

2024-1-ES02-KA210-YOU-000253858, Erasmus+

Nouvelles masculinités

Théorie et définition

Vous êtes-vous déjà demandé-e pourquoi les gens disent qu'un homme "ne devrait pas pleurer" ou qu'il "doit être fort et décisif" ? Pendant longtemps, la société a imposé un modèle spécifique de masculinité : l'homme dur qui ne montre pas de faiblesse, et qui ne se laisse pas submerger par les émotions ? Ce modèle, en plus d'être rigide, a souvent empêché aux hommes de traiter leurs émotions, de se connecter à eux-mêmes et d'établir des liens émotionnels avec les autres.

On parle de plus en plus de "Nouvelles masculinités"; un concept qui ne propose pas un modèle unique à suivre, mais plutôt qui encourage à vivre son identité masculine de manière plus authentique et paisible. Ce changement est dû aux mouvements pour l'égalité des genres (notamment le féminisme) qui ont des espaces permettant aux hommes de reconsidérer leurs rôles et de remettre en question les attentes traditionnelles sur eux. Les nouvelles masculinités désignent donc une compréhension progressive et évolutive de ce que signifie être

un homme, allant au-delà des normes patriarcales traditionnelles, restrictives et souvent néfastes. Ce concept met l'accent sur l'importance de l'égalité des genres, de l'empathie, de l'intelligence émotionnelle et du respect de tous les individus, quelle que soit leur identité de genre ou leur orientation sexuelle. Il promeut une masculinité qui n'est pas définie par la domination, l'agression ou la suppression émotionnelle, mais par l'authenticité, la vulnérabilité et un engagement envers la justice.

Cela implique :

- **Remettre en question les rôles de genre traditionnels:** Activement démanteler et remettre en question les attentes rigides, historiquement placées sur les hommes, notamment la pression d'être dur, agressifs ou uniquement axés sur le fait d'apporter le revenu.
- **Adopter l'expression émotionnelle:** Encourager les hommes à reconnaître, exprimer et gérer toute une gamme d'émotions, en s'éloignant

- de l'idée que montrer ses émotions est un signe de faiblesse.
- **Promouvoir l'empathie et le respect** : Favoriser une compréhension et une considération authentiques des expériences et des perspectives des autres, en particulier des femmes et des identités de genre marginalisées. Rejeter la misogynie, l'homophobie et la transphobie.
- **Engagement actif dans les responsabilités de soins et domestiques** : Encourager les hommes à prendre une part égale aux tâches ménagères, à la garde d'enfants et aux rôles de soignants, reconnaissant cela comme un aspect fondamental du partenariat et de l'égalité.
- **Rejeter la violence et l'agression** : Travailler activement à démanteler les notions néfastes de masculinité qui assimilent la force à la violence ou au contrôle, promouvant la résolution pacifique des conflits et des interactions respectueuses.
- **Construire des relations saines** : Favoriser des relations fondées sur l'égalité, la communication et le respect mutuel, libres de tout rapport de pouvoir ou de contrôle
- **S'engager pour le féminisme et l'égalité de tous-tous** : Reconnaître que la libération des femmes et des personnes de minorité de genre est intrinsèquement liée à la libération des hommes des contraintes patriarcales rigides. Les nouvelles masculinités sont en soi, alliées aux mouvements féministes

Essentiellement, les nouvelles masculinités proposent une vision plus libératrice, inclusive et équitable pour les hommes, qui profite non seulement aux hommes eux-mêmes en leur permettant de vivre plus authentiquement, mais aussi à la société dans son ensemble en favorisant une plus grande égalité des sexes et en réduisant la violence et la discrimination basées sur le genre.

Fondements théoriques des nouvelles masculinités

Le concept de nouvelles masculinités est enraciné dans divers cadres théoriques qui critiquent la masculinité traditionnelle et préconisent des expressions plus équitables et flexibles de la masculinité. Ces fondements s'inspirent fortement de la théorie féministe, des études de genre, des études critiques sur la masculinité et de la psychologie.

Théorie féministe : C'est l'influence la plus fondamentale. Des savantes féministes ont largement analysé la manière dont le patriarcat structure la société et restreint les rôles ainsi que les expériences des femmes et des hommes. Elles soutiennent que la masculinité traditionnelle, qui repose souvent sur la domination des femmes et la suppression des émotions, est un produit des systèmes patriarcaux. Les nouvelles masculinités reconnaissent que déconstruire le patriarcat est non seulement bénéfique aux femmes, mais aux hommes, puisqu'elles les libèrent des attentes rigides, souvent néfastes, imposées par les normes masculines traditionnelles. Les nouvelles masculinités découlent de la reconnaissance que le démantèlement du patriarcat n'est pas seulement bénéfique pour les femmes, mais libère également les hommes des attentes rigides et souvent néfastes imposées par les normes masculines traditionnelles. Des penseuses féministes clés comme Bell Hooks (dans "La volonté de changer : les hommes, la masculinité et l'amour") ont exploré comment le conditionnement patriarcal empêche les hommes de vivre pleinement l'amour, la connexion et l'intimité émotionnelle, préconisant ainsi le rôle actif des

hommes dans le démantèlement du patriarcat pour leur propre libération.

Études analytiques et critiques sur la masculinité : Issu en grande partie des critiques féministes, ce domaine se concentre spécifiquement sur l'examen des diverses constructions de la masculinité à travers les cultures et les périodes historiques. Il critique la masculinité hégémonique, qui est la forme dominante et idéalisée de masculinité dans une société donnée (souvent associée au pouvoir, à l'hétérosexualité et à l'agression). Des universitaires comme R.W. Connell (par exemple, dans "Masculinités") ont souligné que la masculinité n'est pas un concept monolithique, mais qu'elle est plurielle, relationnelle et souvent contestée. Les nouvelles masculinités peuvent être considérées comme une forme contre-hégémonique, remettant en question les normes établies et plaidant pour des expressions plus inclusives et non toxiques.

Le genre comme construction social : Tout comme le genre lui-même, la masculinité est comprise comme une construction sociale plutôt que purement biologique. Cela signifie que les traits, les comportements et les attentes associés à "être un homme" ont apprises et perpétuées

par des processus sociaux, culturels et historiques, plutôt que innés. Reconnaître cela permet de redéfinir ce que signifie la masculinité, ouvrant la voie à de "nouvelles" formes.

Perspectives psychologiques : La psychologie contribue à comprendre comment la pression de se conformer à la masculinité traditionnelle peut avoir un impact négatif sur la santé mentale des hommes, entraînant la suppression émotionnelle, des taux de suicide plus élevés, l'abus de substances et des difficultés à former des relations saines. Les nouvelles masculinités offrent une libération psychologique qui permet aux hommes d'être plus authentiques, d'exprimer leurs émotions et de chercher de l'aide sans avoir l'impression que cela compromet leur "virilité".

Intersectionnalité : Ce cadre, initié par Kimberlé Crenshaw, est crucial pour comprendre que la masculinité n'est pas vécue uniformément par tous les hommes. La race, la classe, la sexualité, le handicap et d'autres catégories sociales intersectent avec le genre pour créer des expériences diverses de la masculinité.

Par exemple, les attentes placées sur un homme noir peuvent différer significativement de celles d'un homme blanc, et ainsi, les "nouvelles masculinités" doivent être inclusives et attentives à ces expériences diverses, remettant en question toutes les formes d'oppression, et non pas seulement le sexisme.

En résumé, le cadre conceptuel des "nouvelles masculinités" souligne que la masculinité est une construction sociale acquise, et non une réalité biologique figée. Elles s'appuient sur les critiques féministes du patriarcat, les analyses sociologiques du pouvoir et du genre, et les perspectives psychologiques sur le bien-être masculin, qui convergent toutes vers l'idée que la déconstruction des normes masculines traditionnelles est essentiel pour créer une société plus juste, équitable et humaine envers tous·tes.



Comment promouvoir les nouvelles masculinités au sein des communautés

Promouvoir les nouvelles masculinités au sein des communautés est une étape cruciale pour parvenir à l'égalité des genres et la promotion de sociétés plus saines. Les animateur-ices de jeunesse sont idéalement placé-es pour faciliter ce changement, étant donné leur engagement direct auprès des jeunes et leur influence sur les normes sociales. Voici les actions et approches clés :

Éducation et sensibilisation :

- **Ateliers et groupes de discussion** : Organiser des sessions pour les jeunes hommes et les garçons afin de discuter de ce que signifie la masculinité pour eux, d'identifier les stéréotypes néfastes et d'explorer d'autres façons d'être un homme. Utiliser des méthodes interactives comme la narration, les jeux de rôle et l'analyse critique des médias.
- **Éducation aux médias** : Aider les jeunes à analyser de manière critique les représentations médiatiques de la masculinité (dans les films, les jeux vidéo, la publicité) pour comprendre comment elles perpétuent les stéréotypes, et identifier des représentations plus diverses et positives.
- **Engagement parental** : Proposer des ateliers aux parents pour discuter de stratégies parentales positives qui remettent en question les stéréotypes de genre dès le plus jeune âge, encourageant l'expression émotionnelle et le partage des responsabilités avec les garçons.

Modèles et mentorat :

- **Valoriser la diversité des modèles masculins** : Mettre en avant des exemples d'hommes qui incarnent de nouvelles masculinités, ceux qui font preuve d'intelligence émotionnelle, participent activement aux soins, remettent en question l'homophobie, et s'engagent en faveur de l'égalité de tous·tes. Parmi ces exemples, on peut inclure des figures publiques, des leaders, ou des jeunes adultes.
- **Programmes de mentorat** : Établir des programmes de mentorat où des jeunes hommes plus âgés ou des hommes adultes qui incarnent les nouvelles masculinités peuvent guider des garçons plus jeunes, en leur offrant des conseils pratiques et un soutien pour naviguer les attentes de genre.

Créer des espaces sûrs et inclusifs:

- **Encourager l'expression émotionnelle** : Créer des environnements où les garçons et les jeunes hommes se sentent en sécurité afin d'exprimer leurs émotions sans crainte de jugement ou de ridiculisation. Cela peut impliquer des activités structurées ou simplement favoriser une atmosphère d'acceptation.
- **Promouvoir une communication saine** : Favoriser un apprentissage lié au développement de compétences de communication efficaces, y compris l'écoute active, l'expression des besoins et la résolution des conflits de manière non-violente.
- **Soutien aux jeunes LGBTIQ+** : S'assurer que les initiatives pour les nouvelles masculinités sont inclusives et soutiennent les garçons et les jeunes hommes LGBTIQ+, en luttant contre l'homophobie et la transphobie qui ciblent souvent les masculinités non conformes.

Remettre en question les comportements toxiques :

- **Formation à l'intervention du témoin** : Donner aux jeunes les compétences nécessaires pour intervenir en toute sécurité et efficacement lorsqu'ils sont témoins de commentaires sexistes, de harcèlement ou d'agression de la part de leurs pairs.
- **Rompre la "culture de la fraternité"** : Aborder et remettre en question les dynamiques de groupe qui normalisent le sexisme, la misogynie ou les comportements agressifs chez les jeunes hommes. Encourager la responsabilisation par les pairs et le respect mutuel.
- **Plaider pour une éducation sexuelle complète** : Promouvoir une éducation sexuelle qui inclut le consentement, les relations saines et qui remet en question les stéréotypes de genre concernant la sexualité.

Changement politique et structurel:

- **Plaider pour le congé parental** : Soutenir les politiques qui encouragent les hommes à prendre un congé parental, normalisant leur rôle de soignants actifs et remettant en question l'idée que les soins sont principalement une responsabilité féminine.
- **Promouvoir un langage non genré** : Encourager l'utilisation d'un langage inclusif dans tous les documents et communications communautaires.
- **Collaborer avec les institutions locales** : Travailler avec les écoles, les clubs sportifs et les centres communautaires pour intégrer les principes des nouvelles masculinités dans leurs programmes et leurs politiques.

En mettant en œuvre ces stratégies, les animateurices de jeunesse peuvent donner aux jeunes hommes les moyens d'adopter des formes de masculinité plus authentiques, équitables et respectueuses, contribuant ainsi à une société plus juste et inclusive pour tous.

Sous-thèmes clés liés aux nouvelles masculinités

Pour saisir pleinement le concept des nouvelles masculinités, il est essentiel d'explorer son intersection avec divers aspects de la vie et de la société. Ces sous-thèmes illustrent comment le passage à des identités masculines plus équitables influence le bien-être individuel et les structures sociétales.



Intelligence et expression émotionnelle:

Relation : La masculinité traditionnelle décourage souvent l'expression émotionnelle chez les hommes, favorisant le stoïcisme et la suppression des sentiments autres que la colère ou la domination. Les nouvelles masculinités soulignent l'importance de l'éducation aux émotions, permettant aux hommes de reconnaître, de comprendre et d'exprimer toute leur palette d'émotions de manière saine. Cela implique de dépasser la mentalité "les garçons ne pleurent pas".

Contribution : Ce sous-thème met en lumière un principe fondamental des nouvelles masculinités : favoriser l'authenticité émotionnelle chez les hommes. Il est crucial car la suppression émotionnelle peut entraîner divers problèmes de santé mentale et empêcher à établir des relations profondes et significatives. En promouvant l'intelligence émotionnelle, ce sous-thème montre comment les nouvelles masculinités profitent personnellement aux hommes et contribuent à des dynamiques relationnelles plus saines.

Key Subtopic

Partage des responsabilités domestiques et de soins:

Relation : Historiquement, les tâches domestiques et les soins (garde d'enfants, soins aux personnes âgées) ont été massivement attribués aux femmes, renforçant la "**double charge**". Les nouvelles masculinités préconisent que les hommes participent activement et équitablement à ces responsabilités, remettant en question l'idée que le travail de soins est intrinsèquement "féminin" ou moins précieux. Cela inclut la prise de congé parental et une contribution quotidienne.

Contribution : Ce sous-thème aborde directement l'application pratique de l'égalité des genres au sein du foyer. Il illustre comment les nouvelles masculinités se traduisent par des changements tangibles dans la vie quotidienne, conduisant à une répartition plus équitable du travail et soutenant le développement professionnel et personnel des femmes. Il souligne l'idée qu'une véritable égalité exige la participation active des hommes dans toutes les sphères, y compris la sphère traditionnellement "privée".

Relations positives et consentement:

Relation : La masculinité traditionnelle peut parfois favoriser des notions de contrôle ou de droit dans les relations, contribuant aux problèmes de déséquilibre de pouvoir et de manque de consentement. Les nouvelles masculinités promeuvent des relations bâties sur le respect mutuel, la communication ouverte, l'empathie et le consentement enthousiaste. Cela implique de remettre en question des concepts comme la jalousie toxique, la possessivité et l'idée que "Un non signifie que je dois te convaincre".

Contribution : Ce sous-thème est vital pour promouvoir des relations saines, respectueuses et sûres. En se concentrant sur le consentement et le respect mutuel, il contre directement les aspects néfastes de la masculinité traditionnelle et aide à prévenir la violence basée sur le genre. Il montre comment les nouvelles masculinités contribuent à des environnements plus sûrs et à des interactions plus épanouissantes pour tous.

Key Subtopic

Les hommes comme alliés du féminisme et de l'égalité des genres:

Relation : Historiquement, le féminisme a été considéré comme une "affaire de femmes", ce qui a parfois conduit les hommes à se sentir exclus ou même sur la défensive. Les nouvelles masculinités positionnent les hommes comme des alliés actifs et indispensables dans la lutte pour l'égalité des genres. Cela signifie comprendre et reconnaître le privilège masculin, écouter les expériences des femmes, remettre en question le sexisme entre pairs et défendre les objectifs féministes.

Contribution : Ce sous-thème souligne que l'égalité des genres est une responsabilité partagée, et non seulement une lutte pour les femmes. Il décrit le rôle actif que les hommes peuvent jouer dans le démantèlement des structures patriarcales et la promotion d'un monde plus juste. En mettant en lumière l'alliance, il montre comment les nouvelles masculinités ne concernent pas seulement la transformation personnelle, mais aussi le changement social collectif.

Critique de la masculinité hégémonique:

Relation : La masculinité hégémonique fait référence à la forme dominante et idéalisée de masculinité dans une société donnée, souvent associée au pouvoir, à l'hétérosexualité, à la force physique et au stoïcisme émotionnel.

Les nouvelles masculinités critiquent et déconstruisent activement ce modèle unique et rigide, reconnaissant qu'il est limitant et néfaste pour les hommes qui ne s'y conforment pas, ainsi que pour les femmes et les personnes de minorité de genre.

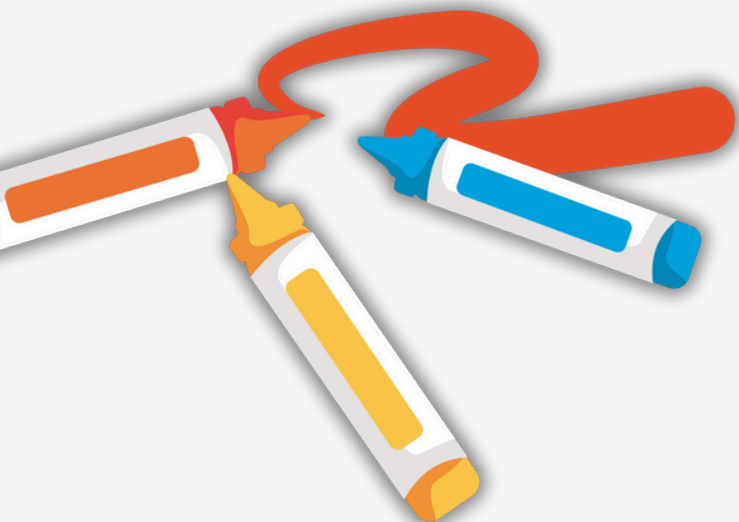
Contribution : Ce sous-thème fournit la base théorique expliquant pourquoi les nouvelles masculinités sont nécessaires. En analysant et en remettant en question la forme dominante de masculinité, il clarifie de quoi les nouvelles masculinités s'éloignent et pourquoi ce changement est bénéfique. Il aide à comprendre la nature systémique des attentes de genre.

Key Subtopic

Ces sous-thèmes contribuent collectivement à une compréhension holistique des nouvelles masculinités, démontrant leur pertinence non seulement pour l'identité et le bien-être individuels, mais aussi pour les objectifs plus larges d'égalité des sexes et de justice sociale.

ACTIVITÉS D'ÉDUCATION NON FORMELLE (ENF)

Ces activités sont conçues pour faciliter la réflexion et le dialogue sur les nouvelles masculinités chez les jeunes, en promouvant un changement de perspective et l'adoption de pratiques plus équitables.



Les vrais hommes ne font pas le ménage... ou si ?

Durée : 90 minutes.

ACTIVITÉS 1

*** Objectifs :**

Stimuler la pensée critique sur les concepts de masculinité et de féminité.

Explorer la relation entre le genre, le pouvoir et les rôles sociaux.

Déconstruire les stéréotypes à travers les expériences personnelles et les représentations sociales.

Promouvoir un langage et des attitudes inclusifs.

*** Matières impliquées :** Éducation civique, études de citoyenneté, études de genre, histoire contemporaine, sociologie, psychologie sociale, arts visuels, communication.

Nombre de participant-es : 15-20.

Matériel et ressources :

Papier A3 ou feuilles de tableau de conférence (flip chart).

Marqueurs et post-its.

Magazines, articles de journaux, publicités imprimées, images de médias sociaux.

Une copie par groupe des **Textes d'Activité mis à jour (1 à 5)**. Vous les trouverez ci-dessous dans ce module.

Un espace de travail en groupe adapté (salle de classe, salle d'étude, salle d'atelier...).

1

Introduction (5 minutes) :

- Présenter le sujet : les rôles et stéréotypes de genre aujourd'hui.
- Poser la question : "Que signifie être un homme ou une femme aujourd'hui ?"
- Expliquer que les participant-es travailleront en groupes pour analyser des textes et des visuels et créer un produit critique et créatif.

2

Phase 2 – Formation des groupes et distribution du matériel (5 minutes):

Diviser les participant-es en trois types de groupes :

- Groupes composés uniquement de femmes.
- Groupes composés uniquement d'hommes.
- Groupes mixtes.

(Si nécessaire, n'utiliser que des groupes mixtes tout en assurant des perspectives diverses).

Distribuer :

- Les Textes 1 à 4 aux groupes de même genre.
- Le Texte 5 + les matériaux visuels (magazines, images sociales, publicités) aux groupes mixtes.

3

Phase 3 – Travail de groupe (30 minutes):

- **Groupes de même genre (Textes 1 à 4):**
 - Lire et analyser le texte distribué.
 - Réfléchir aux expériences personnelles, familiales et culturelles.
 - Créer un résumé visuel : carte mentale, affiche ou récit créatif.

Donner un titre avec une phrase provocante.

Groupes mixtes (Texte 5):

- Créer un collage visuel représentant les rôles, attentes et stéréotypes de genre dans :
 - Le travail.
 - Les relations.
 - Les médias.
 - La vie quotidienne.
- Inclure des éléments positifs ou perturbateurs : modèles alternatifs, exemples inspirants, contre-récits.

4

Phase 4 – Présentations des groupes (25 minutes):

- Chaque groupe présente en 4 à 5 minutes :
 - Un résumé de la discussion en groupe.
 - Les points clés et les réflexions.
 - Le message derrière leur produit visuel.
- Toutes les affiches et collages sont exposés pour créer une "**Galerie Critique**" dans la salle.

5

Phase 5 – Débat final (20 minutes):

Faciliter une discussion de clôture en utilisant les questions directrices suivantes :

- Quels types de modèles de genre avez-vous intériorisés en grandissant ?
- Quels stéréotypes sont encore présents dans votre vie quotidienne ?
- Dans quels espaces vous sentez-vous libre d'être vous-même au-delà des attentes de genre ?
- Comment les médias, les réseaux sociaux ou la famille façonnent-ils votre vision des rôles de genre ?
- Que pouvons-nous faire pour construire une culture plus équitable, exempte de rôles rigides ?



"Ne fais pas ta fillette !"

Combien de fois a-t-on dit aux garçons de ne pas pleurer, de ne pas être une "fillette" ? Comme si montrer ses émotions était quelque chose dont il fallait avoir honte. En grandissant, beaucoup d'hommes apprennent à refouler la tristesse, la peur, la vulnérabilité. Mais à quel prix ? Le fait de refouler ses émotions peut entraîner des difficultés relationnelles, un isolement émotionnel et des problèmes de santé mentale. La vérité est que les émotions ne sont pas genrées. Elles sont humaines. Alors, pourquoi ignorer ses sentiments est-il considéré comme "plus viril" ?

Le mythe du soutien de famille

Même aujourd'hui, bien que de nombreuses femmes gagnent bien leur vie et soient financièrement indépendantes, l'idée répandue que les hommes devraient être les "pourvoyeurs" persiste. Cela met la pression sur les hommes pour qu'ils réussissent financièrement à tout prix, et beaucoup se sentent inadéquats s'ils ne répondent pas à cette norme. En même temps, c'est souvent utilisé pour justifier pourquoi les hommes font moins à la maison ou dans les soins émotionnels. Mais est-ce vraiment cela, être un homme ?

Les bonnes filles ne haussent pas la voix

Les filles sont souvent éduquées dès leur plus jeune âge à être polies, douces, patientes, à ne pas faire de bruit ou causer de problèmes. En grandissant, beaucoup de femmes conservent ces comportements à l'école, au travail ou dans leurs relations. Mais que se passe-t-il lorsqu'une femme prend la parole, s'affirme, prend les devants ? Elle est souvent qualifiée d'"agressive", "excessive", "émotive". Pourquoi l'indépendance masculine est-elle perçue comme une force, et l'indépendance féminine comme une menace ?

La charge mentale invisible

Les jeunes femmes d'aujourd'hui étudient, travaillent et sont indépendantes et . Pourtant, dans la vie de couple ou de famille, elles assument souvent la majeure partie de la "gestion" quotidienne : se souvenir des rendez-vous, planifier les repas, envoyer les messages d'anniversaire, organiser les événements sociaux. C'est ce qu'on appelle la "charge mentale", un travail silencieux et non rémunéré qui est généralement attendu des femmes. Mais qui a décidé que cela devait être leur travail ?

C'est quel genre d'image ?

Feuilletez les magazines, les réseaux sociaux et la publicité. Que disent-ils sur ce que signifie être un homme ou une femme ? Les hommes sont souvent représentés comme forts, confiants, leaders. Les femmes sont dépeintes comme raffinées, sensuelles, gentilles, souvent en soutien aux autres (en tant que mères, partenaires, assistantes). Mais où sont les corps réels ? Les personnes non binaires ? Les hommes sensibles ? Les femmes ambitieuses ? Et surtout : qui fixe ces normes ?

**Suffisamment
homme ? Repenser
la masculinité
aujourd'hui**

Durée : 60 minutes.

ACTIVITÉS 2

*** Objectifs :**

Reconnaître les éléments clés de la masculinité toxique.

Réfléchir aux pressions sociales exercées sur les garçons et les hommes.

Explorer de nouveaux modèles de masculinité plus sains : émotionnels, empathiques, inclusifs.

*** Matériel et ressources :**

- Feuilles A3, marqueurs, post-its.
- Citations provocantes (fournies ci-dessous).
- Espace pour le travail en petits groupes

Nombre de participantes : 10-20 (de 18-30 ans).



1

Brainstorming d'ouverture (10 min) :

- Question : "Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous entendez le mot 'masculinité' ?"
- Chaque participant-e écrit un mot sur un post-it.
- Les mots sont lus à haute voix et affichés sur un mur ou un tableau.
- Réflexion rapide : Les mots sont-ils majoritairement positifs ou négatifs ? Répétitifs ? Surprenants ?

2

Stimulus critique (5 min) :

- Lire une ou plusieurs des citations suivantes :
 - "Les vrais hommes ne pleurent pas."
 - "Sois un homme."
 - "Un homme doit toujours être fort."
 - "Les hommes ne parlent pas de leurs sentiments."
- Questions de discussion :
 - Avez-vous déjà entendu ou dit de telles choses ?
 - Comment affectent-elles les hommes et les garçons ?

3

Travail de groupe (25 min) :

- Former des petits groupes (3 à 5 personnes). Choisir l'une des options suivantes :
 - **Option A : Affiche critique**
- Titre : "Ce que signifie être un homme pour nous aujourd'hui"

Les groupes créent une affiche visuelle avec des messages alternatifs et positifs sur la masculinité.

Option B : Courte narration

- Titre : "Le jour où un homme fut différent..."
- Les groupes écrivent une courte histoire (réelle ou fictive) qui brise un stéréotype masculin.

4

Partage et discussion finale (20 min) :

- Chaque groupe présente brièvement (3 à 5 minutes).
- Mener une discussion finale avec ces questions :
 - Quelque chose vous a-t-il personnellement interpellé ?
 - Qu'est-ce qui vous a surpris ou a remis en question votre pensée ?
 - Qu'aimeriez-vous changer dans la façon dont la masculinité est abordée ou montrée ?

Le voyage de l'homme nouveau

Durée : 60 minutes.

ACTIVITÉS 3

*** Objectifs :**

Stimuler la réflexion sur les modèles de masculinité traditionnels et alternatifs.

Déconstruire les stéréotypes de genre par le dialogue et la créativité.

Promouvoir des identités et des relations plus saines et plus inclusives.



Materiali e risorse:

- Feuilles A3 ou flip chart.
- Marqueurs, post-its, colle, ciseaux.
- Magazines, publicités imprimées, images de médias sociaux.
- Espace pour le travail de groupe et une "Galerie" finale.
- Papier vierge pour la "Carte d'Identité" finale.

Nombre de participant-es :

15–20 jeunes (de 18–30 ans).

en groupes mixtes ou non mixtes, selon le contexte et le niveau de confort.

1

1. Introduction et brise-glace (5 minutes) :

- Demander aux participant-es : "Que signifie être un homme aujourd'hui ?" "Quels comportements sont récompensés ou punis dans la société ?"
- Écrire des mots-clés sur un tableau ou les collecter sur des post-its.
- Expliquer le concept de l'atelier comme un "voyage" à travers différents thèmes.

2

Travail de groupe – étapes du voyage (30 minutes) :

- Diviser les participant-es en 3 ou 4 petits groupes mixtes.
- Chaque groupe se voit attribuer l'une des **Étapes du Voyage** suivantes :
 - **Étape 1 – Force et Émotion :**
 - (Explorer le mythe de l'homme fort et émotionnellement détaché).
 - Question clé : Quelles émotions vous sentez-vous libre d'exprimer ? Lesquelles cachez-vous ? Pourquoi ?
 - **Étape 2 – Respect et pouvoir :**
 - (Dynamiques de pouvoir dans les rôles de genre).
 - Question clé : Dans quelles situations le pouvoir est-il utilisé pour exclure, dominer ou protéger ? Comment le pouvoir pourrait-il être utilisé pour créer l'équité ?
 - **Étape 3 – Relations saines :**
 - (Soins, amitié, intimité).
 - Question clé : Que faut-il pour construire une relation juste et non toxique ?

Chaque groupe :

- Analyse le sujet à l'aide du texte guide (à voir ci-dessous).
- Partage ses expériences personnelles.
- Crée un produit visuel : affiche, collage, slogan ou narration visuelle.
- Donne un titre à son travail avec une phrase provocante ou poétique.

3

Partage et discussion finale (25 min) :

- Chaque groupe dispose de 3 à 4 minutes pour présenter :
 - Son processus et ses réflexions clés.
 - Le message derrière son produit créatif.
 - Un point critique ou une question à partager avec les autres.
- Tous les travaux sont exposés pour créer une "**Galerie Critique**" dans la salle.

Mener une discussion finale avec ces questions :

- Quels modèles de genre avez-vous intériorisés enfant ?
- Quels stéréotypes affectent encore votre vie quotidienne ?
- Dans quels espaces vous sentez-vous libre d'être vous-même, au-delà des attentes de genre ?
- Comment les médias, la famille et les réseaux sociaux façonnent-ils votre vision des rôles de genre ?
- Quel type de culture voulons-nous construire ? Que devons-nous changer ?

Textes guides pour les étapes du voyage:

(Chaque groupe reçoit un court texte stimulant, accompagné d'une question clé. Ceux-ci sont utilisés pour susciter la discussion et créer un produit visuel ou symbolique (affiche, collage, slogan, dessin...))

- Étape 1 – Force et émotion :
 - Texte guide : "Dès le plus jeune âge, on dit à de nombreux garçons : 'Ne pleure pas', 'Sois fort', 'Ne sois pas mou'. Mais que se passe-t-il lorsque l'on apprend à réprimer la douleur, la peur ou la vulnérabilité ? Peut-être que la vraie force, c'est aussi demander de l'aide et faire preuve d'empathie."
 - Question clé : Quelles émotions vous sentez-vous libre d'exprimer ? Lesquelles cachez-vous ? Pourquoi ?
- Étape 2 – Respect et pouvoir :
 - Texte guide : "Le pouvoir masculin se cache souvent à la vue de tous : dans la voix qui interrompt, dans le silence qui domine, dans la blague qui rabaisse. Parfois, ceux qui ont le pouvoir ne le remarquent même pas. Mais le respect commence par l'écoute et la conscience de l'impact que nous avons sur les autres."
 - Question clé : Dans quelles situations le pouvoir est-il utilisé pour exclure, dominer ou protéger ? Comment le pouvoir pourrait-il être utilisé pour créer l'équité ?
- Étape 3 – Relations saines :
 - Texte guide : "De nombreuses relations émotionnelles ou amoureuses sont façonnées par des rôles fixes : l'homme est fort et protecteur ; la femme est attentionnée et sensible. Mais les connexions les plus authentiques sont celles où les deux personnes peuvent être fortes, douces, désordonnées et humaines. L'équilibre vient de la prise en charge mutuelle – pas du contrôle."
 - Question clé : À quoi ressemble pour vous une relation juste, non toxique et saine ?

Carte d'identité : l'homme nouveau / l'allié-e que je veux être

Prénom symbolique _____

Valeurs que je veux défendre : (ex : empathie, respect, honnêteté, écoute...)

Qualités que je veux développer : (ex : intelligence émotionnelle, courage, conscience émotionnelle...)

Comportements ou croyances que je veux laisser derrière moi : (ex : compétition toxique, peur d'être jugé, besoin de contrôler...)

Choses que je veux emporter avec moi dans mon voyage : (ex : relations saines, confiance, esprit critique, nouveaux modèles...)

Qui je veux soutenir : (ex : ami-es, partenaires, frères et sœurs, collègues, jeunes...)

Liste des éléments à fournir pour obtenir la carte d'identité :

VALEURS

Empathie, Honnêteté, Respect, Vulnérabilité, Gentillesse, Courage, Compassion, Conscience de soi, Authenticité, Patience, Humilité, Collaboration, Égalité, Amour, Non-violence, Confiance, Soutien, Gratitude, Écoute, Équité, Croissance, Ouverture, Justice, Inclusion, Compréhension, Responsabilité, Soins de soi, Résilience, Créativité, Curiosité, Confiance, Pardon.

QUALITÉS

Intelligence Émotionnelle, Confiance en soi, Courage, Empathie, Écoute Active, Compassion, Vulnérabilité, Assertivité, Résilience, Patience, Gentillesse, Ouverture aux commentaires, Humilité, Conscience de soi, Flexibilité, Gratitude, Curiosité, Créativité, Intégrité, Adaptabilité, Honnêteté, Responsabilité, Générosité, Optimisme, Collaboration, Résilience émotionnelle, Équité, Autodiscipline, Respect de la diversité, Fiabilité, Pardon, Leadership.

COMPORTEMENTS OU CROYANCES

Compétition toxique, Peur de la vulnérabilité, Besoin de contrôler les autres, Superficialité, Peur d'être jugé, Masculinité toxique, Suppression émotionnelle, Stéréotypes de genre, Domination sur les autres, Aggression comme force, Irrespect envers les femmes, Objectification des autres, Éviter la responsabilité, Immaturité émotionnelle, Hyper-compétitivité, Égoïsme, Perfectionnisme, Insécurité, Dépendance à l'approbation des autres, Humiliation ou blâme, Fierté dans l'ignorance, Mépris des émotions, Peur de demander de l'aide, Fermeture aux nouvelles idées, Rôles de genre rigides, Déconnexion des sentiments, Misogynie, Sentiment de droit, Refus de l'empathie, Peur du changement, Ignorance des expériences des autres, Manque de soins personnels, Retenir l'affection ou le soutien, Esquiver la responsabilité, Être dédaigneux ou insensible, Apathie ou indifférence.

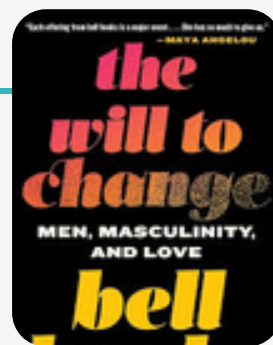
Ressources

Les ressources présentées ici sont en anglais pour assurer une accessibilité mondiale et offrir des perspectives précieuses pour la formation et la pratique.

Livres et littérature :

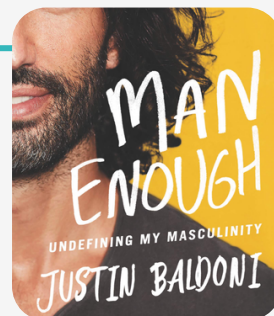
"La volonté de changer : les hommes, la masculinité et l'amour" de Bell Hooks.

Comme mentionné dans les sections précédentes, ce livre est fondamental pour comprendre comment la culture patriarcale limite la vie émotionnelle des hommes et leur capacité à aimer. Hooks soutient que la libération des hommes de ces normes restrictives est essentielle à leur bien-être spirituel et émotionnel, et à la réalisation d'une véritable égalité des genres. C'est un appel puissant aux hommes à embrasser une masculinité plus expansive et authentique.



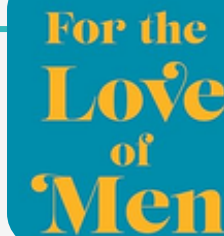
"Man Enough: Undefined My Masculinity" de Justin Baldoni.

L'acteur Justin Baldoni explore son propre parcours avec la masculinité, la vulnérabilité et le défi des attentes sociétales de ce que signifie être un homme. Basé sur sa populaire série web "Man Enough", le livre invite les hommes à réfléchir à leurs propres expériences et à redéfinir la masculinité d'une manière qui permette l'expression émotionnelle, une connexion authentique et un engagement envers l'égalité. C'est un récit accessible et personnel pour les jeunes hommes qui luttent avec les normes traditionnelles.



"For the Love of Men: A New Vision for Mindful Masculinity (traduit en français "Pour l'amour des hommes : Dialogue pour une masculinité positive")" de Liz Plank.

Ce livre soutient que le patriarcat nuit aux hommes autant qu'aux femmes. Liz Plank offre une perspective rafraîchissante sur la façon dont les hommes peuvent retrouver leur véritable identité en embrassant l'empathie, la gentillesse et la vulnérabilité, défiant les aspects destructeurs de la masculinité traditionnelle. C'est une lecture bien documentée et engageante qui fournit des informations pratiques pour créer un avenir plus positif et équitable pour tous les genres.



Films et documentaires :

"The Mask You Live In" (2015) – Documentaire de Jennifer Siebel Newsom.

Ce film explore l'impact néfaste des normes masculines rigides sur les garçons et les hommes aux États-Unis. Il examine comment la définition sociétale de la masculinité "enfermé dans une boîte" (dure, agressive, non émotionnelle, hypersexuelle) contribue à des problèmes tels que la violence, la dépression et les difficultés à former des relations saines. C'est un outil puissant pour susciter des discussions sur la nécessité de nouvelles masculinités.

"A Better Man" (2017) – Documentaire d'Attiya Khan et Lawrence Jackman.

Ce documentaire unique suit une femme qui rencontre son ex-partenaire violent des années plus tard pour discuter de la violence qu'il lui a infligée. C'est un film stimulant mais important qui explore la responsabilité, la guérison et le potentiel des hommes à changer leur comportement et à embrasser des masculinités non violentes. Il offre une étude de cas puissante pour des conversations sur la responsabilité et la transformation.

Articles intéressants:

"What Masculinity Means to Me" (The New York Times).

Cette série de courts essais et de réflexions de divers hommes explore ce que la masculinité signifie pour eux personnellement. Elle offre des perspectives diverses sur la virilité moderne, englobant les luttes, les joies et les définitions évolutives, offrant une riche mosaïque d'expériences masculines contemporaines. Remarque : L'URL spécifique peut varier, recherchez "The New York Times What Masculinity Means to Me" pour les liens mis à jour.

"Men's Roles in Achieving Gender Equality" (ONU Femmes).

Cet article d'ONU Femmes souligne l'importance cruciale d'engager les hommes et les garçons en tant que partenaires dans la réalisation de l'égalité des genres. Il décrit les différentes façons dont les hommes peuvent remettre en question les normes de genre néfastes, défendre les droits des femmes et contribuer à bâtir des sociétés plus équitables. Il renforce l'idée que les nouvelles masculinités sont essentielles pour le progrès mondial sur les questions de genre.

Remarque : L'URL spécifique peut varier, recherchez "UN Women Men's roles in achieving gender equality" pour les liens mis à jour.

Podcast

"Man Enough" (Hébergé par Justin Baldoni, Jamey Heath et Liz Plank).

Basé sur le livre et la série web, ce podcast propose des conversations honnêtes et vulnérables avec des célébrités et des experts sur la masculinité, la santé mentale, les relations et les attentes sociétales. C'est une excellente ressource pour entendre diverses perspectives sur ce que signifie être un homme aujourd'hui et comment vivre plus authentiquement.

"Hidden Brain" – "The Problem with a Perfect Man" (NPR).

Cet épisode explore comment les idéaux masculins traditionnels peuvent être préjudiciables au bien-être et aux relations des hommes. Il approfondit les pressions psychologiques auxquelles les hommes sont confrontés pour se conformer aux attentes sociétales et offre des aperçus sur les avantages de se libérer de ces normes rigides.

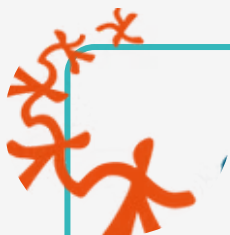
Organisations clés:



MenEngage Alliance:

Une alliance mondiale d'ONG et d'agences des Nations Unies qui travaille avec les hommes et les garçons pour parvenir à l'égalité des genres. Ils plaident pour des approches transformatrices de genre, promeuvent les droits humains et remettent en question les masculinités néfastes.

Website: <https://menengage.org/>



Promundo:

Un leader mondial dans la promotion de l'égalité des genres et la prévention de la violence en engageant les hommes et les garçons. Ils mènent des recherches, développent des programmes et plaident pour des politiques qui favorisent des masculinités positives, le partage des responsabilités de soins et la non-violence.

Website: <https://www.promundo.org>



The good men project:

Une plateforme et une communauté en ligne qui explore les rôles changeants des hommes au 21e siècle. Elle propose des articles, des discussions et des ressources sur la paternité, les relations, l'éthique et remet en question les notions traditionnelles de masculinité.

Website: <https://goodmenproject.com/>



Next gen men:

Une organisation canadienne à but non lucratif qui travaille avec les garçons et les hommes pour redéfinir la masculinité, promouvoir l'égalité des sexes et prévenir la violence basée sur le genre. Elle propose des programmes éducatifs et des ateliers pour les jeunes et les éducateurs.

Website: <https://nextgenmen.ca/>

Glossaire des termes clés

Pour une compréhension claire et un langage commun, les termes essentiels de ce module sont présentés :

Nouvelles masculinités : Une compréhension progressive et évolutive de ce que signifie être un homme, allant au-delà des normes patriarcales traditionnelles, restrictives et souvent néfastes. Elle met l'accent sur l'égalité des genres, l'empathie, l'intelligence émotionnelle et le respect de tous les individus.

Masculinité hégémonique : La forme dominante et idéalisée de masculinité dans une société donnée à un moment particulier, souvent associée au pouvoir, à l'hétérosexualité, à la force physique et au stoïcisme émotionnel. Elle sert de référence par rapport à laquelle les autres masculinités sont jugées.

Masculinité toxique : Désigne les aspects néfastes des normes masculines traditionnelles qui encouragent la domination, l'agression, la répression émotionnelle et la violence comme signes de "virilité". Il ne s'agit pas d'être un homme, mais des attentes sociétales néfastes placées sur les hommes.

Intelligence émotionnelle : La capacité à comprendre, utiliser et gérer ses propres émotions de manière positive pour soulager le stress, communiquer efficacement, faire preuve d'empathie envers les autres, surmonter les défis et désamorcer les conflits. Un élément clé des nouvelles masculinités.

Partage des responsabilités de soins : La répartition équitable des tâches ménagères et des responsabilités de soins (par exemple, garde d'enfants, soins aux personnes âgées) entre les partenaires, remettant en question l'attribution traditionnelle de ces rôles principalement aux femmes.

Privilège masculin : Les avantages sociaux, économiques et politiques non acquis que les hommes reçoivent généralement dans les sociétés patriarcales en raison de leur genre, souvent sans en être conscients.



Allié-e (Allyship) : La pratique de soutenir et de défendre un groupe marginalisé auquel on n'appartient pas. Dans le contexte des nouvelles masculinités, il s'agit des hommes qui soutiennent activement les femmes et les personnes de minorité de genre dans leur lutte pour l'égalité.

Vulnérabilité : La capacité à être ouvert aux expériences émotionnelles, y compris la peur, l'incertitude et le risque émotionnel. Les nouvelles masculinités encouragent les hommes à embrasser la vulnérabilité comme une force, plutôt que de la réprimer.

Intervention du témoin : L'acte de remettre en question de manière sûre et efficace un comportement inapproprié ou nuisible (par exemple, des remarques sexistes, du harcèlement) lorsque l'on en est témoin, plutôt que de rester silencieux ou inactif.

Approches transformatrices de genre : Stratégies et programmes qui remettent activement en question et modifient les normes de genre restrictives et les déséquilibres de pouvoir, visant à atteindre l'égalité des genres. Les nouvelles masculinités sont au cœur de ces approches.

Travail émotionnel : L'effort requis pour gérer ses propres émotions et souvent pour gérer les émotions des autres, en particulier dans des contextes sociaux et professionnels. Traditionnellement, ce fardeau incombe de manière disproportionnée aux femmes. Les nouvelles masculinités encouragent les hommes à assumer une part équitable du travail émotionnel.

Marchandage patriarcal : Les stratégies, souvent inconscientes, par lesquelles les individus (y compris les femmes et les hommes) s'adaptent et même soutiennent les normes patriarcales en échange de certains avantages ou pour éviter des conséquences négatives, même si ces normes les limitent finalement.

no
gender
gap

MERCI!

Ce document a été rédigé avec la participation de :

