

Capital fil

Spéciale 8 mars

La newsletter qui relie nos communautés



Édito

Soyez fières, soyez audacieuses !

Chères marraines,
Chères filleules,
Chères amies et engagées auprès de Capital Filles,

Vous incarnez une promesse : celle d'une société où chaque femme est libre de choisir son avenir, d'affirmer ses ambitions et de briser les barrières qui pourraient se dresser sur son chemin. Ces barrières qu'on impose à nos enfants, dès le plus jeune âge, les enfermant dans des carcans, les assignant à résidence. Nos enfants doivent pouvoir rêver et rêver grand pour s'accomplir dans notre société demain en tant qu'adultes.

S'engager auprès d'une filleule, c'est lui donner des clés pour grandir, pour s'émanciper, pour prendre toute sa place dans un monde qui, trop souvent encore, doute de la légitimité des femmes à être là où elles le souhaitent et les enferme dans des destins qu'elles n'ont pas choisis. C'est un engagement qui change des vies – celles des jeunes filles accompagnées, mais aussi celles des marraines qui les soutiennent. Et je serai heureuse et fière de devenir l'une de ces marraines !

Nous le savons désormais, l'égalité n'est jamais garantie. Nous avons malheureusement appris que les droits qui avaient été conquis hier peuvent être remis en question. Et que tout peut vite s'inverser. Partout dans le monde, les droits des femmes sont attaqués et nous devons redoubler de vigilance et d'efforts pour toujours les défendre et les renforcer.

L'émancipation des filles, leur autonomie économique et financière, leur droit à vivre sans violence, à s'épanouir dans les études et dans leur carrière ne sont pas des acquis. Ils sont une exigence constante et une responsabilité collective.

Dans ces combats, l'engagement de Capital Filles, votre engagement, change des vies. Depuis 2012, des centaines de jeunes femmes ont pris confiance et sont allées au bout de leurs rêves car oui, tout est possible !

À toutes celles qui témoignent dans cette newsletter, à toutes celles qui s'engagent pour faire avancer les droits des femmes : continuez à porter haut vos idées, à refuser les limites que d'autres voudraient vous imposer.

Chaque initiative, chaque parole, chaque action compte. Vous êtes, nous sommes, les actrices du changement. Soyez fières, soyez audacieuses. L'avenir vous appartient !



Aurora BERGÉ

Ministre déléguée
auprès du
Premier ministre,
chargée de l'Égalité
entre les femmes et les
hommes et de la Lutte
contre les
discriminations

photo © Benoît Granier

La parole aux filles !

9 propositions des filleules et alumnae Capital Filles pour faire avancer les droits des femmes

66 Multiplier les espaces où les femmes peuvent s'exprimer et s'affirmer

Maryam Diawara

3e année de BUT Techniques de commercialisation à l'IUT de Cergy-Pontoise et alternante à l'ADIE

"Participer à des concours d'éloquence m'a appris une chose essentielle : **la prise de parole est un pouvoir**. Pourtant, dans mes études en stratégie et marketing, j'ai constaté que trop de jeunes femmes s'autocensurent, tandis que les postes à responsabilité restent majoritairement occupés par des hommes, notamment en finance et en tech. Pour changer cela, il faut multiplier les espaces où elles peuvent s'exprimer et s'affirmer : intégrer des **modules d'éloquence** et de négociation salariale dans les cursus, organiser des **conférences avec des femmes leaders** inspirantes, et créer des **cercles de mentorat** dès l'université. L'ambition féminine doit être encouragée et visible !"

66 Instaurer un congé menstruel

Yasmine M.

Elève en terminale

"Au lycée, les absences pour règles ne sont pas acceptées. La menstruation n'est pas considérée comme un motif valable alors que pour certaines femmes, cela peut être une période très douloureuse et incapacitante. On nous demande un certificat médical qu'il est compliqué d'obtenir le jour-même. **Un droit pour nous, les lycéennes : que les règles puissent être un motif valable d'absence**. Tous les profs pourraient mettre les cours sur Pronote, pour que l'on ne manque rien."

66 Garantir la transparence salariale dans les métiers de la tech

Mahjabin Chowdury

Etudiante en BUT Réseaux et Télécommunications, Sorbonne Paris-Nord

"J'étudie l'informatique et je veux travailler dans la cybersécurité. J'ai lu plusieurs études montrant qu'à compétences égales, les femmes restent désavantagées dans la tech alors qu'elles sont sous-représentées. Elles gagnent 14 % de moins que les hommes à poste égal et ont 30 % de chances en moins d'être promues, malgré des performances similaires. Comme dans beaucoup de filières réputées masculines, les stéréotypes de genre, notamment liés à la maternité et aux responsabilités familiales, limitent leur accès aux postes de direction et aux opportunités de carrière. Résultat : 56 % des femmes dans ces secteurs estiment que les promotions leur sont moins accessibles. Pour changer les choses, il est selon moi essentiel de **garantir la transparence salariale**, et d'**adopter des critères de promotion justes** afin que seules les compétences déterminent l'évolution professionnelle."

66 **Allonger le congé paternité pour partager les responsabilités**

Imène Elariaki

Etudiante en BUT carrières juridiques à l'IUT de Grenoble

"Généralement de 16 semaines, le congé maternité est à mon avis insuffisant pour une récupération complète après l'accouchement et pour assurer les premiers mois de la vie de l'enfant. De même le congé paternité de 25 jours en principe me semble insuffisant pour profiter du nouveau-né et pour assister la maman, également si l'on se place du point de vue de l'égalité entre la maman et la papa. Il faudrait alors **allonger la durée des deux congés et rendre le congé paternité obligatoire** en totalité pour équilibrer le partage des responsabilités parentales. Sensibiliser les décideurs politiques sur l'impact positif d'un congé plus long me semble également nécessaire."

66 **Faire respecter la loi sur la parité en politique**

Lyne Ragot

Etudiante en licence médical-paramédical à la faculté des sciences et de technologie de Lorraine

"Depuis toujours, en politique on entend surtout parler les hommes. Les femmes sont de plus en plus présentes, mais elles ne sont pas encore assez écoutées. Ces dernières années, la part de femmes politiques progresse doucement, mais l'équilibre n'est pas atteint. Des lois ont été mises en place afin d'assurer l'égalité, cependant leur non-respect n'entraîne qu'une simple amende. Pourquoi ne pas aller plus loin, et **retirer les listes électorales de ceux qui ne respectent pas la loi** ? Il est aussi important de rendre évident le fait qu'une femme peut tout aussi bien assurer en politique qu'un homme. Le sexe ne définit pas les capacités intellectuelles et les valeurs."

66 **Introduire des mentores dans tous les domaines**

Jade Adel, en terminale

Joyce Lukeba, en terminale au lycée Gaston Bachelard, Chelles

Taïna Othily-Jaochin, en terminale au lycée Antoine de Saint-Exupéry, Créteil

"Pour faire progresser les droits des femmes, il semble indispensable de lutter contre les stéréotypes de genre dès l'école. Certaines filières ou métiers peuvent être perçus comme étant « pour les hommes » ou « pour les femmes », ce qui limite les choix et les ambitions. Il faudrait **sensibiliser davantage les élèves à l'égalité** entre les sexes et encourager les filles à poursuivre des carrières scientifiques, techniques ou sportives sans crainte de jugement. Instaurer des **journées immersives** pour découvrir les métiers, mettre en place des **mentores féminins inspirants** dans tous les domaines aideraient à briser ces barrières."

66 **Garantir un accès équitable aux disciplines et aux infrastructures sportives**

Nassima Bazina

Etudiante en L1 gestion-comptabilité à l'Université Paris 8

"Dans le sport, qu'il soit de haut niveau ou amateur, les inégalités entre les femmes et les hommes persistent. Les femmes rencontrent des obstacles liés aux stéréotypes de genre, que ce soit en matière de rémunération, de reconnaissance ou d'accès à la pratique. Je remarque une surreprésentation masculine dans certaines disciplines sportives et le manque d'infrastructures adaptées pour les femmes. Une action pour y remédier serait d'**investir dans des infrastructures sportives plus inclusives**. Et d'encourager la participation des femmes dans les sports où elles sont sous-représentées, tout en veillant à ce qu'elles bénéficient des mêmes ressources et de la **même médiatisation que les hommes**."

66 **Encourager les filles à explorer l'informatique dès l'enfance**

Nancy Chevy

Etudiante en L1 communication à CY Cergy Paris Université

"Les femmes ont tendance à s'orienter vers des métiers moins rémunérés, tandis que l'informatique reste un domaine masculinisé. Pourtant, au départ, ce secteur employait des femmes, jusqu'à ce qu'il gagne en valeur et soit accaparé par les hommes. Pour changer cela nous pouvons encourager les filles dès l'enfance à explorer ce domaine et déconstruire les stéréotypes."

66 **Former les médias à l'égalité de traitement entre les femmes et les hommes**

Suzanne Marna

Elève en terminale

"Dans les médias, les femmes sont parfois réduites à leur apparence physique plutôt qu'à leurs compétences. On a tendance à leur poser des questions sur leur beauté ou leur style, au lieu de s'intéresser réellement à leur travail et à leurs réalisations. En revanche, les hommes sont interrogés sur leurs carrières et leurs compétences, rarement sur leur physique. Pour corriger ce déséquilibre, les journalistes devraient être formés à **poser les mêmes questions aux femmes et aux hommes**."

Le 8 mars, comme tous les jours, on ne lâche rien 🦊

Visitez capitalfilles.fr

Suivez-nous sur nos réseaux



Vous recevez cet email en raison de votre inscription à la liste de diffusion Capital Filles.

[Je ne souhaite plus recevoir de mails.](#)

© 2025 Capital Filles
153 rue de Rennes, 75006 PARIS, France