



LES ÉMOTIONS, LE RESPECT & L'ÉGALITÉ FILLE / GARÇON

Livret extrait de notre exposition 2020



S

O

M

M

A

I

R

E

LES ÉMOTIONS

P.6

LA JOIE

P.8

LA COLÈRE

P.10

LA TRISTESSE

P.12

LE DÉGOÛT

P.14

LA SURPRISE

P.16

LA PEUR

P.18

L'AMOUR

P.20

LE RESPECT

P.22

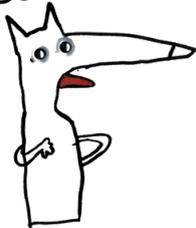
L'ÉGALITÉ FILLE / GARÇON

P. 24

Les émotions et l'égalité fille / garçon dessinées par les enfants



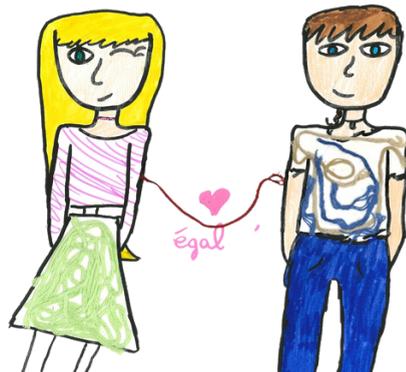
DÉGOÛT



TRISTESSE



TOIE



Note aux parents et accompagnateurs

Une des missions du CP2S est d'œuvrer pour la bonne santé affective des calédoniens. Il nous semble donc primordial de réfléchir sur la relation à l'autre qui est un des facteurs essentiels pouvant impacter positivement ou négativement cette santé.

Intervenir dès l'enfance est important afin de développer les compétences psychosociales des enfants et les accompagner dans leur réflexion sur le respect de soi et de l'autre, l'égalité garçon-fille et le consentement. Notre projet a pour but d'éveiller un esprit critique et d'analyse sur les modèles sociaux qui entourent les jeunes et qui sont fortement véhiculés par les médias et les réseaux sociaux.

Le travail sur les émotions avec les plus jeunes est important puisqu'ils éprouvent tous des difficultés à les gérer ; or il est reconnu que :

- les émotions nous aident à identifier nos besoins et les satisfaire ;
- l'accueil et la reconnaissance des émotions permettent de renforcer l'estime de soi et sa confiance en soi.

L'apprentissage de la reconnaissance des émotions permet donc d'atteindre plus facilement un bien-être. Il est nécessaire d'être à l'écoute de ses émotions mais aussi d'avoir conscience des émotions de l'autre et les respecter.

Ce livret fait suite à des ateliers de dessins menés avec les enfants et à une exposition que nous avons proposée à la médiathèque de la Presqu'île en 2020.

Ce document est disponible en téléchargement sur notre site internet www.sexo.nc.

LES ÉMOTIONS

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Les émotions aident à mieux se comprendre et à mieux comprendre l'autre. Elles sont très importantes dans nos relations avec les autres. Elles sont la première façon de communiquer dès qu'on est bébé et elles sont présentes chez tout le monde.

Les émotions peuvent nous donner plein d'énergie mais elles peuvent aussi nous bloquer, nous empêcher d'agir.

Les émotions participent aussi à la fabrication de souvenirs. Lorsqu'un souvenir se crée, plus l'émotion ressentie a été forte et plus ce souvenir restera dans notre mémoire.

Être attentif à nos émotions, à ce que l'on ressent, en parler est important pour se comprendre.



D'OÙ VIENT L'ÉMOTION ?

Une émotion c'est une réponse automatique à une situation. Elle est déclenchée suite à un événement (une image, un son, une odeur, un goût, un contact avec notre peau ou plusieurs à la fois) qui est interprété comme une urgence par une partie du cerveau : le cerveau émotionnel.

Elles sont uniques pour chacun de nous et font partie de notre histoire et de notre personnalité. Nous avons tous déjà connu ces expériences, que ce soit lors d'un examen à l'école, de retrouvailles avec des amis, d'un cadeau...



COMMENT SE MANIFESTE L'ÉMOTION ?

Elle provoque des réactions du corps comme : le coeur s'accélère, les poils se hérissent, la sueur coule sur le visage...



L'émotion c'est une réaction que tu ressens face à une situation qui t'arrive. Tu peux même ressentir une émotion en pensant à un souvenir.

L'émotion te permet d'avoir la bonne réaction face aux situations que tu vis.

Repérer l'émotion des gens te permet de savoir comment te comporter et communiquer avec eux.



L'émotion ne dure pas dans le temps.



Il existe 6 émotions primaires :

la **JOIE**, la **TRISTESSE**,
la **COLÈRE**, la **PEUR**,
le **DÉGÔT**, la **SURPRISE**

Tout le monde ressent des émotions dès la naissance.



Les hommes et femmes de tous les pays ont des émotions mais on les voit plus ou moins.

Par exemple :

Au Japon, on ne doit pas montrer sa colère ou sa tristesse en public.

En Espagne et en Italie, les gens expriment beaucoup leurs émotions et font beaucoup de gestes avec les mains.





LA JOIE



QU'EST-CE QUE LA JOIE ?

Nous la ressentons face à une situation, une personne, quelque chose qui nous convient. Par exemple :

- suite à un évènement heureux, satisfaisant, agréable... ;
- face à une personne que nous apprécions ;
- suite à un désir satisfait.

Parmi toutes les émotions primaires, la joie est la plus positive : elle est associée au plaisir et au bonheur. Elle est le reflet de notre état de bien-être.

Cette émotion incite à l'action, à l'affection et à la reconnaissance. Elle est l'un des systèmes que notre corps possède pour encourager l'action. De plus, elle sert de récompense pour les actions, les événements qui ont été bénéfiques. Lorsque nous réalisons une action qui accomplit un objectif, la joie fait son apparition, et grâce à cela le comportement se répétera afin de parvenir à revivre cette sensation de plaisir.

COMMENT EXPRIMER UNE GRANDE JOIE ?

Pour exprimer sa joie et canaliser son émotion, il est possible :

- de colorier ou dessiner ;
- d'aller courir dehors ;
- d'appeler un membre de sa famille pour lui raconter ce qui nous rend heureux ...



Quand quelque chose
te fait plaisir tu
ressens de la **JOIE**.



La **JOIE** te donne
envie de refaire des
choses que
tu as aimées.



COMMENT RÉAGIT TON CORPS QUAND TU ES JOYEUX ?

- Ton cœur bat plus fort ;
- Tes mouvements de respiration sont plus grands ;
- Tu souris et tu peux même rire ;
- Tu te sens plus calme.

Si tu es super **JOYEUX** tu peux
te sentir très excité, avoir envie
de courir partout,
de crier...

Pour te calmer tu peux : sortir,
courir dehors ou dessiner ce
qui te rend heureux.





LA COLÈRE



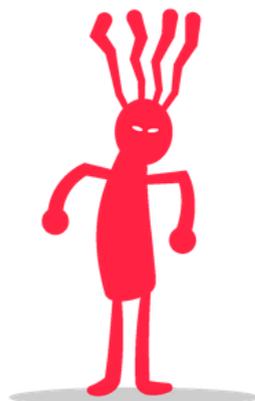
QU'EST-CE QUE LA COLÈRE ?

Nous la ressentons face à une frustration, un manque, une blessure (physique ou psychologique).

Cette émotion procure une sensation de tension qui est désagréable et qui nous pousse à agir. En fonction de la situation, la colère peut être plus ou moins justifiée et avoir une cause plus ou moins identifiée.

Lorsque nous devons faire face à un danger ou surmonter un obstacle, la colère nous permet d'avoir plus d'énergie pour réussir à franchir la difficulté.

Après la colère, si nous n'atteignons pas l'objectif, la tristesse va alors apparaître afin de résoudre le problème avec d'autres moyens.



COMMENT CANALISER SA COLÈRE ?

Pour gérer sa colère, canaliser son émotion, il est possible :

- de prendre des respirations lentes et profondes ;
- de faire un câlin à ses parents ;
- de parler de ce que l'on ressent à l'intérieur ;
- de faire de l'exercice (courir, marcher...);
- de faire un jeu (pour se distraire) ;
- de dessiner sa colère sur une feuille ;
- de lancer des boules de papier.



Tu peux ressentir de la **COLÈRE** quand tu n'obtiens pas ce que tu veux, quand on t'embête ou quand on te blesse.



La **COLÈRE** te donne l'énergie pour réussir quelque chose ou te défendre. Mais attention il faut contrôler cette énergie.



COMMENT RÉAGIT TON CORPS QUAND TU ES EN COLÈRE ?

- Ton coeur bat plus vite ;
- Tu respires plus vite et plus profondément ;
- Tu sens que tu as chaud et tu peux même rougir ;
- Tu serres les dents, tu fronces les sourcils ;
- Tes muscles sont contractés surtout au niveau des mains (tes poings peuvent même se fermer).



Quand tu ressens la **COLÈRE** tu peux avoir envie de taper. Tu as le droit d'exprimer tes émotions mais tu apprends en grandissant qu'il faut se raisonner et ne pas être violent.

Pour te calmer quand tu es en **COLÈRE** tu peux :

- Prendre ton doudou
- Respirer profondément
- Parler de ce qui te met en colère.





LA TRISTESSE



QU'EST-CE QUE LA TRISTESSE ?

Nous la ressentons face à une perte réelle ou imaginaire. Par exemple :

- perdre un jouet ;
- perdre un animal de compagnie ;
- perdre un ami, un membre de la famille qui déménage.

La tristesse est l'émotion la plus négative. Nous ressentons une douleur avec une envie de pleurer.

La tristesse survient dans une situation que nous sommes incapables de résoudre, comme par exemple la perte d'un être cher. Le rôle de la tristesse est de nous faire diminuer notre activité et nous évite de faire des efforts inutiles pour garder de l'énergie. De plus, la tristesse permet de nous protéger en attirant l'attention sur nous-même au lieu de l'événement douloureux.

Le plus important c'est que cette émotion provoque la recherche du soutien des autres ce qui nous aidera à nous éloigner ou ne plus penser à ce qui nous rend triste.



QUE FAIRE QUAND ON RESSENT DE LA TRISTESSE ?

Pour gérer sa tristesse, canaliser son émotion, il est possible :

- de prendre son doudou ;
- de faire un câlin à ses parents ;
- de s'isoler dans sa chambre ;
- de parler à quelqu'un de sa tristesse ;
- de pleurer (ce qui est une façon normale d'exprimer sa tristesse)

Tu peux ressentir de la **TRISTESSE** quand tu perds quelque chose ou que tu ne vois plus quelqu'un que tu aimes.



La **TRISTESSE** attire l'attention des autres, cela te permet de ne pas rester seul·e quand quelque chose ne va pas.



COMMENT RÉAGIT TON CORPS QUAND TU ES TRISTE ?

- Ton cœur bat un peu plus vite ;
- Tes bras et tes jambes sont crispés ;
- Tu as l'impression de ne plus avoir d'énergie ;
- Tu as envie de pleurer.



Pour te reconforter quand tu es **TRISTE** tu peux :

- Prendre ton doudou
- Demander un câlin à tes parents
- Parler de ce qui te rend triste.

Les garçons et les filles peuvent se sentir **TRISTES** et ont le droit de pleurer.

Les larmes permettent de libérer l'émotion négative, mauvaise pour le corps. Et ça fait du bien !





LE DÉGOÛT



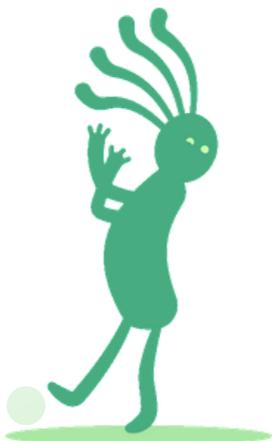
QU'EST-CE QUE LE DÉGOÛT ?

Nous le ressentons face à quelque chose que nous n'aimons pas et/ou que nous rejetons parfois avec violence.

En règle générale, les enfants éprouvent du dégoût pour certains aliments. Cela entraîne leur refus de les manger.

Le dégoût se caractérise par une sensation de répulsion ou d'évitement face à une possibilité, réelle ou imaginaire, d'avalier une substance nocive. La sensation perçue est un grand mécontentement et un rejet marqué pour l'élément responsable.

La fonction du dégoût est le rejet de tout ce qui pourrait provoquer une intoxication. Les nausées et le mal-être contribuent à éviter d'ingérer quelque chose de nuisible pour le corps. De plus, avec le temps, cette émotion a également pris un caractère social, en rejetant les comportements sociaux toxiques pour nous.



QUE FAIRE QUAND QUELQU'UN RESSENT DU DÉGOÛT ?

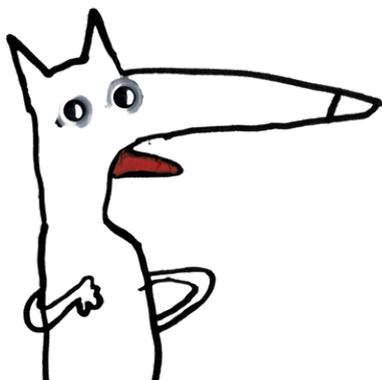
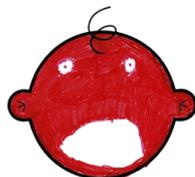
- Expliquer à l'enfant / la personne que le dégoût est un jugement personnel ;
- Essayer de comprendre l'origine du dégoût.

Parfois tu peux ressentir du **DÉGOÛT** pour quelque chose que tes parents t'ont préparé pour le repas mais en réalité ces aliments ne sont pas mauvais pour ta santé. C'est simplement que tu ne les apprécies pas ou que tu as peut-être peur de goûter.

Le **DÉGOÛT** t'éloigne de ce qui n'est pas bon pour toi et ton corps afin de te protéger (par exemple un aliment moisi).

COMMENT TON CORPS RÉAGIT AU DÉGOÛT ?

- Nausée ;
- Sensation désagréable dans le ventre ;
- Battements du cœur ralentis ;
- Lèvre supérieure retroussée ;
- Nez plissé ;
- Tonus musculaire augmenté.



Souvent le **DÉGOÛT** pour quelque chose peut être ressenti par une personne mais pas d'autres. Chacun a ses goûts !





LA SURPRISE



QU'EST CE QUE LA SURPRISE ?

Nous la ressentons face à une information ou un événement inattendu.

C'est la sensation d'étonnement durant laquelle nous avons l'impression d'avoir l'esprit vide, de ne plus penser à rien d'autre. Elle nous aide à comprendre de nouvelles choses et nous incite à chercher des réponses et des solutions.

La fonction de la surprise est de vider la mémoire de travail afin de faire face à l'événement imprévu. Cela nous permet d'être vigilant et attentif et nous pousse à explorer les choses et être curieux. La surprise est souvent suivie par une autre émotion comme la peur, la colère, la joie... en fonction de l'événement.



La **SURPRISE** c'est une émotion un peu spéciale que tu ressens quand il se passe quelque chose que tu n'attendais pas.



Quand tu ressens de la **SURPRISE**, tout ton corps est attentif à ce qui se passe et se prépare à réagir.



COMMENT RÉAGIT TON CORPS QUAND TU ES SURPRIS ?

- Ton cœur ralentit ;
- Tu respires plus profondément ;
- Tes muscles se contractent ;
- Ta voix est plus aiguë, plus forte ;
- Tu peux même crier.

Il peut y avoir des bonnes et des mauvaises **SURPRISES** qui peuvent te rendre triste, joyeux, en colère ou te faire peur.





LA PEUR



QU'EST-CE QUE LA PEUR ?

Nous la ressentons face à un danger ou une menace.

Elle nous pousse à agir avec précaution.

Cette émotion nous donne une sensation de grande tension car nous pensons que quelque chose menace notre sécurité ou notre santé. La peur est une émotion qui va nous permettre d'éviter des situations dangereuses.

Le rôle de la peur est de préparer notre corps à fuir ou à combattre face à un événement qui peut être dangereux.



COMMENT GÉRER SA PEUR ?

Pour canaliser sa peur, il est possible :

- de se rapprocher des personnes avec qui on est ;
- de dire qu'on a peur et demander à être rassuré ;
- de lire un livre dans lequel le héros a su dépasser sa peur (même les héros ont peur) ou se renseigner sur ce qui nous fait peur.



Tu peux ressentir de la **PEUR** si quelque chose est dangereux ou si c'est une situation que tu ne connais pas et qui ne te rassure pas.

Tout le monde peut ressentir de la **PEUR** même tes parents ou les super héros.

La **PEUR** te protège : elle te pousse à réagir et fuir devant un danger.



COMMENT RÉAGIT TON CORPS QUAND TU AS PEUR ?

- Ton cœur bat plus vite ;
- Ta respiration est rapide et bizarre ;
- Tu trembles, tu as la chair de poule comme si tu avais froid ;
- Tu as les yeux grands ouverts ;
- Tu ressens quelque chose de bizarre dans le ventre ;
- Tu cries si c'est une peur soudaine ;
- Parfois tu n'arrives même plus à bouger ;
 - Tu as les mains moites.



Parfois tu peux ressentir une **PEUR** très forte et paniquer à cause de quelque chose de précis comme les araignées ou être dans le noir... même si pour d'autres personnes ces choses ne sont pas des dangers.

Pour te réconforter quand tu as **PEUR** tu peux demander de l'aide à tes parents (tes frères/sœurs, ta nounou...) :

- Leur expliquer pourquoi tu as peur ;
- Leur demander de rester près de toi.





L'AMOUR



QU'EST-CE QUE L'AMOUR ?

L'amour n'est pas une émotion mais un sentiment car il dure dans le temps. C'est un sentiment très fort d'affection et d'attachement que nous ressentons pour une personne, un animal. L'amour nous donne envie d'être proche, de passer du temps et de partager des choses avec cet être.

L'amour nous permet de nous sentir joyeux, plus fort, rassuré. Il nous pousse à faire des choses comme si nous étions protégés.

Il existe plusieurs formes d'amour :

- L'amour pour notre famille : parents, frères et sœurs. On souhaite que l'autre soit heureux et réussisse ses projets. Cette forme d'amour dure souvent toute la vie.
- L'amour pour nos amis que l'on appelle l'amitié. Les amis se soutiennent, se font confiance.
- L'amour pour notre amoureux ou amoureuse (le couple). On dit souvent "tomber amoureux". On peut être amoureux d'un garçon ou d'une fille. Ce sentiment est une attirance que l'on a et qu'on ne commande pas. On ne peut pas forcer quelqu'un à nous aimer.

L'AMOUR DURE-T-IL TOUJOURS ?

Il n'y a pas d'âge pour être amoureux. On peut avoir un amoureux ou une amoureuse dès qu'on est enfant mais ce n'est pas obligé. En grandissant, on se sent de plus en plus attiré par les filles ou les garçons et le premier amour peut arriver quand on est adolescent ou adulte.

- Certaines personnes vivront un grand amour qui durera très très longtemps. Mais d'autres auront plusieurs histoires d'amour qui seront plus ou moins longues.
- Quand une histoire d'amour se termine c'est souvent parce qu'une des 2 personnes ou les 2 personnes ne sont plus heureuses. Alors il est préférable que l'histoire d'amour s'arrête pour respecter le bonheur de chacun.
- Lorsque l'histoire d'amour se termine, on peut ressentir du chagrin, être triste. Nos amis et notre famille sont alors importants et peuvent nous soutenir. Avec le temps, on finira par se sentir mieux et reprendre confiance en soi. On pourra même sûrement tomber amoureux d'une autre personne !

L'AMOUR est un sentiment et non une émotion.

L'AMOUR ne se commande pas et tu ne peux pas obliger quelqu'un à tomber amoureux. Chacun doit respecter les sentiments de l'autre.

Quand deux personnes sont **AMOUREUSES**, elles se sentent bien, plus fortes, elles ont envie de partager plein de choses ensemble.



COMMENT ON PEUT SE SENTIR QUAND ON EST AMOUREUX ?

- Le cœur bat plus vite ;
- On rougit ;
- On bégaié (on ne trouve plus ses mots pour dire quelque chose) ;
- On se sent timide ;
- On a l'impression que nos jambes n'ont plus de force.



Dire à son amoureux(se) qu'on l'aime est souvent difficile car on a peur que ce ne soit pas réciproque et que cela nous rende triste. Il est aussi difficile de le dire à ses amis ou ses parents car les sentiments sont intimes, on préfère parfois garder le secret... Il faut respecter celui qui déclare ses sentiments et ne pas se moquer car c'est courageux de sa part.

On a envie de passer beaucoup de temps avec l'autre, d'être près de lui/elle, d'avoir des contacts physiques comme par exemple lui prendre la main.





LE RESPECT



Le RESPECT est très important. Il permet que chacun se sente bien, confiant, heureux dans sa vie.

QU'EST-CE QUE LE RESPECT ?

Le respect est un sentiment mais aussi une obligation morale.

Le sentiment de respect traduit la considération et l'estime réelles que l'on a pour une personne, une chose ou une idée.

L'obligation de respect est quelque chose d'important dans la vie de tous les jours, c'est aussi reconnaître que tout le monde a les mêmes droits et devoirs. Il faut être respectueux envers ses parents, son amoureux(se), ses professeurs ... et tout le monde en général. Le respect consiste notamment à ne pas vexer, blesser moralement une personne. Il peut également s'appliquer à des choses (exemple : respecter le travail de quelqu'un, respecter la nature).

C'EST QUOI LE RESPECT DE SOI ?

Se respecter signifie :

- Se traiter avec douceur et compréhension car on est unique.
- Agir selon nos besoins, nos propres choix, nos valeurs.
- Accepter nos limites sans se dévaloriser ou culpabiliser.
- Agir en fonction de ce qui nous paraît important.
- Refuser de se faire maltraiter par les autres.

Souvent lorsqu'on ne se respecte pas soi-même, les autres ne nous respectent pas non plus !

COMMENT FAIT-ON POUR SE RESPECTER ?

On se respecte en prenant soin de notre corps, notre moral... C'est faire de notre mieux pour nous sentir bien le plus souvent possible, tout en tenant compte de notre style de vie, des événements et de notre environnement.

C'est aussi se respecter que de satisfaire nos besoins et de réaliser nos projets, nos souhaits.

Se respecter, c'est se dire « oui » à soi-même le plus souvent possible, ce qui implique parfois d'oser dire « non » aux autres.

Le RESPECT de soi, c'est prendre soin de soi, s'accepter comme on est avec ses qualités et ses défauts, refuser de se faire embêter par les autres.

C'EST QUOI LE RESPECT DE L'AUTRE ?

Le respect de l'autre c'est :

- Accepter la différence en se rappelant que chacun est unique et sans juger (ne pas dire « il est pire ou meilleur que moi »).
- Donner aux autres le droit d'être qui ils sont et de vivre comme ils le jugent bon pour eux.
- Traiter les autres comme nous aimerions être traités. Ne pas faire aux autres ce que nous ne voulons pas qu'on nous fasse.

COMMENT FAIRE POUR RESPECTER LES AUTRES ?

Le respect de l'autre peut s'exprimer de différentes manières :

- Éviter la vulgarité ;
- Être poli ;
- Ne pas se bagarrer, ne pas pousser les autres, ne pas les embêter ;
- Ne pas obliger quelqu'un à faire quelque chose qu'il ne veut pas ;
- Écouter quand l'autre parle, ne pas lui couper la parole ;
- Etc...

RESPECTER quelqu'un c'est : ne pas l'embêter, être poli, ne pas l'obliger à faire quelque chose qu'il ne veut pas, l'accepter comme il est.

EST-CE TOUJOURS FACILE DE RESPECTER LES AUTRES ?

Certains obstacles rendent parfois difficile le respect de l'autre comme :

- Il nous est difficile de comprendre la différence dans la façon de penser ou de faire. Notre premier réflexe va alors être de juger l'autre en pensant que notre façon de penser ou d'agir est meilleure.
- Nous attendons parfois de l'autre qu'il agisse comme nous le souhaitons et non à sa manière sinon nous nous sentons rejeté ou agressé. En réagissant ainsi nous les privons de leur choix de faire...
- Parfois, nous n'acceptons pas les imperfections de l'autre ce qui provoque des disputes. En agissant de la sorte, nous oublions de voir l'autre avec : ses faiblesses, ses fragilités, ses blessures, son histoire.

RESPECTER quelqu'un c'est parfois compliqué parce qu'on ne comprend pas ses différences et on aimerait qu'il soit comme nous.

Nous nous sentons bien, heureux et confiants lorsque les autres respectent ce que nous sommes, ce que nous pensons et ce que nous faisons. Il est donc important que nous agissions nous aussi de même





ÉGALITÉ FILLE / GARÇON



QU'EST-CE QUE L'ÉGALITÉ DE GENRE (OU ÉGALITÉ DES SEXES) ?

L'égalité de genre est le principe selon lequel tous les êtres humains doivent être traités de la même manière et avoir les mêmes droits. Les filles et les garçons sont différents mais cela ne doit pas les empêcher d'avoir les mêmes chances de réussir à l'école ou dans leur vie future.

Dans la loi, les hommes et les femmes sont égaux, mais nous pouvons voir tous les jours des inégalités : à la maison, dans la communauté, dans les livres, dans les médias... Voici quelques exemples :

- Ce sont plus souvent les femmes qui assurent les tâches domestiques (ménage, cuisine, s'occuper des enfants...);
- Dans les livres pour enfants, les chefs d'un groupe sont presque toujours des garçons ;
- Les femmes subissent plus de violences dans la vie quotidienne ;
- Dans le sport, les réussites des femmes sont moins valorisées, moins reconnues ;
- Pour un même travail à un même poste, les femmes gagnent généralement un salaire inférieur.

Les filles et les garçons ont les mêmes droits et doivent être traités de la même manière, malheureusement nous observons souvent le contraire.

L'ÉGALITÉ DES SEXES c'est s'intéresser à chacun tel qu'il est et lui donner les mêmes chances de réussir sa vie, qu'il soit un garçon ou une fille.



QU'EST-CE QUE LES STÉRÉOTYPES DE GENRE ?

Les stéréotypes de genre ce sont les idées toutes faites, les croyances qui circulent au sujet des filles et des garçons. Ils sont liés au fonctionnement de notre cerveau qui aime mettre les choses et les gens dans des catégories pour plus de facilité de communication (par exemple : dire bonjour Monsieur ou Madame sans se poser de question sur la manière de s'adresser à la personne). Mais sans qu'on s'en aperçoive, ces idées enferment les filles et les garçons dans des rôles et qui sont parfois inégaux. Ainsi, par exemple, on pense :

- Que les filles aiment toutes : la couleur rose, jouer à la poupée ou à la dinette, faire de la danse... et qu'elles veulent devenir : institutrice, nounou, infirmière, secrétaire...
- Que les garçons aiment tous : la couleur bleue, jouer aux voitures ou au super héros, faire du karaté... et qu'ils veulent devenir chef d'entreprise, policier, pilote d'avion, pompier...

Ces stéréotypes existent aussi pour définir les comportements ou les émotions « attendus » des garçons et des filles. Mais si nous réfléchissons à ces clichés ?

Pourquoi les garçons n'auraient-ils pas le droit de pleurer ?

Pourquoi les filles ne pourraient-elles pas être fortes ?

Les STÉRÉOTYPES DE GENRE
sont des croyances, des idées
toutes faites sur les filles et les
garçons.

Pourquoi les filles devraient-elles être plus calmes que les garçons ?

Pourquoi les garçons n'auraient-ils pas le droit d'avoir peur ?

**Par exemple : toutes les
filles aiment le rose et tous les
garçons
le bleu.**

Pourquoi les filles ne pourraient-elles pas être des meneuses (des chefs de groupe) ?

Pourquoi les garçons ne pourraient-ils pas être coquets et prendre soin de leur apparence ?



POURQUOI LES STÉRÉOTYPES PROVOQUENT DES INÉGALITÉS ?

Les stéréotypes nous entourent au quotidien et ont une grande influence sur notre vie et ce dès que nous sommes tout petits. C'est comme si certaines choses étaient faites seulement pour les garçons et d'autres seulement pour les filles, par exemple :

- Les jouets : avec des "rayons filles" et des "rayons garçons".
- Les vêtements et accessoires, avec des couleurs et motifs spécifiques pour garçons ou pour filles.
- Des activités et loisirs, avec par exemple les sports de combats mis en avant pour les garçons et les activités artistiques pour les filles...

Autre exemple, à l'école, les garçons sont plus encouragés à faire des études scientifiques alors qu'en primaire et au collège les filles sont aussi douées en mathématiques que les garçons et que les filles ont même généralement de meilleures notes que les garçons.

Les stéréotypes nous conduisent donc à faire des choix pour nos études et notre métier mais aussi des choix pour des choses de la vie de tous les jours selon que nous soyons une fille ou un garçon. Il existe d'ailleurs peu de métiers mixtes (avec autant de professionnels hommes que femmes).

Les stéréotypes de genre ne sont pas forcément un problème puisqu'ils existent car notre cerveau a besoin de tout mettre dans des catégories. Ils commencent par contre à poser problème quand ils entraînent des jugements, une hiérarchie et de la souffrance. Par exemple :

- Les filles peuvent être freinées dans leurs ambitions, leurs choix de vie et de métiers car il y a peu d'exemple de femmes valorisées et reconnues ;
- Les garçons qui ont des comportements dits «féminins » sont moqués, rabaissés (au point de créer chez eux de très grandes souffrances).

Prenons l'exemple d'un chef d'entreprise qui recherche une personne pour diriger une équipe et pense selon le stéréotype que les femmes ne sont pas des meneuses et ont moins d'autorité sur une équipe. Ce chef d'entreprise ne laissera pas sa chance à une femme pour faire ce travail même si elle est très compétente mais va plutôt choisir de confier ce travail à un homme. Cet exemple explique pourquoi à cause d'un stéréotype, les femmes ont moins souvent des emplois de chef ou de responsable. De plus cela a le risque d'augmenter encore plus le stéréotype selon lequel « puisqu'il y a peu de femmes dans les postes à responsabilité, c'est qu'elles sont moins compétentes pour diriger une équipe » !

POURQUOI L'ÉGALITÉ EST IMPORTANTE ?

Les stéréotypes de genre entraînent des différences et cela peut faire souffrir des personnes.

Construire l'égalité entre filles et garçons, c'est reconnaître qu'il existe bien des différences entre les hommes et les femmes (il ne faut pas le contredire) ; mais ces différences ne doivent pas entraîner une inégalité :

- sur la façon d'être traité, respecté,
- sur les droits de chacun,
- sur les connaissances à apporter aux uns et aux autres,
- sur les salaires à payer.

L'égalité c'est s'intéresser à la personne elle-même, à ses envies et à ses capacités plutôt qu'à son appartenance à un genre (fille ou garçon). C'est donc accepter l'autre comme il-elle est, sans préjugé sexiste. Elle permet ainsi à chacun :

- d'être tel qu'il est,
- de ressentir ses émotions sans avoir à les cacher,
- de se sentir heureux dans sa vie en choisissant librement son orientation scolaire, ses loisirs selon ses capacités et ses envies,

L'objectif est d'être bienveillant et d'offrir les mêmes chances à tous.

L'égalité favorise les bonnes relations entre les filles et les garçons et, en grandissant, elle permet des relations amoureuses plus respectueuses et égalitaires.

LES STÉRÉOTYPES
peuvent entraîner des
fausses idées sur les
personnes et les faire
souffrir.

L'ÉGALITÉ DES SEXES
permet d'avoir de meilleures
relations entre les filles et les
garçons, sans jugement.



LES ÉMOTIONS, LE RESPECT & L'ÉGALITÉ FILLE / GARÇON

COMITÉ DE PROMOTION



Santé Sexuelle
EN NOUVELLE - CALÉDONIE

Livret téléchargeable sur notre site internet : www.sexo.nc