

« Les femmes sont valorisées pour leur capacité à s'effacer »



L'essayiste franco-suisse Mona Chollet s'intéresse au moment où l'intimité devient politique et analyse l'origine sociale de la culpabilité qui, selon elle, pèse particulièrement sur les femmes et les minorités.

EL PAÍS

ENTRETIEN
ALEX VICENTE

L'écritrice franco-suisse Mona Chollet explore depuis des années le moment où l'intimité devient politique. A 52 ans, dont près de vingt passés comme rédactrice au *Monde diplomatique*, elle s'est tournée vers l'essai. Dans des ouvrages tels que *Chez soi* (2015), *Sorcères* (2018) ou *Réinventer l'amour* (2021), elle analyse comment les normes sociales s'inscrivent dans le corps, le désir, le couple et l'espace domestique.

Dans son dernier livre, *Résister à la culpabilisation : sur quelques empêchements d'exister* (2024), dont elle nous parle ici, à Paris, elle examine cette voix intérieure qui rabaisse, sermonne et dévalorise, une voix qui résonne particulièrement chez ceux qui occupent des positions subordonnées dans la société : les femmes, les minorités et les enfants.

Dans votre livre, vous partez de cette voix intérieure qui nous insulte et nous dévalorise. Quand avez-vous compris qu'il ne s'agissait pas d'un problème individuel, mais collectif ?

Pendant des années, cette voix m'a semblé normale. Elle était là, mais j'ai mis du temps à reconnaître son caractère anormal, voire pathologique. Le fait d'entendre d'autres personnes en parler m'a permis de comprendre que je n'étais pas seule, même si le sujet restait peu traité. Il ne s'agit ni d'esprit critique ni d'exigence, mais d'un pur sabotage. Lorsque je me suis séparée, il y a quelques années, j'ai réalisé à quel point je me faisais du mal. Jusqu'alors, j'avais vécu dans une relation protectrice qui atténuait cette violence intérieure. Il faut identifier cette voix et lui retirer son pouvoir.

D'où vient cette voix qui culpabilise ?

Elle a plusieurs sources. Chez les femmes et d'autres groupes dominés, notamment les minorités raciales ou sexuelles, elle naît de l'intériorisation du rejet et du mépris. Même si l'on résiste, vivre dans une société patriarcale finit par laisser une image de soi sévère et dévalorisée.

Les hommes hétérosexuels ne ressentent-ils pas de culpabilité ?

Je sais qu'eux aussi éprouvent ce sentiment, mais je pense qu'ils le vivent avec moins d'intensité.

L'un des chapitres les plus marquants du livre est celui consacré à l'enfance, une période que l'on n'associe pas spontanément à la culpabilité.

Je n'ai pas d'enfants et je n'ai jamais souhaité en avoir, mais j'ai inévitablement repensé à ma propre enfance. J'y ai découvert un sentiment de culpabilité constant. Ma mère est catholique et mon père protestant : j'ai grandi dans une double culpabilisation. Dans la tradition chrétienne, l'idée que l'enfant naît mau-

vais et qu'il doit être civilisé a pesé très lourd. Ce postulat a marqué chacun d'entre nous.

Vous qualifiez le christianisme de « religion de l'angoisse ». A-t-il été plus culpabilisant que les autres religions monothéistes ?

C'était la thèse de l'historien Jean Delumeau, auteur de *La peur en Occident*. Le christianisme a développé la menace de l'enfer, et saint Augustin a joué un rôle décisif dans l'établissement du péché originel comme dogme. Pendant des siècles, on a inculqué l'idée que même une mauvaise pensée pouvait vous condamner. Une partie de l'Eglise a ainsi pratiqué une pédagogie de la terreur.

Vous remettez en question ce que l'on appelle le « syndrome de l'imposteur » dans le monde du travail.

C'est une réaction logique à des environnements hostiles ou historiquement construits sans nous, et qui n'ont commencé à évoluer que très récemment, il y a à peine quelques décennies. Ce n'est pas aux femmes de corriger seules ce malaise, ni de se sentir responsables de leur mal-être : c'est au monde du travail de se transformer.

Vous notez que de nombreuses femmes commencent leurs interventions en s'excusant : « Je ne suis pas une experte, mais... », « Je ne sais pas si ce que je vais dire a du sens, mais... »

C'est une autre manifestation de ce sentiment d'illégitimité. Beaucoup de femmes finissent par s'excuser d'exister. Au travail, dans l'espace public, dans la conversation : elles ont été éduquées à ne pas prendre de place, à ne déranger personne, à ne pas attirer l'attention. On les valorise pour leur capacité à s'effacer. Dès lors, lorsqu'elles doivent s'affirmer, elles ont souvent le sentiment de ne pas être à leur place.

Vous écrivez que dans ces moments-là, les étiquettes apparaissent aussitôt : « pas sympa », « en colère », « arrogante », « une garce ».

Le jugement social est rapide. Si nous nous excusons trop, nous irritons ; si nous semblons sûres de nous, cela irrite également.

Un cas extrême concerne les victimes de violences sexuelles, qui se sentent coupables même en sachant qu'elles ne le sont pas. Comment expliquez-vous ce paradoxe ?

Après une agression, les victimes se voient poser des questions qui rejettent

Ce n'est pas aux femmes de corriger seules ce malaise, ni de se sentir responsables de leur mal-être : c'est au monde du travail de se transformer

”



subtilement la faute sur elles : ce qu'elles ont bu ce soir-là, pourquoi elles marchaient seules dans la rue, comment elles étaient habillées. Très vite, les autres sont disculpés et la victime se retrouve seule à devoir expliquer ce qui s'est passé.

Il suffit qu'une femme ne corresponde pas à l'image de la « bonne victime » pour que le soupçon réapparaisse. Près de dix ans après le mouvement #MeToo, qu'est-ce qui a changé ?

On dit souvent que #MeToo est allé trop loin, alors qu'en réalité, il n'est pas allé assez loin. La justice reste un lieu de revictimisation. Beaucoup de femmes renoncent à porter plainte, conscientes qu'une procédure pourrait se transformer en un second traumatisme. Quoi qu'elle fasse, la victime semble toujours mal réagir : si elle pleure, c'est qu'elle est hystérique et ne sait pas se contenir ; si elle ne pleure pas, c'est qu'elle ment.

Comment analysez-vous le retour d'un idéal viril chez de nombreux dirigeants d'extrême droite ?

Il est regrettable et inquiétant que #MeToo ait déclenché une réaction aussi violente et contribué à la montée des idées d'extrême droite. Mais cela s'inscrit dans une vague réactionnaire plus large, à la fois colonialiste, masculiniste, raciste, homophobe et transphobe. J'y vois un dernier sursaut du système dans lequel nous vivons.

Pourquoi la maternité reste-t-elle une source de culpabilité ?

Dès la naissance de leur bébé, les femmes sont tenues pour responsables d'un être totalement dépendant. Parallèlement, la maternité tend à les reléguer et à les placer dans une position de fragilité. Il existe une structure sociale, surtout dans les couples hétérosexuels, qui renforce un fort déséquilibre de pouvoir. Beaucoup de féministes en souffrent, car cela les place dans un rôle auquel elles ont toujours été opposées. A cela s'ajoutent des ingérences constantes, qui

entretiennent un sentiment d'insécurité permanent.

Vous abordez également la culture du surmenage et la difficulté de se reposer sans culpabilité. D'où vient cette condamnation des loisirs ?

Elle remonte en partie à l'ancienne éthique du travail que Max Weber a analysée dans *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*. Avec le temps, cette logique s'est transformée en une exigence de rendement permanent : optimiser chaque minute, produire sans cesse, être toujours efficace. Des phénomènes comme le « miracle morning », se lever à 5 heures du matin pour gagner des heures de productivité, en sont un héritage direct. Pourtant, c'est absurde : on ne peut ni travailler ni créer sans réfléchir, sans s'arrêter, sans se reposer.

Les thèmes de vos livres sont très variés, du culte de la beauté à l'obsession de la vie domestique. Quel fil conducteur les relie ?

Ils découlent d'un malaise intime qui finit par se révéler politique. Le sentiment que ces questions intimes rejoignent une inquiétude collective me pousse à écrire. Je dis parfois, avec un brin de provocation, que je fais du développement personnel à portée politique.

Depuis *Réinventer l'amour*, avez-vous observé des évolutions dans la manière de penser et de vivre les relations amoureuses ?

C'est difficile à dire. Les nombreux livres qui interrogent les relations hétérosexuelles incitent les lectrices à y réfléchir profondément, mais je ne constate rien de similaire chez les hommes. Un jeune homme m'a raconté qu'il avait proposé *Réinventer l'amour* à son club de lecture : ses amis ont protesté, estimant que ce n'était pas pour eux. On me dit parfois, peut-être sur le ton de la plaisanterie, que les hommes hétérosexuels ne me lisent que pour séduire les femmes : cela leur permet de se présenter comme des hommes « déconstruits ».

« Même si l'on résiste, vivre dans une société patriarcale finit par laisser une image de soi sévère et dévalorisée », regrette Mona Chollet. © SO/LEEXTRA.



Résister à la culpabilisation
MONA CHOLLET
La Découverte
272 p.
20 euros
e-book
14,99 euros