

**comment  
survivre  
à votre fatigue  
de genre ?**

Vincent Patigniez



**2026 © (:?!;) DOUBLE PONCTUATION**

ISBN 978-2-490855-96-4

Collection « Point d'orgue » (courts essais, prises de position)

Achevé d'imprimer en février 2026, par Sepec, France, sur du papier bouffant crème 80 g labellisé PEFC pour le compte de Double ponctuation, Joinville-le-Pont, France. Polices de couverture et des pages intérieures : Encode Sans (© Impallari Type, Andres Torresi, Jacques Le Bailly). Conception de la couverture et de la maquette : Double ponctuation. Mise en page de la couverture : Claire Laffargue. Mise en page de l'intérieur : Delphine Panel. Correction : Nathalie Massin. Dépôt légal : 2026.

Double ponctuation – [www.double-ponctuation.com](http://www.double-ponctuation.com)  
[contact@double-ponctuation.com](mailto:contact@double-ponctuation.com)



## **Introduction** | p. 9

## **La fabrique de la fatigue de genre** | p. 21

- Le poids des stéréotypes
- Le poids des « questions (pseudo)bienvueillantes »
- Le poids des coming out
- Le poids des injustices épistémiques
- Le poids du *washing*
- Le poids de l'asymétrie
- Le poids du patriarcat

## **Les effets de la fatigue de genre** | p. 49

- Des fatigues inconfortables
- De multiples fragilisations
- La tentation de l'abandon
- Le choix de la radicalisation

## **Comment combattre sa fatigue de genre?** | p. 87

- Se rassurer sur l'utilité de son engagement
- Savoir doser son engagement et accepter qu'il varie
- Veiller à respecter ses besoins physiologiques et psychologiques

## **Conclusion – Repenser le progrès social** | p. 99

- Savoir nommer
- Savoir prévenir
- Savoir agir
- Savoir respecter
- Fatigue de genre et *gender fatigue*