

GUIDE D'UTILISATION  
DU LANGAGE INCLUSIF



**Langage,  
Égalité,  
Inclusion.**

# Ce guide vise à faciliter une utilisation harmonieuse du langage inclusif dans les communications et vous aidera dans son application.

## SOMMAIRE

Introduction .....	3
<b>Un peu d'histoire :</b>	
Le masculin ne l'a pas toujours emporté sur le féminin ! .....	4
<b>Pourquoi ce guide ?</b>	
Le langage n'est pas neutre ! .....	6
<b>Différents types de langage inclusif</b> .....	7
<b>Quelques règles simples pour un langage égalitaire</b> .....	8
<b>Pour information</b> .....	12



Le guide complet est disponible ici

CRÉDIT PHOTO DE COUVERTURE :  
Afaf Lakbiri / CARE Morocco

## Préface

CARE International s'est dotée dès 2009 d'une politique de genre et d'inclusion qui constate

« l'inégalité des relations de pouvoir entre les personnes et le besoin de promouvoir l'égalité de genre pour contribuer à mettre fin à la pauvreté et réaliser la justice sociale ».

En 2018, cette politique a été révisée et élargie à l'intersectionnalité, la masculinité positive et la diversité sexuelle.

CARE France réfléchit et travaille depuis une dizaine d'années sur la question de l'égalité en son sein, et a organisé deux audits externes en ce sens. Dans le cadre de sa stratégie sur l'égalité, et grâce au travail d'une équipe transverse, CARE France a obtenu le label AFNOR « *Égalité professionnelle* » en 2019, renouvelé en 2024. De l'ensemble de ces travaux a découlé entre autres une réflexion sur une communication plus inclusive.

Nous pensons que le langage inclusif est utile pour favoriser une représentation plus juste des personnes sans véhiculer de stéréotypes sexistes. Il permet de donner aux femmes et aux hommes le même poids et la même importance dans les messages. Il comprend une variété de procédés, et leur utilisation doit rester au service de la lisibilité et de la compréhension des textes, tant en interne qu'en externe.

Nous constatons l'utilisation croissante d'un langage plus égalitaire autant dans la vie quotidienne que dans l'organisation. Cela est encourageant et a rendu nécessaire cette réflexion sur une utilisation plus harmonieuse du langage inclusif au sein de CARE France.

Ce guide pratique est un grand pas pour avancer ensemble sur le chemin de l'égalité, et nous recommandons à chacun et chacune de s'emparer de cet outil. L'égalité va bien au-delà du langage, mais s'engager dans cette voie est pour nous un signe fort de cohérence entre notre façon de communiquer et nos actions.



**Nous remercions les membres de la Gender Team, actuels et passés, pour leur engagement et l'aboutissement de cet outil et pour leur contribution aux actions de CARE France en termes d'égalité de genre et d'inclusion.**

**Emanuela Croce, Co-directrice et Alexandre Morel, Co-directeur**

**CARE France**



# Introduction

Les recommandations de ce guide sont alignées avec le cadre légal en vigueur et les recommandations du Haut-Conseil à l'Égalité<sup>1</sup> et visent à harmoniser le langage inclusif et à en discerner les formes les plus pertinentes à utiliser selon les cas.

Pour nous faciliter la tâche, ce guide existe aussi en version condensée sous forme de marque-page, à garder sur tous les bureaux ! Il sera complété par des lexiques construits de manière participative, adaptés à chaque pôle, et des formations internes seront proposées.

Tout comme la langue est évolutive, ce guide sera amené à être adapté et enrichi, notamment avec la pratique. Faites-nous part de vos retours, ou posez vos questions à l'adresse suivante :

[genderteam@carefrance.org](mailto:genderteam@carefrance.org)

**La Gender Team de CARE France**



L'équipe de CARE France, 2025

<sup>1</sup> [https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/guide\\_egacom\\_sans\\_stereotypes-2022-versionpublique-min-2.pdf](https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/guide_egacom_sans_stereotypes-2022-versionpublique-min-2.pdf)

# Un peu d'histoire :

## Le masculin ne l'a pas toujours emporté sur le féminin !

L'histoire de la langue montre que de nombreuses pratiques langagières ont longtemps contribué à une représentation égale entre les femmes et les hommes.



CRÉDIT PHOTO : Alex Kamara / CARE

### En effet, jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle :

Toutes les femmes étaient nommées au féminin, quel que soit leur métier, fonction ou dignité, de même que tous les hommes étaient nommés au masculin.

**Exemples :** *avocate, cuisinière, marchande, abbesse, administreresse enchanteresse, doctoresse, charpentière, autrice, provideseuse, procureuse.*

**Mais au XVII<sup>e</sup> siècle :** Des grammairiens et lexicographes masculinistes ont commencé à condamner l'usage des noms féminins désignant des activités prestigieuses, et théorisé la règle du masculin qui l'emporte, en répercutant dans la langue une réflexion plus ancienne sur la place des femmes et des hommes dans la société, et en particulier sur le terrain du pouvoir. Il s'agissait de savoir si les femmes pouvaient gouverner, faire la guerre, partager l'autorité dans la famille.

**Au XVIII<sup>e</sup> siècle :** Au cours de la Révolution française, des femmes demandent en vain que cesse la suprématie du genre masculin en même temps qu'elles réclament l'abolition de tous les autres privilèges masculins.

**III<sup>e</sup> République :** L'État abandonne l'ancienne notion de « noblesse » du masculin, mais en garde l'idée et accentue les travers sexistes, en enregistrant au masculin les nouvelles fonctions peu à peu ouvertes aux femmes.

1500

1600

1700

1800

1900

2000

**1647 :** Douze ans après la création de l'Académie française, l'un de ses membres, Claude FAVRE DE VAUGELAS rappelle que « le genre masculin, étant le plus noble, doit prédominer toutes les fois que le masculin et le féminin se trouvent ensemble ».

**Au XIX<sup>e</sup> siècle :** En plusieurs étapes, l'État rend l'instruction publique obligatoire et officialise par la même occasion la domination du masculin préconisée par certains grammairiens.

Cette hiérarchisation des sexes par le langage est devenue ensuite si courante et intériorisée qu'on ne la remarque (presque) plus aujourd'hui.



# Pourquoi ce guide ?

## Le langage n'est pas neutre !

En français, le genre neutre n'existe pas, et seuls des pronoms neutres ont survécu (ce, ça, quoi...).

Un nom, un adjectif, un déterminant... est soit masculin, soit féminin.

En règle générale, et en particulier quand on travaille comme chez CARE avec des populations ayant des besoins différenciés, ne pas utiliser le langage inclusif peut porter à confusion.

### Par exemple :

Si l'on dit ou écrit

« les participants au programme sont tous propriétaires »,

nous allons automatiquement et inconsciemment nous représenter des hommes. Il est nécessaire de préciser

« Les participants et participantes au programme sont (tous et toutes) propriétaires ».

Ainsi on perçoit bien qu'il s'agit de femmes et d'hommes, et si on lit plus loin dans le texte

« quelques participants ont revendu leur propriété »,

on saura qu'il s'agit précisément d'hommes.

Être précis aide à dépasser une perception du monde construite sur des représentations erronées, où l'homme symbolise par défaut le reste de la population, dans un monde qui les favorise ainsi que les valeurs associées au masculin. L'attention au langage peut contribuer à rééquilibrer cette vision du monde.

# Différents types de langage inclusif

**Langage inclusif (ou égalitaire, ou non sexiste) :** c'est l'ensemble des attentions discursives (lexicales, syntaxiques et graphiques) permettant d'assurer une égalité de représentations des individus, à l'oral et à l'écrit. Le langage inclusif comprend donc les formes ci-dessous :

### – Langage épïcène :

il a recours aux termes qui ne varient pas en fonction du genre :

*Par exemple :*

le ou la responsable, le ou la propriétaire etc.

Par extension, on utilise aussi des mots regroupant des personnes sans distinction de sexe.

*Par exemple :*

la population, le personnel.

### – Doublage de mots, ou double flexion :

c'est la déclinaison de mots au féminin ET au masculin.

*Par exemple :*

les femmes et les hommes.

### – Point médian, ou point milieu :

c'est un signe typographique « · » semblable au point mais placé au-dessus de la ligne de base. Il a été utilisé dans nombre d'écritures antiques. Il est utilisé de nos jours pour insérer les formes féminine, masculine et parfois plurielle, d'un même terme.

*Par exemple :*

les employé·es.

# Quelques règles simples pour un langage égalitaire

## A l'oral et à écrit

### 1 Accorder les noms de métiers, titres, grades, fonctions avec le genre de la personne

La circulaire du 6 mars 1996 relative à la féminisation des noms de métiers, fonction, grade ou titre stipule qu'il convient de recourir aux appellations féminines pour ces catégories<sup>1</sup>.

A BANNIR	A UTILISER
Madame le Chef de Village	Madame la Cheffe de Village
Madame le Directeur	Madame la Directrice
Madame le Maire	Madame la Maire

Pour les métiers dont la finale féminine n'est pas audible : favoriser une forme dont la terminaison féminine est audible.

PLUTÔT QUE	PRÉFÉRER
Auteure	Autrice
Professeure	Professeuse
Rapporteure	Rapporteuse

### 2 Éliminer les stéréotypes de sexe à l'oral comme à l'écrit

Éviter d'utiliser le genre masculin comme étant le neutre, ou comme représentant toute la population, afin de ne pas associer le masculin comme représentant du reste de la population.

PLUTÔT QUE	PRÉFÉRER
Les droits de l'homme ou droits de l'Homme	Les droits humains

Éviter de lier des rôles sociaux à des genres

PLUTÔT QUE	PRÉFÉRER
L'heure des mamans	L'heure des parents
Le médecin	Le ou la médecin
L'infirmière	L'infirmier ou l'infirmière
L'agriculteur	L'agriculteur ou l'agricultrice

### 3 Des techniques de langage que nous utilisons déjà

#### a. Les termes épïcènes

Utiliser des termes épïcènes (des mots dont la forme ne varie pas entre le masculin et le féminin).

Le recours aux termes épïcènes est un outil précieux de la communication sans stéréotypes de sexe, puisque n'étant ni féminins, ni masculins, ils ne renvoient à aucune caractéristique sexuée, et nous l'utilisons déjà quotidiennement.

PLUTÔT QUE	PRÉFÉRER
Détenteurs et détentrices	Propriétaires
Ces personnes sont gentilles	Ces personnes sont aimables
Les boursiers	Les bénéficiaires d'une bourse

#### b. Les noms collectifs

Utiliser des mots qui représentent les deux sexes (nom collectif féminin ou masculin)

PLUTÔT QUE	PRÉFÉRER
Tous les employés	L'ensemble du personnel

#### c. Le doublage

Utiliser le doublage permet de décliner les noms et adjectifs qui varient en genre – pratique surtout à l'oral

PLUTÔT QUE	PRÉFÉRER
Chers collaborateurs	Chers collaborateurs, chères collaboratrices
Les agriculteurs	Les agriculteurs et agricultrices

OPTION 2 À L'ÉCRIT : agriculteur-ices

## 4 A l'écrit : pareil, avec en plus la possibilité d'ajouter un point médian [ · ]

On utilise à l'écrit les mêmes procédés d'inclusion, avec en plus l'option du point médian là où les destinataires de la communication sont en mesure de lire et d'accepter cette façon d'écrire.

Si techniquement le point médian est trop complexe, favoriser le point bas plutôt que le tiret, et bannir les parenthèses, qui connotent quelque chose de secondaire ou d'annexe.

Le grand plus chez CARE France : vous pouvez installer sur votre clavier un raccourci simplissime :

**Dans Word et dans Outlook, pour créer un raccourci une fois pour toutes :**

ONGLET INSERTION + SYMBOLE (tout à droite)

> AUTRES SYMBOLES

> SYMBOLES À POLICE : TEXTE NORMAL

> sélectionner le point médian

CODE CARACTÈRE 00B7

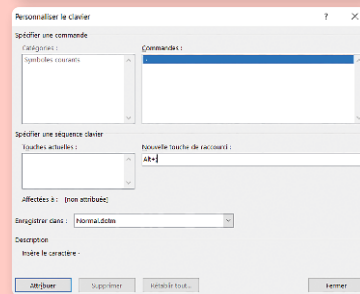
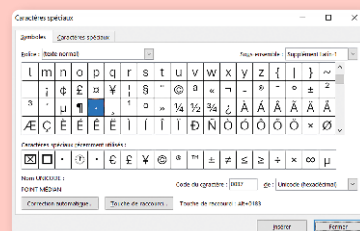
> cliquer sur « TOUCHE DE RACCOURCI »

> dans « NOUVELLE TOUCHE DE RACCOURCI »

taper « Alt » « ; »

et cliquer sur « ATTRIBUER ».

« Alt » « ; »



### LES RACCOURCIS POUR LE POINT MÉDIAN

PC clavier azerty « Alt » « 0 1 8 3 » on maintient la touche Alt et on tape les chiffres 0 1 8 3 à la suite

clavier qwerty « Alt » « 2 5 0 »

MAC « Alt » « maj » « f »

SMARTPHONE le point médian se trouve dans les caractères spéciaux (souvent 2ème partie du clavier)

IPHONE appuyer longuement sur la touche « . », le point médian est à droite

## Notes sur le point médian

Au pluriel, simplifier en ne mettant qu'un point médian et non deux.

### PLUTÔT QUE

Les paysan·ne·s

Les employé·e·s

### PRÉFÉRER

Les paysan·nes

Les employé·es

Quand les versions d'un mot masculin et féminin sont trop éloignées, s'il n'y a pas de contrainte d'espace, écrire les deux mots en toutes lettres

### PLUTÔT QUE

Les acteur·ices

Les agriculteur·ices

### PRÉFÉRER

Les acteurs et actrices

Les agriculteurs et agricultrices

Si contrainte d'espace, soit garder le point médian, soit privilégier un mot épïcène, avec l'appui du lexique.

## 5 Dans les textes courts, solennels et dans les titres, éviter l'abréviation "F/H" ou "H/F"

Utiliser plutôt le doublage pour rendre plus visible la profession au féminin et au masculin.

### PLUTÔT QUE

Directeur (H/F)

Chargé (F/H)

### PRÉFÉRER

Directeur / Directrice

Chargé / Chargée

## 6 Utiliser l'ordre alphabétique

Inconsciemment, nous utilisons plutôt le masculin avant le féminin, comme « mari et femme », « Adam et Ève », or cela connote que le premier est plus important. Mettre le féminin systématiquement en premier n'est pas plus égalitaire. Nous préférons donc utiliser l'ordre alphabétique.

### L'ORDRE ALPHABÉTIQUE

Les sénateurs et sénatrices

Les collégiennes et collégiens

## Pour information

Il serait possible d'aller encore plus loin mais ce guide a été établi de façon participative au sein de l'organisation, et il ne rend pas compte, pour l'instant, d'autres règles. Elles sont mentionnées ici pour information.

### Les accords de proximité

Pour la règle des accords de proximité en cours jusqu'au XVII<sup>ème</sup> siècle (l'adjectif est accordé au terme le plus proche), et pour celle des accords de majorité (on accorde au genre qui correspond à la majorité) ils existaient et sont remobilisables, mais à ce stade nous ne favorisons pas leur utilisation en externe car ils peuvent être assimilés à des fautes d'accord. Pour l'utilisation de ces formes en interne, nous n'avons pas de recommandation spécifique.

### Aller au-delà du binaire

Il existe de nouveaux idiomes pour désigner un ensemble mixte de personnes, ou des personnes ne désirant pas que leur genre soit spécifié (iels, toustes, étudiant·x·es...). Si ces idiomes peuvent être légitimes et refléter un besoin, CARE France recommande à ce stade de ne pas les utiliser dans sa communication externe. Pour leur usage informel en interne, nous ne faisons pas de recommandation spécifique.







CARE France est une association de solidarité internationale de lutte contre l'injustice et la pauvreté dans les régions les plus vulnérables. Nous mobilisons toute la force de l'action collective pour défendre l'égalité pour toutes et tous. Nous plaçons ainsi les femmes et les filles au cœur des sociétés que nous voulons à la fois inclusives, résilientes et durables pour changer le monde.

#### **CARE FRANCE**

90-92 Avenue du Général Leclerc,  
93500 Pantin

Tél : 01 53 19 89 89

Fax : 01 53 19 89 90

[www.carefrance.org](http://www.carefrance.org)