

**Petit  
guide** pour  
une  
**communication**  
**sans**  
**stéréotypes**



# Sommaire

p.4

**Communication  
écrite ou orale**

p.9

**Communication  
visuelle**

p.12

**Communication  
événementielle**

p.15

**Exercice de  
dictée égalitaire**

## Introduction

Dans nos communications écrites, orales et visuelles, de nombreux stéréotypes sont souvent utilisés.

Ils sont le fruit des discriminations présentes dans notre société. La manière de s'exprimer est le miroir des différences sociales. À leur tour, ces stéréotypes présents dans notre communication vont encore plus renforcer les discriminations. C'est un cercle vicieux auquel il est difficile de mettre fin.

Pourtant il est possible pour chacun et chacune d'agir au quotidien. L'université de Toulouse s'engage à utiliser une communication plus égalitaire. Bien souvent

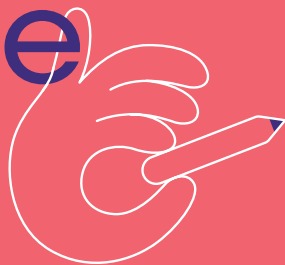
méconnue et associée à tort au point médian, la communication sans stéréotypes (écrite, orale ou visuelle) se compose de nombreux réflexes pour faire évoluer les représentations.

La communication stéréotypée est souvent inconsciente. Ce guide est un outil pour vous accompagner afin que la communication sans stéréotypes devienne elle aussi un automatisme.

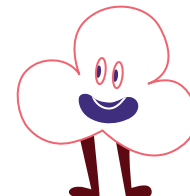
Ce guide vous est présenté par la Mission Égalité Femmes-Hommes Lutte Contre les Discriminations de l'université de Toulouse.

# Commu- nication

écrite  
ou  
orale



Utilisez un vocabulaire  
adapté



Supprimez les  
expressions sexistes

En France, certaines expressions ont déjà été supprimées du droit commun car elles renvoient à des rôles sociaux sexistes.

Leur présence est interdite depuis février 2012 dans tous les documents officiels :

→ Mademoiselle



**Madame**

Nom patronymique



**Nom de famille**

Nom de jeune fille



**Nom de naissance**

Nom d'épouse



**Nom d'usage**

Ces termes visent à faire la distinction entre les femmes en fonction de leur statut marital. Il renvoie au fait que les femmes sont souvent perçues comme la **femme de** ou la **fille de** et non comme

une personne  
à part entière

**Accordez les noms de métiers et de fonctions  
selon sexe de la personne qui l'occupe**

Ne pas systématiquement utiliser le féminin pour les métiers très féminisés et le masculin pour les métiers très masculinisés. Les représentations stéréotypées influencent grandement le manque de mixité dans certaines filières et certains emplois.

- Une cheffe de service
- Une maîtresse de conférences
- Un assistant social
- Madame la Directrice

**Le saviez-vous ?**

Dans le mot **sage-femme**, le terme "femme" ne désigne pas la personne qui pratique le soin mais la patiente. "Sage" signifie la connaissance, le savoir (comme dans les mots "un sage" ou "la sagesse"). Le mot "sage-femme" a donc pour but de désigner la personne qui a la connaissance du corps des femmes. Il est correct de dire **UN** ou **UNE sage-femme**.

Avant le **XVII<sup>e</sup> siècle**, beaucoup de noms de métiers existaient en version féminine et masculine :

♂ | un **bourreau**

♀ | une **bourrelle**

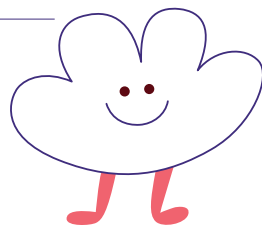
♂ | un **peintre**

♀ | une **peintresse**

♂ | un **auteur**

♀ | une **autrice**

Beaucoup de ces mots ont été supprimés de la langue française par des intellectuels et figures politiques de l'Ancien Régime pour symboliquement enlever du pouvoir aux femmes. Il y avait une volonté d'empêcher les femmes d'exercer certains métiers proches des sphères intellectuelles et politiques. Supprimer le mot qui les désigne en était la première étape.



# Exprimez-vous sans marquage de genre quand cela est possible...

Afin d'éviter au maximum l'utilisation du masculin générique qui invisibilise la moitié de la population, vous pouvez utiliser des alternatives plus inclusives pour les femmes mais aussi pour les personnes non binaires<sup>1</sup>.

**Privilégiez les expressions génériques et termes épiciques (mots qui ont la même forme au féminin ou au masculin) lorsque vous parlez d'un groupe composé de femmes et d'hommes**



D'autres exemples de termes génériques : la communauté universitaire, les membres, la direction...

**Utilisez l'infinitif quand cela est possible dans les fiches de poste/de recrutement**

Le candidat devra être autonome / il devra travailler en équipe.



**Les qualités attendues pour ce poste : être autonome ; savoir travailler en équipe.**

<sup>1</sup>Une personne non binaire est une personne qui se reconnaît à la fois dans le genre masculin et féminin soit une personne qui ne se reconnaît dans aucun des deux.

## Marquez

### le féminin et le masculin quand vous ne pouvez pas utiliser de forme non genrée

#### Utilisez la double déclinaison du féminin et du masculin

Lorsque vous vous adressez à un public large, vous pouvez également utiliser à la suite un mot qui marque le féminin et le masculin. La double déclinaison se fait par **ordre alphabétique** afin de ne pas marquer de hiérarchie arbitraire.

- Bonjour à tous et à toutes
- Celles et ceux
- Chacun et chacune
- Le candidat et la candidate
- Les étudiantes et étudiants

#### Le saviez-vous ?

C'est pour respecter la règle de l'ordre alphabétique que l'expression **égalité femmes-hommes** est préférée à l'expression "égalité hommes-femmes" aujourd'hui. Le **F** arrivant avant le **H** dans l'alphabet.

**Idée reçue**

**Faux**

« Le masculin l'emporte sur le féminin, ça a toujours été comme ça ! »

L'accord de proximité a été utilisé dans la langue française jusqu'à l'Ancien Régime.

Il s'agit d'accorder en genre et en nombre les adjectifs et verbes avec le nom ou groupe nominal le plus proche

*"Le candidat ou la candidate présente à l'entretien", "les étudiantes et les étudiants inscrits à ce cours"*

On peut par exemple, retrouver l'accord de proximité dans des textes de Ronsard ou de Rabelais. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, l'accord de proximité disparaît suite à une volonté politique au sein du royaume de France de faire comprendre que les hommes sont supérieurs aux femmes. Le genre masculin est vu comme le plus noble, il doit donc prédominer sur le genre féminin selon les penseurs de l'époque. C'est de cette époque que vient l'idée que le masculin l'emporte sur le féminin.

# Commu- nication visuelle





## Diversifiez les représentations

Afin de ne pas les enfermer dans des rôles stéréotypés, représentez des femmes et des hommes de tous âges, origines, capacités physiques et apparences physiques en train de pratiquer tous types d'activités.

### Le saviez-vous ?

On ne parle pas de "droits de la femme" mais de **droit des femmes**. Parler au singulier met en avant une figure stéréotypée qui présente les femmes comme un ensemble unique et homogène.

De la même manière, préférez l'expression **droits humains** à l'expression "droits de l'Homme" qui invisibilise les femmes et utilise le singulier générique.

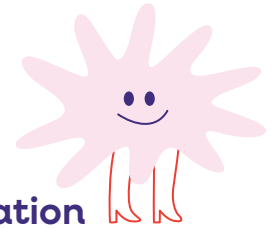
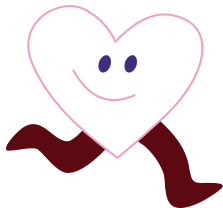
Par exemple :

Veillez à ne pas systématiquement représenter les femmes dans des activités de soin et les hommes dans des activités techniques.

Ne pas systématiquement représenter les personnes en situation de handicap de manière passive et dans des situations de dépendance.

Pensez à diversifier les images représentant des couples (couple homosexuel, couple lesbien) et des familles (familles homoparentales, familles monoparentales...).

Ne pas toujours représenter les personnes grosses dans des postures passives ou dans des contenus qui tournent uniquement autour du poids et de la nourriture.



## Refusez la sexualisation des femmes et les stéréotypes sur leur apparence

Ne pas représenter une femme dans une position lascive ou dans une tenue dénudée.

Pensez à **éviter des types de vêtements stéréotypés** (robe pour les femmes, chemises

pour les hommes) qui renforcent les attentes et normes sociales. Les femmes peuvent également être représentées avec des cheveux courts et les hommes avec des cheveux longs.

### Vérifiez que votre communication ne s'appuie pas sur des stéréotypes de genre

Par exemple, n'utilisez pas systématiquement les couleurs associées de manière stéréotypée aux genres. Ainsi, évitez d'associer le rose, les couleurs pastel et les couleurs claires aux femmes et le bleu et les couleurs foncés aux hommes.

De la même manière, portez attention à l'attitude et la

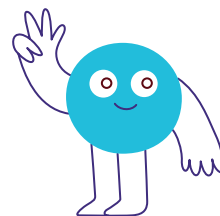
position qu'ont les hommes et les femmes sur les images que vous utilisez. Vérifiez notamment que les femmes ne soient pas systématiquement représentées en arrière-plan, en position d'observatrices et immobiles à côté d'hommes, au premier plan, en mouvement et arborant un air de concentration.

# Commu- nication

# évène- mentielle



## Questionnez



**sur le nombre de  
femmes et d'hommes  
invités à parler lors  
des tables rondes**

Lors d'événements publics, les femmes sont moins invitées. Un cercle vicieux se crée. Les femmes étant moins invitées, elles sont moins connues de leurs homologues qui ne les identifient donc pas comme des expertes de leur domaine. Cela renforce également le fait que les hommes sont plus souvent perçus comme experts de leur domaine notamment dans les milieux scientifiques.

**Le saviez-vous ?**

Le projet [Refusons le 0 %](#) fait partie du plan pour l'égalité professionnelle de l'Université de Toulouse. Il vise à ce qu'aucun jury de thèse ne soit composé exclusivement d'hommes ou de femmes.

**Donnez la parole de manière égale  
aux femmes et aux hommes**

Lors d'une séance de questions-réponses par exemple, alternez si possible entre les questions des femmes et des hommes dans la salle.

**Petit exercice :**

La prochaine fois que vous êtes en réunion, en table ronde, notez le temps de parole des femmes et celle des hommes.

## Prêtez attention à la manière dont vous vous adressez aux intervenantes et intervenants

Un certain nombre d'habitudes de communication orale sont inconscientes et renforcent les inégalités. Les femmes sont, par exemple, plus souvent appelées par leur prénom et les hommes par leur nom de famille. Les femmes sont également souvent interrogées sur leur vie privée même lorsque le sujet de l'événement ne s'y prête pas.

**À éviter :** *"Je donne la parole à Monsieur Dupont et ensuite nous passerons à l'intervention de Monique".*

*Poser des questions l'équilibre vie privée / vie professionnelle uniquement aux femmes.*



## Veillez à ne pas couper la parole aux femmes

Différentes études ont montré que sur les plateaux télé ou lors de conversations quotidiennes,

les femmes sont  
**2 à 3 fois plus**  
interrompues au milieu d'une phrase que les hommes.

## Exercice de dictée égalitaire



Transformer ce texte en le rendant le plus égalitaire possible en utilisant les conseils énoncés dans ce guide.

L'université de Toulouse accueille aujourd'hui plus de 37 000 étudiants, 1 710 doctorants en 2023-2024, et 1 775 enseignants chercheurs. Les enseignements proposés permettent aux étudiants d'acquérir une culture scientifique qui leur garantit l'accès à des postes d'ingénieur, de soignants, de mathématiciens...

Blank writing area for the exercise, consisting of several horizontal lines.

**Exemple de corrigé :** L'université de Toulouse accueille aujourd'hui plus de 37 000 étudiantes et étudiants. Sa population doctorale comprend 1 710 personnes et près de 1 775 personnes qui se consacrent à l'enseignement et/ou la recherche. Les enseignements proposés permettent à la population étudiante d'acquérir une culture scientifique qui leur garantit l'accès à des postes dans le domaine de l'ingénierie, de la santé ou encore des mathématiques... L'université de Toulouse s'engage à proposer des conditions d'enseignement égales pour tous et toutes.



**Université de Toulouse**  
118 route de Narbonne  
31062 TOULOUSE CEDEX 9  
Tél. +33 (0)5 61 55 66 11