

MARIE-LAURENCE CATTOIRE

# ÉCLORE, ENFIN !

MANIFESTE DES FEMMES INDOCILES

« LIBÉREZ-VOUS,  
ACCOMPLISSEZ-VOUS,  
RÉJOUISSÉZ-VOUS »

LEDUC ↗





*« Si j'observe autour de moi les femmes de ma génération, je les découvre belles, talentueuses, courageuses, pleines de dynamisme... Et en même temps complexées, hyperpenseuses, épuisées, se faisant du souci pour tout... Ces femmes que je côtoie me donnent l'impression d'être les victimes d'un perpétuel sentiment d'infériorité. Pourquoi éprouvent-elles le besoin d'en faire toujours plus pour justifier leur existence ? »*

Dans cet ouvrage éclairant, Marie-Laurence Cattoire montre de quelle manière les injonctions dont nous avons hérité infusent dans notre quotidien de femme. Ces injonctions créent un plafond de verre pas seulement professionnel mais qui contamine tous les aspects de notre vie. L'auteure met ainsi à jour le mécanisme de la double contrainte qui nous plonge dans des situations intenable.

À partir de son propre parcours, Marie-Laurence Cattoire partage des expériences, des pratiques et de nombreux exercices inattendus et concrets pour aider les femmes à retrouver leur place, leur puissance et leur joie de vivre. Pour les aider à éclore, enfin.

**Marie-Laurence Cattoire** est cheffe d'entreprise et pratique la méditation depuis vingt ans. Elle l'enseigne dans le cadre de l'École de méditation fondée par Fabrice Midal. Créatrice du blog Méditation & action, elle est l'auteure des best-sellers *La méditation* et *La méditation de la bienveillance* aux éditions Leduc.

**17 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1243-9



editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayon :

Développement personnel

## De la même auteure aux éditions Leduc :

*La Méditation de la bienveillance*, coll. « C'est malin », 2019.

*Vive la méditation*, coll. « C'est malin », 2017.

*La Méditation*, coll. « C'est malin », 2014.

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Hélène Meurice

Correction : Julie Boust

Maquette et couverture : Jennifer Simboiselle

Photo de couverture : © Shoky Van der Horst

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1243-9

MARIE-LAURENCE CATTOIRE

# ÉCLORE, ENFIN !

MANIFESTE DES FEMMES INDOCILES

LEDUC ↗



# SOMMAIRE

Prologue	7
SUBIR	17
LE MOMENT CLÉ	87
RENAÎTRE	103
Épilogue	157



# PROLOGUE

## **La journée de la femme**

« Je me réveille, de bonne ou de mauvaise humeur, je ne prends pas vraiment le temps de regarder. En tout cas, cette nuit, je ne me suis pas réveillée trois fois pour ressasser mes soucis, c'est déjà ça. J'ai dû dormir cinq ou six heures d'affilée, ce qui n'est pas arrivé depuis un bon bout de temps !

Je me lève et file sous la douche, le ventre déjà noué en pensant à la journée qui m'attend.

Je vérifie que les enfants sont réveillés.

Le petit déjeuner se passe dans une profusion de bavardages, d'ordres épars et variés. Je me fais du souci pour Camille qui a de la fièvre ce matin, mais je n'ai pas d'autre choix que de l'obliger à prendre un Doliprane et de l'envoyer au collège. Paul n'a pas révisé pour son contrôle de mathématiques, et ce n'est



pas faute de lui avoir dit ! C'est l'année du bac, quand va-t-il s'y mettre ? Louise est dans la lune, ou elle fait la gueule, je ne sais plus. Nous nous quittons plutôt énervés en prenant à peine le temps de nous embrasser.

Dans le métro, je pense à ma réunion de ce matin. Comme souvent je me mets une pression telle qu'on dirait presque que c'est une question de vie ou de mort ! J'ai le souffle un peu trop court, le cœur qui bat dans ma gorge. Pourtant, je me suis bien préparée, mon PowerPoint est au point. J'imagine déjà la scène et je la visualise : je répète en boucle les phrases que je vais dire, j'organise les réponses à des questions qui ne me sont pas encore posées... Je suis complètement « dans mon monde », un monde où j'anticipe les galères. Merde, j'ai failli rater ma station ! Ça me met dans un soudain état de panique, comme si j'étais coupable de quelque chose. De quoi ? D'être distraite ? Heureusement, l'air frais de la rue me calme.

Arrivée au bureau je consulte mes e-mails : cent douze nouveaux messages, dont la moitié est inutile. Je ne sais plus quel humoriste a dit que nous étions devenus les éboueurs de nos boîtes mail. C'est ahurissant. Chaque matin, il ne faut pas moins de vingt minutes pour nettoyer ma messagerie, et pourtant je suis rapide. Parfois trop... j'ai jeté un message par erreur qu'il va falloir aller repêcher. J'espère que Camille n'est pas trop malade, et que le contrôle de maths n'est pas une catastrophe pour Paul, sinon sa moyenne du trimestre va chuter... Et si sa moyenne chute, est-ce qu'il aura un assez bon dossier scolaire pour trouver une prépa correcte ? C'est tellement compliqué à Paris...

Tiens, un e-mail sympathique d'une amie que je n'ai pas vue depuis un an ! Il faudrait que je l'appelle.

Pendant la réunion, je me souviens que je dois absolument prendre rendez-vous chez le dentiste, cela fait trois mois que je fais traîner... Ma présentation ne semble pas émouvoir l'auditoire, elle est claire et très construite, pourtant... Les seules questions portent sur les performances. Pas assez de chiffres et de statistiques, peut-être... Mince, j'ai oublié de sortir le linge de la machine.

Au moment de la pause déjeuner, je regrette de ne pas avoir répondu assez précisément à la question de mon client pendant la réunion. Alors, sans prêter attention à ce que je mange, j'imagine déjà l'e-mail que je peux rédiger et lui envoyer dans une heure. J'aimerais aussi appeler cette amie perdue de vue, et puis j'oublie.

L'après-midi file à toute vitesse. Entre les dossiers à boucler, les documents à vérifier, les trente nouveaux e-mails reçus, le brief de mon équipe, les urgences à traiter... Satisfactions et contrariétés alternent sans prévenir et sans que je m'en rende vraiment compte. Je n'ai pas eu le temps de lire ce nouveau magazine déposé sur mon bureau. Demain, peut-être ...

En route pour la maison, j'essaie d'imaginer ce que nous allons manger ce soir. Qu'y a-t-il dans le frigo ? Je fais quelques courses rapides. J'en profite pour m'acheter un nouveau chemisier et un bâton de rouge à lèvres – parce que je le vauds bien ! – et je me

souviens soudain que j'ai oublié de prendre rendez-vous chez le dentiste. Il est trop tard, à présent ...

J'arrive à la maison après les enfants. La table du petit déjeuner n'a pas été débarrassée. Je râle tout en rangeant et en commençant la préparation du dîner. Je n'ai même pas enlevé mes chaussures qui me font mal aux pieds !

Nous dînons ensemble. Je regarde mes ados sans vraiment les voir. J'écoute d'une oreille distraite. Globalement, tout le monde a l'air d'aller plutôt bien. Une fois le repas terminé et la maison à peu près rangée (cette fois-ci j'ai exigé que tout le monde s'y mette !), je m'écroule devant une série TV. Ou alors je traîne sur Facebook... jusqu'à minuit... »

Voilà à quoi ont ressemblé mes journées pendant des années...

Voilà à quoi ressemble la journée de tant de femmes aujourd'hui.

Harassées par les dizaines de choses à faire, contraintes de supporter un quotidien trop rempli, nous pensons notre vie au lieu de la vivre. Coincées dans notre tête, nous pensons presque sans arrêt à autre chose qu'à ce que nous sommes en train de faire. Nous sommes devenues cette femme qui court toute la journée, sans jamais arriver à se poser là où elle se trouve. Nous avons de plus en plus de mal à être simplement là où nous sommes.

Je pense... trop, donc je suis... pas vraiment là !

Pendant plus de dix ans, noyée dans mes pensées, j'ai traversé mes journées fébrile, essoufflée, dans un état d'urgence quasi-permanent. J'espérais, en anticipant, avoir une longueur d'avance. En réalité, j'étais toujours déchirée entre deux moments : celui que j'aurais pu vivre, en revenant à moi, et celui que j'imaginai d'avance dans ma tête. Au fil des années, j'ai fait acte de présence, comme j'ai pu. En toute bonne foi. J'étais persuadée que penser ma vie, me projeter, imaginer le futur pouvaient suffire à me garder vivante. Et j'ai failli me perdre, définitivement... avant de renaître ! Mais n'allons pas trop vite.

Je suis une femme de la génération X.

Qu'est-ce que cela implique ? Quand je me suis posé la question, j'ai cherché des études, des panels, et je n'ai rien trouvé. Je me suis aperçue qu'aucune enquête formelle n'existait sur ces femmes nées dans les années 1960 et 1970\*. Comme si cette génération était vide, muette, invisible ou sans identité propre ! On imagine vaguement des femmes un peu effacées, dociles, sans personnalité saillante, coincées entre les *baby-boomers*, triomphants, et les *millennials*, créatifs et entrepreneurs... Mais qu'en est-il en réalité ? Si j'observe autour de moi les femmes de ma génération, je les découvre

---

\* Classification établie par les sciences sociales selon la théorie générationnelle William Strauss et Neil How. Ces théoriciens de la génération sociale la définissent comme le produit d'un contexte social et historique spécifique qui construit une « mentalité particulière », « une façon de sentir et de penser déterminée », des goûts et des pratiques sociales communs. Chaque génération se distingue par le contexte particulier dans lequel elle a été façonnée.

belles, talentueuses, courageuses, pleines de dynamisme... Et en même temps complexées, hyperpenseuses, épuisées, se faisant du souci pour tout... Ces femmes que je côtoie me donnent l'impression d'être les victimes d'un perpétuel sentiment d'infériorité. C'est subtil, pas évident à voir, notamment quand elles occupent des postes à responsabilité. Et pourtant, pourquoi éprouvent-elles le besoin d'en faire toujours plus pour justifier leur existence ? Et d'où leur vient cette tendance à faire passer les besoins de l'autre avant les leurs ? Moi la première, je me reconnais dans ces comportements... Est-ce pour nous sentir utile, acceptée, légitime ?

### ***Flash-back***

J'ai 39 ans. Mariée, trois beaux enfants, un boulot sympa. Je suis parfaitement intégrée socialement... Et tout à fait désintégrée intérieurement ! Qu'est-ce qui se passe ? Je me sens vide. Je ne sais plus vraiment qui je suis. Ni où je suis. Je ne me situe pas, je ne me sens pas, je me suis perdue de vue. Par exemple je ne sais pas vraiment de quoi j'aurais envie. Je suis étonnée quand j'entends une collègue ou une amie dire qu'elle a besoin de sentir l'air salin de la mer ou l'air vif de la montagne.

Moi, je ne sais pas de quoi j'ai besoin.

Ce n'est pas que je n'ai envie de rien, c'est plutôt que je ne sais pas ce qui me ferait plaisir. Au fond, l'envie d'une autre pourrait très bien me suffire. J'ai l'impression que ça ne me dérange pas tant que ça de vivre par procuration... Cela fait des années que je m'arrange avec cet état de fait : je vis à travers les désirs des autres. J'arrive même, parfois, à me faire croire que c'est un signe

d'ouverture, une forme de modestie généreuse, d'effacement qui me protège de l'égoïsme. Et pourtant ce sentiment de vide qui m'envahit m'alerte. Dans ces moments-là, je ne suis même plus certaine d'être tout à fait en vie. Je me sens plutôt en sursis. Cette pensée me submerge et soudain tout me semble si fatigant, si dérisoire, si inutile...

Cette situation me fait d'autant plus souffrir que j'estime ne pas avoir le droit de me plaindre. Me plaindre de quoi, d'ailleurs ? Tout roule, non ? « J'ai 39 ans. Mariée, trois beaux enfants, un boulot sympa. Je suis parfaitement intégrée socialement... »

Alors que j'avais – apparemment – tout pour être heureuse, alors que j'aurais dû être une femme accomplie, je ressentais un vide existentiel. Qui suis-je ? Où suis-je ? Est-ce à cause des différents rôles sociaux que je croyais devoir assumer « haut la main » : femme, épouse, mère, cheffe d'entreprise, au foyer, amie, bénévole en association, amante adultère... Plus j'assurais, plus je me sentais vidée... Et j'avais beau tenter de recouvrir ce vide par la suractivité que m'imposait mon mode de vie, rien n'y faisait. Je m'étais comme éloignée de moi-même.

Je suis entrée dans l'âge adulte comme dans un théâtre où j'avais non pas un, mais deux, trois, quatre rôles à jouer simultanément ! La mission était impossible sauf à laisser de côté une part de moi. Docilement, et sans même m'en rendre compte, j'ai remodelé ma personnalité pour devenir polymorphe, j'ai étouffé mon originalité pour devenir convenable, j'ai dominé mon corps pour devenir tout-terrain. Pour faire face à cette perte d'identité, j'ai élaboré différentes stratégies.

La plus puissante d'entre elles est d'avoir réagi en bonne cartésienne. Dans un monde « où l'expérience féminine a moins de valeur que la pensée d'un homme\* », je me suis réfugiée dans ma tête, pensant y trouver les réponses. Si je réfléchis suffisamment, si j'anticipe efficacement, si j'arrive à tout prévoir, je vais m'en sortir ! Mais plus j'investissais ce mental, plus il prenait de la place et devenait, non pas mon sauveur, mais mon bourreau. Ce constat, je le découvre autour de moi en regardant les femmes de ma génération : notre cerveau a pris le pouvoir. Nous nous retrouvons victimes d'un système totalitaire sans pitié, qui nous pressurise le jour, qui nous réveille la nuit. Ce mental nous surveille sans arrêt, nous juge, ne nous laisse aucun répit. Et exige que nous fassions plus, que nous fassions mieux. Sans limite. Nous nous traitons comme des machines de production, nous allons plus vite que nos ordinateurs et nous râtons contre la lenteur du monde. Nous avons oublié que nous pouvions être notre propre mère, notre propre enfant, la seule amie qui nous suivra de la naissance à la mort, notre unique et indéfectible appui, notre seule consolation véritable...

La prise de conscience de cette situation m'a donné une furieuse envie d'aller explorer les trente dernières années. Qui sont ces femmes de la génération X ? Qu'ont-elles donc traversé ou vécu de particulier pour en arriver là ? Comme rien de structuré n'existait, j'ai interrogé de nombreuses amies et relations

---

\* Iris Brey, *Le Regard féminin, une révolution à l'écran*, Éditions de l'Olivier, 2020.

professionnelles. Le critère était qu'elles soient nées entre 1961 et 1981\*. J'ai rencontré des sociologues, des journalistes, des psychologues, des anthropologues et des philosophes. J'ai recoupé ces informations en épluchant des dizaines de rapports et de statistiques. Et j'ai découvert que cette prison mentale, dans laquelle la plupart d'entre nous sommes enfermées, nous ne l'avons pas construite toutes seules. Elle est le fruit d'un contexte social puissant.

Nous avons inventé notre vie d'adulte au cœur d'une génération tout à fait particulière, celle élevée sous la double contrainte...

---

\* Je m'appuierai ici sur les dates de la classification la plus couramment adoptée pour définir la génération X (compromis entre les définitions d'Olazabal, 2009 ; Hamel, 2003 et 2009 ; Allain, 2008 ; Foot, 1999, et Coupland, 1991). Cette génération a créé la mondialisation des marchés, a connu les premières catastrophes écologiques produites par l'homme et l'avènement de l'hyperconsommation.







**SUBIR**



« Nous n'existons qu'à travers notre  
propre capacité à nous raconter. »

ASLI ERDOGAN



J'avais déjà plus de 40 ans quand j'ai découvert le concept de la double contrainte en 2006, lors d'une conférence donnée par Jean-Luc Giribone\*. La théorie de la double contrainte (en anglais : *double bind*) fut proposée, sous l'impulsion de l'anthropologue Gregory Bateson en 1956 au sein de ce qui deviendra l'école de Palo Alto (le *Mental Research Institute*), comme cause ou facteur de la schizophrénie.

Au niveau des relations humaines, la double contrainte est présentée comme un ensemble de deux ordres, explicites ou implicites, intimés à quelqu'un qui ne peut en satisfaire un sans violer l'autre. Gregory Bateson l'exprime ainsi : « Vous êtes damné si vous le faites, et vous êtes damné si vous ne le faites pas. »

---

\* Longtemps proche de Lacan mais aussi très intéressé par le zen et les pratiques d'apprentissage spirituel, Jean-Luc Giribone est l'introducteur de l'École de Palo Alto en France. Il a une fine connaissance des différents courants de la psychothérapie et a activement participé à la diffusion et à la compréhension de la théorie de la double contrainte en France.

Le terme m'a aussitôt parlé et beaucoup intéressée. J'avais l'impression d'avoir déjà connu cette expérience sans pouvoir la nommer. Cette nomination m'a tout d'abord éclairée sur certains aspects de mon enfance. Je me suis rappelé les moments où je me retrouvais face à des ordres contradictoires, face à des situations insolubles, comme celle, assez courante, qui consiste à demander aux enfants d'être joyeux en même temps que sages, enthousiastes en même temps que raisonnables. Car « la double contrainte est une injonction qui contient en elle-même sa contradiction », m'explique Jean-Luc Giribone. Comme quand les parents demandent à l'enfant : « Conquiers ton autonomie mais ne t'éloigne pas de nous. »

« La double contrainte, ou double lien, peut s'exercer verbalement mais aussi physiquement », continue Jean-Luc Giribone, prenant l'exemple d'une mère qui à la fois demande de l'amour à son garçon, mais dont le corps se raidit lorsque son enfant avance vers elle.

Plus récemment, j'ai commencé à réaliser à quel point les femmes de ma génération ont connu et connaissent encore une forme de double contrainte. Ces situations cornéliennes où nous sommes censées assumer des postures contradictoires. En famille, en société, au travail. J'ai commencé à comprendre à travers quoi j'avais dû passer pour survivre. Combien j'avais dû répondre à des sommations contraires, trouver un équilibre précaire au cœur de l'insoluble, avancer dans des directions différentes en même temps !

Me sont revenus ces souvenirs, à 20 ans, à 30 ans, à 40 ans, quand la peur au ventre se mêle à une sensation d'étouffement. Quand le monde qui vous entoure vous ordonne l'impossible. Quand on vous dit quelque chose et son contraire la minute d'après. M'est revenu ce sentiment d'injustice quand la société vous intime de répondre à des injonctions opposées. Comme si de rien n'était. Comme si tout était normal.

La double contrainte fonctionne à la manière d'un étau, nous coinçant entre deux ordres incompatibles. Elle nous oblige à choisir entre deux options aussi importantes l'une que l'autre, sachant qu'il y aura des conséquences négatives quel que soit notre choix : sois innovante mais ne change rien au système. Sois une mère disponible et aimante mais assure en tant que pro. Sois plus féminine mais tiens-toi comme un homme. Sois intelligente mais ne la ramène pas trop.

La double contrainte peut émaner de directives données par une personne dominante (un parent, un enseignant, un supérieur hiérarchique, un client...), mais également être imposée par le contexte social, professionnel ou politique mis en place.

Incontestablement, les femmes de la génération X ont été élevées dans un climat élaboré et construit sur la double contrainte.

Bienvenue dans notre monde !



## **Entre libération professionnelle et plafond de verre** **Génération *Drôles de dames***

Le 13 juillet 1965, en France, les femmes ont enfin le droit de travailler et d'ouvrir un compte en banque... sans le consentement de leur mari ! Jusqu'alors, elles étaient considérées comme des personnes mineures, sous tutelle de leur époux. Quand j'arrive à l'âge adulte, cette relative indépendance financière me semble acquise. Pour moi l'affaire est entendue, les débats sont clos, les combats sont gagnés. Il aura pourtant fallu la pugnacité et le courage de nombreuses femmes pour en arriver là. Mais ce droit durement gagné par les féministes qui nous ont précédées se transforme pour nous, sans que nous nous en rendions compte, en devoir. La question ne se pose pas : nous DEVONS nous montrer à la hauteur de ces nouvelles opportunités professionnelles. Les possibilités créent la pression. Nous devons gagner de l'argent, avoir un salaire pour justifier d'une existence à part entière, pour prouver la plénitude de notre statut social. Dénoncer les inégalités de salaires ou de traitements n'est pas à l'ordre du jour. Ce qui compte, c'est ce nouvel accès à une carrière synonyme d'autonomie. Nous nous engageons corps et âme dans le travail, souvent dans un rapport passionnel, émotionnel. C'est une découverte, l'horizon d'une possible émancipation, le début de la libération.

Or nous travaillons toujours (ou presque) pour un homme ! Biberonnées à la série *Drôles de dames* s'imprime en nous la croyance qu'être une *wonder woman*, c'est possible, mais sous la protection d'un homme ! Que cela soit juste ou pas, c'est ainsi que les choses sont ordonnées. C'est ainsi que les possibilités professionnelles nous sont présentées. Et puis les hommes ont

tellement plus d'expérience que nous ! En effet, cela fait des décennies qu'ils « gagnent leur vie », eux...

La série *Drôles de dames* (1976-1981) met en scène trois femmes superbes qui ont décidé d'intégrer les services de police pensant s'y accomplir. Mais elles se retrouvent cantonnées à des tâches très ennuyeuses. Un jour, la providence leur sourit : la providence, c'est un homme, bien entendu, qui se nomme Charlie Townsend. Un homme de pouvoir, un homme mystérieux, dont on ne verra jamais le visage. Ce puissant inconnu les sort du placard pour en faire ses « anges » (*Charlie's Angels* est le nom original de la série) et leur faire mener des enquêtes excitantes. Absolument sexy, ces drôles de dames doivent endosser les déguisements les plus divers pour s'infiltrer incognito et ne pas alerter les suspects qu'elles poursuivent. Elles revêtent tour à tour la jupette de la joueuse de tennis, la tenue playmate pour un magazine de charme, l'uniforme de militaire ou encore la blouse d'infirmière... Ces drôles de dames savent mettre leurs atouts en avant pour parvenir à leurs fins et gagner la confiance de ces messieurs. Ce qui est frappant dans chaque épisode, c'est que bien qu'elles soient loin d'être idiotes ou écervelées, elles se transforment « en adolescentes hystériques lorsqu'il s'agit de Charlie\* ». Intriguées et totalement conquises par leur mystérieux patron (qui n'est la plupart du temps qu'une voix, ou qui apparaît seulement de loin, de dos, mais entouré de jolies femmes), les filles paraissent régresser quand le sujet concerne Charlie. Cette série télévisée est parfois présentée comme les prémices du *girl power*. Bon d'accord, mais alors un *girl power*

---

\* Critique *Charlie's Angels* Saison 1, Allociné, 2018.

façon Génération X, c'est-à-dire des femmes jolies, fortes, compétentes dont le pouvoir est... au service d'un homme ! Car oui, notre pouvoir, notre intelligence, notre vivacité, nous les avons docilement mis au service des hommes. Mais pouvions-nous vraiment faire autrement ?

Les postes de standardistes, de secrétaires et de secrétaires personnelles s'offrent à nous par milliers dans les années 1980. De 1983 à 1998, le nombre de secrétaires ne cesse d'augmenter, avec une courbe de progression beaucoup plus importante que celle des emplois cadres, pour une profession à 97 %... féminine\* ! De tels taux de féminisation ne se retrouvent que dans les métiers de proximité tels qu'assistantes maternelles et employées de maison (eh oui, si l'on ne travaille pas directement pour un homme, c'est que l'on travaille comme femme de ménage !). Ou encore dans les professions de services à la personne, ce qu'on appelle aujourd'hui les métiers du *care*\*\*.

---

\* Ministère de l'Emploi et de la Solidarité, Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques (DARES).

\*\* Terme aujourd'hui récupéré par le monde de l'emploi, le *care* désigne les métiers en rapport au soin à la personne, souvent au bas de l'échelle sociale. Voici l'accroche d'un article publié sur le site Pôle Emploi en 2021 : « Pour travailler dans le "care", il faut aimer les gens, être ouvert aux autres, avoir l'esprit de service. Si vous vous retrouvez dans ces valeurs, il ne faut pas hésiter à vous lancer. Dépendance, garde d'enfants ou entretien : ce sont des métiers où l'on tire satisfaction à aider ou rendre service à l'autre. C'est extrêmement gratifiant. » Gratifiant signifie-t-il bien rémunéré ? Nous pouvons en douter. Avant de correspondre à une catégorie de professions subalternes, le terme anglo-saxon *care* met au premier plan les valeurs éthiques de la relation avec l'autre. Basé sur l'empathie, la prévenance, la sollicitude ou les qualités de cœur, le *care* propose une vision humaine, et non économique, de l'individu. Voir chapitre sur le *care* en fin d'ouvrage page 141.