

ELLE et LUI

UNE MÉLODIE À DEUX VOIX



ELLE

- Nous les femmes on s'est tellement battues pour l'égalité ces dernières années!

ELLE

- Je souhaite à présent plutôt l'équité, c'est-à-dire l'égalité des chances et l'impartialité pour tous. J'entends encore souvent nos différences finir en reproches mutuels. Par exemple, mes copines se plaignent parfois que leurs hommes sont dans l'action et la solution alors qu'elles souhaitent être écoutées et être en relation... et voilà le début d'une scène de ménage.



LUI

- Et aujourd'hui, tu en es où avec cette question?

LUI

- Oui je dois avouer que nos comportements doivent surprendre les femmes, notamment l'agressivité et la compétitivité si propres à l'homme, et qui nous a probablement amené à cette inégalité culturelle qui a duré si longtemps. Je dois dire qu'aujourd'hui je ressens une certaine responsabilité à utiliser l'énergie de cette agressivité pour en faire quelque chose de plus constructif que mes ancêtres. Nous les hommes avons si longtemps appris à chasser pour vivre! Ce qui signifiait être embusqués et sur nos gardes, ne pas faire de bruit ni montrer nos émotions; c'était «manger ou être mangé». Nous avons aussi développé notre capacité

à nous focaliser sur les détails. Vous les femmes deviez pendant ce temps être solidaires entre vous pour vous occuper du foyer et des enfants, tout en surveillant les alentours, développant ainsi votre capacité à la vision globale. Aujourd'hui d'ailleurs cette différence s'observe dans la structure même de nos cerveaux: les hémisphères cérébraux d'une femme sont moins spécialisés que ceux d'un homme. Le cerveau masculin est plus grand et dispose d'une moins grande densité de connexions entre neurones. Chez la femme les œstrogènes stimulent en permanence les liens entre les deux hémisphères cérébraux et incitent davantage les cellules nerveuses à créer des connexions.

Elles auraient ainsi 30% de connexions neuronales supplémentaires dédiées au langage. Ces comportements sont si ancrés qu'aujourd'hui encore nous sommes davantage à l'aise dans l'action et la recherche de solutions alors que vous êtes à l'aise dans le dialogue et l'écoute empathique. Tu sais moi aussi j'entends encore souvent nos différences finir en reproches mutuels. Par exemple, les hommes disent des femmes qu'elles sont compliquées.

ELLE

- Comme tu le relevais nous, les femmes, faisons plus facilement des liens que les hommes dans plusieurs domaines, ce qui nous rend plus complexes et pour vous les hommes, certainement un peu compliquées. Les analyses par IRM ont montré par exemple que lorsque le cerveau d'un homme est au repos son activité électrique montre un maximum de 30% alors que celui de la femme est actif à 90%; elle ne cesse de recevoir et d'analyser les informations qui proviennent de son environnement. Elle remarque donc mieux aussi les nuances de la voix, du langage corporel ou les stimuli sensoriels, la rendant sensible à ce qui l'entoure.

ELLE

- La femme, de par ses cycles menstruels et son sexe intériorisé qui l'obligent à prendre particulièrement soin de son hygiène, ses grossesses et son corps qui change ainsi que sa capacité à voir globalement, est proche de la nature changeante et cyclique. Cette nature a sa propre sélection et ses mécanismes destinés à protéger la vie; un de ces mécanismes consiste à percevoir ce qui la menace pour s'en protéger ou s'en prévenir le plus vite possible. Nous sommes ainsi appelées à protéger la vie et à sentir un déséquilibre, donc à percevoir avec acuité ce qui ne va pas. Et à le partager avec notre homme. D'ailleurs souvent quand mon homme rentre du boulot il veut être tranquille et il est fuyant alors que j'ai besoin de soutien et justement de partages.

ELLE et LUI

- Est-ce que savoir tout ça ne facilite pas la vie en couple, soutenant le regard positif entre hommes et femmes qui peuvent alors s'enrichir de leurs différences?

Anne Fontaine (sexologue) et **Thomas Noyer** (psychologue) ont créé le Cabinet *Sens* à Neuchâtel. Ils co-animent un groupe de parole mixte (sur Neuchâtel et Lausanne) ainsi qu'un atelier sur le couple et les différences hommes-femmes en parallèle à leurs activités de thérapie individuelle et de couple.

www.cabinetsens.ch

LUI

- Ca me fait penser que beaucoup d'hommes disent des femmes qu'elles se plaignent souvent.

LUI

- Moi aussi j'entends parfois les hommes dire des femmes qu'elles ne les laissent pas tranquilles. En situation de stress, la science nous montre que nous, les hommes, avons besoin de faire baisser notre tension émotionnelle en étant au calme, en silence et surtout seuls. Vous les femmes avez des besoins très différents puisque dans ces mêmes situations de stress, vous faites baisser votre tension émotionnelle en restant en lien émotionnel et verbal. Quand nous avons besoin de fuir, vous nous poursuivez pour rester dans un lien rassurant ce qui nous stresse encore plus et nous pousse encore plus à fuir.