

Guide pour s'emparer de la parole

Pour celles qui s'expriment dans les
médias et sur les réseaux sociaux



Pourquoi ce guide?

Seuls 28% des personnes mentionnées dans les médias suisses sont des femmes¹. Sur les réseaux sociaux, seuls 30 % des personnes influenceuses sont des femmes². Ce guide propose d'aborder les freins et les écueils rencontrés par les femmes prenant publiquement la parole dans les médias et sur les réseaux sociaux. Il offre des outils simples pour plus d'égalité dans les prises de paroles et conscientiser certaines problématiques.

Table des matières

- 1 La prise de parole
- 2 Les thématiques de l'égalité
- 3 L'essentialisation des femmes
- 4 Les photos
- 5 Les débats
- 6 L'exposition médiatique
- 7 Pour les victimes de discours de haine
- 8 Pour les allié-e-xs contre les discours de haine



¹ Global Media Monitoring Project (GMMP) 2020.

² Pew Research Center, November 2024, "America's News Influencers".

É
E



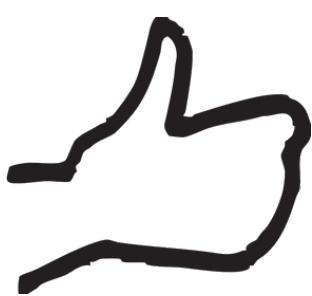
La prise de parole

Pourquoi en parler ?



La prise de parole en public, sur les réseaux sociaux ou dans les médias, demande de se sentir légitime et de s'entraîner. Le syndrome de l'imposture est un des freins: 7 personnes sur 10 vivent au moins une fois dans leur vie ce phénomène et les femmes en sont majoritairement les victimes.

Comment contourner les freins:



S'entraîner



Choisir un seul message à transmettre



Ne pas hésiter à refuser de répondre à des questions hors sujet

Pour aller plus loin, cliquer





Les thématiques de l'égalité

Pourquoi c'est important ?

Les femmes sont les personnes qui abordent le plus ces questions de genre et déconstruisent les stéréotypes dans leurs sujets. Elles mettent en lumière des problématiques sociétales féminines et lèvent des tabous, comme par exemple les menstruations dans les pratiques sportives.



Comment en parler:



Avoir conscience que les actions pour l'égalité font parti de sujets clivants



Prêter attention à ses propres biais



Se baser sur des faits : objectifier ou quantifier les problématiques

É
E

3

L'essentialisation des femmes

Pourquoi c'est problématique ?

Les femmes sont souvent associées à des sujets prétendument féminins. La conciliation des vies, les soucis d'habillement ou la vie affective sont des sujets spontanément abordés, éludant l'expertise et le cœur de métier. Ces questions sont exceptionnelles voire absentes du traitement médiatique des hommes.

Comment faire attention:



Poser un cadre strict voire refuser d'aborder sa vie privée



Relire / réécouter / revisionner les contenus



Réagir lors de remarque ou commentaire non appropriés

Pour aller plus loin, cliquer



É
E

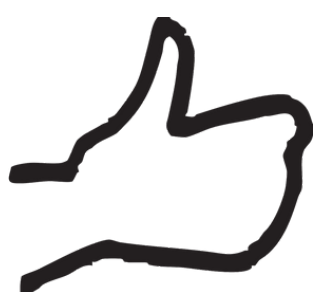


Les photos Comment s'illustrer ?



Sans toujours se rendre compte, chacun et chacune, photographes comme personnes devant l'objectif, reproduisent les normes attendues de la féminité. Le regard de côté, la bouche ouverte, les mains délicatement posées sont autant de signes renvoyant à la douceur et à la féminité.

Comment changer les codes:



Regarder droit vers l'objectif



Prendre une pose assurée
représentative de ses responsabilités
ou de ses idées



Refuser des poses jugées
inappropriées

Pour aller plus loin, cliquer





Les débats

Quels sont les écueils ?

Lors de débats, des mécanismes récurrents délégitiment les femmes. Le *mansplanning* consiste à expliquer un sujet à une femme dont elle est l'experte. Le *maninterrupting* se résume à lui couper la parole. Les jugements sexistes, comme une remarque sur leur habit, invalident les femmes et décrédibilisent leurs propos.

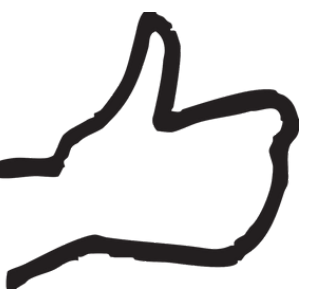
Comment les contrer:



Notifier ces comportements



Glisser des termes techniques



Augmenter légèrement le volume et l'articulation de la voix



Reprendre la parole en profitant des brefs silences

Pour aller plus loin, cliquer



L'exposition médiatique

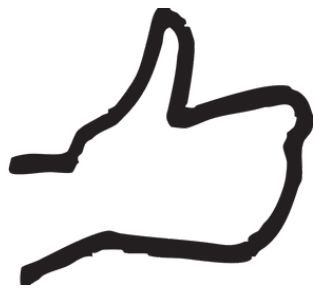
Quels sont les risques ?

Prendre la parole dans les médias, s'exprimer sur les réseaux sociaux est une exposition qui comporte des risques. En effet, certaines personnes subissent des campagnes de haine, reçoivent des messages toxiques voire des menaces, parce qu'elles prennent la parole et exposent leurs opinions ou leurs idées. Les femmes et les personnes minorisées sont particulièrement victimes de ces violences.

Comment créer un réseau solidaire:



Parler à des personnes de confiance de ses prises de parole



Demander à des personnes de confiance de commenter et de liker ses apparitions et mentions sur les réseaux sociaux



Pour les victimes de discours de haine



Comment s'en protéger:



En parler et trouver du soutien



Ne pas lire les commentaires



Demander à une personne de confiance de prendre des captures d'écrans des messages haineux en archive



Porter plainte si les propos incitent à la haine ou abaissent ou discriminent

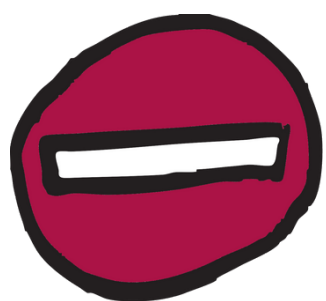


Pour les allié-e-x contre le discours de haine

Comment agir:



Dénoncer les commentaires sexistes
et haineux à la modération



Contre les discours de haines en
écrivant des commentaires positifs





Partager ce document

Partager cette ressource permet également de contrer les discours de haine et de sensibiliser sur le sujet.

N'hésitez pas à le partager autour de vous, à vos proches, à vos collègues, sur vos réseaux et dans vos groupes de diffusion et discussion.

[Lien du document](#)



Édition 2025

Aurélie HOFER, décadréE

Erica BERAZATEGUI, décadréE

Avec l'expertise de

Morgane BONVALLAT, Public Discourse Foundation