

empowher

TOI AUSSI FAÇONNE LE MONDE DE DEMAIN !



- ◆ 150 conseils de femmes inspirantes ◆
- ◆ 7 portraits d'entrepreneures ◆
- ◆ 12 thématiques pour s'inspirer ◆

SOMMAIRE

p.5

Chapitre 1
Travailler, entreprendre
et s'orienter professionnellement

SENSIBILISER,
FORMER ET
ACCOMPAGNER

p.37

Chapitre 3
Vivre en privé et/ou en public



S'ENGAGER

p.27

Chapitre 2
Consommer de
manière responsable

JE PRENDS
LE POUVOIR !

p.53

Chapitre 4
S'engager en tant que citoyenne

SOIS
FIÈRE !



EDITO

Mai 2020. Comme partout en France, toute l'équipe de Empow'Her est confinée et vit désormais au rythme des annonces Covid. On galère. À ce moment-là, on ne sait pas ce qu'il va advenir de notre association. On essaie **de se mobiliser auprès des femmes entrepreneurs** qu'on accompagne et qui nous partagent leurs difficultés au fur et à mesure qu'on entre dans le dur de cette crise sociale et économique. On enrage de voir l'agenda féministe passer au rang 12 000 des priorités. On pleure de voir les femmes perdre le peu d'espace qu'elles avaient acquis dans les médias pour **s'exprimer sur ce que nous vivons** et sur ce que nous voulons pour la suite.

Et puis... cette réunion où Joséphine rappelle notre projet d'organiser un "grand événement" à la Cité Fertile (honnêtement, à ce moment de l'année, je pense que plus personne n'avait ce projet en tête...). Et autant dire qu'à 4 mois de l'échéance, notre cœur balance entre notre incapacité à se projeter à plus d'une semaine (ou en dehors de nos appartements), et l'impossibilité d'organiser un tel projet en si peu de temps. Et pourtant. On se dit **"allons-y"**. Ou plutôt on s'est dit "et puis merde, **** le Covid, **un projet comme celui-ci, on en a besoin, nos entrepreneures en ont besoin, notre société en a besoin**". Pas besoin d'un point de vue économique. Mais besoin en termes d'espace. Parce qu'on est tellement convaincues de la nécessité de créer des espaces pour permettre aux **femmes de prendre la parole, de s'exprimer sur ce qu'elles veulent, de partager leurs vécus, d'échanger avec d'autres**. Ce n'est pas un plus, une option ou un caprice. **C'est vital !** Vous vous imaginez vous un monde ne reflétant les idées et orientations que d'un infime pourcentage de notre planète ? Et bien nous, non. Et je pense que les 5500 personnes et 200 intervenantes qui ont participé à ce Festival non plus.



Donc nous voilà en septembre à passer les 3 jours les plus intenses et hors du temps de cette année 2020. Et puis une fois la magie du Festival retombée, on s'est demandé ce qu'on allait en faire. Parce que oui, soyons honnêtes, cet investissement collectif, cette matière incroyable partagée tout au long de l'événement, cet engouement de tant de personnes, il est difficile de les concevoir sur un temps aussi court et d'y mettre un point final aussi rapidement.

D'où ce manuel d'action, cet ouvrage, qui est :

- La contribution de toute notre équipe pour faire perdurer ces espaces, pour briser l'horizon fini que fut ce rassemblement.
- Un écho qui résonnera avec plus de monde et sur un temps plus long.

**On y a mis de l'énergie (beaucoup), de la reconnaissance (infinie),
et bien entendu du positif (toujours).**



*On espère sincèrement que ce travail
résonnera avec vous et qu'il vous donnera*



**L'ENVIE,
L'AUDACE
ET LE COURAGE**



DE CONTINUER À CHANGER LE MONDE

Soazig



ILLUSTRATION
ANAI
PEYRAUD
GRAPHIC DESIGN



ANAI
SPEY
RAUD

Travailler, entreprendre et faire porter sa voix

L'égalité professionnelle reste, encore et toujours, un des grands chevaux de bataille pour tendre vers une **société plus égalitaire**. Dès l'enfance, notre éducation et modes de socialisation jouent un rôle dans notre orientation. Les **stéréotypes sexistes** persistent, à l'école, à l'université et plus tard au sein de l'entreprise.

Il existe toujours, à responsabilité et qualification égales, un écart résiduel de salaire d'environ 9% en France en 2020 qui ne s'explique que par de la discrimination pure. Une grande majorité des temps partiels subis sont occupés par des femmes, et les actives se concentrent dans quelques secteurs d'activité spécifiques, comme le Care ou le service à la personne, souvent peu rémunérateurs et précaires. La conjonction de ces différents facteurs explique qu'il y ait un pourcentage plus important de femmes aujourd'hui en situation de pauvreté.

À l'inverse, **où sont les femmes** sur les bancs des écoles d'ingénieurs, parmi les développeur·se·s web ou encore à la tête de start-up ? Elles sont aussi encore minoritaires parmi les entrepreneur·e·s, malgré le fait qu'elles soient aussi nombreuses que les hommes à rêver de se lancer. Également moins représentées dans les médias et moins visibles parmi les dirigeant·e·s et représentant·e·s des sphères économiques, sociales et politiques.

Les concepts de plafond de verre, et plus récemment de **plancher collant**, sont encore largement d'actualité, alors que le partage des tâches domestiques peine à évoluer et que les femmes continuent à porter le travail domestique non rémunéré. La **conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle** est souvent un véritable enjeu pour les femmes, notamment pour les mères, malgré quelques évolutions balbutiantes, notamment avec l'allongement du congé paternité à 28 jours.

Ce que ce chapitre va vous apprendre

1

L'Égalité professionnelle n'est pas la panacée mais un objectif concret à atteindre, pour lequel on a toutes un rôle à jouer afin de faire évoluer le status quo ;



2

L'entrepreneuriat est un formidable vecteur d'intégration des femmes dans l'emploi, à condition que les freins qu'elles rencontrent à l'entrée du secteur soient levés ;

3

Les enjeux d'égalité professionnelle ne concernent pas uniquement l'autonomisation économique des femmes, mais également leur **participation aux prises de décision et leur représentativité** dans des sphères économiques ou politiques.

J'EXIGE MON DÙ AU TRAVAIL

Merci à

POWHER x la fusée
TA CARRIÈRE

pour leur contribution !

Comprendre le contexte...

Le chemin pour l'indépendance financière des femmes a été long et les conséquences en sont encore visibles aujourd'hui !

78%

Pour 78% des Français.e.s, l'égalité femme-homme n'est pas encore atteinte.¹
Et les Français.e.s ont raison, puisque.... :

Les femmes ont un salaire inférieur de 16,8% à celui des hommes, en équivalent temps plein. Ou encore, les hommes touchent en moyenne un salaire supérieur de 20,3% à celui des femmes !²

16,8%

La courbe de l'inégalité salariale suit celle des postes : en 2017, les femmes accèdent plus facilement à des emplois... Pour les 6 % d'emplois les moins rémunérés ! C'est l'inverse pour tous les autres emplois (chiffres Insee, 2017). Ainsi, **1 seule femme est à la tête d'une entreprise du CAC 40** ; c'est Catherine Mac Gregor, nommée Directrice générale d'Engie !



¹ Ipsos Global @dvisor, «Féminisme et égalité des sexes à travers le monde», 2017

² Observatoire des inégalités, «Les inégalités de salaire entre les femmes et les hommes : état des lieux», 2021
<https://www.inegalites.fr/Les-inegalites-de-salaires-entre-les-femmes-et-les-hommes-etat-des-lieux> INSEE

Comment y remédier et se protéger ? En parlant d'argent franchement, à commencer par négocier ton salaire !

Pourquoi tu te dois de négocier ton salaire ?

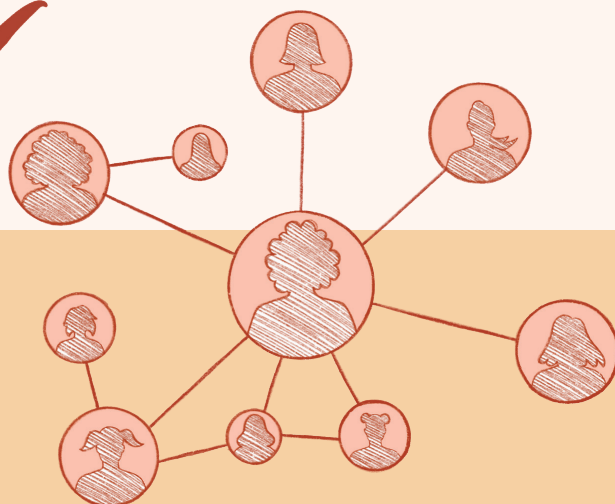
- * **Ton salaire marque la valeur que l'entreprise donne à ton poste.** Si ton travail est pris au sérieux et si ce que tu fais est important, il est normal que tu sois payée en conséquence.
- * **Négocier te paraît désagréable maintenant mais c'est une habitude à prendre.** C'est l'occasion de s'affirmer et de faire preuve d'estime de soi : un vrai moment de self-care en somme !
- * **Ne pas négocier ton salaire revient à laisser un million d'euro sur la table à la fin de ta carrière !** Eh oui, les petits ruisseaux faisant les grandes rivières, les négociations que tu ne commences pas maintenant se cumulent petit à petit et creusent l'écart.
- * **Tu mérites cet argent !** Tu te dois d'être payée à ta juste valeur ! Ce n'est pas être vénale, c'est être consciente de soi.

Quand négocier ?

- * **Le plus tôt possible dans ta carrière :** même un petit peu. J'ai négocié mon salaire pour des jobs étudiants et d'été.
- * **A chaque fois que tu en as l'occasion,** notamment à l'entretien annuel.
- * **A chaque changement de poste et/ou d'employeur :** c'est là qu'il faut viser haut !



Oser!



Découvrir La Fusée

Laboratoire de formation universelle pour une société de l'égalité, la fusée est un cabinet de conseil spécialisé dans l'égalité professionnelle et l'inclusion, fondé par Sophie Truchot-Barret et Renaud Voisin. La fusée aide entreprises, universités et grandes écoles à mettre en oeuvre l'égalité professionnelle avec des moyens concrets et ludiques, mais aussi à identifier et réagir au sexisme. Sophie et Renaud ont aussi cofondé l'association et le compte Instagram WTFéminisme pour sensibiliser aux discriminations sous le prisme de l'humour, tout en y ajoutant des infos sourcées pour enrichir les débats.

Découvrir PowHER

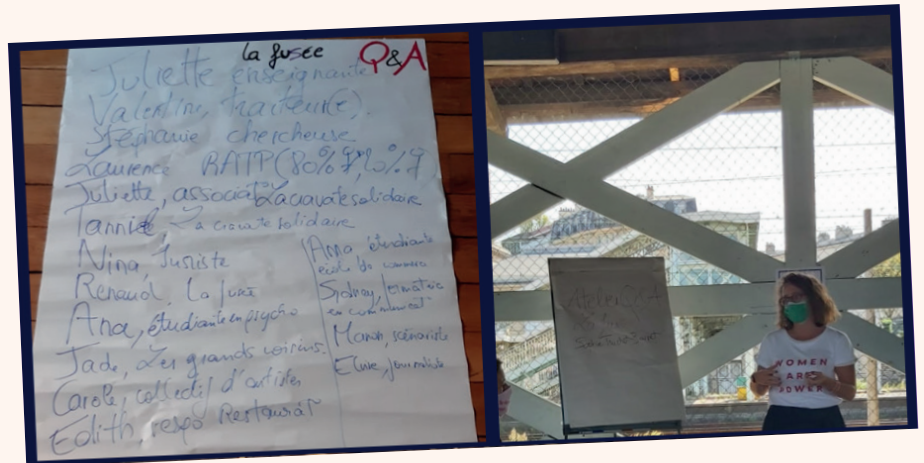
PowHER ta carrière propose des posts et des articles pour donner les clés pour avancer dans ses projets professionnels, combattre les inégalités et faire taire le syndrome de l'imposteur : des articles de réflexion visant à t'inspirer et à t'ouvrir les yeux sur ton incroyable potentiel, des astuces concrètes pour révéler la girl boss qui sommeille en chacune de nous. PowHER propose aussi un coaching féministe et l'accès à un groupe d'échange et d'entraide pour avancer ensemble !



Sarah Zitouni
Fondatrice de PowHER Ta Carrière



Ebook - 30 jours pour booster ta carrière
Disponible sur www.powhertacarriere.com



Comprendre le cadre juridique et managérial

- * **Tout.e salarié.e a droit à un entretien professionnel tous les 2 ans.** C'est une obligation légale. Cet entretien porte sur (1) vos aspirations, (2) vos possibilités d'évolution dans et hors de la boîte, (3) vos envies de formation.
- * **Il y a aussi l'entretien annuel d'évaluation, facultatif** mais très fréquent en management.
- * **Vous pouvez solliciter un entretien auprès de votre supérieur.e,** à tout moment ! Il doit se rendre dispo ou justifier son indisponibilité.

Se préparer pour le Jour-J

- * **Factualisez** et évitez le ressenti, ex : "j'ai gagné 4 clients/ le nombre d'abonné.e.s du compte a été multiplié par 210%.
- * **Utilisez l'indicatif** et non pas le conditionnel : "je souhaite être payée plus/ avoir cette promotion pour valoriser cette prise de risque/ ces gains" et non pas : "je pense que je pourrais être mieux payée".
- * **Répétez** devant votre glace, oui, comme pour la pièce de théâtre de 2nde ou la fable de La Fontaine de 5ème !

Elles l'ont dit, l'ont vécu, elles l'ont fait !

« **Quand vous franchissez un cap, amenez une soeur** »
Christelle Delarue, Fondatrice Les Lionnes, Mad&Woma(e)n, conseillère Égalité des genres UNESCO.



Nos ressources pour aller plus loin

L'ouvrage de Lucile Quillet "Libre de prendre le pouvoir sur ma carrière" Editions Diatino, 2020, qui donne les clefs pour façonner une carrière à notre image, et révéler notre plein potentiel

Le podcast "Femme ambitieuse : réussir carrière et vie personnelle " de la coach Jenny Chamas qui accompagne les dirigeantes, entrepreneures et managers à franchir une étape décisive dans leur carrière et dans leur vie.

Le documentaire "Cash Investigation : Egalité hommes femmes : balance ton salaire" d'Elise Lucet et réalisé par la journaliste Zoé de Bussierre.

Oser!



OBJECTIFS

EGALITÉ

JE ME LANCE DANS L'ENTREPRENEURIAT

Comprendre le contexte...

Aujourd'hui, l'entrepreneuriat est devenu un thème plutôt à la mode. A tort, on l'affilie souvent à l'image très "start-up nation" de quelques happy few parisiens. En réalité, l'entrepreneuriat est un mot valise qui recouvre une multitude de réalités, de contextes, de situations. Pour faire court, si ton intention est de gagner un maximum d'argent - ce à quoi nous n'apportons évidemment aucun jugement - alors qu'on se le dise, ce n'est peut-être pas la meilleure voie !

Plutôt qu'un état de fait, **l'entrepreneuriat est un état d'esprit et une dynamique d'action, liée à l'envie de créer, d'innover, d'être indépendant.e.**

En période de crise économique et de raréfaction de l'emploi, c'est un secteur largement plébiscité pour apporter une réponse à l'augmentation du chômage - et c'est donc devenu un enjeu majeur pour la société française.

Des chiffres encourageants, mais qui coïncident à certains égards :



18%

En 2019, **le nombre de création d'entreprises a bondi de 18%** en France, principalement porté par l'augmentation des micro-entreprises (bonjour, les effets de l'ubérisation)¹

30% de femmes parmi les créateur.ice.s d'entreprise en France en 2019 alors qu'elle représentent la moitié des actifs (ce qui signifie par déduction qu'il y a 70% d'hommes parmi les créateur-ice-s d'entreprise)² ;

30%



5%

5% des start-up dans la Tech sont créées par des femmes et seulement 10% des équipes fondatrices sont mixtes - les start-up fondées ou co-fondées par des femmes sont aussi largement moins financées³ ;

Et tout ça malgré le fait que les entreprises fondées par des femmes apparaissent plus rentables, avec une **rentabilité opérationnelle de 8% contre 5,7%** pour celles pilotées par leurs homologues masculins.⁴



8%

¹ INSEE, les créations d'entreprise en 2019, www.insee.fr/fr/statistiques/4289603

² BPI 2016, <https://www.bpifrance.fr/A-la-une/Dossiers/Entrepreneuriat-feminin>

³ Baromètre Sista x BCG, 2019, www.media-publications.bcg.com/Barometre-Sista-BCG-France-FR.pdf

⁴ Women Equity Index 2019, www.women-equity.org

Nos conseils pour devenir une entrepreneure badass !

- 01 Loin de nous l'idée de dire que l'entrepreneuriat c'est LA solution à tout, **avant de se lancer il faut s'assurer qu'on est faite pour ça** : rien de mieux qu'échanger avec des entrepreneur·e·s pour en avoir le cœur net !
- 02 Pour autant, **pas besoin d'avoir fait de grandes études ou de venir d'une famille d'entrepreneur·e·s pour se lancer**, c'est une question d'énergie et de volonté.
- 03 **Le plus important est de bien s'entourer** : n'hésite pas à demander de l'aide, à te faire accompagner par des structures dont c'est le métier.
- 04 **Ne renie pas l'importance des événements et des rencontres réseau** : on le sait, ce n'est pas toujours une partie de plaisir, mais c'est tellement important d'être dans une dynamique d'échange et de rencontres pour avancer.
- 05 N'hésite pas à **parler de ton projet le plus possible**, à tes proches mais aussi à des personnes moins proches : les retours sont constructifs et t'ouvriront de nouvelles perspectives !
- 06 Malgré tout, tu n'es pas ton projet : **si tu essuies un refus ou un échec, ce n'est pas toi qui es mise en cause** - et ça te permettra de mieux rebondir pour aller de l'avant.
- 07 **Célèbre les petites victoires, les petits pas, félicite-toi** et fais des points d'étape pour te rendre compte du chemin parcouru !

Elles l'ont dit, l'ont vécu, elles l'ont fait !

"Un banquier m'a dit : "que fait votre mari ?" J'ai répondu : Il est expert comptable. "C'est votre meilleur atout". Et bien non, mon meilleur atout c'est moi."

Shirley Billot, fondatrice de Kadalys

"L'ambition s'apprend, le succès se travaille et l'avenir se construit."

Raphaëlle Martin-Neuville, VC et membre du collectif Sista



Nos ressources pour aller plus loin

Si tu souhaites échanger sur ton envie entrepreneuriale mais que tu ne sais pas par où commencer, prends contact avec nos équipes : contact@empow-her.com. On sera ravies de discuter avec toi !

Si tu souhaites également donner de ton temps pour accompagner des femmes entrepreneures, même adresse e-mail, rejoins notre communauté d'ambassadrices hyper engagées.

Si l'argent te freine dans tes ambitions, participe à l'un des webinars de nos amies de Own Your Cash - www.join.ownyourcash.fr/neve-architecture-brizy-homepage/accueil-ownyourcash

Si tu veux mettre en avant toutes les entrepreneures badass qui sont autour de toi, mais qu'on entend trop peu, c'est par ici - www.globallyspotted.com

PLAYLIST GIRLPOWER



Nina Simone
Ain't go no, I got life



Angèle
Balance ton quoi



France Gall
Resiste



Barbara Parvi
Notes pour trop tard



Lous and The Yakuza
Dilemme



Aretha Franklin
Respect



intrépide



JE DÉCOUVRE L'ENTREPRENEURIAT SOCIAL

Comprendre le contexte...

L'entrepreneuriat social, kezaoko ?

Il s'agit de placer l'efficacité économique au service d'un besoin social ou environnemental, et non l'inverse ! En gros, il s'agit de **se lancer dans l'entrepreneuriat avec une volonté forte de créer un impact positif tout en ayant un modèle économique solide derrière**, permettant de soutenir l'ambition du projet.

Quelques chiffres pour comprendre la situation :



10%

10% de la population active est **salariée** de l'économie sociale en France (ce qui représente plus de 2 millions de personnes)¹

Seules **1/3** des structures de l'économie sociale et solidaire sont (co)fondées par des femmes.²

1/3

2/3

Les femmes représentent **2/3** des emplois salariés du secteur mais ont **deux fois moins de chance d'être cadres dans l'ESS qu'un homme.**²

On peut faire quelques déductions à partir de ces chiffres :

- * L'économie sociale et solidaire et l'entrepreneuriat social représentent un **fort potentiel d'intégration des femmes sur le marché de l'emploi** ;
- * Pourtant, le plafond de verre reste très marqué dans un secteur pourtant fortement féminisé (on te laisse imaginer la suite : de nombreux emplois précaires occupés principalement par les femmes, avec une forte polarisation en termes de secteurs et des inégalités de salaires importantes) ;
- * Malgré ces disparités, on est convaincues que le secteur est en capacité **d'apporter des réponses à des besoins sociaux / environnementaux non couverts**, mais pour que les réponses soient adaptées, il faut de la diversité parmi celles et ceux qui la porte.

Alors, tu te lances pour apporter des solutions adaptées aux besoins que tu as pu identifier ?

¹ Baromètre 2020 de l'entrepreneuriat social, www.convergences.org/wp-content/uploads/2020/07/Barom%C3%A8tre-de-lentrepreneuriat-social-2020.pdf

² CNCRESS, Etat des lieux de l'Egalité Femmes-Hommes dans l'ESS, Mars 2019

Nos conseils pour faire changer le statu quo

01 Ce n'est pas parce que tu fais quelque chose qui a du sens que tu dois renoncer à être payée pour ça : au contraire, **la valeur que tu crées dans le secteur est parfois bien supérieure à une valeur purement économique !**

02 La première question à se poser avant de réfléchir au produit ou service qu'on souhaite développer est : quel est le besoin auquel je souhaite répondre ? On ne le dira jamais assez : **on ne crée pas une entreprise sociale pour générer un besoin mais pour répondre à un besoin !**

03 **Assure-toi d'être amoureuse de la cause que tu souhaites défendre** : tu en seras la meilleure défenseuse ! Et en plus, tu risques d'y consacrer une grande partie de ton temps et de tes conversations, autant être bien armée.

04 Ce dont tout le monde rêve aujourd'hui c'est "un métier qui a du sens", et on voit souvent des femmes (mais des hommes aussi) qui ne se sentent pas légitimes pour se lancer sans expérience dans le secteur. La première étape : **aises confiance en tes compétences et mets-les en avant, fais de ton parcours "atypique" un atout.**

05 **L'impact sera ta quête** : comment est-ce que je calcule l'impact que je génère, est-ce que je crée l'impact souhaité auprès de mon public cible ? C'est ce qui doit t'animer au quotidien.

06 Si tu souhaites te lancer dans l'aventure entrepreneuriale, n'hésite pas à te référer à nos conseils de la rubrique précédente **"Je me lance dans l'Entrepreneuriat"**. Quelle que soit la forme de ton projet ou le secteur visé, le chemin pour y arriver sera identique.



Elles l'ont dit, l'ont vécu, elles l'ont fait !

"Monter ma boîte m'a donné beaucoup plus de liberté, car je n'avais pas envie de lutter contre les hommes."

Flavie Deprez, Directrice Générale de Carenews

Nos ressources pour aller plus loin

Si tu veux tout savoir sur l'entrepreneuriat social au niveau européen, Empow'Her a publié en 2019 une étude sur le sujet appelée **"Women-led social enterprises : a european study"** que tu pourras trouver en ligne. - www.empow-her.com/wp-content/uploads/2019/10/Women-led-social-enterprises-a-European-study-by-EmpowHer-VFF-1.pdf

On te conseille aussi les super guides de **l'AVISE** pour faire ses premiers pas dans l'entrepreneuriat social (notamment "Se lancer dans l'entrepreneuriat social", 2020). www.avise.org/entreprendre

Tu peux également faire le **MOOC de nos ami-e-s de Ticket for Change**, un cours en ligne de 7 semaines pour passer de l'envie à l'action. - www.ticketforchange.org/mooc

Et on ne saurait que trop t'encourager à t'inscrire à un de nos **bootcamps**, deux jours dédiés aux femmes qui rêvent de créer de l'impact, pour t'aider à structurer ton idée de projet ! www.empow-her.com/women-dare/

POURQUOI ENTREPRENDRE QUAND ON EST UNE FEMME ?

Avoir un impact positif sur les autres



02
AIDER LE PLUS
GRAND MONDE À
PASSER D'UN MODE
DE VIE JETABLE À
UN MODE DE VIE
DURABLE.

**FAIRE DU BUSINESS,
MAIS UN BUSINESS ÉTHIQUE**

Apporter sa pierre à l'édifice

BOUSCULER L'ORDRE ÉTABLI



*Devenir
pour le bien commun*

**ÉVEILLER LES
CONSCIENCES**

**CONTRIBUER AU PROGRÈS HUMAIN EN S'INSCRIVANT
DANS DES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE**

**DONNER AUX FEMMES
(UN) ACCÈS À LA
DÉMOCRATIE**



*Encourager la transparence en étant
vraiment honnête envers le consommateur*

CRÉER QUELQUE CHOSE QUI ME RESSEMBLE

*Entrer en politique pour faire
bouger les lignes de l'intérieur*

*Apprendre
à mieux se connaître*



Aider les autres à prendre des décisions éclairées

**LAISSER LES FEMMES SE SENTIR PLUS
LEGITIMES ET SE FAIRE ENTENDRE**

*Donner du sens
à sa carrière*

**SENSIBILISER,
FORMER ET
ACCOMPAGNER**



S'ENGAGER DANS UNE EXPÉRIENCE RICHE AU QUOTIDIEN



**RECENTRER LA PLACE DE
LA FEMME ET SON RÔLE
DANS LA SOCIÉTÉ...**



HERMARY CHLOÉ

Fondatrice & CEO chez Ada Tech School



www.adatachschool.fr

* Qu'est-ce que l'entrepreneuriat social pour toi ?

À titre personnel, il ne pouvait pas y avoir d'entrepreneuriat sans entrepreneuriat social, c'est-à-dire un entrepreneuriat **qui contribue à changer positivement nos usages, services et comportements. L'entrepreneuriat, c'est avant tout surmonter des difficultés quasi quotidiennement et trouver des solutions créatives en permanence**, sans se laisser démonter. En ce qui me concerne, je savais que je trouverais cette énergie si ma mission était positive pour la société et œuvrait pour le «bien commun».

Après, je pense qu'il y a de nombreuses manières de contribuer de façon «positive» : ça peut être par le biais du produit que l'on développe, par la forme d'organisation que l'on crée, par les messages que l'on porte, par les personnes à qui l'on propose du travail ...

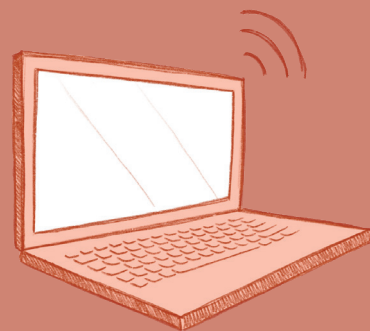
Il y a beaucoup de manières différentes de faire de l'entrepreneuriat social. Dans mon cas, je voulais être autosuffisante et avoir accès au capital pour pouvoir me développer vite - ma structure juridique n'est donc pas une association mais une SAS. Social ne veut pas forcément dire que l'argent est un gros mot !

En revanche, selon moi, quand on fait «vraiment» de l'entrepreneuriat social, on doit se poser des questions sur la chaîne de valeur. J'aime beaucoup une citation d'un des fondateurs de Veja : «on pouvait faire la basket la plus écologique de la planète et faire une entreprise injuste - dans laquelle les gens travaillent beaucoup sans être écoutés». **Le projet social se porte aussi à l'intérieur de son entreprise** : comment on manage, gère, paie et dans quelles conditions on fait travailler les gens. Je trouve que cette dimension est passionnante - elle questionne vraiment le modèle et les réformes systémiques qu'il faudrait lui apporter pour faire du «positif».

* Quel a été ton déclic pour te lancer ?

Le déclic a eu lieu en 2017 - je l'admets, j'étais «aidée». J'étais en dernière année à HEC Entrepreneur et le cursus est fait pour que nous nous lancions. Avec une camarade de promotion, nous avons lancé des formations parascolaires pour les lycéens afin de les aider à avoir une orientation plus engagée et incarnée (en bref : des bootcamps de développement personnel ;)).

Casser ce syndrome de la bonne élève, vendre une formation pour la première fois, l'animer, trouver des clients, itérer sur son contenu ... c'est une première expérience qui s'est soldée par un «échec» (nous avons arrêté le projet) mais qui m'a fait réaliser qu'on pouvait FAIRE des choses. Là, maintenant, et avec peu de moyens. Malgré les difficultés, j'avais de l'énergie, de la force, et surtout un tas d'idées. J'avais l'impression d'avoir touché une zone de talent. **J'aime bien mettre les doigts dans la prise ! Se lancer sur plus «petit», plus abordable, et testable rapidement** : ça donne de la confiance, ça met dans le bain ! On se rend compte qu'on sait et peut faire plein de choses, qu'il n'y a pas une bonne décision, un bon moment ou un signal qui tombera du ciel pour nous y pousser. **Juste le fait de faire.**



* **Qu'est-ce que tu trouves le plus excitant dans le secteur aujourd'hui ?**

Je trouve que parallèlement à une anxiété ambiante: «il faut faire quelque chose, le monde est en train de s'effondrer», il y a vraiment une vague de réponses ! **Une envie de redonner du sens, de trouver une solution pour les années à venir pour sauver la planète, pour une société plus égalitaire.** On trouve vraiment une génération qui aspire à changer les choses et à réformer notre système de l'intérieur.

Et puis, surtout, cet élan et cette envie sont combinés à une innovation technologique : Internet (eh oui, quand on dit «innovation» on ne pense plus à ce bon vieux Internet ...). L'information est partout et vous pouvez «rencontrer» n'importe qui, n'importe quand, où qu'il-elle soit dans le monde ... **Tout le monde a la possibilité de se former sur un sujet, de créer, de s'associer et de changer la donne.** Utilisons la puissance des outils tech qui nous sont offerts pour changer les choses !

* **Qu'est-ce qui au contraire mérite de changer ?**

Beaucoup de choses quand même. Pour ne pas dire tout ... **Le chantier est immense !**

J'aime partir des individus et de leurs aspirations personnelles. Je pense que c'est ça qui fera la différence à la fin. Si on demande aux individus de faire des choses

qui vont à l'encontre de ce vers quoi ils tendent, ils rêvent, aucun changement de comportement ne saura être effectif (regardez la difficulté qu'on a à faire appliquer à des gens les gestes barrières sans la contrainte la plus forte !). Bref, je pense que ce que j'aimerais qu'on arrive à changer, **c'est notre façon de concevoir la réussite et de comprendre le bonheur.**

* **Ton conseil pour toutes celles qui voudraient "donner plus de sens" à leurs projets professionnels ?**

Débarassez-vous de votre syndrome de la bonne élève !

Je trouve qu'on a tendance à ne pas faire des choses qui auraient du sens par peur de l'imperfection, des galères, du regard type «quelle décision conne a-t-elle prise aussi ...»

Règle n°1 : **les gens qui ne prennent pas de risques ne peuvent pas juger les gens qui en prennent...** Embrassez la folie et l'imperfection de vos convictions, et apprenez ! **Il y a toujours une réponse aux erreurs** : l'apprentissage ! C'est mon deuxième conseil. Je dirige une école, alors apprendre c'est un peu ma passion, mais je trouve que c'est un lifestyle tellement positif: il rend humble, libre, agile et ouvert sur les autres. **On apprend toute la vie de toute manière et aujourd'hui on peut apprendre n'importe quoi. À partir de ce moment-là, «it only gets better» :**)



JE PRENDS LE POUVOIR !

De quoi parle-t-on ?



Que ce soit au sein d'institutions publiques, d'assemblées élues ou de conseils d'administration d'entreprises privées, **les femmes se font souvent rares et discrètes.**

Il n'y a qu'une seule femme à la tête d'une entreprise du CAC40, et elles sont à peine une dizaine à la tête d'une des 120 plus grosses entreprises françaises cotées en Bourse. Si l'on se tourne vers la sphère politique, en 2019, seules 29% de femmes sont élues députées au niveau national et 15% des maires sont des femmes en Europe.¹

Les barrières sont encore nombreuses et le déséquilibre persiste : sexisme, discrimination en interne mais aussi au niveau médiatique, freins liés à la maternité et à la formation etc. A croire que ces espaces demeurent le pré-carré des hommes, d'autant plus qu'il faut étendre et renforcer cette lutte lorsqu'elle se croise avec les minorités des genres.

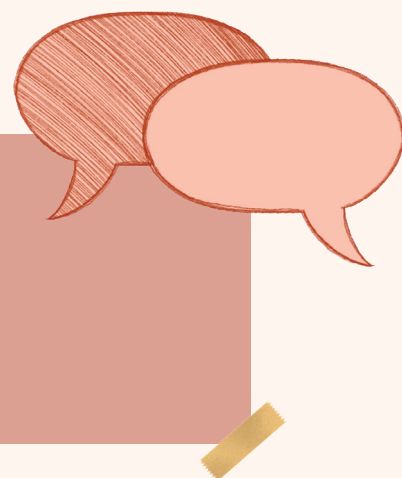
Pourquoi devons-nous prendre le pouvoir ?

Les femmes insufflent une vitalité en politique en engageant les institutions dans un réel **changement de perspectives** et en proposant de **nouveaux modes de gouvernance**. Il est nécessaire d'accéder aux instances de pouvoir pour faire bouger les choses de l'intérieur, et aucun grand défi mondial, qu'il soit politique, économique, social, culturel ou écologique, ne sera relevé sans la participation effective des femmes à la prise de décision. Et nous l'avons vu avec la gestion de la crise sanitaire, savamment régie par les femmes au pouvoir de la Nouvelle-Zélande, à l'Islande en passant par Taïwan, **les compétences et les capacités des femmes à diriger ne sont plus à prouver !**

D'autant qu'une fois arrivées au sein des instances de pouvoir, il reste encore beaucoup de travail ! **Il est difficile de trouver sa place.** Les freins structurels, sociologiques et historiques persistent. La médiatisation est un levier essentiel, car elle permet une fois encore de mettre sur le devant de la scène des rôles-modèles essentiels. Même s'il a progressé, le taux d'invitées politiques, télévision et radio confondues, s'élève seulement à 33% en 2019². Et comment faire évoluer ce taux ? En mettant plus de femmes à la tête des médias !

A quand le jour où l'accession de Kamala Harris au poste de vice-présidente ne sera plus un événement ?

Pour reprendre des chiffres européens, au rythme auquel nous allons, il faudra attendre encore 107³ ans avant d'atteindre la parité en politique !



¹ «Etude Les femmes en politique - tendance locale et européenne» Observatoire de la charte européenne pour l'égalité des femmes et des hommes dans la vie locale - 2019
https://ccre.org/img/uploads/piecesjointe/filename/CEMR_Study_Women_in_politics_FR.pdf

^{2,3} Rapport du CSA «la représentation des femmes à la télévision et à la radio» 2019

Nos conseils pour changer cette situation vite et bien

01

Travailler sur son 'leadership' : à tout niveau, il est bon de se poser les questions de ce que c'est qu'être une bonne leader et de s'approprier cette notion. Vision, esprit d'équipe, empathie; sois à l'aise avec la façon dont tu souhaites prendre le pouvoir !

02

Se créer ses propres outils et modèles de gouvernance : Et si le renouveau passait par le développement de nouvelles manières de diriger ? Fais-toi confiance et ose briser le carcan décisionnaire qui t'entoure ! Plus d'horizontalité, plus d'empathie ou encore plus de processus de décision collective, crée ton propre mode de gouvernance.

03

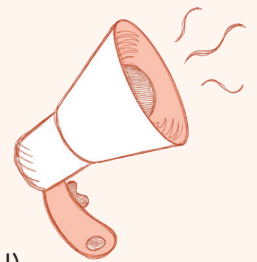
Prendre du plaisir dans ces espaces en les réinvestissant et en cassant les codes : Tu n'as pas envie de porter un tailleur ou de proposer une présentation powerpoint ? Que ce soit par la façon de parler, de s'habiller ou encore le contenu même du travail, les espaces de décision sont très normalisés, mais ose t'en détacher !

04

Valoriser la diversité des femmes dans les instances de décision. Il n'y a pas "une opinion politique féminine", et il ne faut pas tomber dans le piège essentialiste en annonçant par exemple que les femmes portent uniquement la cause des femmes. Valorisons la diversité des classes, des couleurs et des opinions pour dépasser la logique simpliste du nombre et construisons une action politique multiple et diversifiée !

05

Se former à la prise de parole en public pour être enfin à l'aise devant une caméra ou une assemblée de pair.e.s.



06

Suivre des médias responsables en comptant les femmes dans les médias et comment elles sont représentées (ça vaut aussi pour un parti ou une entreprise !)

07

Se lancer et se présenter : Que ce soit au niveau de ton quartier ou de ta commune, ou encore au niveau de ton comité d'entreprise, de ton association ou parti politique, présente-toi et porte ta voix !

08

Organiser la révolution féministe ! Et oui, pourquoi pas après tout ?

Nos ressources pour aller plus loin

La plateforme 2gap est portée par un collectif composé de réseaux professionnels engagés pour l'accès des femmes à la prise de décision - www.2gap.fr

Tous Elus est un mouvement sans couleur politique lancé par une poignée de citoyen·nes au printemps 2018. Leur objectif ? Ré-oxygéner notre démocratie en accompagnant des milliers de jeunes pour qu'ils s'investissent en politique. - www.touselus.fr

ELLES L'ONT DIT, L'ONT VÉCU, L'ONT FAIT !



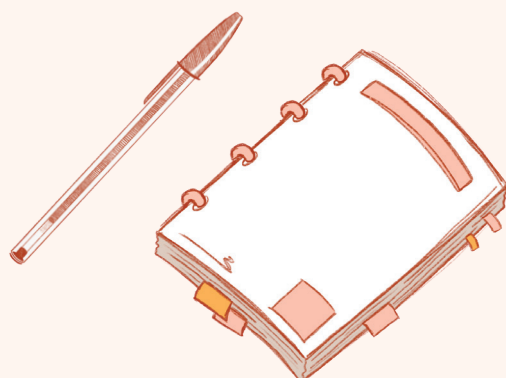
« L'illusion de la superwoman me fatigue : il faut tout changer et s'émanciper et bouger quelle que soit notre identification »

Réjane Sénac, Directrice de recherche au CEVIPOF



« On n'a pas besoin du terme fraternité, on a besoin du terme solidarité.
Le terme fraternité exclut: et c'est une réalité »

Raphaëlle Remy-Leleu, militante et élue EELV





Mathilde Villerot | illustratrice | www.mathildevillerot.com | @mathilde_villerot



DELARUE CHRISTELLE

Fondatrice Les Lionnes, Mad&Woma(e)n,
conseillère Égalité des genres UNESCO

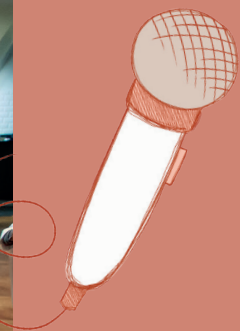
www.leslionnes.club

* Peux-tu revenir sur ton parcours, professionnel et personnel, et sur ton militantisme ?

J'ai eu la chance de pouvoir choisir ma formation en me préparant à l'ISCOM aux métiers de la communication globale, je suis entrée en stage dans une agence américaine et j'ai découvert depuis NYC le monde des images dans les années 2000. J'étais une jeune femme engagée dans des associations d'aide aux enfants, aux femmes ou contre le VIH. Après un mémoire de fin d'études sur les représentations des femmes dans la publicité à l'heure de la mondialisation, et un réveil personnel sur les violences masculines, **j'ai décidé à 30 ans d'entreprendre, de devenir activiste et de déclarer mon féminisme dans l'industrie de la communication.** J'ai entrepris avec le soutien de femmes et d'hommes de tous âges et milieux sociaux afin de **promouvoir l'égalité, la diversité et l'inclusion** en luttant chaque jour contre toutes les formes de discriminations et le harcèlement au travail.

* Avec Les Lionnes, tu luttas contre le sexisme dans la publicité et la communication, peux-tu nous en dire plus ?

Les Lionnes regroupent près de 500 femmes en France qui **protègent, luttent et transforment le secteur de la communication pour atteindre une pleine égalité.** J'ai créé ce mouvement à la suite des millions de révélations permises grâce au soulèvement mondial des femmes contre les violences sexistes et sexuelles en 2017 #MeToo. Par la diffusion d'une tribune dans le journal Le Monde, j'ai ouvert la boîte de Pandore cachée dans la PUB en France. **J'ai survécu à des menaces de mort, des attaques personnelles et professionnelles et des tentatives d'intimidation,** grâce au soutien de milliers de femmes qui choisissaient de parler et de se rallier à notre association. D'un mouvement à une association, nous protégeons la parole de celles et ceux qui deviendront « La Future Publicité », éthique, égalitaire et solidaire.



* **Dans une plus large mesure, comment faire évoluer la représentation des femmes dans les médias ?**

Si la violence de la publicité sexiste persiste, c'est qu'il existe des violences sexistes dans l'industrie.

1. La mise en place d'une **solution de signalement interne** aux agences et aux marques clientes pour lutter contre toute forme de discrimination, de préjugé et de harcèlement au travail, comme #NotMe Application;
2. La mise en place de **quotas à toutes les étapes de fabrication des idées** (stratégie, création, production, vente, réalisation et diffusion);
3. **Mettre fin à l'autorégulation publicitaire** par la création d'une instance de régulation réellement indépendante et dotée de pouvoirs de sanction;
4. Inscrire clairement dans la loi **l'interdiction du sexisme** dans la publicité.



* **Quel conseil donnerais-tu pour que chacune puisse reprendre le contrôle sur son image ?**

La choisir pour ne plus la subir. Regarder tout ce qui est ou a été caché pour le célébrer. Déconstruire toute logique d'uniformisation qui ne représente pas nos réalités. Et surtout s'amuser.



ACTION FEMEN TGI PARIS



«Je n'ai pas un look très à la mode. Mon dressing se compose : des t-shirts de mon père datant des années 80, des pulls de ma mère datant de la même époque, de culottes trouées (qui le verra ?), de chemises très colorées achetées en friperie et quand même de quelques vêtements des grandes surfaces actuelles. Une garde-robe qui me plaît et que je ne ressens pas le besoin de changer régulièrement. Au travail, elle était le running gag de mes collègues. Sachez qu'il n'y a qu'un pas entre quelques boutades rigolotes et « Tu ne trouveras jamais de mec habillée comme ça ». Le vêtement est devenu un accessoire social, avec obsolescence programmée, qui ne peut plus avoir comme seule fonction de couvrir la peau et plaire à son/sa propriétaire. On le porte comme on porterait une parure : pour paraître.»

Consommer de manière responsable



Ce tee-shirt fabriqué à des milliers de kilomètres, ces fraises en plein mois de décembre, ces appareils électriques en veille qu'on n'utilise pas... **Quels impacts ces objets du quotidien ont sur notre planète ? Et l'impact sur nous, les humains qui les fabriquons ou les consommons ?**

Pour construire un monde durable et plus égalitaire, il faudra **relever le défi majeur qu'est la surconsommation**. Aujourd'hui, cette surconsommation a de lourdes conséquences écologiques avec la **surexploitation des ressources naturelles, la pollution et la production de déchets...** mais aussi des conséquences sociales en raison de conditions de travail parfois dangereuses voire le **non-respect des droits humains** dans certains cas. Pour vous donner une idée, l'industrie de la fast-fashion consomme 4% de l'eau potable disponible dans le monde¹, et produit, rien qu'en Europe, 4 milliards de tonnes de déchets chaque année ! En France, la part d'aliments importés dépasse les 40% et génère beaucoup de gaz à effet de serre pour transporter ces produits jusqu'à nos assiettes.²

Comment faire alors pour changer ces habitudes de consommation ?

Consommer responsable, c'est déjà commencer par **prendre conscience que nos achats du quotidien ont un impact, direct ou indirect, sur notre environnement et sur les personnes qui les produisent**. Cet impact, s'il peut être négatif, peut aussi être vertueux et contribuer à soutenir l'économie locale. La première chose à faire est donc de **bien s'informer**.

L'idée n'est pas non plus de culpabiliser, mais de faire au mieux et de se poser les bonnes questions pour **consommer moins et consommer mieux !** Pour cela, la méthode **BISOU**³, créée par Marie Lefèvre et Herveline Verbeken, peut aider avec ces **5 questions à retenir** :

- B** comme **BESOIN** : *Ai-je vraiment besoin de cet objet ?*
- I** comme **IMMÉDIAT** : *Puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?*
- S** comme **SEMBLABLE** : *Ai-je déjà un objet qui a la même utilité ?*
- O** comme **ORIGINE** : *Quelle est l'origine du produit ?*
- U** comme **UTILE** : *Ce produit est-il vraiment utile ?*



Il existe plein de façons de consommer de manière responsable : essayer la seconde-main, choisir des produits locaux et de saison dans son assiette, réparer ou réutiliser plutôt que de jeter, s'informer sur les marques éthiques, soutenir les commerces de proximité, les artisans, créateurs et entreprises éco-responsables...

Pour venir à bout de ces logiques de consommation non respectueuses des humains et de la planète, des acteur.ices s'engagent ! C'est-ce que vous découvrirez dans ce chapitre !

¹ La mode sans dessus-dessous, ADEME, 2018 www.ademe.fr/mode-dessus-dessous

² L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation de France, ADEME, 2019 www.ademe.fr/empreinte-energetique-carbone-lalimentation-france

³ LEFEVRE Marie, VERBEKEN Herveline, «J'arrête de surconsommer», Eyrolles, 2017

Comprendre le hot contexte

L'alimentation durable est une **alimentation accessible à toutes et tous**, saine, avec des produits issus d'une agriculture durable qui **respecte l'environnement** (agriculture biologique, paysanne ...). L'alimentation durable est au maximum locale, en circuit-court qui limite les intermédiaires entre les producteurs et les consommateurs. C'est avec un **objectif de démocratisation** de l'alimentation durable que Kelbongoo s'est lancé.

Quelques chiffres pour comprendre la situation :

49,5%

des français considèrent le coût financier comme le principal obstacle à une consommation responsable.

46%

du surcoût du bio provient en réalité des sur-marges réalisées par la grande distribution.



8,2€

c'est la somme qui revient aux agriculteur·ice·s français·e·s sur 100 euros de dépenses alimentaires des ménages. Alors que ce sont eux qui nous nourrissent et, in fine, nous font vivre.

Nos conseils pour une alimentation durable ?

01

De saison, tu mangeras :
les tomates l'hiver, tu banniras.

04

À la cuisine, tu te remettras,
mais c'est simple, tu verras !

02

Les grandes surfaces, tu modèreras :
s'approvisionner dans des fermes ou épiceries locales, tu privilégieras.

05

Comme tu peux, tu feras : ne pas te blâmer si un Macdo ou des Kinder tu mangeras.

03

Avoir conscience d'où et comment
viennent les produits, tu auras.

06

Patient.e et tolérant.e envers tes changements d'habitudes, tu seras.

¹ La mode sans dessus-dessous, ADEME, 2018 <https://www.ademe.fr/mode-dessus-dessous>

² L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation de France, ADEME, 2019
<https://www.ademe.fr/empreinte-energetique-carbone-lalimentation-france>



Kelbo-historique ! www.kelbongoo.com

C'est notre mode de consommation actuel et sa remise en cause, en particulier l'agroalimentaire et ses modes de production industriels et intensifs, ainsi que l'organisation de la grande distribution et le déni des petits producteurs qui poussent Kelbongoo à proposer une alternative à la grande distribution.



Comment ça marche ?

- Soutenir les petits producteurs en leur offrant un bassin de consommation sur Paris et en les rémunérant équitablement.
- Démocratiser le bien-manger pour toutes les catégories sociales, en offrant des produits sains à des prix accessibles à tous : en maîtrisant toute la chaîne logistique.
- Encourager une agriculture et un élevage durables et respectueux de l'environnement, biologiques ou paysans en bannissant l'usage intensif de pesticides, les hormones, les engrais chimiques, les additifs artificiels et les conservateurs. Les animaux sont élevés en plein air, dans le respect de la terre et de l'environnement.
- Nous basons le modèle de production de Kelbongoo sur le respect de l'environnement avec : le zéro gâchis alimentaire grâce au système de commande à l'avance et la mutualisation et l'optimisation du transport et des contenants réutilisables.

Le mantra à retenir

«Selon moi, le plus gros problème auquel est confrontée l'humanité, c'est la mainmise de l'industrie agro-alimentaire sur la production de nourriture. Les enjeux économiques, sociaux et environnementaux qui agitent notre société convergent tous vers la nécessité de rechercher au maximum l'autonomie alimentaire, à l'échelle d'une ville, d'un village, d'une communauté ou d'une famille. Cette quête permet de s'affranchir progressivement du pouvoir de la grande distribution et des multinationales.» – Vandana SHIVA

Les solutions et structures clés à soutenir dans notre quotidien pour voir encore plus loin

- * **Les entreprises de l'économie sociale et solidaire ont un devoir, celui de s'emparer des sujets d'innovation sociale et solidaire** pour contrebalancer le rôle et le pouvoir détenus par les grandes entreprises.
- * **S'adapter au mode de consommation urbain** : les gens n'ont pas le temps et achètent tout au même endroit. Il faut proposer un maximum de diversité dans les produits (locaux).
- * Réorienter les subventions européennes qui sont basées sur la taille de l'exploitation, et non pas sur le nombre d'emplois créés (ce qui favoriserait les petites exploitations). **Les enjeux sont politiques, c'est tout le système agricole français qui doit être adapté.**
- * **Accompagner aussi les acteurs de la restauration dans la transition écologique** : audit environnemental, réseau de prestataires responsables pour fournir les bons contacts, formations et accompagnement.
- * Se rééquilibrer à l'échelle territoriale et **favoriser les filières agroalimentaires locales et inclusives.**

Nos ressources pour aller plus loin

Découvrir **Ecotable** qui valorise et accompagne la démarche écoresponsable des différents acteurs de la restauration. Rendez-vous sur leur site www.ecotable.fr pour découvrir les restaurateurs avec le label de restauration durable. www.ecotable.fr

Télécharger **Eatic**, première plateforme de livraison de plats veggie, éthiques et savoureux préparés par des restaurants végétariens, vegan et engagés. www.eatic.fr

Comprendre le contexte...

Alors que les premiers textiles sont apparus il y a plus de 33 000 ans, en quelques décennies la mode est devenue un désastre environnemental et social. Chaque année, c'est plus de **100 milliards de vêtements** et accessoires qui sont vendus à travers le monde : une consommation qui a doublé en seulement 15 ans et qui illustre le nouveau phénomène de la «mode jetable», appelé aussi «fast fashion».¹

À l'échelle mondiale, l'industrie de la mode est responsable de 20% des eaux usées et de plus de 10% des émissions de carbone, soit plus que l'ensemble des émissions générées par les vols internationaux et la navigation maritime. En 2050, si les tendances actuelles de surconsommation se poursuivent, cette industrie sera **responsable de 25% des émissions globales de gaz à effet de serre**.²



Le secteur du textile est aussi à l'origine de fortes **inégalités sociales dans le monde**, notamment pour les femmes (qui représentent 80% de la main d'œuvre dans l'industrie textile³) victimes de conditions de travail précaires. Ironie du sort, d'après Mary Creagh, « **les femmes vivant dans des pays occidentaux ont des habitudes d'achat qui alimentent l'exploitation systémique des femmes à l'étranger** ». Les femmes sont les principales clientes des enseignes de « fast fashion », elles sont fortement incitées à suivre les tendances afin de correspondre à une certaine vision de la « féminité » définie par la société.

^{1,2,4} «La mode sans-dessus dessous» Ademe, 2018

³WECF, 2020

Ce qu'il faut retenir !

- * Nous consommons **60% de vêtements de plus qu'il y a 10 ans** que nous gardons 2 fois moins longtemps. Aujourd'hui nous avons assez de vêtements sur la terre pour habiller 4 générations. Cela nécessite de réfléchir à des **possibilités de recycler** et a minima de regarder la composition avant achat.⁴
- * Nos besoins et envies évoluent en tant que consommateur·ice·s et nous ne voulons plus consommer au détriment de certaines règles. Le désir d'interpeller l'opinion publique monte pour exiger des **marques plus de transparence**, plus de **respect du droit des travailleurs et de l'environnement**.
- * **Attention au greenwashing !** C'est facile de s'appuyer sur une collection capsule pour promouvoir le respect de l'environnement, attirer l'attention sur une matière pour faire oublier le reste des mauvaises conditions de production. Il faut se poser la question de la chaîne de valeur et de production (employés, clients) : est-ce qu'elle s'inscrit vraiment dans l'éco responsabilité ?
- * **Méfions-nous de la fast fashion** : vendre pas cher en cachant les mauvais effets, puis créer une façade pour cacher le problème pour atténuer les symptômes, toujours sans éradiquer le problème.



SLOWEARE c'est quoi ? www.sloweare.com

C'est pour pallier l'absence de normes éco-responsables spécifiques au secteur de la mode qu'Eloïse Moigno et Thomas Ebélé ont lancé le label de confiance SloWeAre qui valorise les marques de mode engagées pour l'Humain, la Planète et la Culture.

Comment ça marche ?

Le label permet de simplifier le décodage entre le discours, les déclarations et les actes concrets des marques et se veut être avant tout un outil anti-sustainable-washing (écologique, social, mission...). Chaque marque souhaitant obtenir le label doit se soumettre à un audit annuel approfondi qui évalue l'éco-responsabilité de la marque sur l'ensemble de sa chaîne de valeurs.

Les conseils pour adopter une démarche plus éco-responsable dans l'habillement

01

Trier son dressing pour faire un état des lieux des vêtements qui sont portés versus non portés.

02

Apporter les vêtements que l'on ne porte plus à des associations ou à des points relais afin qu'ils puissent bénéficier d'une 2ème vie.

03

Privilégier la qualité à la quantité



04

Tenir à jour une wishlist des « vêtements » dont vous pourriez avoir envie pour valider le besoin.

05

Se méfier des publicités orientées « greenwashing »

06

Oser « investir » dans des pièces éco-responsables que vous porterez longtemps > penser coût d'usage sur le long terme plutôt que « bonnes affaires ».



Elles l'ont dit, l'ont vécu, l'ont fait !

«Il faut revenir à pourquoi on a choisi ce vêtement et pourquoi on veut le porter plutôt que consommer en masse»

Mélody Madar, co-fondatrice de Les Eclaireuses

«Le vêtement le plus responsable qu'on a, c'est celui qui est déjà dans notre dressing»

Samia Larouiche, Fashion Revolution France

Nos ressources pour aller plus loin

Utilisez l'application Clear Fashion, pour mieux choisir vos vêtements en scannant le code-barres. Vous pouvez directement lutter contre le green washing et connaître l'histoire et l'impact réel des vêtements en boutique ! - www.clear-fashion.com

Et pourquoi pas passer à l'action ? Donnez une seconde vie à vos vêtements grâce à l'upcycling en suivant les tutos de Rubipigeon et son compte Rusmin (www.youtube.com/channel/UCDplZqnHbod8_5edfEthhDA) par exemple ! Vous pouvez également utiliser des patrons pour créer vos propres vêtements, des marques comme Make My Lemonade (www.makemylemonade.com) vous proposent de les acheter à bas prix.



NIELSEN RONJA

Fondatrice de Bag Affair

* Quel a été ton parcours et comment as-tu eu l'idée de lancer Bag Affair ?

Née en Allemagne, j'ai fait mes études en Allemagne puis à l'étranger. C'est à ce moment-là que je tombe amoureuse de la France, où j'ai déménagé en 2012. J'ai travaillé comme responsable des ventes à l'export pendant plusieurs années, poste dans lequel je faisais de nombreux voyages d'affaires pour des clients dans plus de 57 pays. J'ai réalisé un vrai problème : nous revendiquons l'égalité entre les femmes et les hommes mais nous ne donnons pas les bons outils aux femmes. Si les hommes ont un large choix de sacs business pratiques et tendance, les femmes n'ont pas de choix. Ou alors, seulement en rouge ou violet. Si nous voulons l'égalité sur le lieu de travail, nous avons également besoin des bons outils. En 2017, j'ai créé avec une associée **Bag Affair, des sacs pour femmes d'affaires pratiques, éthiques et féminins.**

* Peux-tu nous dire comment se traduit ton engagement pour la mode responsable sur l'ensemble de ta chaîne de valeur ?

J'ai travaillé dans l'industrie de la mode avant. Au cours de ces années, j'ai vu de grandes choses et de très mauvaises choses. L'industrie de la mode se concentre souvent uniquement sur la durabilité OU la mode. Je crois que les deux sont possibles ! **Bag Affair n'utilise que des matériaux vegan et européens, la fabrication se fait au Portugal et, à partir de 2021, également en France.** Nous connaissons tous nos partenaires commerciaux et nous leur rendons visite régulièrement. Nous voulons fabriquer dans le **respect des humains, des animaux et de la planète !**





* **Quels sont selon toi les derniers obstacles à lever qui nous permettraient à toutes et tous d'avancer vers une mode plus durable ?**

Nous devons nous poser des questions ! Si nous commençons par nous demander: «en ai-je besoin?», nous pouvons déjà réduire notre consommation. Ensuite, nous devons nous demander : que puis-je utiliser à nouveau au lieu d'acheter du neuf. Et si vous achetez : demandez d'où vient le produit et comment il est fabriqué. Les étiquettes ne donnent souvent pas beaucoup d'informations. **Cherchez une réelle transparence** et n'hésitez pas à contacter les marques pour en savoir plus !

* **Peux-tu nous partager une marque que tu recommanderais aux lectrices ?**



Cette question est difficile car la plupart des petites marques sont spécialisées dans une seule catégorie de produits. Comme ça, ils peuvent être des experts dans ce qu'ils font. **Sous le label SloWeAre, vous trouverez une longue liste de marques vraiment éthiques.**

Par exemple : **C.Bergamia** propose des pantalons pour femmes adaptés à toutes les morphologies. **Olly Lingerie** fait de la superbe lingerie dans laquelle vous vous sentez bien et **Ecclo** fait du upcycling pour créer des vêtements durables.

* **Ton conseil pour faire évoluer sa consommation et aller vers une mode plus éthique ?**

Choisissez bien et achetez moins. Comme ça, vous avez le budget pour dépenser de l'argent sur des pièces qui durent. Faites confiance à de vrais labels qui vous aideront à trouver d'excellents petits designers.



BAG AFFAIR
carry your dreams

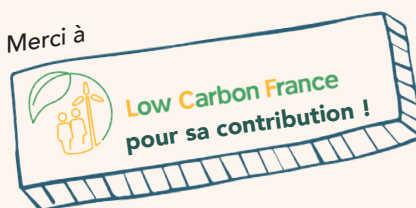
www.bag-affair.com

📷 [bagaffair_france](https://www.instagram.com/bagaffair_france)

SOUS MON TOIT

Comprendre le contexte...

Merci à



1519€

C'est le budget énergie annuel qui pèse en moyenne sur les ménages français.¹ Et cela peut être réduit facilement !

+1,2°

C'est l'augmentation constatée depuis 1900 alors qu'il a fallu 10 000 ans de déglaciation pour gagner 5°C.²

25%

de l'empreinte environnementale des Français.e.s est due à leur consommation alimentaire.³



Découvrir LOW CARBON FRANCE ! www.lowcarbonfrance.org

La lutte contre le réchauffement climatique nécessite l'implication de tou.te.s, et chacun.e peut y jouer un rôle : c'est de cette conviction qu'est née en 2017 l'association Low Carbon France, pour **remettre l'écologie au cœur de nombreux aspects de notre vie quotidienne**. Nous sommes convaincues que chacun.e peut trouver sa porte d'entrée vers l'écologie. Notre approche se veut inclusive, positive et non culpabilisante.

Comment ça marche ?

- Low Carbon France **organise des événements GRATUITS de sensibilisation autour de nombreux enjeux écologiques** (slow fashion, alimentation raisonnée, voyage responsable, transition énergétique, etc.), et sous de nombreuses formes (conférences, ateliers DIY, marchés écoresponsables, forum des métiers de l'environnement, etc.) dans le but que les participant.e.s repartent avec toutes les clés en main pour réduire leur impact environnemental.
- Les événements ont lieu dans différentes villes de France et accueillent +10 000 participant.e.s par an (hors COVID). Plus on prend conscience de l'impact carbone des gestes de notre quotidien et plus on en apprend sur l'écologie au sens large et sur les nombreuses solutions existantes, plus on peut **lutter contre cette crise, à notre échelle**.



Le réseau, toujours le réseau !

Low Carbon s'appuie sur un fantastique réseau de +400 structures partenaires, entouré dans cette tâche de femmes dynamiques à l'enthousiasme contagieux, qui veulent façonner le monde de demain. L'association est composée de 100% de femmes, toutes bénévoles !

¹ Ministère de la transition écologique - et solidaire

² Nature Geoscience

³ ADEME

Nos conseils pour faire évoluer notre consommation au quotidien :

01 **Calculez votre empreinte carbone** grâce aux outils de l'ADEME, et décidez les enjeux des gestes du quotidien en participant aux événements de la Fresque du Climat, de Pikipik Environnement, de Makesense et de Low Carbon France.

02 **Visez la sobriété énergétique** en réduisant au maximum votre consommation via des gestes simples, tels qu'arrêter les appareils électriques la nuit, utiliser des multiprises économes en énergie, mettre un pull plutôt que monter le chauffage (on vous invite à jeter un œil au scénario [négaWatt](#))



03 **Optez pour des appareils plus économes** en énergie, qui impacteront moins votre facture (bonus si ils sont réparables et/ou de 2nde main !)

04 **Changez de fournisseur d'énergie** et choisissez-en un engagé produisant de l'énergie verte tel qu'Enercoop ou ekWateur. Grâce à leurs outils, vous pourrez suivre votre consommation énergétique en temps réel et réduire vos factures énergétiques !

05 **Tentez le Défi Rien de Neuf** de Zero Waste France : la production et l'acheminement d'objets neufs nécessitent l'utilisation de beaucoup d'énergie. De nombreuses solutions alternatives rendent l'acquisition d'objets de seconde main simple et amusante : le site MyTroc, les plateformes vintage CrushON (pour adultes) et Second Sew (pour bébés et enfants), les événements de MerciBOOKoup pour les livres, etc.

06 **Faites passer le mot !**

Elles l'ont dit, l'ont vécu, l'ont fait !

«Les grands groupes ont un rôle de pivot dans cette transition énergétique.»
Véronique Mariotti, experte risque climat, EcoAct

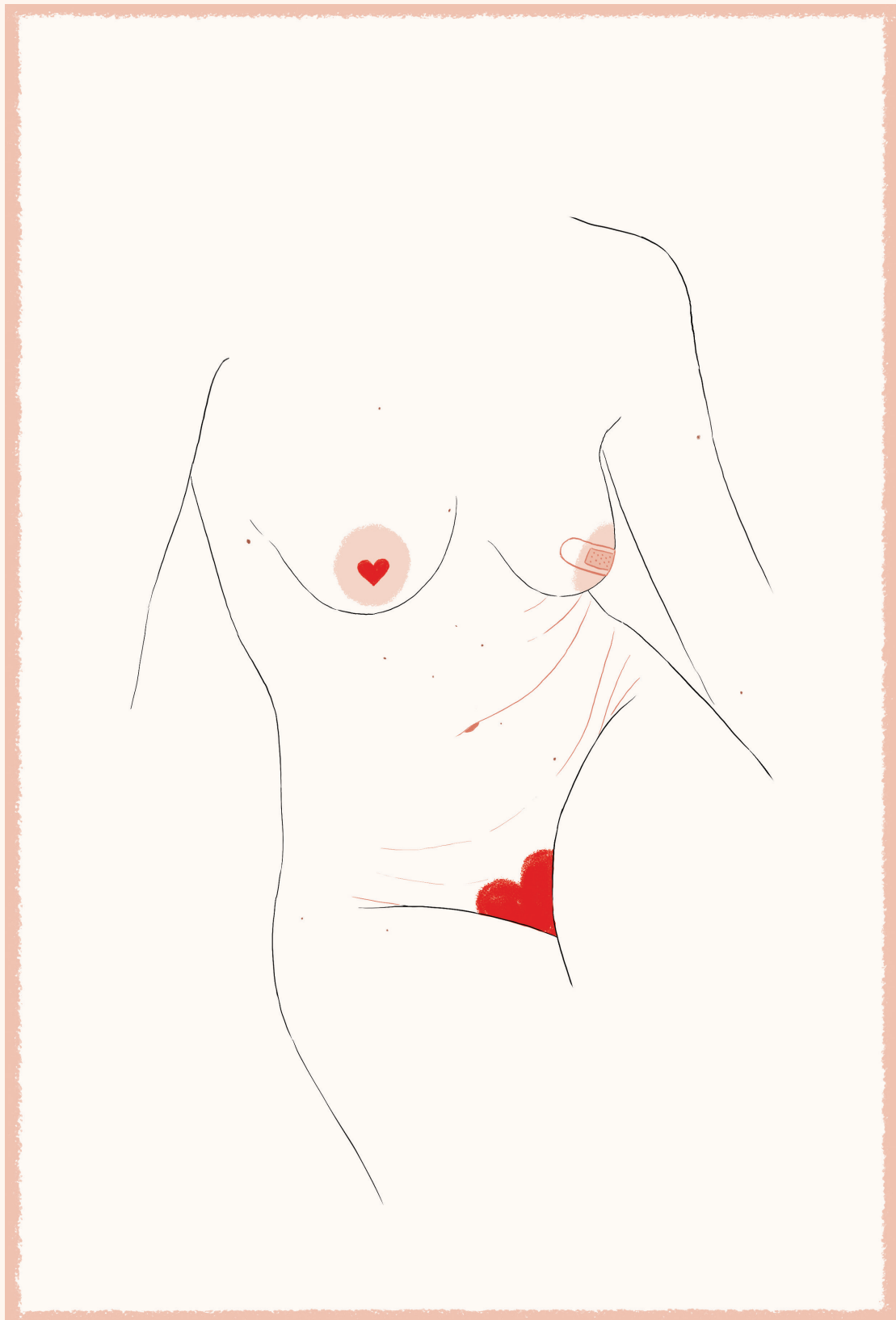


«Les Femmes sont les plus touchées par les catastrophes naturelles, mais elles sont les plus éloignées des décisions de la transition énergétique.»
Amina Bouri, co-fondatrice de Low Carbon France et de Merci Bookoup

Nos ressources pour aller plus loin

Visionnez le documentaire «Woman», de Yann Arthus-Bertrand et Anastasia Mikova, que vous pouvez louer en toute légalité sur une plateforme VOD. Au travers de témoignages de 2000 femmes à travers le monde, le film offre un miroir percutant sur le monde qui nous entoure et le chemin qu'il nous reste à parcourir pour le rendre **plus égalitaire et plus durable**.

Vous pouvez vous abonner à de nombreux magazines comme **SoGood** ou **Kaizen**, et recevoir directement dans votre boîte aux lettres un condensé des dernières solutions à impact !



«Des fesses trop plates, des hanches trop larges, des seins qui tombent trop, trop de cellulite, trop de poils, trop maigre. Le «trop» en excès.

Et si à la place on regardait et touchait notre corps avec un trop-plein d'amour ?
Il y a quelques années, ma tante a été opérée d'un cancer du sein. Cette perte d'une partie de son corps a complètement ébranlé sa féminité, aujourd'hui elle tente encore de se reconstruire. Avec ce pansement sur le sein gauche, je souhaite témoigner du combat de ma tante et de toutes ces femmes.»

Vivre en privé et/ou vivre en public ?

Pour vivre heureuses, vivons cachées... Pas si sûre !

Avec ce manuel, nous souhaitons vous **donner des clefs pour façonner le monde de demain**. Or le monde dont nous parlons, ce n'est pas que la planète, l'entrepreneuriat et l'engagement politique. C'est aussi vous, nous, chacune d'entre nous à son niveau et dans ses baskets. Quelle que soit la sphère à laquelle nous nous attaquons, les barrières psychologiques sont aussi importantes que des limites structurelles imposées par notre société.

Alors comment faire ?

Il ne s'agit pas de lire nécessairement tout le rayon développement personnel de votre librairie de quartier, mais plutôt de **se doter d'outils de réflexion sur soi-même** et de continuer en permanence à se poser des questions " Pourquoi je réagis comme ça dans cette situation ? Qu'est ce que ça dit de moi et de ma vision du monde ? Qu'est ce que ça dit de mon rapport aux autres ?" C'est aussi admettre que **les frontières sont poreuses entre l'espace public, privé et intime**. C'est à la fois une chance, puisqu'il est possible d'agir sur ces espaces qui sont devenus profondément politiques ; et un danger, puisqu'il faut aussi savoir se protéger. Une agression dans l'espace public peut avoir de terribles répercussions sur mon bien-être et à l'inverse les freins intimes auxquels je suis confrontée sous ma couette peuvent être expliqués par des facteurs sociétaux.

C'est donc **se regarder en face et apprendre à se connaître**, pour s'émanciper et porter sa voix, du plus profond de soi jusque sur les barricades.

Ce que ce chapitre va vous apprendre

1

Il faut être consciente des différences entre l'espace public, privé et intime pour se fixer ses **propres barrières**, en s'interrogeant par exemple sur son utilisation des réseaux sociaux

2

Il faut admettre que ces espaces sont fluctuants et que nous pouvons, chacune à notre échelle faire **bouger les choses** et se les réapproprier

3

Parler et se faire accompagner si l'on en ressent le besoin !

4

L'éducation reste le levier le plus efficace qui nous permet s'approprier les clefs pour décoder ces espaces et **d'acquérir les armes pour y faire face sereinement !**



J'ASSUME MA SEXUALITÉ

Comprendre le contexte...

Le sexe, c'est chouette ! L'info te paraît banale ? Elle ne l'est pas.

1/3 des femmes sont insatisfaites au lit.¹



1/3 des femmes et

1/6 des hommes ont subi ou subiront des violences sexuelles² dans leur vie.

Et pourtant, la sexualité c'est bon pour ton moral, bon pour ta santé, et bon tout court !

Cela fait maintenant 18 ans que l'Organisation Mondiale de la Santé a défini le concept de « santé sexuelle ». La santé sexuelle est majeure, il serait temps que l'on s'y mette, non ?

Il y a un véritable besoin de redonner la parole aux femmes et de **favoriser la confiance sur le sujet de la sexualité**. Car l'activisme dans la chambre, c'est possible et ce n'est pas pour ça que ça devient moins rigolo. **Le premier pas c'est la parole, son ouverture, son échange, son partage** qui va permettre de se connaître soi-même, ses envies, son corps, d'approfondir ses connaissances sur les sujets sans tabou et de mieux connaître son/ses partenaires. Cela permet aussi de discuter librement de son rapport à la sexualité et donc de son consentement.

- * **L'émergence** de certains médias sur les réseaux sociaux comme @mercibeaucul_ permettent à chacune, chacun de parler de sexualité librement, et de rendre **l'action collective**. Ils démocratisent la parole, la banalisent, la facilitent, l'ouvrent, **redonnent de la confiance** et permettent d'apprendre sur le sujet sans se sentir jugée, ou mal vue.
- * **Le planning familial a évolué**. Encore à ce jour, il est présenté comme une institution publique, mais c'est aussi une association hyper diverse, qui a dépassé les enjeux primordiaux d'IVG et d'accès à la contraception. C'est une **action féministe**, qui permet aussi d'éduquer à la sexualité.
- * **Le plaisir doit se positionner comme un principe de vie**, c'est l'aboutissement de son éveil sexuel. Dans les médias qui parlent de sexualité, on remarque une forte curiosité de la part des femmes (qui composent environ 80% de l'audience).

Elles l'ont dit, l'ont vécu, l'ont fait !

"Savoir se respecter, c'est savoir me faire respecter."

Elvire Duvelle-Charles, fondatrice de Clit Revolution

"A l'époque, on se passait des diaphragmes comme on se passe des sachets de drogues aujourd'hui." *Marianne Niosi, directrice du Planning Familial*

SéduQ, c'est quoi ?

SéduQ c'est plus qu'un jeu de société : c'est un outil pour promouvoir la santé sexuelle et prévenir les violences sexuelles. Le but est de secouer quelques tabous et d'ouvrir le dialogue, notamment sur le consentement, le plaisir, l'orientation sexuelle, la drague, ou l'égalité entre les genres. Parce que oui : l'égalité se joue aussi sous la couette.

Un GRAND merci à Alixe Moujeard, Travailleuse sociale et directrice des Editions Désclac, cocréatrice de SéduQ pour ses précieux conseils ! www.editions-desclac.fr

¹ Etude réalisée par l'IFOP pour la journée mondiale de l'orgasme, 2019

² ONU Femmes, «La violence à l'égard des femmes»

<https://interactive.unwomen.org/multimedia/infographicviolenceagainstwomen/fr/index.html#closing-1>

Nos conseils pour rendre la sexualité cool ? (Si ce n'est pas cool, ce n'est pas du sexe.)



01 Profite. Profite de ton corps et de celui des autres (entre gens consentants bien sûr !). Quels que soit le sexe, le genre, les pratiques, le nombre... Tout est possible si tu en as ENVIE.

02 Découvre-toi. Plus tu connais ton corps, plus tu sauras en prendre soin et il te le rendra bien. Le plus important est de bien s'entourer : n'hésite pas à demander de l'aide, à te faire accompagner par des structures dont c'est le métier.

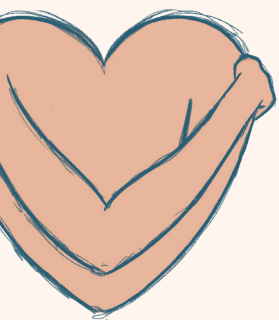
03 Communique et sois à l'écoute. Même avec un bon sens de l'orientation, un GPS peut toujours être utile ! Guide tes partenaires, laisse-toi guider, c'est la clef pour kiffer. Et attention : ne fais rien qu'il ou elle ne souhaite pas.

04 Écoute-toi. Si tu n'aimes pas, si tu n'es pas à l'aise ou si tu ressens une douleur : il y a un problème. Le sexe n'est jamais censé faire mal.

05 On sera là pour toi. Quel que soit ton besoin, tu trouveras un ou une professionnel.le qui saura t'accompagner. C'est vrai, cette démarche ne sera peut-être pas facile, c'est pourquoi je vais te donner quelques contacts de confiance :

- ☎ Violence femmes infos : 3919
- ☎ Aide avortement : 0800081111
- ☎ Viols femmes infos : 0800059595
- ☎ Sida info service : 0800840800
- Gyn&co, liste de soignant.e.s féministes
- ☎ SOS homophobie : 0810108135
- : <https://gynandco.wordpress.com>

Comment m'y prendre concrètement ?



Partager ses connaissances sur la sexualité de façon à prolonger les discussions qu'on peut avoir entre amies. Cela permet **de se décomplexer** et de se sentir "normale".

Parler de sexualité permet un discours moins clinique. Cela simplifie les échanges, l'accès aux informations et donc à la sexualité.

Le féminisme n'est pas un frein à la sexualité libre et libérée, il n'y a pas de code de Q du féminisme, on peut être militante Femen et aimer la levrette ! Ce que le féminisme apporte à la sexualité est fondamental. C'est la **RÉAPPROPRIATION** : de son corps, de son plaisir, de son désir. Pouvoir déconstruire et reconstruire en fonction de ses aspirations. Se poser la question de quels sont mes désirs ? Qu'est-ce qui me ferait plaisir en essayant de sortir des schémas établis connus. **Cela offre un échange plus profond avec ses partenaires.**

Nos ressources

Rejoindre les pages instagram **@tasjoui** ou **@clitrevolution** et participer au débat, à l'information ! Se procurer l'ouvrage **Jouissance Club** : une cartographie du plaisir, véritable manuel d'éducation sexuelle promouvant le plaisir accessible à tou-te-s, femme, homme, non-binaire, hétéro, homo, bi, etc !

Lire ou visionner les chroniques de la journaliste **Maïa Mazaurette**, qui interroge chaque jour notre rapport à notre corps et à nos sexualités. - www.lemonde.fr/signataires/maia-mazaurette



DUVELLE-CHARLES ELVIRE

Son dernier fait d'arme :

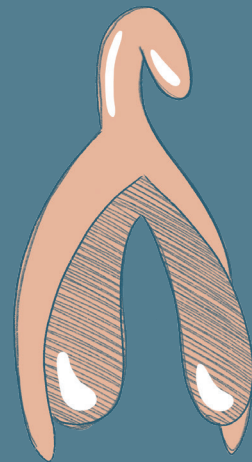
**Clit Révolution : Manuel D'Activisme Féministe, paru aux éditions des femmes - Antoinette Fouques
Rendez-vous sur Instagram @clitrevolution**

* **Journaliste, activiste, autrice, réalisatrice... où puises-tu ta force et ta créativité ?**

Bonne question hahaha ! Je pense que **je puise beaucoup de force dans ma colère**. C'est une manière pour moi de la transformer de manière positive et constructive. Je trouve que l'on mérite vraiment mieux que le monde dans lequel on vit, alors parfois, quand j'ai vraiment très envie de le crier, j'en fais un documentaire ou un livre, une action ou une story. Souvent avec un trait d'humour parce que ça me permet de prendre de la distance émotionnelle par rapport à tout ça. Ah et aussi je passe beaucoup de temps dans mon lit, c'est mon arme secrète !

* **Quel a été le (ou les!) déclics pour te lancer?**

La première fois que j'ai vu des images de Femen. C'était en 2011. À l'époque, elles n'avaient pas encore de branche en France et elles étaient venues d'Ukraine spécialement pour faire une action devant chez DSK (suite à l'affaire Nafissatou Diallo - où il était accusé du viol de cette femme de chambre d'un hôtel Sofitel à New York). Voir ces images a été pour moi un déclic. Je pense que c'est la première fois que je voyais des activistes féministes en action. **Leur action était très drôle mais aussi très puissante**. En les voyant, je me suis dit : mais en fait elles ont raison, ces mecs-là il faut leur mettre l'affiche. **Ça n'est pas à nous, femmes, de nous adapter à eux, ce sont à eux de s'adapter au fait qu'on existe et qu'on n'a pas l'intention de s'effacer**. Quelques jours plus tard, j'ai démissionné de mon travail dans lequel j'étais harcelée sexuellement. Et un an plus tard, quand Femen a ouvert en France, je les ai rejointes sans réfléchir. C'est à partir de là que mon cheminement d'activiste a commencé.



* **En quoi notre sexualité est devenue un terrain politique sur lequel chacun.e peut agir?**

La sexualité a toujours été politique parce que l'intime est politique. Le contrôle sur nos corps, sur nos désirs, le respect du consentement : tout ça, c'est politique. Ça ne veut pas dire qu'on doit tout analyser quand on est en train de pratiquer une levrette hein. Ça veut juste dire : **la société patriarcale nous nourrit d'injonctions qu'on va retrouver jusque dans nos lits**. Et c'est intéressant de se poser la question : est-ce que je fais ça parce que j'en ai envie ou est-ce que je le fais parce que j'ai l'impression que c'est ce que l'on attend de moi, et que d'une certaine manière je me sens un peu forcé.e à faire ça pour être « normal.e » ?

* Quels sont selon toi les derniers tabous à lever pour une sexualité épanouie?

Je pense que c'est avant tout aux injonctions qu'il faut s'attaquer. **S'il n'y a pas d'injonction, alors il n'y a plus de tabou.** Et c'est toutes les injonctions dont on doit se débarrasser : l'injonction à avoir une vie sexuelle active, l'injonction à la pénétration, l'injonction à ce que tout soit tout le temps parfait, etc. C'est important qu'on se débarrasse de cette idée qu'il faut faire les choses de telle ou telle manière. **La seule obligation dans la sexualité, c'est le consentement mutuel.**



* Ton conseil pour toutes celles qui voudraient se réapproprier leurs corps et leur plaisir ?

Prendre le temps de s'explorer et de se découvrir. Pendant le confinement, j'ai suivi un atelier d'auto-exploration du collectif Les Flux qui a été hyper instructif et puissant. L'auto exploration, c'est une pratique assez ancienne qui a été popularisée dans les années 70 aux États-Unis et qui consiste non seulement constituer des groupes de parole autour de la sexualité et de la santé sexuelle, mais aussi à observer de manière très minutieuse son sexe (on peut même apprendre à s'observer avec un spéculum pour voir son col de l'utérus par exemple). Il y a un petit livre illustré que j'aime beaucoup à ce sujet (c'est d'ailleurs grâce à lui que j'ai appris l'existence de ces pratiques). Il s'appelle « Connais-toi toi-même » de Clarence Edgar-Rosa et propose dix auto-explorations à faire. Ça peut être un premier pas pour les personnes timides qui ne sont pas forcément à l'aise avec le fait d'aborder ces sujets en groupe.



J'ÉLÈVE DES SUPERS HÉROÏNES

Comprendre le contexte...

Merci à



La plus belle mission qui nous est confiée dans la vie est celle de transmettre.

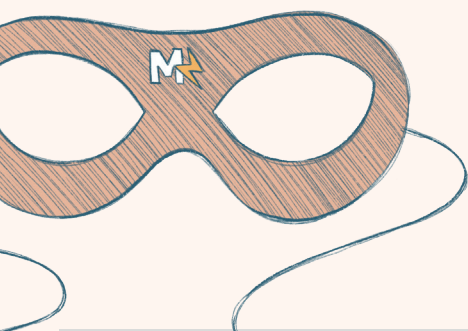
Nous sommes tou-te-s des canaux de transmission. Des vecteurs. Des passeurs. Le plus puissant engagement que nous puissions prendre est celui de **transmettre aux plus jeunes, depuis nos petites sœurs du quartier jusqu'à nos enfants**. Cet engagement envers nos enfants, parfois même si nous le prenons à deux, nous finissons par l'assumer seul-e-s.

4
MILLIONS

Aujourd'hui en France, on compte près de 4 millions de familles monoparentales, soit une famille sur quatre. 85% de ces familles sont portées par des femmes.¹

1/5

Un enfant sur cinq est touché par ce phénomène qui prend de plus en plus d'ampleur.²



Être parent solo, cela signifie : élever seul-e ses enfants, assurer au travail, gérer le quotidien avec un seul salaire et sans possibilité de prise de relai... Mais **nul besoin de culpabiliser, nul besoin de se mettre la pression, nul besoin de se comparer aux autres**. Vous êtes parents! Ce qui compte, c'est seulement d'être un héros ou une héroïne aux yeux de ses enfants et non des autres !

L'association Moi & Mes Enfants

Fondée et présidée par Olivia Barreau, elle-même maman solo de deux enfants. Entreprise sociale engagée, Moi & Mes Enfants accompagne les familles monoparentales dans la ré-harmonisation de leurs temps de vie professionnel, personnel et familial en réduisant leur isolement et en encourageant leur pouvoir d'agir et leur confiance en soi. Un parent aligné et épanoui, c'est un enfant confiant et heureux.

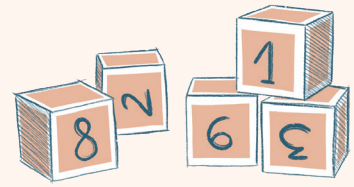
Le déclic d'Olivia Barreau

« Je me centrais exclusivement sur mes enfants au détriment de ma vie personnelle et ne pensais plus du tout à moi. Mes enfants le ressentaient, ce qui engendrait un certain nombre de problèmes à la maison. C'est là que j'ai pris conscience que leur bien-être dépendait aussi de mon épanouissement personnel et que je n'étais pas la seule dans cette situation ». Olivia Barreau, maman solo de deux enfants - Fondatrice et présidente de l'association Moi & Mes Enfants



¹²INSEE (2020),
www.insee.fr/fr/statistiques/4285341

Quelles bonnes pratiques adopter pour élever les héros et héroïnes de demain ?



01 S'engager à prendre du temps pour soi, nous nous l'imposerons : être un parent qui s'autorise à prendre du temps pour lui et à prendre soin de lui, c'est mettre toutes les chances de son côté pour être un parent épanoui ! Nous avons toujours mille choses à faire, nous pensons ne pas avoir de temps pour nous... C'est une erreur !

Dès à présent, nous avons la responsabilité de nous **garder des moments à nous** et pour nous dans notre agenda, c'est aussi essentiel qu'un rendez-vous avec sa cheffe ou une personne tiers. Nous devons faire de nous-même une priorité pour être encore plus disponible ensuite pour nos enfants. Alors faisons fonctionner nos réseaux d'entraide et sortons, accordons-nous des moments de bien-être et d'épanouissement ! **C'est déjà le début d'un engagement envers soi-même.**

02 Transmettre des valeurs, nous l'exigerons : La transmission est le ciment de l'éducation. Et la transmission pour nous, cela commence par les valeurs. Retenons-en ainsi trois essentielles :

- **La bienveillance** envers nous-même. Elle conditionne celle que nous aurons envers nos enfants et les personnes qui nous entourent.
- **Le respect**. Là-encore le respect est avant tout pour nous-même. Montrons à nos enfants que nous nous respectons et que nous respectons les autres pour qu'ils en fassent de même.
- **La détermination**. Nous avons envie de concrétiser un projet ou nous voulons évoluer dans notre carrière, et bien oui nous sommes déterminé-e-s à mener ce combat, peu importe les obstacles. C'est l'image que nous devons transmettre à nos enfants.

03 Aller au bout de nos rêves, nous pourrons : Quel modèle souhaitons-nous donner ? **Croire en ses rêves, les poursuivre et leur donner vie...** Toujours persévérer et ne jamais abandonner. Cette règle d'or essentielle fait écho à la précédente. Mais nous ne le dirons jamais assez... Ce n'est pas parce que nous sommes parents que nous devons nous oublier. Bien au contraire ! **Rien n'est impossible et même si cela doit parfois prendre plus de temps**, il ne faut jamais baisser les bras. Voilà l'exemple que nous devons montrer à nos enfants : des parents impliqués, investis, et qui font tout pour y arriver.

04 Accepter de faire des erreurs, nous nous y autoriserons : Personne n'est parfait, c'est un fait. Être parent implique nécessairement de faire des erreurs - oui, oui, nous vous le répétons, c'est inévitable. Et si finalement accepter nos erreurs nous permettait de mieux avancer et de mieux rebondir ? Nous n'avons pas trouvé les mots tout de suite pour répondre à ses interrogations, nous avons oublié sa brosse à dents pour son super week-end pyjama... Ce n'est pas grave. Nous nous en sommes rendu compte et c'est bien là le principal. Nous pouvons maintenant **tenter de faire mieux la prochaine fois**. Oui, il est possible de faire des erreurs et ce sont précisément celles-ci qui pourront nous faire grandir ! Acceptons-le !

Alors prenons d'abord soin de nous et soyons des modèles de confiance et de détermination pour nos enfants ! Avant d'être parent, soyons juste nous-même et soyons-le à fond !

Nos ressources

Filliozat Isabelle, *Il n'y a pas de parent parfait*, JC Lattès, 2008

L'application **MamaBears** pour rejoindre la communauté des mamans solos. - www.mama-bears.fr

Plein de ressources disponibles sur le site. - www.moi-et-mes-enfants.com

Les jouets créatifs et responsables de **Fabulabox**. - www.fabulabox.com

ELLES L'ONT DIT, L'ONT VÉCU, L'ONT FAIT !



« L'inégalité des chances, c'est d'abord l'inégalité des rêves. La psychologie éducative est de mise pour apporter du bonheur aux enfants »

Alexandra Morge-Rochette, fondatrice de Fabulabox



« L'orientation est un leurre, la vraie question c'est : qu'est-ce que tu aimes faire ? »

Athina Marmorat, fondatrice de Rêv'Elles





Mathilde Villerot | illustratrice | www.mathildevillerot.com | @mathilde_villerot

JOUIR DE L'ESPACE PUBLIC

Comprendre le contexte...

Merci à



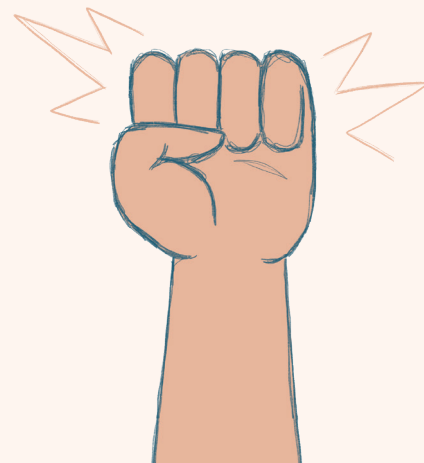
Pour sa contribution !

Pour penser la question de la place des femmes dans l'espace public, il est fondamental de **penser en système et en transversalité** et d'intégrer différentes problématiques au-delà de l'aménagement territorial, urbain ou de l'architecture.

Le sujet est depuis quelques années très largement abordé, discuté, traité, dans la recherche, les pratiques d'aménagement, les médias... et un constat est récurrent : **ce qui se produit dans l'espace public reflète, révèle ce qui est de l'ordre du dedans**, des différentes échelles du dedans, des différentes sphères de la vie en société.

En effet, nous savons que **la Ville contribue aux rapports de domination relatifs au genre**, à l'assignation raciale, à la catégorie sociale, à la capacité physique, à l'âge etc... **Les ségrégations et inégalités induites par les modes de production capitalistes traversent toutes les dimensions de la vie sociale** et trouvent dans l'espace urbain un puissant relais. S'il n'existe pas « d'exclusion » officielle des femmes de l'espace public, puisque toute personne a le droit d'y accéder librement et d'y circuler, **la réalité est tout autre** et pas uniquement pour les femmes ni pour toutes les femmes.

Le sentiment d'insécurité, de vulnérabilité, d'inconfort qui prédomine dans les analyses des pratiques des femmes dans l'espace public est également présent chez les personnes âgées, les enfants, les personnes en situation de handicap... En même temps, ces dernières années, **les pratiques d'aménagement urbain ont été un outil majeur d'invisibilisation et de relégation des plus pauvres.**



Qui sont Les BâtiSeuses ? www.facebook.com/resealesbatisseuses

Le Réseau «Les BâtiSeuses» est un éco-système qui s'engage pour la résilience des territoires avec pour objectif de préserver le Vivant. Cette vision relie toutes les formes de vie, humaines et non humaines, afin d'assurer une co-habitation pérenne de l'animal, du végétal et du minéral. On parle alors de s'inspirer du Vivant pour mettre au point des produits et des services et s'incarner dans des modes de pensée et d'agir. L'objectif de cet éco-système est de contribuer à l'amélioration de l'acte de bâtir et du fait d'habiter par différents engagements : éco-conception, éco-construction, valorisation du féminin dans les métiers du bâtiment, accompagnement de personnes en situation de fragilité sociale... Chacun.e peut y adhérer, s'en inspirer et y contribuer.

Elles l'ont dit, l'ont vécu, l'ont fait !

« C'est important d'ouvrir des lieux dédiés aux femmes car, jusqu'à il y a encore très peu de temps, on pensait que la ville était neutre, mais elle était créée par et pour les hommes »

Hélène Bidard, Adjointe à la maire de Paris chargée de l'égalité femmes-hommes et de la jeunesse

« C'est une bonne nouvelle qu'il existe dans les parcours des femmes des endroits qui leur soient dédiés, des lieux privilégiés et protégés qui gomment et enlèvent toutes les barrières qui se dressent devant elles »

Alexandra Cordebar, Maire du 10e arrondissement de la ville de Paris

Comment agir pour repenser notre espace urbain ?

01 Agir pour repenser notre espace urbain

Créer des opportunités de rencontre et de partage d'expériences... La pluralité des vécus et des expériences d'évitement de l'espace public est la source d'une représentation équilibrée des usages et des besoins.

02 Organiser la libération de la parole

Il est important de voir loin sur la question de l'espace public et de chercher à **occuper l'espace politique à travers une organisation**, la construction de leviers de pouvoir et la convergence de luttes. L'organisation est fondamentale pour donner à une intention première de justice un moyen d'influence pérenne et une efficacité à long terme. Ce deuxième point est une continuité du précédent et porte plus précisément sur la création de structures représentatives (associations, réseaux, coopératives, syndicats ; organisation citoyenne...) pour se doter de missions, être visibles et outillé.e.s.

03 Cartographier les enjeux

Voir, entendre, sentir, comprendre votre territoire sera nécessaire pour des actions efficaces. La cartographie est un puissant outil de travail et de connaissance du terrain. La cartographie vous permettra de comprendre «qui est qui», «qui fait quoi» et de **faciliter les prises de décision**. Les cartes mentales utilisées auprès des femmes, des enfants, des personnes âgées, des personnes en situation de handicap sur leurs représentations propres des espaces de vie, d'un quartier, leurs mobilités, leurs usages espace/temps... vous donneront d'intéressantes informations.

04 Influencer et prendre confiance en son pouvoir d'agir

Influencer, exister, décider sera votre credo. Aussi, ne sous-estimez pas la nécessité de mettre en avant des modèles, des figures peu représentées dans l'espace public, et d'outiller les plus démunis pour agir dans le sens de la justice et de la paix sociale. Enfin, n'oubliez pas qu'il est important de savoir réunir des moyens financiers et techniques pour acquérir une force d'action dans l'espace public, pour créer des dynamiques locales et collectives. L'échelle la plus proche est souvent la plus déterminante mais il faut également agir à d'autres niveaux. **Le choix vous appartient.**

Nos ressources

Centre Hubertine Auclert, "Rapport femmes et espaces publics", 2018
www.centre-hubertine-auclert.fr

VAN HENIS Nicole, "La place des femmes dans l'espace public", Barricade, 2016

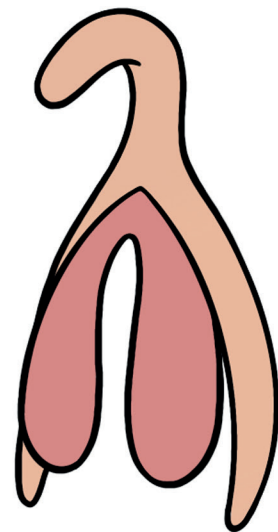
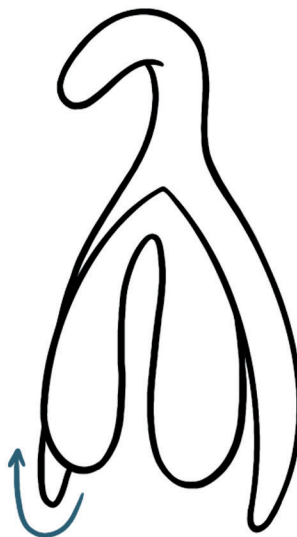
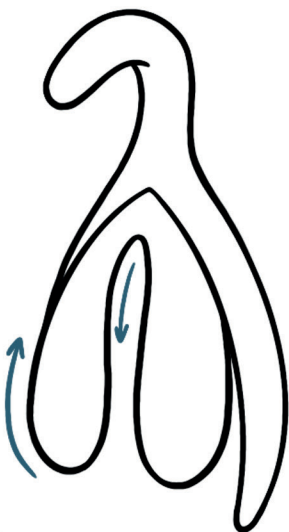
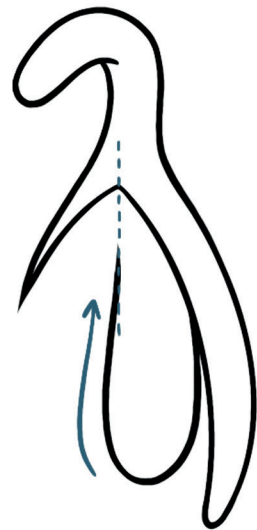
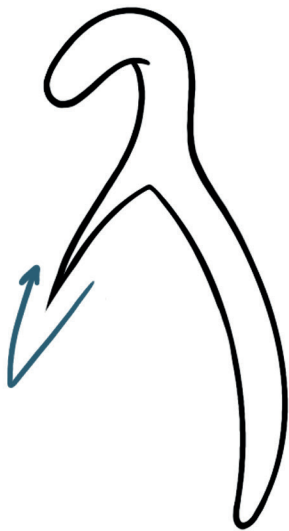
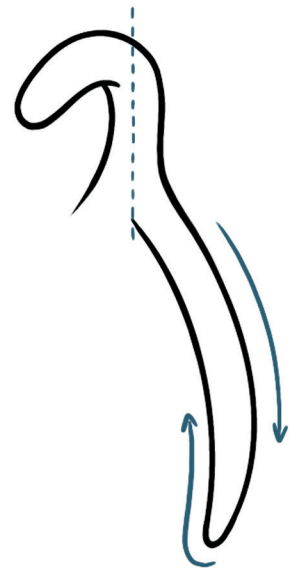
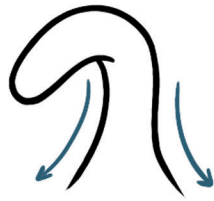
Site internet de Genre et Ville, le bureau d'étude sur le genre et l'urbanisme :
www.genre-et-ville.org



Eugénie Ndiaye, fondatrice
du Réseau «Les Bâtisseuses»



DESSINE-MOI UN CLITO



intrépide



LIBÉ
RTÉ



DES ISNARDS NATHALIE

Fondatrice de madamePee

Est-ce que tu peux nous en dire plus sur ton parcours : comment as-tu eu l'idée de créer madamePee ?

L'idée de madamePee m'est venue lors d'un festival de musique où je me suis retrouvée à faire 30 minutes de queue aux toilettes, quand mon mari est passé en 2 minutes. Résultat, j'ai raté le début de mon concert ... L'idée est donc venue d'une indignation, d'un énervement face à une inégalité flagrante. Nous avons organisé de nombreux panels d'usagères, et nous avons travaillé avec des sociologues, psychologues et ergonomes pour concevoir une urinoire féminine qui réponde au mieux à la promesse de rapidité tout en respectant le besoin d'intimité et l'exigence d'hygiène propres aux femmes. La société a été créée en mars 2018. Notre produit est aujourd'hui distribué en Europe, Amérique du Nord et Afrique de l'Ouest.

Et nous avons développé cette année une gamme d'urinoires urbaines, à destination des Villes.

Peux-tu nous dire comment le projet madamePee permet concrètement de construire un espace public plus inclusif ?

Le manque d'accès aux sanitaires pour les femmes est un marqueur de leur place dans l'espace public, les toilettes sont d'ailleurs un signe tangible de l'absence d'égalité femmes-hommes.

Dans un rapport édité en 2017, «Genre et Espace Public», commandé par la Ville de Paris, il est déjà indiqué que les « toilettes publiques, c'est une question fondamentale, qui peut structurer le rapport que l'on peut avoir à l'espace public ». La chercheuse Clara Greed en a démontré l'absolue nécessité, ainsi que le fait qu'elles sont un facteur d'égalité des sexes.

Elle explique que les femmes sont celles qui ont le plus besoin de toilettes publiques propres, sécurisées et bien aménagées, mais que ce sont aussi celles qui en ont le moins ! L'objectif de madamePee est simple : 1 pour 1.

En concevant l'urinoire féminine intime et sans contact, nous permettons qu'il y ait autant de toilettes installées pour les femmes qu'il y en a pour les hommes. On installe 1 urinoir pour homme, on installe 1 urinoire pour femme, et réciproquement, c'est tout simple :) C'est ce que nous proposons aux villes, qui sont très réceptives au projet. Préparez-vous, les urinoir.e.s madamePee vont fleurir dans les villes en 2021 !)



Quels sont selon toi les principaux freins qui persistent pour que chacune se réapproprie l'espace public, et comment les dépasser ?

Je pense que les freins viennent du fait que l'espace public a été historiquement conçu et mis en œuvre par (et donc pour) les hommes. Et ce sans que nous en ayons conscience, ce qui est encore plus grave car nous nous sommes habituées, voire résignées, à ces inégalités de genre qui s'expriment dans tous les champs de l'espace public (éclairage, sanitaires, transport ...).

La solution pour dépasser ces inégalités est de concevoir les espaces publics du point de vue des femmes, aussi. Cela veut dire participer à la conception urbaine, et notamment à celle des sanitaires.



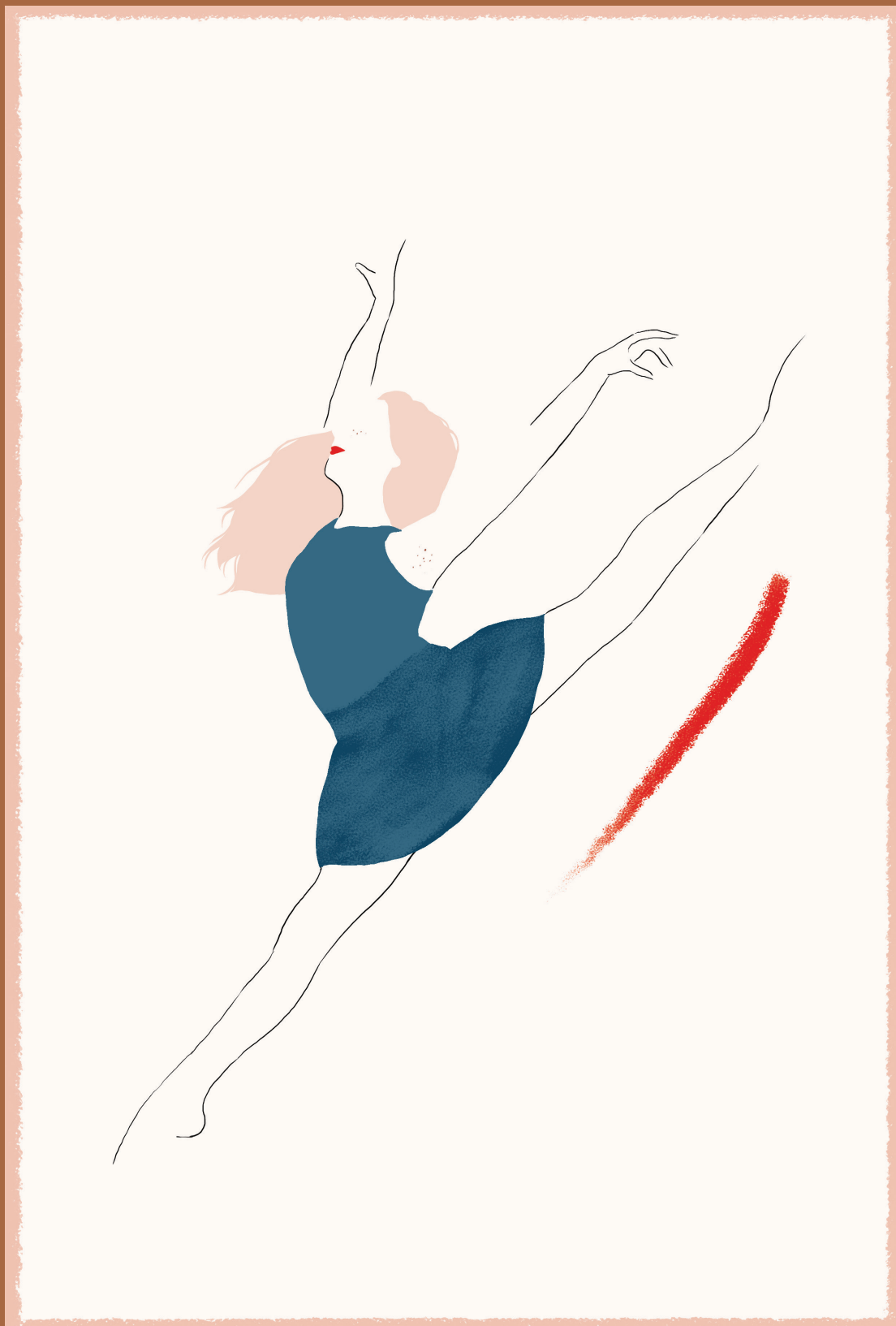
Peux-tu nous donner un projet ou une ressource qui t'inspire pour construire une ville inclusive ?

Le projet que nous menons avec madamePee pour équiper les villes avec des urinoires féminines.

Ton conseil pour permettre de nous réapproprier l'espace public ?

Concevez-le :) !

Identifiez concrètement les manques et posez-vous la question de ce qu'on peut proposer, faire pour l'améliorer. Ça peut passer par la sollicitation de nos élu-e-s, les réseaux sociaux, la presse et aussi par la mise en place d'actions concrètes qu'on peut faire soi-même, avec ses voisins. Et aussi par l'éducation des garçons qui nous entourent. Je suis convaincue qu'il ne faut pas attendre que «ça arrive». Malheureusement, c'est un fait, notre espace public a été conçu quasi exclusivement par des hommes, et donc selon un schéma masculin. OK, que fait-on avec ce constat ? On râle, on s'indigne, c'est une bonne première étape :). Mais pas suffisante, il faut aussi réinventer l'espace, tou-te-s ensemble. Nous pouvons chacun et chacune jouer un rôle dans ce grand réaménagement de l'espace public. Et il y a du boulot, c'est la bonne nouvelle ;)



À la page 38, une phrase a résonné en moi :

«Le sentiment d'insécurité, de vulnérabilité, je le connais »

C'est un sentiment que je connais. C'est baisser les yeux en marchant dans la rue, c'est se sentir écrasée par un simple regard, c'est penser ne pas avoir le droit d'être là. C'est avoir peur pour sa vie parfois. Puis c'est un sentiment qui devient un langage corporel. Se tenir constamment voutée, cacher ses mains, croiser les jambes, ne jamais regarder quelqu'un dans les yeux. Lorsque cette sensation désagréable devient trop lourde, je me dis : « Danse ». Ouvre ton corps, occupe l'espace, donne-toi le droit de bouger, oublie le regard des autres, sens-toi forte et libre. Et pour danser, je m'enferme entre quatre murs, à l'abri des regards.

Un jour, j'aimerais me sentir libre de danser dans la rue.

S'engager en tant que citoyenne

“Femme, réveille-toi ; le tocsin de la raison se fait entendre dans tout l’univers ; reconnais tes droits.”¹

En 1791 déjà, Olympe de Gouges appelait **les femmes à se mobiliser** pour faire reconnaître leurs droits. Presque deux siècles et demi plus tard, des générations de femmes se sont succédées et se sont battues pour faire **évoluer la société de manière considérable**, sur de nombreux sujets essentiels. Cependant, comme on l’a déjà évoqué dans ce guide et comme tu le sais certainement, on est encore bien loin du compte en termes de droits, d’écologie, d’égalité, de tolérance, etc ! Par ailleurs, l’actualité nous rappelle sans cesse de ne **pas baisser la garde**: on pense par exemple aux femmes et hommes polonais.e-s qui se mobilisent pour défendre le droit à l’avortement, très affaibli récemment². Dans ce contexte, les mots de Gisèle Halimi sonnent comme un rappel: **“Ne vous résignez jamais”**.

Les citoyen·ne·s ont un pouvoir immense dans l’avancée des enjeux sociétaux et environnementaux auxquels nous faisons face. Or ces derniers peuvent sembler si immenses qu’il est bien difficile de savoir comment s’y prendre, par où commencer ? Comment avoir un impact concret ? Comment trouver sa place au sein de tous les mouvements et de toutes les initiatives existants ?

Ne t’inquiète pas, dans cette partie nous allons te donner les clefs pour **t’engager en tant que citoyenne et faire entendre ta voix** pour porter les sujets qui te tiennent à cœur !

Les infos clés à retenir

Il y a 1001 façons de s’engager en tant que citoyenne et chacune peut le faire à sa façon. Il ne s’agit pas de se mettre la pression et d’initier des actions dans lesquelles on ne se sent pas forcément à l’aise. On peut tout à fait agir à sa manière, à son échelle. Selon Larousse³, le mot «s’engager» se définit comme le fait de «prendre nettement position, en particulier sur des problèmes politiques, sociaux et économiques». Mais il se définit également comme le fait «d’entreprendre une action, de se lancer». **Donc il n’y a pas de règle, lancetoi !**

Pour trouver sa voie dans l’engagement, on peut déjà commencer par adopter une vision holistique et se replacer dans l’environnement et la société dans lesquels nous évoluons. Quelle est ma place en tant qu’être humain sur la planète ? En tant que femme dans la société ? Quels sont les privilèges auxquels j’ai accès ou non ?

Les enjeux sociétaux et environnementaux auxquels nous faisons face sont bien souvent liés les uns aux autres⁴. Par exemple, de nombreuses études démontrent que les femmes sont les **premières victimes du réchauffement climatique** : ainsi s’engager pour l’écologie, c’est faire un pas pour les droits de toutes les femmes. Les oppressions sont souvent multiples et lorsqu’on commence à les détricoter, on met souvent le doigt dans une spirale : penser l’intersectionnalité, c’est ouvrir ses chakras, **déconstruire ses propres préjugés et porter une vision plus englobante du monde qui nous entoure !**

¹ Olympe de Gouges, «Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne», 1791

² «En Pologne, l’avortement devient quasiment illégal après une décision de justice» (lemonde.fr)

³ Définitions : s’engager - Dictionnaire de français Larousse

⁴ Rapport «GENDER, CLIMATE & SECURITY Sustaining inclusive peace on the frontlines of climate change», publié en 2020 et élaboré par United Nations Environment Programme, UN Women, UNDP and UNDP/PA/PSO

Comprendre le contexte...

Les femmes sont plus impactées par le changement climatique.

Si le changement climatique affecte l'ensemble de la population mondiale, **ce phénomène impacte de manière inégale les hommes et les femmes**, tout comme il a des effets beaucoup plus tangibles dans les pays en développement que dans les pays dits «développés».

Dans certains pays d'Afrique, la raréfaction des ressources naturelles et la désertification **affectent en premier lieu les femmes**, qui sont chargées des activités agricoles et de la collecte des ressources en eau ou en bois. Lors des catastrophes liées aux dérèglements climatiques, elles sont plus vulnérables : pendant la canicule de 2003 par exemple, on a constaté une surmortalité chez les femmes, et plus récemment, en 2010, parmi les victimes d'inondations au Pakistan, 70% étaient des femmes¹.

Des femmes plus vulnérables aux effets du changement climatique donc plus engagées pour l'écologie ? Pas complètement ! L'éducation différenciée des filles et des garçons explique en partie pourquoi les femmes sont plus sensibles à l'écologie. Aux petites filles, on apprend davantage à prendre soin des autres et de l'environnement, en transmettant des valeurs du care (prendre soin). Le combat écologiste est intimement lié au combat féministe : pour que la charge écologique ne retombe pas uniquement sur les femmes, **il est indispensable de sensibiliser tout le monde !**

Quelques dates clés !

Les femmes sont à l'avant-garde des luttes pour le climat et la justice sociale.

- * Déjà en 1962, la biologiste américaine **Rachel Carson** alertait le monde sur l'usage des **pesticides** en publiant "Un printemps silencieux".²
- * En 1977, la biologiste et militante **Wangari Maathai** (surnommée Mère des arbres) lançait le **Green Belt Movement**, pour reforester le Kenya.
- * Plus récemment, c'est l'indienne **Vandana Shiva** qui s'est engagée pour la **préservation de la biodiversité**.

Aujourd'hui, la relève semble assurée avec Greta Thunberg, Vanessa Nakate en Ouganda ou encore Luisa Neubauer en Allemagne, qui nous ont prouvé avec le mouvement des grèves pour le climat **«Fridays for Future»** qu'il n'y avait pas d'âge pour oser et s'engager ! **Car il ne s'agit plus de préserver l'avenir des générations futures mais celui de notre génération !**



¹ Source UNICEF, www.unicef.org/french/infobycountry/pakistan_pakistan_newline.html

² CARSON Rachel-Louise, «Un printemps silencieux», Houghton Mifflin, USA (1962)

Nos conseils pour faire changer le statu quo



01 Engage-toi dans une association ! Prendre part aux activités d'une association en tant que bénévole si tu as du temps, c'est rencontrer des personnes qui se posent les mêmes questions que toi et qui ont envie d'agir ! Cela peut être une association pour apprendre le zéro déchet, une association qui milite pour la préservation de la biodiversité... A toi de choisir ce qui te parle !

02 Partage ton engagement pour sensibiliser le plus grand nombre. Les réseaux sociaux ont permis d'amplifier les voix des jeunes militantes pour le climat, d'organiser les mobilisations "Fridays For Future". Parles-en autour de toi, partage tes astuces pour réduire ton empreinte carbone, pour être plus éco-responsable avec ta famille et tes proches. Sensibilise autour de toi, en montrant que c'est possible !

03 S'orienter vers les métiers de la transition écologique et sociale. La transition écologique et la résolution de défis climatiques nécessitent des compétences dans les domaines scientifiques. Or, les femmes sont encore trop peu nombreuses à investir ces secteurs. Tu peux t'orienter vers des études ou un métier où l'on compte bien trop peu de femmes. Et si les sciences, ce n'est pas ton truc, il est toujours possible de lancer des initiatives et de faire bouger les lignes au sein de son entreprise ou de son école !

04 Mène ton combat jusque dans les sphères politiques. #Fact : En 2015, lors de la COP21, grande conférence internationale pour le climat, on comptait seulement 8 femmes sur les 150 chef-fe-s d'Etat, et seulement 15% des conseils Fonds Vert pour le climat occupés par des femmes. Quel que soit l'échelon (municipal, régional...), si tu en as l'âge, ose te présenter sur une liste électorale. La politique n'est pas réservée aux personnes qui ont fait de grandes études, la politique est l'affaire de tou-te-s. Quel que soit ton âge ou ton expérience, ta voix et tes idées comptent et sont légitimes. Plus la scène politique sera diversifiée, plus elle sera représentative de la société.

05 Sois fière de ce que tu peux mener à ton échelle. Quand on parle d'écologie, il n'y a pas de petits pas et tous nos gestes du quotidien comptent ! Par exemple, réduire sa consommation de viande, consommer des produits locaux, choisir un fournisseur d'énergie verte, placer son épargne pour contribuer à des causes qui ont du sens, réfléchir avant de prendre l'avion (est-ce que je peux faire autrement ?) ou acheter des vêtements de seconde main ... tout ça est à notre portée, et si tout le monde s'y met, ça fera une vraie différence !

Nos ressources pour aller plus loin !

Le film "Demain", réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent (2015)

Les vidéos de la chaîne YouTube du mouvement citoyen lancé par **Magali Payen #ONESTPRET** pour s'informer et agir ! - www.youtube.com/channel/UCIEqQMkk2RDJI-jQ3RmzZwQ

Les vidéos de "Foutu pour Foutu", l'histoire de deux jeunes paumés à qui l'on dit que le monde s'effondre. - www.imagotv.fr/documentaires/foutu-pour-foutu

DUCRETOT Solène, JEHAN Alice, **Après la pluie, horizons écoféministes**, Tana Editions, 2020

GOLDBLUM Caroline, **Françoise d'Aubonne et l'éco-féminisme**, Passager clandestin, 2019

Le serious game "Heat Wave in my City", de l'association CliMates



ELLES L'ONT DIT, L'ONT VÉCU, L'ONT FAIT !



« Toutes nos actions ont des répercussions. Nous faisons partie du système que nous tentons de détruire. Nous devons penser l'après »
Camille Etienne, porte-parole chez "On est prêts"



« Les privilèges impliquent des responsabilités »
Camille Etienne, porte parole chez "On est prêts"



« On peut faire sauter tous les verrous quand on a de l'énergie et de la volonté »
Karima Delli, députée européenne membre d'EELV





Mathilde Villerot | illustratrice | www.mathildevillerot.com | @mathilde_villerot



CHAYGNEAUD-DUPUY MARION

Alpiniste, fondatrice de Clean Everest

* Comment as-tu décidé de te lancer dans l'aventure Clean Everest ?

Il y avait déjà plus de 10 ans que je vivais à Lhasa (Tibet) et côtoyais régulièrement les nomades et les guides de montagne dans le cadre de mon activité professionnelle de guide de trek. J'ai alors aidé activement à développer le label éco responsable Global Nomad.

J'entendais régulièrement chez les tibétains de la tristesse, de la souffrance d'être déconnectés de leur culture locale pendant les longs mois d'expédition sur l'Everest : clientèle exigeante pour sa sécurité, pour son confort, pour la garantie de la réussite de l'ascension jusqu'au sommet, mais peu impliquée dans les valeurs tibétaines et le respect de la montagne sacrée.

Nous avons donc décidé ensemble avec les guides de haute montagne tibétains d'associer nos compétences : les guides tibétains pour leur grande maîtrise des expéditions et mon équipe de chercheur·se·s et professionnel·le·s pour la préservation de l'environnement.

* Quels ont été les obstacles principaux à la réalisation de ton projet ?

Il a tout d'abord fallu convaincre les guides tibétains d'oser demander un comportement respectueux des valeurs de la montagne aux clients étrangers qui exigeaient des droits mais supportaient peu de devoirs en retour.

Une fois leur dignité tibétaine restaurée, est venu le temps de l'évaluation des dégâts engendrés par 30 années d'expéditions commerciales laissant derrière elles tous leurs déchets.

Ce fut l'année de ma première ascension de l'Everest pour accompagner/évaluer l'ampleur et les difficultés techniques du projet « Clean Everest », l'année de la redescente de la 1ère tonne de déchets alors que les infrastructures de recyclage n'étaient pas encore complètement opérationnelles et sans le soutien logistique des autorités locales.



✳ **Dans quelle mesure le volet spirituel représente une véritable force et un pilier de ton aventure entrepreneuriale ?**

Ce sont d'abord plusieurs années de silence à l'écart du monde dans un monastère au pied de l'Himalaya qui m'ont donné mon sourire d'aujourd'hui. C'est aussi la force de détermination acquise tout au long du cheminement au cœur du vivant universel que représente le chemin spirituel... et cette force aimante qui soutient mes projets écologiques à travers l'entrepreneuriat. Les ONG n'ayant pas leur place en Chine, c'est par le biais d'entreprises sociales et solidaires que peuvent se développer les valeurs bouddhistes d'altruisme et de compassion. Et c'est ainsi que l'écriture de la charte éthique qui va dorénavant poser le cadre pour protéger la montagne dans l'avenir a pu être écrite au sein de l'agence tibétaine « Himalaya Expedition ».

✳ **Ton conseil pour celles qui souhaitent aussi avoir un impact positif sur la planète ?**

Traverser la vie avec légèreté en prenant soin de ne rien abîmer sur notre court passage. La compassion est notre unique bâton de pèlerin sur ce chemin, toujours s'appuyer sur lui. Dans mon livre «Respire, tu es vivante», qui vient de paraître chez Massot Editions, je raconte le chemin spirituel qui m'a menée à nettoyer le toit du monde. Je n'aurais pas nettoyé l'Everest si je l'avais fait en colère contre les alpinistes qui polluent les sommets. A mon sens, seul l'amour qu'on met dans nos gestes nous purifie et purifie la terre. L'action écologique passe donc d'abord par une écologie de l'âme, une transformation intérieure. J'avoue même que les détritiques font écho à mes propres démons intérieurs. « Les déchets, ce sont mes jugements. Je ne dis pas que c'est mauvais, car si je disais que c'est mauvais, je perdrais mon amour envers mes déchets intérieurs. C'est juste de la matière brute que je transforme en lumière. Est-ce que je suis capable d'accueillir une mauvaise pensée de la même manière que si j'avais une pensée altruiste ? ».

Accueillir la vie telle qu'elle est sans la juger et la transformer par ses gestes, sa présence, ses engagements, telle est ma mission. J'offre dans mon récit de vie un grand souffle d'air et de pureté, pour apprendre à faire de la lumière avec de l'ombre.



«Respire, tu es vivante»
Marion Chayneaud-Dupuy
Massot Editions, 2020



POUR LES DROITS DE TOUTES LES FEMMES

Comprendre le contexte...

En Septembre 2020, le Programme des Nations Unies pour le développement (PNUD) et ONU Femmes ont rendu public le COVID-19 Global Gender Response Tracker¹, un outil de suivi permettant d'évaluer les mesures prises par les Etats **pour soutenir l'égalité des sexes durant la crise de COVID-19**. Parmi les principaux enseignements, on note que :

20%

des 206 pays analysés n'ont pris aucune mesure en faveur de l'égalité femmes-hommes en réponse à la crise sanitaire.

Source : PNUD, ONU Femmes, COVID-19 Global Gender Response Tracker, <https://data.undp.org/gendertracker/>



12%

des 206 pays analysés ont mis en place des mesures pour aborder les 3 domaines pris en compte par l'outil (violence à l'égard des femmes et des filles, soutien à la prestation des soins non rémunérés et sécurité économique des femmes).

Source : PNUD, ONU Femmes, COVID-19 Global Gender Response Tracker, <https://data.undp.org/gendertracker/>



Ainsi, dans un contexte déjà très inégalitaire, **la crise sanitaire semble avoir donné un nouveau coup aux droits des femmes et creusé davantage les disparités**. C'est d'autant plus vrai qu'une immense partie des femmes est largement invisibilisée dans ce combat : celles qui subissent les discriminations liées à leur orientation sexuelle, à leur couleur de peau, à leur physique, à leur classe sociale, à leur origine, à leur profession, à leur religion, à leur handicap etc.

A titre d'exemple, une étude menée par Amnesty International² démontre que **les femmes qui cumulent d'autres discriminations, en plus de celle du genre, font face à un risque plus élevé de subir des violences sexuelles que les autres femmes**. Du coup, on comprend si, comme nous, tu ressens plus que jamais le besoin de t'engager en faveur des droits des femmes, de TOUTES les femmes.

Voici nos conseils pour faire changer le statu quo !

01 **First things first**, tu peux essayer de changer les lunettes avec lesquelles tu vois la société et adopter celles de **l'intersectionnalité**. Ce terme créé par Kimberlé Crenshaw en 1991 désigne : « la situation de personnes subissant simultanément plusieurs formes de domination ou de discrimination dans une société. L'intersectionnalité permet d'intégrer les différences entre les femmes, permettant d'aller au-delà de la notion même de féminisme. Ce prisme offre aussi un nouvel **espace de visibilité** aux femmes qui subissent à la fois le sexisme et le racisme et par extension, le sexisme et le classisme, le sexisme et l'homophobie, le sexisme et la transphobie, mais aussi transphobie, homophobie, classisme et racisme au sein du féminisme³.»

02 **S'éduquer, déconstruire et en discuter** autour de soi pour planter une petite graine dans la tête de ses proches : Il y a de nombreux comptes Instagram, chaînes Youtube et autres formes de contenus disponibles pour te **sensibiliser et partager cela avec ton entourage**.

03 **Donner de la visibilité et de la force** aux premières concernées. Celles qui justement sont invisibilisées et se battent pour faire valoir leurs droits. Tu peux signer des pétitions, partager du contenu ou aller manifester par exemple.

04 **Soutenir financièrement** et/ou matériellement les initiatives via un don.

05 **S'engager dans une association** ou auprès d'un mouvement qui **lutte pour les droits des femmes**.

Nos ressources pour aller plus loin

L'article Intersectionnalité : Le féminisme au croisement des luttes – Les cahiers de pédagogies radicales (hypotheses.org) d'Irène Pereira, qui vous permettra de tout comprendre sur l'intersectionnalité.

Le compte Instagram : decolonisonslefeminisme vous permettra également de découvrir de nouveaux contenus chaque jour sur ces thématiques.

Les épisodes de **'Le putain de podcast'** sur le travail du sexe et tout particulièrement sur la prostitution. Chaque épisode est une interview d'une travailleuse du sexe sur son parcours, sa vision du monde et de la prostitution.

Règles Élémentaires : Cette association qui lutte contre la précarité menstruelle est une réponse concrète et citoyenne à l'un des besoins essentiels des femmes. En mettant en lumière cette situation, l'association pourrait même contribuer à faire évoluer la loi ! (Coucou l'Ecosse !)

Des assos : Nos copines des **Impactrices**, un réseau de femmes engagées pour la transition écologique que vous pouvez rejoindre dès maintenant !

¹ PNUD www.undp.org/content/undp/fr/home/news-centre/news/2020/undp-and-un-womens-newly-launch-co-vid-19-global-gender-response-.html

² Amnesty International, Intersectionnalité et violences sexuelles, Mars 2020
www.amnesty.be/campagne/droits-femmes/viol/article/intersectionnalite-violences-sexuelles

³ Un article sur l'intersectionnalité : PEREIRA Irène, «Le féminisme au croisement des luttes», Réfractons (2017)



GUO JEAN

Fondatrice de Konexio - www.konexio.eu



Focus sur les femmes réfugiées

Parmi les femmes invisibilisées, on retrouve les femmes réfugiées qui, représentent la moitié des migrant.e.s dans le monde ! Souvent, elles ont davantage de raisons de partir (mariage forcé, abus sexuel, violence domestique, mutilation, etc) et risquent de subir de nombreuses violences tout au long de la route.

Arrivées dans un pays d'accueil, elles présentent davantage de difficultés à s'insérer dans la société car elles souffrent également des discriminations liées au genre, notamment dans leur recherche d'emploi.

* **Quel a été ton parcours et le déclic pour créer Konexio?**

C'est mon parcours personnel qui m'a poussée à créer Konexio. En tant qu'enfant d'immigrés et ayant moi-même migré vers les USA à l'âge de 5 ans, j'étais aux premières loges pour identifier les difficultés rencontrées par ma famille à s'implanter dans un nouveau pays : des difficultés sociales, linguistiques, culturelles, professionnelles, etc. J'ai ainsi vu la dureté de l'exclusion socio-économique quand on n'a pas les codes sociaux et les compétences requises pour aller vers le marché de l'emploi. Pour moi, l'accès aux opportunités a été rendu possible grâce au numérique, ce qui a été déterminant dans mon parcours de vie.

* **Quel a été le frein principal auquel tu as dû faire face et comment l'as-tu surmonté?**

Au début, j'ai beaucoup douté, je ne parlais pas bien français, j'ai même vu des gens se moquer de mon accent lors de présentations. Des moments comme ça vous font douter de vous-même, de votre capacité à mener à bien un projet. En plus j'étais jeune, j'étais une femme. Plein de choses qui peuvent contribuer au syndrome de l'imposteur malheureusement. Alors je me suis préparée, j'ai anticipé les questions sur mon parcours, mon choix de la France... et j'ai aussi appris à me poser physiquement, parler moins vite, assurer une présence physique avec mes gestes... toutes ces choses qui permettent de rassurer ses interlocuteurs mais aussi de se sentir plus à l'aise.



✳ **En quoi l'éducation et la formation sont des leviers qui permettent d'agir pour l'inclusion de toutes les femmes?**

Comme dans tous les domaines, la formation et la montée en compétences sont primordiales aujourd'hui. Les emplois changent encore plus vite de nature que dans les précédentes décennies. Ainsi, 50 % des femmes actives occupent des métiers qui seront les premiers concernés par l'automatisation.

Et mon secteur, le numérique, manque cruellement de femmes : elles ne représentent que 28 % des effectifs dans les filières informatiques des écoles d'ingénieurs et n'occupent que 30 % des postes dans les entreprises du numérique et ce, principalement dans les fonctions dites «de support». Il faut casser les stéréotypes qui existent sur les métiers du numérique (geek, génie des maths...). Le numérique est aujourd'hui omniprésent dans nos vies, si on veut qu'il soit inclusif et pensé pour tous, on ne peut pas imaginer que seuls des hommes blancs de moins de 30 ans et ayant bac+5 en définissent les règles et les codes. Pour le numérique, comme pour le reste, on doit créer un monde qui reflète l'endroit où on voudrait vivre.



✳ **Pourquoi l'inclusion numérique est-elle centrale aujourd'hui pour conquérir ses droits?**

Les services publics sont censés passer au 100% dématérialisé d'ici 2022. Pour faire toutes nos demandes administratives (CAF, Pôle Emploi, Sécurité sociale...) et faire valoir nos droits, il sera donc impératif de maîtriser les outils et usages numériques. Mais le numérique est aussi devenu un lieu de mobilisation citoyenne de plus en plus important. Pétitions, actions citoyennes, budget participatif de collectivités comme Paris, désormais la citoyenneté passe par le numérique et permet à de nouvelles personnes de s'approprier leur place dans la cité : il ne faut donc pas laisser passer cette chance ! Mais il faut se former!

✳ **Ton conseil pour toutes celles qui voudraient entreprendre ?**

D'expérience, je sais qu'au début on doute de soi, on n'est pas toujours sûre de pouvoir y arriver. Cette humilité peut être bonne, une dose de doute est toujours utile dans un parcours entrepreneurial, pour continuer à se questionner et aller plus loin. Mais à un moment, il faut se lancer ! Se rappeler la mission au cœur de notre travail. Ces convictions, cette foi, c'est ce qui vous poussera à aller encore plus loin, même, et surtout, malgré les difficultés et les challenges qui peuvent survenir.

CONCLUSION

**"Je n'accepte plus les choses que je ne peux pas changer.
Je change les choses que je ne peux pas accepter"**

Angela Davis

Cette citation résume à elle seule le message que nous avons essayé de faire passer à travers ce manuel : **nous avons chacune le pouvoir de changer les choses.**

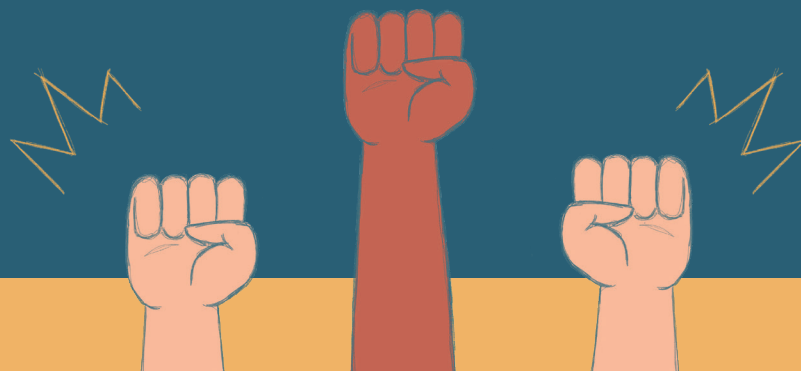
En 2019, quand nous avons lancé la campagne "Women Are Power", nous avons défini cette puissance comme étant "le pouvoir d'être actrice de son propre avenir, le pouvoir de rêver et de réaliser ses rêves, le pouvoir de disposer de son corps, le pouvoir d'agir, le pouvoir d'inspirer et d'être un modèle, le pouvoir de réussir, le pouvoir de s'opposer, le pouvoir d'être représentée, le pouvoir d'être visible".

Bien évidemment, ce manuel n'a pas la prétention d'être exhaustif (bien que nous ayons tenté d'être le plus représentatives possible) - mais il sème des graines pour reconnaître **la puissance dont nous disposons et faire évoluer l'ordre établi.** Charge à chacune d'entre nous de trouver sa voie et le combat qu'elle souhaite porter, qu'il soit individuel ou collectif. Car selon Vandana Shiva, c'est le "pouvoir des femmes ordinaires" qui est la plus **puissante source de transformation.**

Et après ça, on fait quoi ?

Ce manuel regorge de conseils et de bonnes pratiques pour **s'affirmer en tant qu'actrice du changement**, mais si nous devons ici les résumer et n'en garder que quelques-uns, voilà ce que nous retiendrions :

- **Partage ce manuel à au moins 5 personnes autour de toi.** Tu peux aussi le diffuser sur tes **réseaux sociaux**, en taguant @empow.her (et nous suivre si ce n'est pas déjà le cas) ;
- Choisis 3 conseils clés du manuel, à **appliquer au quotidien** (il n'est jamais trop tard dans l'année pour prendre de bonnes résolutions) ;
- Fais preuve de bienveillance envers toi-même et de sororité avec les femmes qui t'entourent, parce qu'ensemble, **on est toutes puissantes.**



Ce guide pratique est à l'initiative de Empow'Her

Empow'Her est un réseau d'organisations qui œuvre pour l'empowerment des femmes à travers le monde, en renforçant leur capacité à entreprendre.

Convaincu·e·s que l'entrepreneuriat est un puissant levier pour appuyer l'émancipation des femmes et leur pleine participation au développement de leur communauté, notre approche vise à déployer des solutions d'accompagnement innovantes et adaptées au contexte et aux besoins des femmes, pour un entrepreneuriat des femmes plus durable et pour un écosystème plus inclusif. Les valeurs au cœur de nos actions sont l'égalité, la sororité et l'audace.

Un immense merci à toutes les contributrices du manuel : Chloé Hermary (Ada Tech School), Sophie Truchot-Barret (La FuSée), Sarah Zitouni (PowHER ta carrière), Christelle Delarue (#NotMe solutions), Léa Barbier (Kelbongoo), Eloïse Moigno (SloWeAre), Ronja Nielsen (Bag Affair), Amina Bourri (Low Carbon France), Alixe Moujeard (Editions Désclics), Elvire Duvelle-Charles (Clit Revolution), Olivia Barreau (Moi et mes Enfants), Nathalie Des Isnards (madamePee), Jean Guo (Konexio), Marion Chayneaud-Dupuy (Clean Everest).

Un grand merci également aux trois illustratrices qui ont enrichi et embelli le manuel : Mathilde Rinjard, Mathilde Villerot, Anaïs Peyraud.

Et un grand merci à Sara Benoist pour son aide et ses conseils !

Nous remercions également l'Agence Intrépide pour son super travail de mise en page du manuel, ainsi que pour l'ensemble de nos belles collaborations : Justine Blanchin, Beryl Maurin, Marjorie Lacroix et Zoé Comtet.

Un grand merci à Charlotte Cochaud de l'agence Different pour sa précieuse aide ainsi qu'à toute l'équipe Empow'Her qui a permis à ce manuel de voir le jour : Joséphine Py, Nadège Ladouce, Camille Prudhomme, Julie Telfour, Soazig Barthélémy, Axelle Michaux.

Merci à la Cité Fertile pour leur soutien et accompagnement dans le cadre de l'appel à projet des ODD qui nous a permis d'organiser notre premier Festival Empow'Her !

Et un grand merci à toutes les intervenantes pour leurs participations inspirantes et leurs précieuses ressources. Et enfin, merci à tous les bénévoles du Festival qui ont pris des notes de l'ensemble des formats et nous ont ainsi permis de leur donner vie au travers de ce manuel !



empowher

"NOUS AVONS CHACUNE
LE POUVOIR DE CHANGER
LES CHOSES"



@empow.her



Empow'Her



@EmpowHer.Association