Elles reflètent l'organisation dans la société des rapports entre les hommes et les femmes.

**En résumé**, le sexe parle du corps, le genre parle de la manière dont la société classe et éduque les individus selon ce corps.

## NATURE OU CULTURE ?

**Nous entendons** souvent que les différences entre les filles et les garçons seraient « naturelles » ou « inscrites dans le cerveau ». Mais les sciences montrent que cette idée est fausse. Les recherches menées par la neurobiologiste Catherine Vidal et d'autres scientifiques, ont comparé des centaines de cerveaux féminins et masculins. Les résultats montrent que les différences biologiques existent, mais elles sont minimales et n'expliquent pas les différences de comportement, de goût, d'attention, et de raisonnement.

**Notre cerveau** est malléable : il évolue tout au long de la vie. Chaque apprentissage, chaque rencontre, chaque activité crée de nouvelles connexions. Autrement dit, nous ne naissons pas « préprogrammés ».

## SAVIEZ-VOUS QUE...

D'après l'ONU, près de 90 % des personnes dans le monde, femmes comme hommes, conservent au moins un préjugé de genre. Ces préjugés concernent le travail, la politique ou encore les capacités intellectuelles.

# Pourquoi le sexisme s'installe-t-il (dans nos cerveaux et la société)?

## LES RACCOURCIS DU CERVEAU

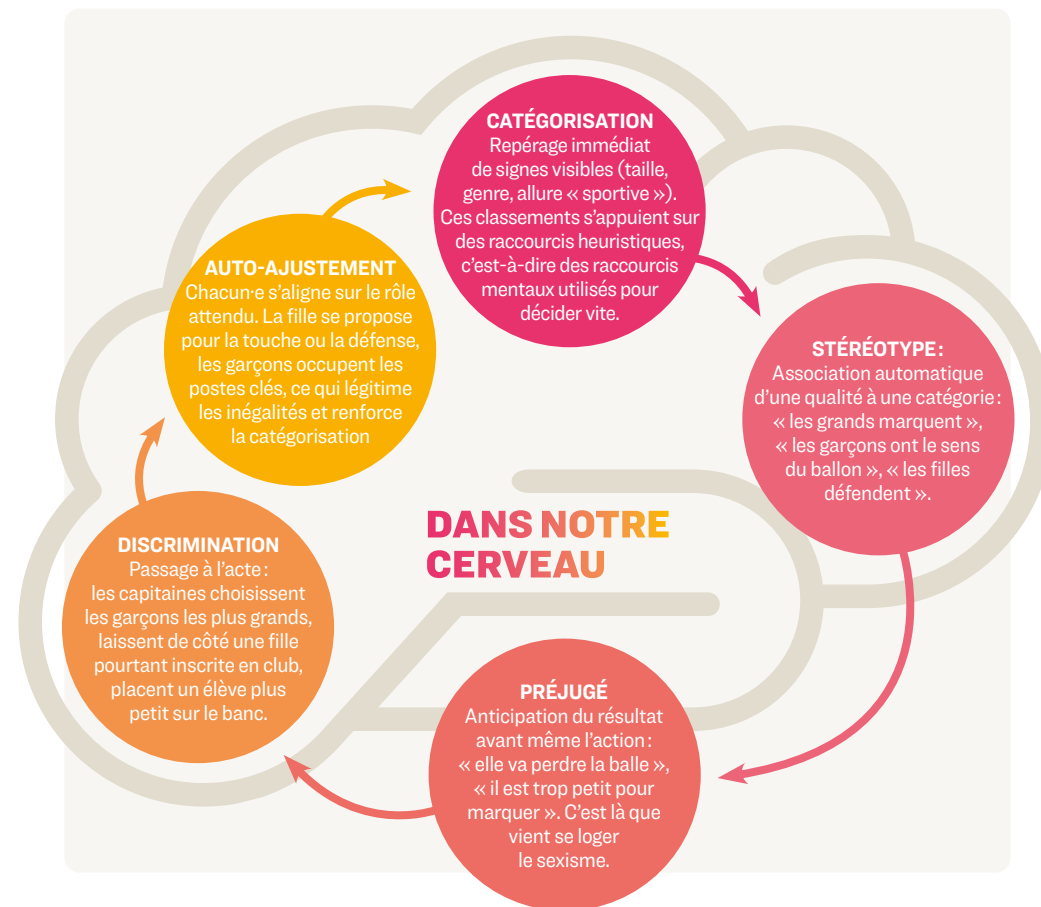
Le **cerveau** humain traite chaque seconde une quantité immense d'informations. Pour aller vite, il trie, classe et simplifie le réel à l'aide de raccourcis mentaux. Ces automatismes nous aident à réagir rapidement, mais ils ont un revers : ils fabriquent aussi des stéréotypes sans que nous nous en rendions compte.

Ce fonctionnement automatique n'est pas mauvais en soi. Il nous permet de reconnaître un visage familier, de deviner une émotion, ou de comprendre une situation. Mais, il peut aussi nous tromper. Pour donner du sens au monde, le cerveau regroupe les individus en catégories : filles/garçons, jeunes/vieux, forts/faibles... Ces classements rassurent, mais réduisent la diversité des individus à quelques caractéristiques.

Notre **cerveau** est plastique. Il se construit tout au long de la vie par l'éducation, la culture et les expériences sociales. Les différences de comportements entre les filles et les garçons résultent d'apprentissages répétés. En cours d'EPS, quand deux élèves doivent choisir leurs coéquipiers, les garçons sont souvent appelés en premier. Non pas parce qu'ils sont meilleurs, mais parce que le cerveau associe le mot « sport » à l'adjectif « masculin ». Cet automatisme

## SAVIEZ-VOUS QUE...

Au XIX<sup>e</sup> siècle, Paul Broca, figure de la neuro-anatomie, mesurait des crânes et affirmait que le cerveau des femmes, jugé plus léger, révélait une intelligence « inférieure ». Ces idées, aujourd'hui réfutées, ont pourtant marqué durablement les représentations.



appris influence les choix sans que chacun en ait conscience. Moins les filles sont choisies, moins elles jouent, moins elles progressent : le cercle se referme.

Ainsi, le sexisme ne vient pas seulement des mots ou des comportements, mais aussi de réflexes mentaux appris très tôt et répétés sans être remis en question.

## POURQUOI LE SEXISME PERSISTE ?

Les **stéréotypes** ne disparaissent pas quand on grandit. Ils continuent de circuler dans la famille, à l'école, dans les médias et sur les réseaux sociaux. Comme une bande-son en arrière-plan, ils rappellent aux filles et aux garçons ce

## SAVIEZ-VOUS QUE...

Le mot stéréotype vient du grec *stereos* (« solide ») et *typos* (« empreinte »). À l'origine, il désignait un bloc d'imprimerie qui reproduisait toujours la même page. Par extension, le terme est devenu un mot pour parler d'idées figées que l'on répète sans les interroger.

# 2.

LE SEXISME  
AU QUOTIDIEN :  
DES IMPACTS  
BIEN REELS



# Changer les représentations

## SAVIEZ-VOUS QUE...

L'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle (EVARS) fait partie des enseignements obligatoires à l'école, au collège et au lycée. La loi impose au moins trois séances par an. Depuis la circulaire du 6 février 2025, le contenu est mieux défini et renforcé. Ces séances abordent l'égalité entre les filles et les garçons, le consentement, l'usage des images en ligne et le repérage des situations de violence. Les élèves peuvent poser leurs questions et recevoir une information fiable. Si ces séances ne sont pas mises en place, il est possible d'en parler aux équipes éducatives. Depuis la rentrée 2025, cet enseignement est une discipline à part entière : EVAR en maternelle et en élémentaire, EVARS au collège et au lycée.

### POURQUOI LES MODÈLES COMPTENT-ILS ?

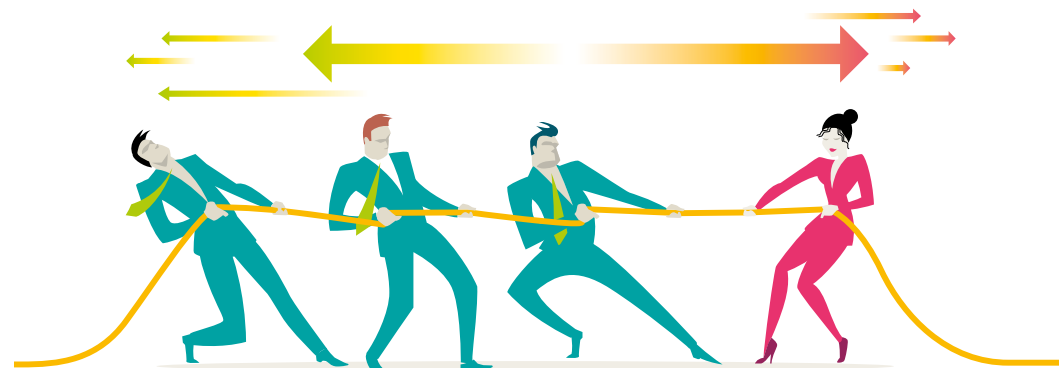
**Nous ne désirons pas** ce que nous ne voyons jamais. Les rôles modèles servent de repères : ils montrent que certaines voies sont possibles. Voir des femmes pilotes, co-deuses, cheffes d'atelier ou sportives ouvre des horizons aux filles. Voir des hommes soignants, enseignants, pères impliqués montre aux garçons que le *care* et l'empathie ne sont pas « des trucs de filles ».

Quand les figures d'inspiration sont rares, l'idée persiste que les modèles féminins seraient des exceptions. Mieux vaut montrer des femmes diverses et ordinaires, plutôt que des *superwomen*, qui paraissent inaccessibles. Les rôles modèles aident à choisir une orientation, à dépasser les stéréotypes et à renforcer le sentiment de légitimité.

### PARITÉ ET VISIBILISATION DES FEMMES, PARTOUT

**Dans l'espace public**, les femmes restent moins visibles et moins présentes aux postes de pouvoir. Les rapports internationaux soulignent une sous-représentation durable au sommet, et montrent qu'une plus grande égalité va de pair avec des biais sociaux plus faibles.

**En France**, le HCE pointe une polarisation des débats et une tolérance encore élevée envers les propos sexistes. D'où l'enjeu : outiller les jeunes à repérer ces mécanismes et à proposer, au quotidien, des contre-exemples concrets.



### CE QUE L'ON REGARDE ET CE QUE L'ON RACONTE

- Choisir des œuvres avec des héroïnes complexes, des amitiés entre filles, des récits LGBTQIA+ et une diversité de métiers.
- Utiliser le test de Bechdel pour lancer une discussion, sans le traiter comme un label.
- Suivre des créatrices et des collectifs engagés pour la mixité (ex. Women in Games France).
- Varier ses sources en ligne pour sortir de sa bulle numérique.
- Garder des réflexes d'éducation aux médias : vérifier la source et la date, croiser les informations, repérer les stéréotypes, garder en tête que les algorithmes reproduisent des biais.

### UN LANGAGE CLAIR ET ÉGALITAIRE

- Employer des termes épicènes : « le corps enseignant », « les personnels », « les personnes candidates ».
- Nommer les femmes et féminiser les titres lorsque c'est adapté : « une professeure », « une ingénieure », « une cheffe ».
- Éviter les expressions sexistes et préférer des formulations précises et respectueuses.
- Mettre en place une charte interne « sans stéréotypes » pour les supports de l'établissement.
- S'appuyer sur les guides pratiques du HCE.



**Pour une communication publique sans stéréotypes de sexe.**