

Manifeste des **femmes en quête d'émancipation**

**L'ESTIME DE SOI**

**UNIQUEMENT RÉSERVÉ AUX FEMMES**

LES HOMMES NE VONT PAS APPRÉCIER

Ce manifeste est le condensé d'un essai intitulé "La relation homme femme et le couple", publié dans mon livre "**La tyrannie des émotions**".

Parfois, les mots valent **mille images...**

Les femmes subissent une **pression sociale bien plus importante que les hommes**, c'est indéniable !

Seuls les hommes sont ignorants de ce fait. Les femmes savent combien **le quotidien d'une famille tient sur la mère**, qui doit en être une bonne, maternelle et aimante.

C'est en générale elle qui **se tape le sale boulot** :  
planning familial, activités des enfants, devoirs  
scolaires, cuisine, ménage, repassage, religion...

Idem pour la femme de, qui doit aussi être **une bonne maîtresse pour son mari**, car le couple tient aussi sur la dépendance sexuelle...

Au travail c'est la même musique, à quelques notes près !  
**Elle doit en faire plus que l'homme**, qui bien souvent est  
son chef, sans pour autant justifier du même salaire,  
à travail égal...



Toutes ces injonctions suscitent **une image d'elle-même qui se trouve dégradée, amoindrie**. Et c'est l'estime de soi et la confiance qui sont alors diminués.

Le **manque d'affirmation de soi** laisse un boulevard ouvert à tous les plus ambitieux. Ils profitent alors de sa faiblesse pour mieux l'exploiter et profiter d'elle, et lui en demander toujours plus...

Elle doit être séduite et conquise. **Elle croit au prince charmant et au grand amour.** Elle rêve de se marier avec un bon parti. Mais il ne faudrait pas qu'elle se mette à aimer une autre femme, malheureuse ! Ça remettrait en cause l'utilité du mâle.

La pression n'est pas le seul fait d'une société machiste.  
Les femmes entre elles se livrent aussi une rude bataille  
à **qui sera la plus belle et la plus unique...**

Les hommes n'ont aucune idée de l'ampleur du chantier.  
Les femmes le savent bien. Elles se regardent toujours  
aussi surprises de voir **comment elles peuvent rivaliser  
d'imagination pour obtenir l'attention des hommes**, ou  
bien pour les garder satisfaits...

Et oui, ça crée de la **fraternité féminine** tout cela. La souffrance et l'isolement ça rapproche. On est alors rivale dans la solidarité

Son insécurité intérieure la conditionne à avoir besoin d'être protégée par un fort de préférence. Elle doit cependant toujours paraître fragile, pour répondre aux images masculines. Contrairement aux hommes, **elle déteste qu'on lui dise qu'elle est comme toutes les autres.**

Dans les représentations sociales et culturelles,  
elle doit toujours **être fraîche et féminine**. On tolère  
difficilement qu'elle vieillisse en paix ni qu'elle prenne  
des formes...



En somme, **la femme doit toujours rester jeune**, car ce qui est bon pour l'homme ne l'est pas pour elle. Le regard des hommes ainsi que la presse féminine sont là pour lui rappeler qu'elle doit se conformer aux dictas en vigueur !

Travailler sur soi pour se rendre désirable et se conformer à une image, c'est **vivre dans la contradiction et la conscience aigüe de soi**. Ça use à la longue.

Les pressions se retrouvent aussi dans la sphère amoureuse, amicale mais aussi physique. Tout est lié.

**Il n'y a pas de problèmes isolés**, en soi. Côté psychologique on développe des troubles compulsifs liés au manque d'estime de soi.

Dans le couple, cela se traduit souvent par un déséquilibre entraînant **la soumission et la domination**, qu'elles soient physiques ou psychologiques.

Il faut être attentif pour voir qu'il n'y a ni dominant ni dominée, ni chasseur ni chassée, ni bricoleur ni cuisinière. **Plus de rôles à assumer, pas plus celui qui prend que celle qui donne** : images véhiculées par l'idéologie judéo-chrétienne, après deux mille ans de propagande religieuse...

Le corps des femmes, la période menstruelle et l'accouchement y ont été **considérés comme impurs** dans certaines religions.

L'histoire d'Adam et Eve place **la femme dans une position de culpabilité dès le début**. On apprend qu'elle tente le jeune pubère à croquer dans la pomme, symbole du pêcher originel. Vous connaissez l'histoire n'est-ce pas ? Sa culpabilité résulte ainsi du fait qu'elle détourne Adam de Dieu...

La sexualité a aussi engendré la pornographie sur internet. C'est une culture de la performance, de **la marchandisation du corps des femmes** et de toutes les dérives violentes et les fantasmes vulgaires. Cela n'arrange pas ses affaires.



Quant aux femmes et aux images associées, elles encouragent **la soumission et la jouissance dans la douleur**. Chez l'homme, la partenaire a tout de la prostituée. Ses images et son besoin de performer, le conduisent à entretenir une relation malsaine.

Ces anciens schémas provoquent **l'injustice,**  
**l'exploitation de l'autre, la discorde et l'antagonisme.**  
Parfois, je me demande quel monde nous aurions si les  
femmes prenaient leur juste place dans la vie...

Quand on doute de soi on se retrouve **seule et isolée**  
**intérieurement**. C'est un état où règnent la peur et la  
tristesse profonde. Il conduit naturellement à la dépression,  
du fait de ne pas pouvoir se réaliser dans la vie.

Le manque de confiance est lié au manque d'estime de soi. **L'estime est basée sur l'image que l'on a de soi.** Cette dernière est une relique du passé, de l'éducation parentale et scolaire.

On a été élevée dans la violence de la compétition, des notes, des évaluations, de la comparaison et des coups de trique, **élevée à se conformer à des modèles et des schémas** sans compréhension réelle de notre nature profonde et de nos besoins intimes.

Cette pression permanente fatigue au quotidien. On imagine mal. Il faut le vivre pour comprendre. Ce n'est pas étonnant qu'elle soit **plus touchée par la dépression** le burn-out et l'état permanent d'épuisement que l'homme.

Côté éducation parentale, **on nous a bien souvent expliqué qu'on n'était pas assez bonne** pour ceci ni cela et qu'on irait nulle part dans la vie si on ne ressemblait pas aux représentations de nos parents. Il se cachait même parfois un être toxique au sein de cette institution parentale.

Voilà où se trouve bien souvent **l'origine de ce déficit d'image**. On a ainsi abandonné l'enfant qui était en nous et perdu notre innocence dès le commencement.



On pourrait continuer ainsi sans prendre de risque...  
C'est tout naturellement qu'**elle va douter d'elle-même**  
et se construire une image dévalorisée, pour répondre  
aux attentes d'une société peu empathique encore  
dominée par les hommes.

Il faut un esprit sain et honnête qui nécessite un certain recul sur la vie, du temps et de l'espace pour questionner et percevoir ce que l'on est réellement. Une fois le constat dressé, **il n'y a plus d'autre façon d'exister** que dans l'abandon des anciens modèles.

On se doit de **rendre hommage aux femmes** partout dans le monde, pour leur résilience et leur générosité, car sans elles, l'humanité aurait périclité depuis bien longtemps !

Il fallait donc prendre en compte ces 50% de l'humanité pour **offrir une approche singulière** afin de répondre précisément aux attentes de ces femmes en quête d'émancipation. C'est une manière de leur faire justice, quand bien même tout ceci n'est une goutte d'eau dans l'océan !

**Ce qui en découle n'est pas basé sur un schéma de pensée traditionnellement masculin**, ni politiquement correcte et s'adresse uniquement aux femmes.

Du constat naît l'action juste, qui permet de **changer  
l'état des choses en profondeur.**

Ceci est donc **le début d'une nouvelle histoire** : la vôtre !

Rendez-vous sur  
**[www.existcoach.com](http://www.existcoach.com)**



# **Thierry Geschals**

Spécialiste de la psychologie féminine