

MUSCLE TA
REPARTIE

Muscler sa répartie face aux micro-agressions

MICHÈLE RUFFAULT

#SERI2025

Bienvenus à bord de cet atelier !



La richesse vient
de l'interactivité



Si vous le pouvez,
mettez votre caméra



Lâchez-vous !

Qui suis-je ?

MUSCLE TA
REPARTIE

I have a dream...

- Mieux travailler ensemble
- Lutter contre les micro-agressions
- Mettre fin au sexisme et discriminations

Se connecter
sur LinkedIn



Michèle RUFFAULT
Coach & Formatrice

Les propos sexistes et discriminants sont banalisés

9 femmes sur 10 ont déjà modifié leur comportement pour ne pas être victimes de sexisme*

1 salarié·e sur deux a vécu au moins une micro-agression dans le cadre professionnel dans les 5 dernières années**

43% pensent que les enfants d'immigrés nés en France ne sont pas vraiment français***

* Rapport annuel 2025 sur l'état des lieux du sexisme en France

** Enquête IFOP 2024 sur les micro-agressions en entreprise

***Rapport racisme 2023 CNCDH

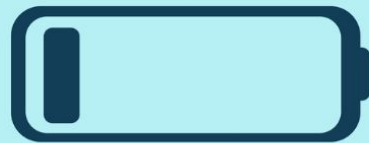


Ces micro-agressions répétées nuisent au bien-être au travail

60% des victimes disent que les micro-agressions ont un impact négatif sur

- le bien-être au travail
- la motivation
- l'engagement
- le sentiment d'appartenance à l'entreprise

Et bien souvent, les auteur•rices de ces propos n'ont souvent pas conscience de leur gravité et du cadre légale



Les sensibilisations classiques ne sont plus suffisantes pour y mettre fin



Les travaux d'Emmanuelle Piquet ont montré qu'il est inefficace d'éduquer le harceleur et qu'il était plus efficace d'outiller les personnes harcelées pour réagir.

Muscle ta répartie transpose ce principe en entreprise en outillant les victimes et les témoins pour leur permettre de réagir.



Ce qu'on va faire ce midi !

Un extrait de l'approche Muscle ta répartie, qui se décline sous forme de :

- **Conférence interactive**
- **d'atelier ludique**
- **de formation et Bootcamp** : formation visio alternant cours et mise en pratique

Les thèmes abordés couvrent un large panel de discriminations : **sexisme, le racisme, la LGBTphobie, le validisme, l'âgisme et la grossophobie.**

Grossophobie “ Que la réunion se termine à 12h ou à 12h10, c'est bon, tu as des réserves... ”	LGBTphobie “ C'est juste une phase, tu finiras par te marier et avoir des enfants comme tout le monde ”
Sexisme “ Je vais recommander votre candidature, mais je vais quand même les prévenir que vous devrez 2 enfants dans les 3 ans ”	Sexisme “ Estime toi heureuse, tu as un gros salaire pour une femme ! ”
Âgisme “ Les jeunes sont plus rapides, tu devrais leur laisser ça ”	Racisme “ Ton nom est vraiment difficile à prononcer. Je vais t'appeler Camille ”
Validisme “ Est-ce que tu es sûr•e que tu peux gérer ça tout seul•e ? ”	Bonus “ T'es autiste ou quoi ? ”

Au programme

- 👉 Découvrir les clés de la répartie
- 👉 S'approprier 8 stratégies de réponse
- 👉 Mettre en pratique (et rigoler 😊)



Un•e collègue t'arrête alors que tu commences à ranger ton sac

“

Il est 17h. Tu pars déjà ?
Tu as pris ton après-midi ?

”

Si vous entendiez cela au travail, que répondriez-vous ?

En groupe, trouvez la meilleure répartition

Quelques idées de réparties

Dire Stop

Tu comptes surveiller
mes horaires tous les
jours ?

Questionner

Est-ce que tu essayes
de me faire passer un
message ?

Inverser les rôles

Exactement.
Et toi, tu pars quand ?

Exagérer

Oui, et encore vu mon
efficacité j'aurais pu
partir plus tôt !

Dire Merci

Merci de remarquer
que je sais optimiser
mon temps !

Exagérer

Déjà ? Oh mince, j'avais
prévu de partir à 14h, je
suis à la bourre !

Pour dire STOP, on peut

- ✓ faire de la pédagogie
- ✓ invoquer la loi
- ✓ partager ton malaise
- ✓ dire qu'on est choqué•e
- ✓ demander de répéter + fort

MAIS...
parfois dire STOP ne suffit pas



Le carburant des
micro-agressions,
c'est le PLAISIR !

MUSCLE TA
REPARTIE



Le plaisir, carburant des micro-agressions



👉 Un objectif = couper ce plaisir

Face à ça, nous avons 3 réactions naturelles



la fuite & l'
évitement



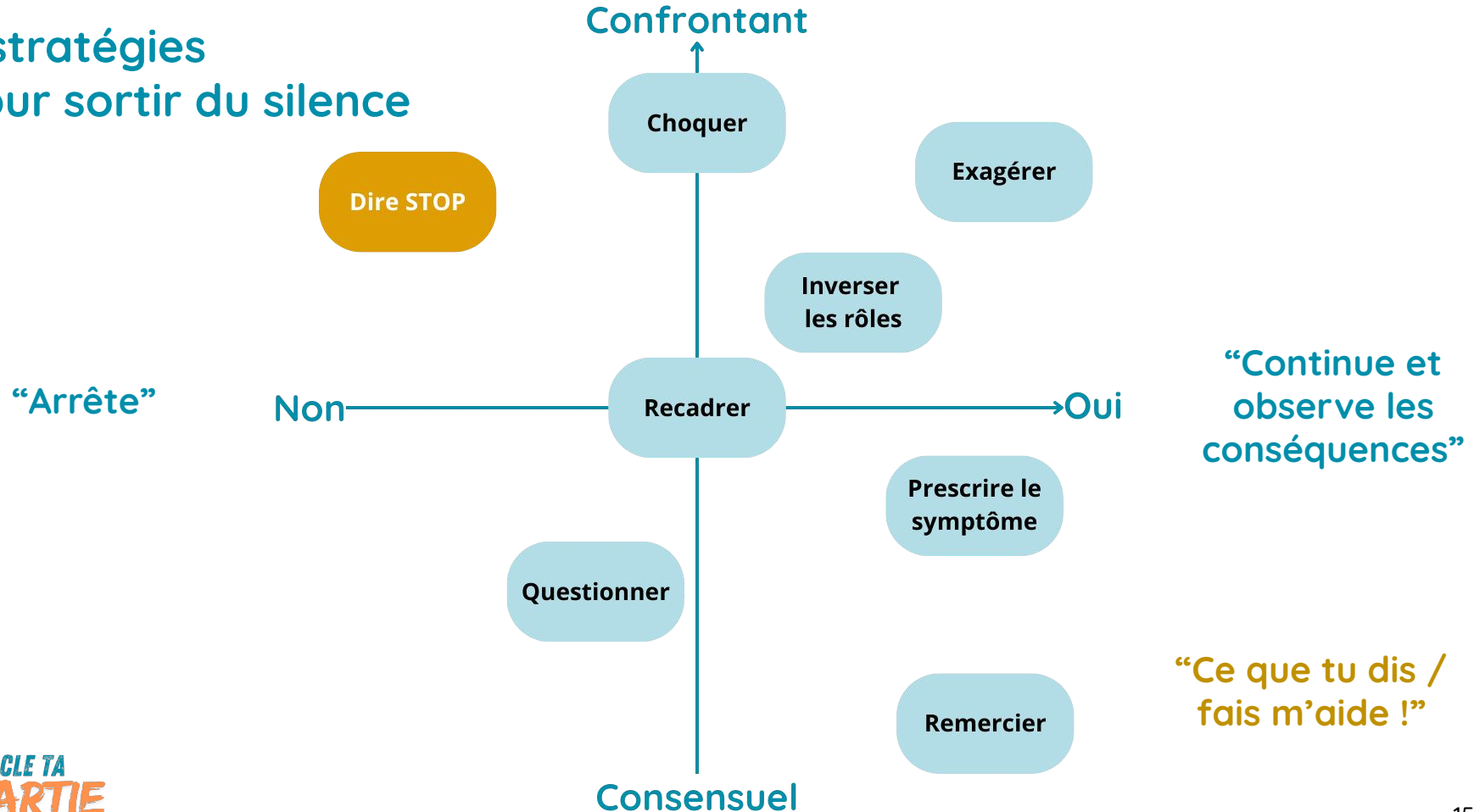
la sidération



le combat

Et le plus souvent, le SILENCE assourdissant des témoins

8 stratégies pour sortir du silence



Quand ton ventre gonfle et qu'un collègue te demande

“

Félicitations, c'est pour quand ?”

Si vous entendiez cela au travail, que répondriez-vous ?

En groupe, trouvez la meilleure répartie

Quelques idées de réparties

Dire Stop

Je ne suis pas enceinte,
j'ai juste le ventre qui
gonfle

Questionner

Qu'est-ce qui te fait
penser que je suis
enceinte ?

Questionner

Ah bon ! Tu me
trouves grosse ?

Exagérer

Oui, on peut rien te
cacher, c'est des
quintuplés !

Choquer

Justement, je vais
avorter cet après-midi !

Choquer

Ah ça ? C'est juste que
j'ai envie de péter



Une micro-aggression =
tu es autorisé•e à JOUER



...Et surtout :
te VALORISER !

Un collègue t'interrompt en réunion et dit :

“

En fait, ce qu'elle veut dire, c'est que...

”

Si vous viviez cette situation au travail, comment réagiriez-vous ?

En groupe, trouvez la meilleure répartition

Quelques idées de réparties

Prescrire le symptôme

Est-ce qu'à partir de maintenant, tu pourrais reformuler à chaque fois que quelque chose ne te semble pas clair ? Merci t'es adorable

Dire Merci

C'est vrai que dis avec tes mots, mon idée me semble encore plus convaincante. Merci pour cette superbe reformulation

Avec quoi repartez-vous ?

Un apprentissage : le point qui m'a le plus marqué

ou

Un engagement : ce que je ferai de différent à partir de demain

Dites-le moi en commentaire



Pour aller plus loin !

- 💪 Les 15 punchlines
- 💪 Les battles répartie du vendredi sur LinkedIn
- 💪 Le podcast Muscle ta répartie
- 💪 Les formations, ateliers et conférences en entreprise
- 💪 Le Bootcamp “30 jours pour muscler sa répartie”



MUSCLE TA REPARTIE

Une question ?

michele@muscletarepartie.com

06 16 92 17 37

Retrouvez moi aussi sur LinkedIn



et en podcast sur Youtube

