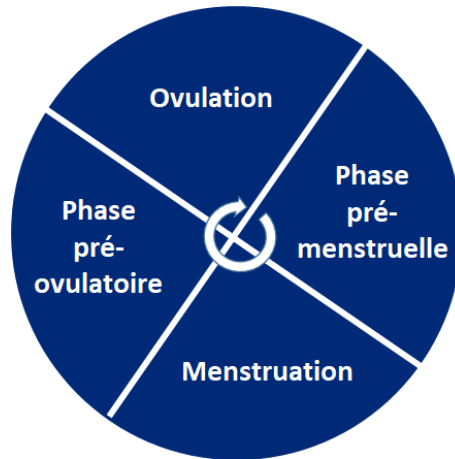


L'atout du cycle menstruel en prépa HEC

(Premières réflexions)



Paris, le mercredi 21 janvier. 13h23

Je sors du métro 4 Septembre en montant les escaliers en vitesse. Je suis en retard pour mon déjeuner (« ce n'est pas nouveau » diront certains ☺). J'envoie alors, par Messenger, le classique « je sors », en marchant à pas vif les yeux rivés sur mon portable.



Pour une fois, j'ai une « excuse » : le café avec le père d'une étudiante a duré plus longtemps que prévu.

Je suis **prof de maths et d'entretien de personnalité en prépa HEC**. Je donne des cours en indépendant les soirs, les week-ends et les vacances à travers ma structure **Pragmathiques Prépa**.

Mon suivi est bien davantage que des cours. J'aide mes étudiants et mes étudiantes à s'organiser, à cibler leurs efforts sur chacune des matières, à construire un planning efficace, à gérer leur stress, je les encourage et leur donne des conseils avant et après leurs épreuves écrites et orales... en résumé, **je suis leur coach pour leur donner le plus de chances de réussir les concours**.

Je déjeune ce jour-là avec une ancienne étudiante.

Pourquoi me suis-je penché sur ce sujet ?

– Et toi alors, quoi de neuf à Pragmathiques Prépa ? me demande-t-elle après m’avoir raconté ses exploits associatifs et son stage de césure.

Alors que je suis en train de finir mon délicieux minestrone, je réponds :

– Ça se passe très bien ! Les élèves que je suis cette année sont très motivés. Après on va voir, c’est une période clé pour les carrés. C’est le moment de monter en puissance avant la dernière ligne droite des concours !

– C’est super ! J’ai vu aussi que tu avais mis en ligne des guides de conseils. J’en ai téléchargé un, celui sur les mathématiques.

[Pour le télécharger, cliquez ici : <https://www.coursetstagesdemaths.fr/ebook5conseils/>]

– Il t’a plu ?

– Ouais, il est top ! T’es toujours à fond dans le coaching.

– Oui et d’ailleurs je suis en train d’étudier un sujet assez nouveau pour moi. Un sujet où... je pars un peu de zéro. dis-je en souriant.

– Quel est le sujet ?

– Le cycle menstruel.

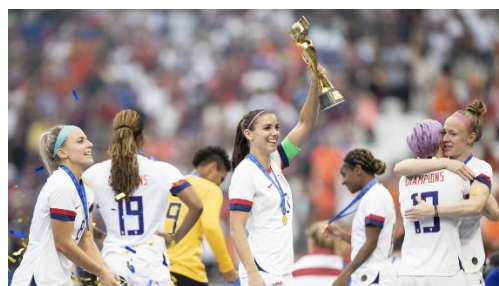
– Ah oui... euh... Et pourquoi tu t’es intéressé à cela ?

– En fait, depuis quelques mois, sur les groupes de discussion d’entrepreneurs dont je fais partie, j’ai lu plusieurs entrepreneures qui racontaient qu’elles adaptaient leur planning travail en fonction de leur cycle.

– Ah bon ? Il y en a qui font ça ?

– Ouais ! Et l’équipe féminine américaine de football a gagné la Coupe du Monde en ayant une préparation individualisée en fonction du cycle de chacune.

– Je ne savais pas. En même temps je ne suis que le foot masculin, donc c’est logique.



<https://www.fifa.com/womensworldcup/matches/match/300438259/#match-photos>

– Comme tu le sais, j’adore chercher à optimiser la gestion du temps, l’organisation. **Je me suis alors demandé si je ne passais pas à côté de quelque chose d’essentiel dans mon coaching pour les étudiantes.**

La « hackeuse du cycle »

J’ai donc cherché à me renseigner.

J’ai commencé par assister à une web conférence qui parlait du cycle et de l’entrepreneuriat. J’ai ensuite voulu approfondir la question, mais il n’y a pas beaucoup de littérature sur ce domaine. J’ai alors trouvé un livre qui s’appelle **Kiffe ton cycle**. Un livre écrit par **Gaëlle Baldassari**, une coach en cycle menstruel. Je l’ai connue en apprenant qu’elle faisait une conférence à l’EDHEC sur le sujet.



– C’est hyper intéressant.

Mais alors, si on doit s’adapter au cycle, ça veut dire qu’on a un handicap par rapport aux hommes ?

– C’est ce que je me disais au début. Et c’est ce qui me gênait à l’idée d’étudier cela. Après tout, mes étudiantes comprennent mes cours semaine après semaine aussi bien que les mecs.

Je ne voulais pas penser à un déterminisme biologique, voire soulever un problème qui n’en était pas un et l’ancre dans l’inconscient des étudiantes.

– Ouais et faire une prophétie auto réalisatrice comme on dit en économie.

– Exactement. Mais ce qui est intéressant, c’est que justement, pour elle, le cycle ne crée pas un handicap, mais **permet des facilités d’action**.

Elle écrit dans son livre que les femmes n’ont pas quatre personnalités (c’est-à-dire une en fonction de chaque période du cycle).

Attends je vais te retrouver l’extrait. Je l’avais envoyé en photo à une amie, qui a acheté le livre d’ailleurs.

Je pose ma cuillère, prend mon portable et scrolle la discussion avec cette amie jusqu’à retrouver la photo.

– Ah, je l’ai trouvée !

« Si nous avons des facilités qui s’expriment phase par phase grâce à ce cocktail hormonal particulier, les femmes restent compétentes à réaliser la totalité des tâches dans toutes les phases de leur cycle menstruel. »

En fait, pour elle, le cycle n’est pas une excuse, car **fonctionner à contre-phase est toujours possible**. rajoutais-je en levant la tête. Puis en regardant de nouveau mon portable :

« Nous ne sommes pas soumises à nos hormones, elles nous portent pour faciliter nos tâches. »

– Quand elle parle de hacker le cycle, cela consiste en fait à **optimiser son planning de travail pour réussir plus facilement sur la durée** ce qui aurait pu être réalisé à contre-phase du cycle. conclus-je.

– Ah, je vois. Donc en gros c’est une méthode d’organisation sur 28 jours.

– Oui, enfin, 28 jours c’est seulement pour 13% des femmes. En fait, l’intervalle entre les règles peut aller de 21 à 35 jours.

– Ah bon ? Je ne le savais même pas ! dit-elle en riant.

– Bon, malgré tout c’est quand même *touchy* de rentrer dans ces sujets.

– C’est vrai, mais tu nous avais dit une fois que tu voyais des différences sur les maths entre les femmes et les hommes.

– Oui, mais attention, déjà c’étaient des généralités avec plusieurs exceptions. Et puis, je n’ai jamais mis de raisons biologiques en avant. Pour moi c’était davantage des raisons socio-culturelles. Ce qu’aujourd’hui beaucoup appellent le patriarcat. Mais le mot n’était pas à la mode quand tu étais en prépa.

– C’est vrai, tu nous avais sorti la blague : quand tu demandes à un homme c’est quoi être bon en maths, il répond « c’est avoir 14 », alors qu’une fille répond « c’est avoir 18 ».

– Elle n’était pas de moi. Je l’avais entendu dans une interview sur BFM Business d’une femme (je ne me souviens plus de son nom) qui dirigeait un mouvement pour promouvoir l’accession des étudiantes aux études scientifiques.

Mais l’idée est là. Cette crainte des maths provient en grande partie des préjugés sexistes qui ont été intériorisés inconsciemment depuis l’enfance.

J’ai souvent eu des étudiantes qui avaient un blocage sur les maths et qui, une fois que je les avais aidées à vaincre ce blocage, ont terminé avec de super notes. Ce sont beaucoup de préjugés inconscients. Il n’y a pas que le sexisme des autres.

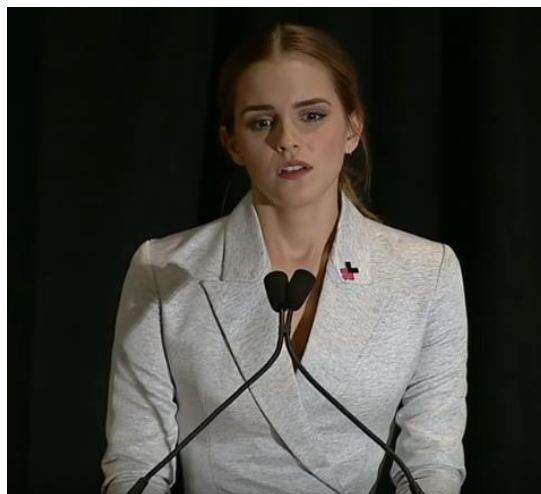
Il y a un véritable auto-sexisme (même s'il est également influencé par les remarques incessantes de l'environnement extérieur, je l'admets).

D'ailleurs, j'avais moi-même souffert du stéréotype de sexe. Au collège, j'avais intégré l'idée stupide qui sous-entendait que, parce que j'étais un homme et que j'aimais les maths, il était normal de rencontrer des difficultés dans les matières littéraires.

Comme le dit Emma Watson dans son discours, la lutte contre ces stéréotypes concerne tout le monde.¹

– J'adore son discours à l'ONU. Je l'ai réécouté il n'y a pas longtemps. Elle est tellement inspirante !

C'est vrai qu'on a plein de stéréotypes. Et c'est absurde de penser que l'on ne peut pas être fortes en même temps dans les matières littéraires et les matières scientifiques. On peut acquérir un niveau décent dans les deux.



– En fait, le stéréotype littéraire et nulle en maths n'est pas exclusif qu'aux femmes. J'ai déjà eu des étudiants mecs qui, parce qu'ils étaient littéraires intériorisaient ce stéréotype. C'est culturel, ce n'est pas une question biologique.

J'écoutais récemment une interview dans le podcast Réelles. Je ne sais pas si tu connais.

– Non

– C'est un bon podcast. Dans cet épisode, il y avait **Valentine De Lasteyrie**, une business angel cofondatrice du mouvement Sista,



– Ah oui ! L'association qui aide les femmes à lever des fonds et qui dénonce les préjugés des investisseurs face aux boîtes dirigées par des femmes. J'ai vu plusieurs posts sur LinkedIn là-dessus. Au boulot on a tous notre LinkedIn ouvert en permanence, dit-elle en riant

– Oui, c'est cette association. Elle s'inquiétait de la perpétuation de ces stéréotypes qui conduisent à ce que plusieurs garçons aient un niveau désastreux en français.

– C'est fou. Mais tu n'as pas peur que donner des conseils sur le cycle soit mal interprété ?

– Parce que je suis un mâle blanc cisgenre hétérosexuel ? « L'ennemi à abattre » ? Et que parler de ce sujet me serait donc interdit ? répondais-je en riant.

– Ah ah ah ah ! Oui c'est ça. Que tu n'es pas légitime pour en parler.

– La quasi-totalité des personnes avec qui j'ai parlé de ce sujet sont des femmes, donc ce n'est pas comme si je sortais un truc sans m'être renseigné. En plus, je suis en phase de réflexion encore. Je ne donne pas des conseils comme dans les autres cas où je suis sûr que ça marche.

Puis, si certains ou certaines pensent que je ne suis pas légitime pour aborder ce sujet, je les considérerai comme ceux qui pensaient que Mauresmo ne pouvait pas coacher un homme car le tennis masculin est différent du tennis féminin.

J'estime même que **si c'est quelque chose qui peut rendre meilleure mes étudiantes, c'est mon devoir de réfléchir dessus.**

– Oui, tu as raison. Et tu n'as pas peur que ça donne l'occasion à des misogynes de critiquer encore les femmes ?

– C'est possible. Mais si je peux donner de précieux conseils à des étudiantes, faudrait que je ne le fasse pas par peur de crétins machos et sexistes ?

– Ce n'est pas faux, j'avoue.

– Y a un super extrait sur cette problématique dans le bouquin. Je crois que je l'ai en photo... ah voilà !

« Pendant ma première partie de vie professionnelle (dans la banque), j'aurais rugé sur quiconque m'aurait parlé de mes règles pour justifier mon humeur... et cela me ferait encore rugir aujourd'hui si la finalité de la remarque était de décrédibiliser mon propos ou de minimiser l'expression de mes émotions. Je vois bien que le combat pour l'égalité n'a pas besoin de nouvelles flèches empoisonnées dans le carquois de personnes malveillantes. En même temps, est-il légitime que, pour éviter ces attaques (qui entre nous, sont déjà largement utilisées), les femmes restent dans l'ignorance de l'action qu'a le cycle menstruel sur elles. »

– En fait, moi, ce qui m'intéresse, ce n'est pas de dire que les femmes sont comme ci ou comme cela. **Ce qui m'intéresse c'est me demander comment je peux rendre mes étudiantes encore mieux préparées aux concours.** Comme le dit Patrick Mouratoglou, le coach de Serena Williams, un coach doit surtout penser à l'efficacité de ses coachés, que les méthodes avalisent ses théories ou non.

– Ça se tient. Et donc comment ça se passe ? Comment faut-il s'organiser ?

– **Dans chaque phase, il y aurait des points forts à optimiser.** J'ai choisi comme première étape du cycle, la phase pré-menstruelle. Généralement on ne la met pas comme le « début » du cycle, mais elle s'inscrivait bien dans mes métaphores.

Puis après tout, un cycle est un... cycle, pas un segment. Il n'y a donc pas de « point de départ »

– C'est vrai. D'ailleurs on fait toujours un cercle pour le représenter. Elle dit quoi sur cette phase ?

Phase 1 : la phase pré-menstruelle

L'avis de Gaëlle Baldassari sur cette phase

– Alors, elle commence environ 3 jours après l'ovulation jusqu'à 2 jours avant les règles. Durant cette phase, l'œstradiol et la progestérone augmentent, avant de rebaisser.

Ce sont deux hormones qui sont opposées : l'œstradiol favorise l'accélération et la progestérone favorise l'arrêt. Et comme ces deux hormones antagonistes sont mixées, ça crée une agitation.

Elle divise cette phase en trois étapes :

- Un ralentissement.
- Un état neutre, « le calme avant la tempête ».
- Une période où il y aurait une envie de faire disparaître tout ce qui est jugé imparfait.

Durant la phase pré-menstruelle, selon elle, **la femme analyse beaucoup de choses sous une vision critique.**

- Il y a un gros avantage : **une forte capacité à cerner tout ce qui ne va pas parfaitement.**
- Et un inconvénient : comme le prisme est trop négatif, ça ne mettrait pas dans les dispositions les plus simples pour prendre une décision. Et en plus, beaucoup de pensées négatives peuvent surgir et donc démoraliser.

Elle donne plusieurs conseils à appliquer :

Comme il y a plusieurs idées qui surgissent, il faut **noter au maximum tout ce qui vient à l'esprit pour ne rien oublier.**

Elle conseille d'**attaquer des dossiers importants à ce moment-là** et de profiter de cet œil critique qui va analyser les failles d'une stratégie.

Elle dit aussi que cette période favorise la **forte créativité** : les idées fourmillent.

Comment l'appliquer en prépa HEC

– C'est hyper intéressant. Mais toi comment tu penses adapter la chose avec la prépa HEC ? Ça ne va pas contre tes conseils ? D'habitude, tu es plutôt favorable à un emploi du temps linéaire décorrélé du rythme des DST.

– Et je le suis toujours !

Pour moi, **la prépa HEC s'inscrit dans une routine de travail.**

Comme je l'ai fait avec toi, je définis avec mes étudiants et mes étudiantes une proportion d'heures à consacrer à chacune des matières. Cette proportion dépend du coefficient de la matière, du niveau actuel qu'il ou elle a dans cette matière.

Puis je lui ou la conseille de conserver, à un delta près, la même proportion d'heures de travail le même nombre d'heures chacune des matières (que le DST de la semaine soit un DST de maths, de géopolitique ou d'économie).

Donc, ici, pas de changement. **On répartit le même temps sur chaque matière et on suit le rythme des nouvelles leçons.**

(Petite pause)

Cependant, je vois un moyen d'utiliser les atouts de cette phase. Ici, cela serait **la reprise des anciens DST.**

– **Pendant les créneaux dédiés à la matière du DST en question** dans le planning de travail ?

– Exactement !

Je te le disais quand tu étais en prépa, et je le répète encore à mes étudiantes et mes étudiants: « Ne regarde pas les notes. En revanche, analyse avec attention les bonnes choses et les erreurs faites pendant un DST. »

Comme le regard critique serait apparemment plus simple à utiliser pendant cette période, il serait peut-être opportun d'analyser à nouveau les DST rendus ces dernières semaines.

– En plus, quand tu regardes le DST qu'on t'a rendu pour la première fois, tu es encore sous le coup de l'émotion de la note, tu as peu de recul. Je me souviens, je les regardais tout le temps en pensant à ma note.

– C'est ça. L'idée serait de **fixer un créneau mensuel où tu prends du recul sur ce que tu as fait dans les DST de chaque matière.**

D'ailleurs, les étudiants et les étudiantes qui voient de nouveau leurs DST quelques semaines après m'ont souvent dit que **de nouvelles choses ressortaient de leur analyse.**

Donc, si c'est utile de manière générale, pourquoi ne pas en faire une habitude pendant cette période ?

– Ça serait même bien pour les mecs aussi.

– Oui, évidemment ! Le plus dur en prépa HEC et de se créer un moment pour chaque activité qui s'éloignerait en apparence du cours de la semaine. Donc **c'est une routine qui serait utile pour les hommes aussi.**

Et pour les étudiantes, autant profiter que le cycle facilite le regard critique pour placer cette routine ces jours-là.

– Oui, sinon on se dit « je le verrai une autre fois » et on n'y touche jamais, sauf peut-être pendant les vacances. Et encore... Mais tu as dit que les décisions étaient moins faciles à prendre pendant cette phase. Donc ça limite l'intérêt.

– Pas forcément. C'est vrai que selon Gaëlle Baldassari, c'est une phase pour le regard critique, mais pas pour la prise de décision... mais justement, la prise de décision, c'est pour la phase suivante !

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=c9SUAcNIVQ4>

² [Pour l'écouter cliquez ici : <https://soundcloud.com/reelles/valentine-de-lasteyrie>]