

# ET Si TOUS LES HOMMES S'y METTAIENT ?

PISTES D'ANiMATION  
POUR REPENSER LES MASCULINITÉS

## SUPPoRTS D'ANiMATION

### 👑 #2 - SCèNES DE ViE

⚡ #2 - ÇA FAiT CoMBiEN D'HOMMES TOUT ÇA ?

⚡ #3 - un TRAVAiL D'éQUIPE

⚡ #4 - JE RÉPONDs à UN MASCULiNISTE

❤ #2 - VULNéRABLES ? OUi, MAiS COMMENT ?

😊 #2 - La LiGNE

👋 #2 - CoRPS et FRUSTRATiONS

## #2 - SCÈNES DE VIE

1- Un grand-père a toujours préféré l'aîné de ses petits-enfants, Alexandre. Tu es la petite sœur d'Alexandre. Écris une situation, ou un souvenir, en « je ».

2- Une table entre ami·es, hommes et femmes, une discussion est lancée sur un sujet polémique de votre choix. Un homme prend la parole, il semble connaître le sujet, mais il interrompt les femmes quand elles donnent leur avis. Presque condescendant, il s'offusque même qu'elles parlent trop, plus bavardes que lui... Tu es l'une de ces femmes, tu racontes la scène en « nous » et en « je ».

3- À un repas réunissant la famille élargie, alors que tout le monde est bien « soigné », arrivent en retard deux personnes : ton cousin en short, poils sur les cuisses, mal rasé, les cheveux en bataille, et ta sœur, en top dévoilant ses poils sous les bras, les cheveux presque gras, les ongles sales... Souligne en « ils » et en « elles » les commentaires des uns et des autres : quelle différence font-ils/elles entre les deux personnes ?

4- Une sœur interpelle son frère. La trentaine. Elle lui dit qu'elle en a marre de se faire draguer en rue, alors qu'elle a juste dit bonjour, qu'elle s'inquiète d'être agressée si elle repousse un prétendant, qu'elle ne peut pas prendre un verre seule dans un café sans se faire déranger, qu'elle aurait peur de voyager seule... Il prend conscience tout à coup que tout ça, il peut le faire, sans crainte parce qu'il est homme. Raconte en « il » sa prise de conscience.

5- C'est la fête et l'alcool coule à flots. On parle des « drogues » qui sont mises dans les verres des filles pour profiter d'elles ensuite. Dans les campagnes de prévention contre le viol, on ne te demande pas d'être vigilant à ne pas perpétuer la violence sexuelle – à la place, on fait porter aux femmes la responsabilité d'éviter d'être victimes. Un copain drague une fille de manière lourde et insistante, alors qu'elle le repousse, il continue à la harceler. Tu interviens : écris en « je » ta réaction et ce que tu dirais à ton copain.

6- Il y a davantage d'hommes politiques (que de femmes) qui décident des règles selon lesquelles nous devons vivre. Dans la rue, un voisin te dit être candidat aux communales. Une autre voisine rumine : « Lui ne sera pas pénalisé par l'idée qu'il aura du mal à équilibrer vie privée et vie publique ! ». Décris le contexte et raconte votre conversation.

7- Au bureau, un collègue arrive énervé le matin, il raconte, on l'écoute, c'est normal de se mettre dans cet état-là pour cette raison-là, et on lui offre un café pour l'apaiser. Plus tard, une collègue apprend une mauvaise nouvelle par téléphone, elle exprime sa tristesse, mais des collègues dénigrent l'émotion et l'attribuent à son cycle hormonal, ou à son hypersensibilité. Certaines collègues sont choquées. Raconte la situation en « elles » et « ils ».

**8-**A l'école, au cours d'histoire, les enfants apprennent des choses sur les contributions des personnalités masculines au changement du monde : leurs noms restent gravés dans les mémoires, tandis que les femmes sont oubliées. Tu es un papa et tu te rends compte que tes enfants découvrent et retiennent l'histoire au masculin. Raconte en « je » les efforts du papa pour leur montrer cette injustice.

**9-**« Attention l'horloge tourne ! » : un père met en garde sa fille de 30 ans qui tarde à se caser, elle lui répond : « Ce n'est en effet pas à toi qui a eu un enfant après 50 ans que ce compliment pourrait être retourné ! ». Tu es le frère de 35 ans qui écoute la réplique et raconte la situation et ses réflexions en « je ».

**10-**Deux copines regardent et vantent le bel homme qui entre dans le café, c'est un vieux beau, cheveux blancs, des rides lui façonnant le visage. L'une d'elles dit : « Un gars qui vieillit est presque encore plus désirable », l'autre répond dépitée que les femmes n'ont pas cette chance-là. Raconte la scène en « nous ».

**11-**Un acteur sur le tapis rouge du festival de Cannes. Ta mère demande : « Comment se fait-il qu'il se pavane là, alors qu'il est accusé de viols ? ». Ton père répond : « C'est quand même un grand comédien qui a fait de très bons films ! ». Ta sœur (féministe) intervient. Elle s'adresse à son père en « tu », imagine ce qu'elle lui dit.

# ⚡ #2 - ÇA FAiT CoMBiEN D'HoMMES ToUT ÇA?

## « POUR EN FINIR AVEC LA DOMINATION MASCULINE »

Tribune publiée en septembre 2024 dans Libération proposant une « feuille de route » pour lutter contre la domination masculine, estimant que l'affaire Mazan, où une femme a été droguée et violée pendant des années par de nombreux hommes, est un point de bascule.

1. Arrêtons de considérer que le corps des femmes est un corps à disposition. Assurons-nous toujours du consentement de nos partenaires, cessons de le considérer comme une entrave mais plutôt comme le fondement nécessaire à toutes nos relations.
  2. Prenons en charge nos émotions, arrêtons de nous regarder le nombril, d'inverser la charge victimaire, acceptons de nous remettre en question.
  3. Désapprenons ce que l'on nous a enseigné, raconté de la masculinité, arrêtons de penser qu'il existe une nature masculine qui justifierait nos comportements. Il n'y a pas de nature dominante mais bien une volonté de dominer.
  4. Examinons nos très nombreux priviléges pour les mettre au service du bien commun puis, à long terme, acceptons de les perdre complètement. Pour rappel, l'objectif final étant d'en finir avec cette organisation genrée qui induit « une division hiérarchique de l'humanité en deux moitiés inégales ».
  5. Éduquons-nous tout seul en continu et en profondeur, et arrêtons de penser que parce qu'on a lu un livre féministe, nous pouvons désormais mansplainer aux femmes les tenants et les aboutissants de leur lutte.
  6. Apprenons à prendre au sérieux la parole féministe et pas uniquement lorsqu'elle sort de la bouche d'un homme. Nous ne faisons que répéter ce que les féministes disent depuis des siècles. Il serait alors de bon ton de commencer à croire directement celles qui sont à l'origine de ces théories sans attendre que la gueule du messager, parce qu'elle nous ressemble, nous revienne davantage.
  7. Cessons de perpétuer les *boys club*, de protéger nos homologues masculins. Soyons solidaires avec les victimes, pas les agresseurs.
  8. Comprendons que si aucune femme dans notre entourage ne se confie à nous sur les violences qu'elle a subies, cela ne sous-entend pas que ça n'existe pas. Par exemple, ce n'est pas parce que vous n'avez pas d'abus dans votre salon, que la guerre n'a pas lieu. La violence masculine est une réalité systémique. Il y a urgence à nous décentrer de nos propres expériences pour se forger une vision du monde plus ajustée. Il y a aussi urgence à nous montrer suffisamment dignes de confiance pour qu'elles puissent enfin nous raconter leurs réalités sans craindre nos réactions.
  9. Écoutons vraiment les femmes lorsqu'elles nous font part de leurs besoins et de leurs limites. Il est probable que si nous cessions deux secondes d'être en posture défensive, nous serions sans doute surpris par ce que l'on peut apprendre quand nous ne sommes pas occupés à nous justifier. N'acceptons pas uniquement de les écouter lorsque leur ton est plaisant. Elles sont tristes et en colère à raison, laissons-les nous l'exprimer.
  10. N'attendons pas qu'une femme nous dise quoi faire pour nous mettre au travail. On a deux yeux pour voir et analyser notre environnement, on peut donc savoir ce qu'il est nécessaire de faire. Parce que c'est aussi une charge mentale de devoir nous dire les choses.
- Et enfin : faisons tout ceci en silence, sans le crier sur tous les toits, sans attendre des applaudissements ou des félicitations.

## ⚡ #3 – un TRAVAIL D'éQUIPE



Déterminer des pistes/solutions/moyens pour que chacun·e puisse réagir aux situations violentes et sexistes, dont iel serait témoin.



Avant le moment : prévenir



Sur le moment : intervenir



Après le moment





## #4 - JE RÉPONDS À UN MASCULINISTE

### Exemples de propos, ou extraits de discours, masculinistes

Ton corps, mon choix !

Quand une femme se comporte mal, vous devez émettre des conséquences : mauvais comportement, punition, bon comportement, récompense.

Si vous ne dominez pas la relation sur le plan psychologique, en tant qu'homme, alors vous vous ferez bouffer, et vous devrez supporter la polyandrie, vous devrez supporter un rôle de cocu, face à votre femme.

Il y a de plus en plus d'hommes qui se font marcher dessus par les femmes.

Mais oui, les femmes sont attirées par des hommes qui pensent être supérieurs à elles.

Viens, si tu es mal dans ta peau, il suffit de devenir un vrai homme pour accéder à cet idéal.

Il suffit de se prendre en main pour aller mieux.

Si les femmes faisaient un peu plus d'enfants, et qu'elles revenaient à des valeurs un peu plus traditionnelles, on aurait pas besoin d'amener des gens du Tiers Monde, avec des valeurs différentes des nôtres.

De nos jours, la parole d'une femme, une femme qui n'est personne, peut renverser la carrière d'un homme de pouvoir.

Une femme qui multiplie les partenaires ne se respecte pas.

Pendant toute mon enfance, mon père m'a dit que si je pleurais, j'étais une fillette.

Pourquoi, quand je dis que les femmes sont meilleures pour s'occuper des enfants et les hommes pour se battre, je serais un putain de sexiste ? Alors que c'est vrai !

La chienne est l'archétype de la femme qui sait comment jouer avec les émotions de l'homme, et comment caresser son ego dans le sens du poil pour finalement en faire son toutou.



## #2 – VULNÉRABLES ? OUI, MAIS COMMENT ?

Dans mon cheminement identitaire, je pense à mon père. Comment j'ai été traité, maltraité, mal aimé, craintif, humilié ? J'ai appris à fuir sa violence, à me réfugier, à me libérer de son emprise, de mes douleurs corporelles accumulées par des gestes liés à sa propre détresse. C'était un homme de son époque, compétitif, qui ramenait l'argent à la maison, très peu présent pour moi, si maladroit, si rude avec ma mère, autoritaire avec moi. Un drôle de modèle issu d'un patriarcat sinistre. Il n'a pas pu transmettre des clés de savoir-être, ne les ayant pas reçues lui-même.

C'est ce que je voudrais faire, mais que je ne peux pas faire. Ce sont mes limites, celles que j'accepte et celles que je n'accepte pas. Du fait de mon état de santé.

J'ai un énorme besoin de reconnaissance. Quand on me blesse, quand je vis quelque chose qui me semble injuste, j'aimerais être entendu, aussi pour rester en lien avec elle. Et c'est vulnérabilisant parce que parfois, c'est impossible.

La vulnérabilité, c'est un peu l'intérieur du crabe. C'est le cœur, c'est tendre. Mais pour vivre, il a besoin de sa carapace, d'être à l'abri, de se sentir protégé.

Être un homme aujourd'hui, c'est accepter que l'on porte la responsabilité pour tous les hommes. Il n'y a pas deux sortes d'hommes : ceux qui sont conscients, qui ont compris, qui sont éveillés, qui sont en chemin. Et puis les autres, les mauvais. Si l'on reste dans cette vision, nous n'avancerons pas ensemble, main dans la main, avec les hommes, avec les femmes.

En tant que parent, je peux décider de ne pas reporter mes blessures sur mes enfants, filles ou garçons. Et ne pas sous-estimer ce rôle-là, la petite parcelle de rôle que j'ai à cet endroit-là. C'est concret, vraiment concret. On est quelque part où on peut faire changer les choses.

Depuis que j'ai une maladie chronique, je dois faire le deuil de qui j'étais avant pour accueillir qui je suis maintenant, avec mes limites et surtout avec mon énergie instable. La vie est imprévisible et je suis vulnérable ! Ça me pose la question de savoir où je mets mon énergie ? Qu'est-ce qui est essentiel dans la vie ? Qu'est-ce qui est superflu ?

J'ai peur du conflit, que ce soit physique ou verbal, je ne me sens pas à rivaliser. Je n'ai pas une carrure imposante, j'ai une voix assez faible. Sauf quand je suis animé par une colère qui vient du ventre... et alors, tout à coup, ma voix porte.

La vulnérabilité, c'est aussi la conscience de ma sensibilité, au service de ma force pour éviter d'agir de façon incontrôlée. Je suis aussi vulnérable dans le sens où je suis conscient de la sensibilité des autres et je vais toujours les faire passer avant moi.

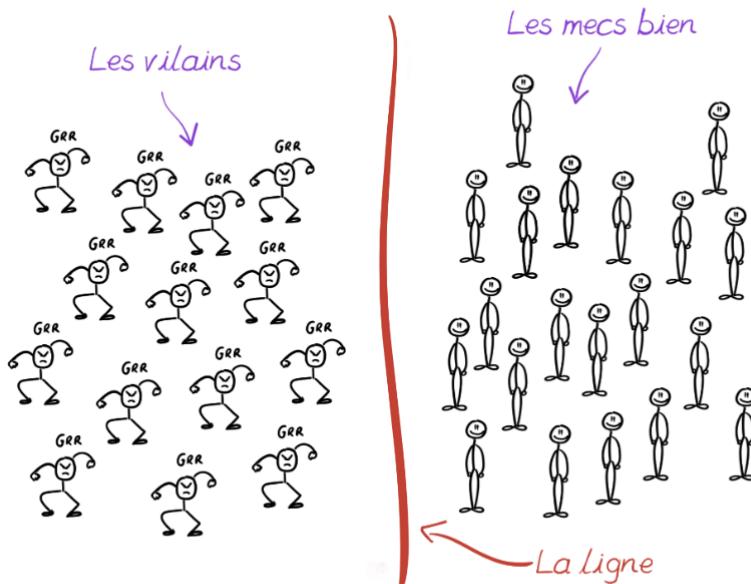
Le truc, c'est de rester vulnérable en restant perméable. C'est une force, mais qui peut sembler être une faiblesse. Laisser une information, une sensation, entrer en moi, perturber ma façon d'être, de penser, de voir le monde et ainsi me laisser perturber. Ce que je vais voir, sentir ne va pas forcément être confortable.

Lorsque dans mon passé professionnel, je devais me montrer fort, mâle, yang, résistant à tout comme un bulldozer, je jouais un rôle, qui n'était pas le mien, c'était un masque. Car à l'intérieur, j'étais plutôt sensible, empathique et intuitif. C'était à cet endroit-là que je me sentais vulnérable, je ne jouais pas mon vrai rôle !

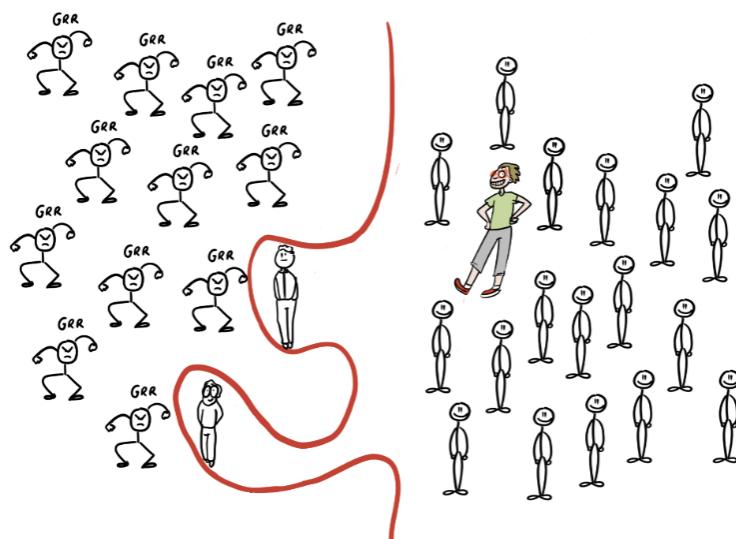


## #2 – La LIGNE

Mais aussi et avant tout, parce qu'elle sait comment fonctionne *la ligne*.

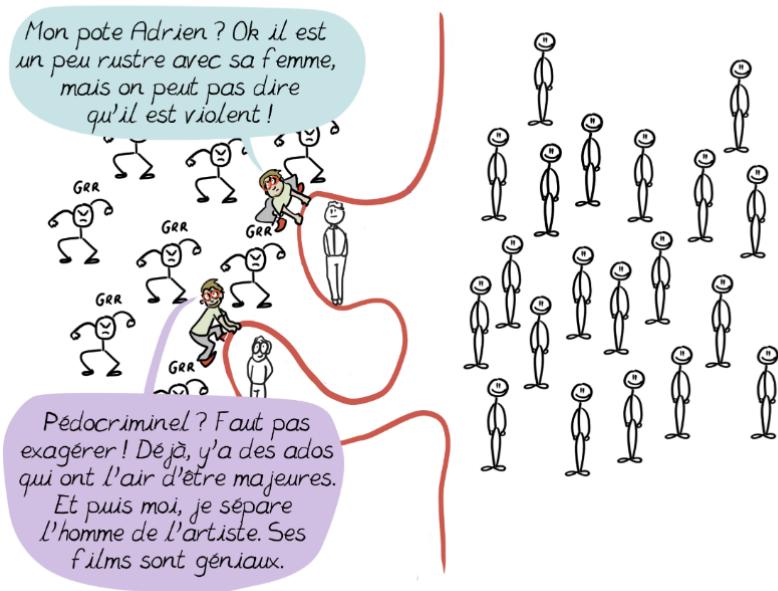


... et comme tous les hommes,  
il est persuadé d'être  
du bon côté.



Ce concept de *Ligne* est décrit par l'écrivaine et actrice australienne Hannah Gadsby.

Cette Ligne, Henri-Gontran va la déplacer en fonction des circonstances ...



Hannah Gadsby lors de son discours « The Good Men », en 2018



## #2 – CoRPS et FRUSTRATiOnS

Je me sens bien dans mon corps. Mais face au regard des autres, alors le fait d'être trop poilu me dérange, ou le fait d'être trop mince/maigre, d'avoir été appelé le « maigrelet ».

Je n'aime pas me raser tous les jours, mais je ne veux pas non plus me laisser pousser la barbe, car ce n'est pas confortable. Même si paradoxalement, je trouve ça beau : un homme barbu, cheveux longs.

Ce qui me dérange le plus dans le fait de vieillir, c'est pas d'avoir des cheveux blanc, mais de perdre mes cheveux... Aucun chauve n'est plus beau que quand il avait des cheveux !

J'ai des longues jambes, très fines. J'ai eu des remarques d'inconnus qui m'ont dit « c'est des bâtons, on pourrait les casser ». C'est vexant. C'est une fragilité à laquelle tu n'as pas envie d'être associé.

Je ne trouve pas qu'un corps d'homme soit beau, je ne suis pas fier du mien, car je ne le trouve pas aussi beau qu'un corps de femme. Peut-être parce que je suis hétéro ? Un corps masculin idéal par exemple me dérange un peu, car il dégage une puissance, dérangeante... peut-être parce que je n'ai pas le corps idéal. J'ai toujours été discret en effet.

Mon ventre est là où je stocke le plus de gras. C'est une compétition acharnée contre moi-même pour être moins gros. Selon les représentations dans la publicité, un homme de 250 kilos, ce n'est pas viril.

J'aime bien mes jambes, mais je n'arrive pas à muscler mes bras, ça fait un peu homme spaghetti.

J'ai toujours fait du sport, mais le fait qu'on sente mes os, ça me complexe.

Je voulais prendre de la masse, être moins mince, plus formé.

Si j'avais un corps bien musclé, je serais fier.

Mon corps, c'est ma vitrine, de ce que je suis.

Vers la fin de mon adolescence, mon corps était comme coupé en deux, la partie basse était musclée, la partie haute pas du tout. Je n'avais pas de carrure. Cela m'embêtait car je n'avais pas de force, je n'avais pas de puissance dans les épaules. À 30 ans, j'ai commencé à pratiquer les arts martiaux, et peu à peu mes épaules se sont élargies. Comme il fallait se battre (exercices de karaté et d'aïkido), j'ai fini par dépasser ma peur de la violence. Je m'étais redressé au propre comme au figuré. Je ne voyais plus l'autre masculin comme une menace. Je suis devenu fier de mon corps à la fin de la trentaine.

Quand je sens des bourrelets, j'aime pas.

C'est un combat contre moi-même : essayer de ne pas grossir.

J'essaie de quitter cet aspect d'autoflagellation.

J'avais un peu peur de cette approbation sociale, concernant la taille du pénis. Au final, personne ne fait attention.

À la piscine, j'étais gêné et pas curieux, je préférais rester dans l'ignorance, plutôt que de flipper.