

Et les hommes alors ?!

Les hommes sont des femmes comme les autres

Sophie Bayle - Publié le 18 avril 2023



Le cerveau a-t-il un féminin ?

https://www.lemonde.fr/sciences/article/2023/04/14/apres-l-accouchement-le-cerveau-des-femmes-n-est-plus-tout-a-fait-le-meme_6169513_1650684.html

A la lecture de cet article, je suis animée dans un même temps d'un immense sentiment d'émerveillement et d'un agacement profond. Je m'explique :

On vient de découvrir, dans cet article très scientifiquement célébré, que le **cerveau des femmes se modifiait profondément et durablement** en quelques jours après l'accouchement : l'œstradiol puissant imprégnateur codant en un clin d'œil une **plasticité cérébrale hors du temps et une empathie décuplée**. Et bam, la femme d'un regard se met à la place de l'être vagissant aux désirs impénétrables pour mieux satisfaire aux besoins de sa survie. Magie merveilleuse des femmes. Reconnaissance éternelle aux dieux qui m'ont fait de cette sorte ! Et puis chouette chouette, ça ne bénéficie pas qu'à nos rejetons, mais à tous ceux

qui nous entourent, cette intelligence émotionnelle de connexion, d'accueil inconditionnel, de compréhension fine de l'indicible... Supers pouvoirs de décoder l'invisible pour la coach que je suis, je vous jure, je mets à profit tous les jours des personnes que j'accompagne.

Je vous l'annonce, les yeux dans vos neurones miroirs : on est à ça de sa mère de découvrir que la **ménopause** donne des supers pouvoirs de vision dans le noir, d'indépendance libre et de contact privilégié avec le vivant jusqu'au tréfonds de la forêt...

L'empathie a-t-elle un masculin ?

A ce sentiment d'émerveillement béa de sorcière à l'âme tendre sur la condition féminine de ce que l'article célèbre comme héroïque, se mêle irrésistiblement un agacement piquant. Encore une pierre dans le jardin bien conservé des "hommes qui viennent de Mars et les femmes de Vénus" ! Creuser le sacro-saint écart des sexes, sur le cerveau surtout. **Stigmatiser l'empathie comme féminine**. Destiner la femme à satisfaire les besoins de la reproduction, et de son environnement, tant qu'on y est ! Hormonalement modifiée pour faire plaisir, on vous dit !

https://www.lemonde.fr/societe/article/2013/05/25/les-hommes-et-les-femmes-ont-ils-des-cerveaux-differents_3174565_3224.html

Mais bon sang, on vous le démontre en long en large et en travers, et même Catherine Vidal signe de son sang, ainsi qu'un certain nombre de chercheurs en neurosciences, **il n'existe pas de différence entre un cerveau d'homme et un cerveau de femme** en dehors de la programmation hormonale. Et c'est pas n'importe qui : c'est une femme, neurobiologiste et directrice de recherche à l'Institut Pasteur a travaillé sur la plasticité du cerveau de surcroît. On vous le dit et redit : il y a plus de différences entre le cerveau de deux individus qu'entre le cerveau de tous les hommes et celui de toutes les femmes. Alors ouais, à force de réduction de crâne par une société patriarcale et maternisante bien rangée des vagonnets, culturellement ça finit par porter sur le système... nerveux et cérébral !

Je vais vous révéler un secret qui trahit presque pas la confidentialité stricte de mes accompagnements en coaching : **TOUS les hommes que j'ai accompagnés, mais je dis bien TOUS, et sans vouloir crâner ça commence à faire un sacré paquet, ont voulu travailler sur leur émotions, sur l'empathie**, sur la libération de cette puissance de lier qui les anime - aussi - et que l'entreprise les invite à étouffer bien profond. Quand je dis l'entreprise, c'est tout le système, de un-garçon-ça-pleure-pas à regarde-cette-vidéo-de-décapitation-sans-émotions-si-t'es-un-homme à cette-émotion-là-si-on-est-amenés-à-travailler-ensemble-il-va-falloir-veiller-à-la-juguler : c'est bien de 7 à 77 ans qu'on torture la sensibilité de la moitié de l'humanité, rencardant l'empathie au "sexe faible" et condamnant ainsi l'autre moitié de l'humanité à se destiner au "care". Rencardée aux postes d'aide à domicile, d'aide-soignantes, d'assistantes maternelles quand c'est l'expédition sur les satellites de Jupiter qui t'excite - rencardé à trépaner le mammoth quand on est plutôt fait pour la cueillette et compter fleurette. Absurde dictat d'une société archaïque, aliénante, étouffante, blessante...

La clé des champs pour retrouver la sensibilité de tous les cerveaux : neuroplasticité et puissance de l'imagination

<https://podcasts.apple.com/fr/podcast/53-celui-o%C3%B9-on-parlait-de-limagination/id1530791118?i=1000607454106>

Quand on frise l'étouffement, quand on est réduit à se concentrer pour ne pas oublier de respirer profondément, alors il est grand temps de cramer ce qu'il nous reste d'énergie cérébrale à changer nos habitudes. Et ce n'est pas simple ! Tout notre cerveau se ligue contre cette débauche d'énergie que requiert pourtant l'entreprise folle d'allumer de nouvelles galaxies : tout un réseau de nouvelles connexions neuronales. Notre alliée, et son féminin ne doit pas vous induire en erreur hein, c'est masculin, féminin neutre on s'en fout tant qu'il y a de la matière grise, y a d'la vie ! Notre alliée à tous, donc, c'est l'imagination.

L'imagination est plus importante que la connaissance, croyez-en son plus fervent pratiquant, Albert Einstein. La connaissance est limitée alors que l'imagination englobe le monde entier, stimule le progrès, suscite l'évolution, a-t-il dit. L'imagination est cette faculté magnifique de notre esprit à concevoir en rêve, et à allumer quasiment les mêmes parties du cerveau que si nous pratiquions dans la réalité. Si je vous dis "imaginez que vous croquez dans un demi citron", aciiiiiiiiide ! Vous illuminez les mêmes connexions neuronales que si vous croquiez vraiment dans un citron, salive en preuve à l'appui.

Cette technique bien connue des sportifs de haut niveau, j'entraîne mes clients à la pratiquer assidument : la visualisation du succès, l'ancrage par la pensée des conditions de sa réussite. Et comme dirait un coaché adepte des sports extrêmes, je fais trois fois ce

mouvement du poing et je suis prêt à plonger. Entraînement en méditation guidée, façon rêve éveillé, de cette patronne qui cherche à "embarquer" ses collaborateurs : force de la symbolique et puissance de l'imagination mettent en place cette merveilleuse plasticité qui initie l'évolution avant de passer à l'action.

Vous voyez, je vous ai pas baladés : hommes et femmes, même combat. Mêmes facultés d'imagination, même plasticité neuronale pour quitter un cycle en circuit fermé et ouvrir de nouveaux possibles, même sensibilité, même empathie. Il suffit d'oser briser le confort économe en énergie cérébrale de l'habitude, il suffit de rêver, il suffit de se connecter.

Annexe : le petit plus, et c'est bonus, la femme King Kong libérera l'homme

Celle qui en parle le mieux  Virginie Despentès dans King Kong Théorie :

Qu'est-ce que ça exige, au juste, être un homme, un vrai ? Répression des émotions. Taire sa sensibilité. Avoir honte de sa délicatesse, de sa vulnérabilité. Quitter l'enfance brutalement, et définitivement : les hommes-enfants n'ont pas bonne presse. Être angoissé par la taille de sa bite. Savoir faire jouir les femmes sans qu'elles sachent ou veuillent indiquer la marche à suivre. Ne pas montrer sa faiblesse. Museler sa sensualité. S'habiller dans des couleurs ternes, porter toujours les mêmes chaussures pataudes, ne pas jouer avec ses cheveux, ne pas porter trop de bijoux, ni aucun maquillage. Devoir faire le premier pas, toujours. N'avoir aucune culture sexuelle pour améliorer son orgasme. Ne pas savoir demander d'aide. Devoir être courageux, même si on n'en a aucune envie. Valoriser la force quel que soit son caractère. Faire preuve d'agressivité. Avoir un accès restreint à la paternité. Réussir socialement, pour se payer les meilleures femmes. Craindre son homosexualité, car un homme, un vrai, ne doit jamais être pénétré. Ne pas jouer à la poupée quand on est petit, se contenter de voitures et d'armes en plastique supermoches. Ne pas trop prendre soin de son corps. Être soumis à la brutalité des autres hommes, sans se plaindre. Savoir se défendre, même si on est doux. Afin que, toujours, les femmes donnent les enfants pour la guerre, et que les hommes acceptent d'aller se faire tuer pour sauver les intérêts de trois ou quatre créfins à vue courte.