

ET Si TOUS LES HOMMES S'y METTAIENT?

PISTES D'ANIMATION
POUR REPENSER LES MASCULINITÉS



Autrice : Frédou Braun

Corps écrits – 2025



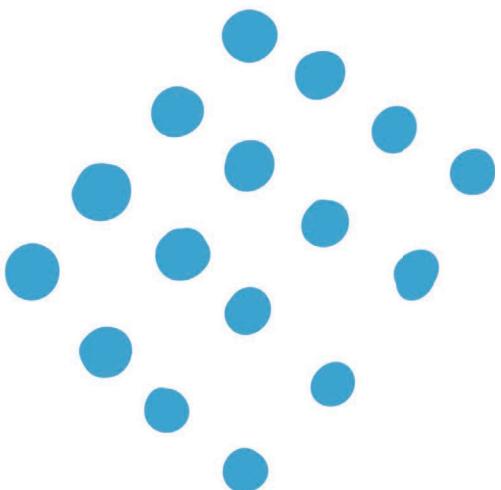
Remerciements : Andrée Chapatte, Luc-André Defrenne, Christophe De Mos,
Alain Françoisse, Manuel Hanot, Hugo Mega

Éditrice responsable :
Anne-Marie Allemon, place de l'Université 25, 1348 Louvain-la-Neuve

Conception graphique : le bruit des images



Avec le soutien de :



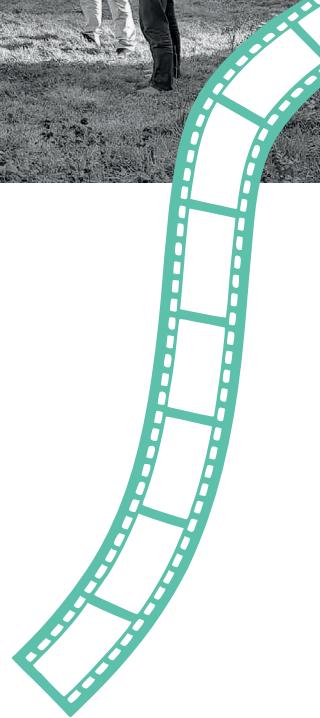
ET Si TOUS LES HOMMES¹ S'y METTAIENT?

PISTES D'ANIMATION
POUR REPENSER LES MASCULINITÉS

1 - Le terme « hommes » dans l'ensemble du document fait référence aux hommes cisgenres.

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Introduction | 5 |
| Méthodologie | 8 |
| Brève introduction aux masculinités dans une vision anti-patriarcale | 12 |
| | |
| Privilèges masculins | 14 |
| Patriarcat et violences..... | 21 |
| Vulnérabilité et responsabilité | 28 |
| Le mec « bien » | 36 |
| Corps masculin et toucher entre hommes..... | 43 |
| | |
| Ressources..... | 51 |



INTRODUCTION

Suite à une première exploration autour de la question des masculinités, ayant abouti à la réalisation en 2024 d'une série de cinq films documentaires courts réalisés par Manuel Hanot « Hommes : encore un effort – Cinq films pour repenser les masculinités »², l'idée de réaliser un outil pédagogique avec des idées d'animations est née : **elles peuvent être utilisées après la projection des films, comme elles peuvent aussi se suffire à elles-mêmes.**

Notre association Corps écrits, qui se définit aujourd'hui comme féministe plurielle, avec une longue histoire³ derrière elle, de sensibilisation et de militance, notamment pour les droits reproductifs et sexuels, est composée de deux employées et de bénévoles. Nous avions la volonté de tourner notre regard sur les masculinités, et comment celles-ci influencent l'ordre des choses. Un appel à projets de Alter Egales 2023 « visant à prévenir et lutter contre les violences faites aux femmes et aux filles » nous a permis de recevoir une subvention pour réaliser une « recherche-action participative : des masculinités alternatives pour mettre fin aux violences sexistes et sexuelles ». Dans ce cadre, l'idée était d'organiser des rencontres mixtes autour de différentes thématiques et d'en visibiliser les résultats, via des capsules vidéos (devenues des films courts).

Coordinatrice du projet, je suis une femme cis⁴ blanche hétéro de 50 ans, et j'ai été mise en contact avec un réalisateur, à qui j'ai commandité cette mission audiovisuelle et avec qui j'ai coconstruit un véritable partenariat. Homme cis blanc hétéro de 40 ans, Manuel Hanot est engagé, depuis quelques années, dans un parcours de réflexion personnelle et féministe sur les masculinités, et sur sa propre masculinité. C'est donc à un moment précis de notre vie à chacun·e que ce projet est le reflet de notre processus collectif, autant dans son histoire que dans la mienne, autant dans sa déconstruction que dans la mienne, et dont la trajectoire englobe aussi les différent·es intervenant·es et autres collaboratrices.

La déconstruction est un concept qui vise à reconnaître, questionner et changer nos rapports aux biais oppressifs que nous avons intégré dans une société impérialiste blanche patriarcale.

Elle permet de prendre conscience de nos priviléges et de la manière dont ils s'expriment au quotidien, puis d'agir sur nos biais oppressifs pour les limiter.

Ce qui est en déconstruction, c'est notre rapport à l'altérité et aux systèmes d'oppression. Être en déconstruction, c'est entrer dans un processus de déconstruction de ces rapports.

Ce n'est pas se déconstruire soi-même. Nous ne sommes pas des puzzles mal agencés à défaire morceaux par morceaux.

@nos_alliés_les_hommes

2 - Projet réalisé en collaboration avec Alliance créatrice, Liminal, PAC brabançonne et soutenu par Alter Egales 2023 -

Plus d'infos : <https://www.corps-ecrits.be/hommes-encore-un-effort>

3 - <https://www.corps-ecrits.be/propos/histoire-corps-ecrits-asbl>

4 - Cis est la forme abrégée de cisgenre : se dit d'une personne qui s'identifie au genre qui lui a été assigné à la naissance.

Malgré la diversité des luttes féministes, nous constatons chaque jour comme il est difficile de changer le cadre structurel de la domination masculine, tant dans la rue et les bureaux que dans les tribunaux et sur les réseaux sociaux. Aborder la thématique des masculinités, c'est interroger les oppressions du point de vue des dominants. Les hommes se posent rarement la question de leur rôle dans la perpétuation des violences sexistes. Par ailleurs, on constate un regain du discours masculiniste, victimaire et conservateur, notamment sur les réseaux sociaux.

Pour lutter contre les discriminations et les inégalités, contre les violences sexistes et sexuelles, il est donc nécessaire de travailler en amont avec les hommes et ce, dans la plus grande mixité possible de genres, de classes sociales et d'origines. En tant qu'asbl féministe, il est temps de nous approprier la question des masculinités.

Les animations proposées ici permettent de créer un espace-temps sécurisé et sécurisant pour amener un public mixte à se questionner sur les stéréotypes de genre, sur la déconstruction des masculinités et plus largement sur le système de reproduction des inégalités au travers de la binarité de genre.

C'est quoi être un homme aujourd'hui ? Quels priviléges découlent de cette position dominante ? Comment prendre sa responsabilité face aux inégalités et aux violences ? Comment accepter sa propre vulnérabilité ?

Les hommes peuvent-ils prendre conscience de leur rôle systémique, modifier leurs comportements, reconsiderer leurs modes de relations, en laissant de côté les stéréotypes et les injonctions patriarcales ? Et par quels moyens ?

Beaucoup d'hommes ne parlent de ces sujets que dans des conversations avec des femmes. Cela crée un déséquilibre : les femmes deviennent les médiatrices de leur prise de conscience. Or, c'est aussi entre hommes que doivent émerger ces réflexions ? Il ne s'agit pas de créer des groupes d'hommes pour parler de leurs sentiments. Mais d'en finir avec le silence entre pairs.

@_bonneamarier

Des hommes et des femmes font déjà un chemin en Belgique, notamment à travers le Travail Qui Relie⁵ et des ateliers organisés par divers collectifs⁶, pour explorer la question des masculinités au prisme des enjeux féministes et pour se rencontrer autrement. Une façon de passer des cas individuels à des enjeux collectifs.

Dans les films, la caméra nous emmène dans des ateliers où hommes et femmes partagent leurs réflexions, leurs questionnements, leurs émotions... En cela, nous voulions montrer le chemin concret et enthousiasmant de quelques hommes, groupes d'hommes, groupes mixtes, certains réguliers, d'autres ponctuels... qui nous ont fait pencher vers certaines thématiques. Il y en aurait encore à traiter plein d'autres.

5 - Par exemple : Terr'Eveille <https://www.terreveille.be> et Terre et Conscience <https://www.terreetconscience.be>

6 - Parmi d'autres, quelques initiatives à Bruxelles : Liminal <https://liminal.brussels>, La Bonne Poire <https://www.labonnepoire.be> et Parle de toi si t'es un homme - <https://www.facebook.com/profile.php?id=100088345988997>

Les ateliers filmés et les paroles recueillies sont donc prises à l'instant T, comme des photos, dans un espace-temps déterminé. Des messages, des témoignages, ou des gestes de la part d'hommes, promettent explicitement ou implicitement : une prise de conscience de l'impact de leur comportement, une mise en mots, une expression d'émotions, une reconnaissance de leur formatage, une audace de se regarder et d'oser se toucher entre hommes, un pas vers leur vulnérabilité et vers leur responsabilité face aux injonctions et aux normes virilstes.

Les films peuvent donc être utilisés comme des étincelles pour rebondir et se remettre en cercles. **Quant aux pistes d'animation, déjà testées, - avec ou sans la projection des films - elles proposent différents outils pour s'asseoir collectivement, échanger et poursuivre le chemin de sensibilisation et de déconstruction.**

Nombreux sont les hommes, notamment les jeunes, qui se déclarent favorables à l'égalité entre les genres. Pourtant, il existe encore une résistance à agir en cohérence avec cet engagement. Pour stimuler celui-ci, la construction d'un nouveau narratif⁷ semble essentiel : faire de la place pour d'autres récits et sortir de l'entre-soi. Prendre la parole est aussi se donner la possibilité de construire une nouvelle réalité. Les hommes doivent se réapproprier l'espace des masculinités pour choisir le contenu qu'ils veulent y mettre⁸, tel un dialogue intergénérationnel permettant de remettre en question les modèles toxiques et de mettre l'accent sur les aspects positifs, relationnels et pluriels des masculinités.

Nous espérons que ces pistes d'animation pourront y contribuer et permettre à des animateur·rices, des collectifs, ou des associations, de s'approprier les thématiques autour des masculinités et de commencer là où cela leur est possible de rassembler des participant·es.



7 - Shift, Les hommes de demain, aujourd'hui, *The project to end domestic violence*, University of Calgary, Canada, 2019

8 - Projet Normâle - <https://nor-male.wixsite.com/normale>

MÉTHODOLOGIE

Nous avons travaillé pour la réalisation des films sur cinq thématiques :



PRiViLèGES MASCULiNS



PATRiARCAT et VioLENCEs



VULNéRABiLiTé et RESPoNSABiLiTé



Le MEC « BiEN »



CoRPS MASCULiN et TOUCHER ENTRE HOMMES

Elles sont ici proposées comme point de départ pour les animations.

Pour chaque thématique, il y a plusieurs outils présentés, il est bien entendu nécessaire de faire un choix pour l'espace d'un atelier ou d'une soirée. Avec la projection d'un film, une méthode spécifique est proposée pour initier la discussion. Pour aborder les thématiques sans les films, il y a d'autres pistes qui permettent de s'y plonger.



Pour qui ?

Tout public adulte mixte, sensibilisé ou non aux questions féministes.



Nombre de participant·es

Une dizaine idéalement, mais toutes les propositions sont adaptables pour un petit ou un grand nombre de personnes.



Durée des animations

Les propositions de timing sont prévues pour chaque méthode, elles varieront bien sûr en fonction du nombre de participant·es.



Matériel nécessaire

Matériel de projection (s'il y a lieu pour les films), des feuilles et de quoi écrire pour les exercices d'écriture individuels, des affiches recyclées et des marqueurs, un bâton de parole.



Document à imprimer

Pour certaines animations, il est nécessaire d'imprimer des textes. Il est possible de les photocopier ou de les imprimer via le pdf accessible en scannant le QR code ou par le lien ci-dessous :
<https://www.corps-ecrits.be/download/et-si-tous-les-hommes-sy-mettaient-documents-a-imprimer>





iNSTALLER au DéPART les PARTiCiPANT·ES en CERCLE

Avec des chaises, ou des coussins, pour que chacun·e soit au même niveau et se sente partie prenante d'un ensemble plus grand. S'il y a lieu d'écrire individuellement, une table peut être disposée au milieu.



ToUR de PRÉSENTATiON ET de MéTéo

Au début de chaque animation, il est essentiel que chaque participant·e se présente en mentionnant son prénom, son prénom éventuel, et sa météo du jour (comment iel se sent, ce qu'iel aurait besoin de déposer...).



CADRE DE SÉCURiTé ET de FonCTIONNEMENT

Ce cadre est primordial pour garantir un espace bienveillant de discussions et de questionnements pour toutes. Il peut être réalisé ensemble au moment même, ou posé par l'animateur·rice (parler en « je », écoute bienveillante, confidentialité...).



Si vous visionnez 3 à 5 films en une soirée, il est intéressant de faire une ou des pauses entre les films en invitant les participant·es :

- ▶ à respirer et à bouger en silence ;
- ▶ ou à venir écrire un mot qui résonne sur une grande affiche collée au mur ;
- ▶ ou à échanger avec son ou sa voisin·e son ressenti en 2 minutes : 1 minute chacun·e.



Point de vigilance

Les animateur·rices doivent adopter une lecture féministe, systémique et intersectionnelle de la thématique des masculinités.

Des ressources sont proposées en fin de carnet.



Conseil Vidéo

▷ ARTE, C'est quoi être un homme féministe ?, Boys boys boys, série documentaire, 2023 - <https://www.youtube.com/watch?v=XAryylZSzQ>



Conseil livre

▷ Le monde selon les femmes, Genre et masculinités, Les essentiels du genre, n°13, 2014 - <https://www.mondefemmes.org/product/genre-et-masculinites/>

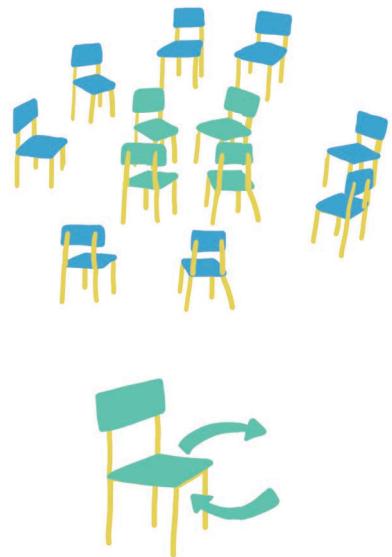
LE « FISHBOWL »



À la suite de plusieurs films, plutôt que de travailler sur une thématique particulière, la méthode du « fishbowl » (appelé aussi bocal ou aquarium) est très intéressante, car les participant·es ont le pouvoir de choisir l'orientation de la discussion, l'ordre et la façon d'aborder les sujets, ce qui permet d'être au plus proche de leurs préoccupations. En cas de présence d'un·e expert·e, il ou elle est au service du groupe et doit faire preuve d'une véritable écoute. Il convient d'en discuter en amont afin qu'il ou elle n'arrive pas avec une présentation toute faite.

Préparation

Préparez l'espace et installez les chaises en double ou triple cercle (selon le nombre de participant·es) avec 4 chaises au centre. Demandez aux participant·es de s'asseoir et invitez 3 personnes à s'installer sur les chaises au centre laissant une chaise vide. Elles auront comme tâche d'être les premières à discuter. Il est préférable d'identifier les personnes à l'avance pour le premier tour.



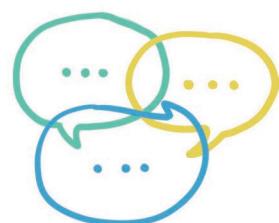
Expliquez les règles

La discussion commence entre les 3 personnes au centre, tandis que les autres personnes observent et écoutent en silence, et dès qu'une personne souhaite réagir et se joindre à la discussion, elle doit se lever et aller s'asseoir sur la chaise vide pour participer à l'échange. Une des personnes assises au centre (qui a déjà pris la parole) devra alors se lever et s'asseoir sur une chaise disponible dans le cercle extérieur.

- ▷ On ne sort pas du bocal tant qu'une autre personne n'est pas entrée.
Il ne peut y avoir qu'une seule chaise vide à l'intérieur du bocal.
- ▷ On peut revenir plusieurs fois dans le bocal.

Lancez la discussion avec les 3 personnes

À la vision des films et à l'écoute des témoignages, qu'est-ce qui vous a traversé, qu'avez-vous ressenti ? Quels liens faites-vous avec votre expérience ? Que voulez-vous nous partager ?



Une fois les règles bien expliquées et la discussion entamée, l'animateur·rice joue un rôle plus discret tourné vers l'observation et le recadrage si nécessaire, ce qui permet de donner la responsabilité de l'échange aux participant·es. Les paroles doivent être libres et fluides, avec le moins d'interruptions possibles. Chacun·e est responsable de la gestion du temps de sa prise de parole. Si le témoignage tire en longueur, l'animateur·rice peut faire un signe de la main à cette personne pour lui demander de clôturer sa pensée.

À éviter

Ouvrir des sujets de discussion sans les refermer, car « les pensées en escalier » peuvent-être difficiles à suivre. L'animateur·rice peut éventuellement demander aux personnes qui entrent dans le bocal si leur intervention concerne le sujet en cours. S'il s'agit d'une nouvelle idée, l'animateur·rice peut proposer aux participant·es déjà présen·ets de clore le sujet, pour ensuite lancer une nouvelle idée. L'animateur·rice peut être secondé·e par une personne à l'extérieur des cercles qui note les idées abordées sur une affiche. C'est également un appui possible pour proposer ensuite une synthèse des échanges.



Avertissement

Dans notre exploration des masculinités, avec des groupes et des collectifs déjà existants, il y a clairement une tension entre le travail féministe et le travail de développement personnel.

Comment dès lors politiser le bien-être⁹ ? Comment faire un travail de bien-être en pleine conscience ? Il est indispensable d'intégrer des clés et des questionnements pro-féministes, ainsi que des points non discutables dans un travail de développement personnel. Cela pourra ainsi ouvrir la porte de la vulnérabilité chez les hommes eux-mêmes, ouvrir un espace où les hommes peuvent se dévoiler, de manière pleinement consciente.

- ▶ La domination viriliste affecte les femmes et les hommes, mais pas de manière symétrique : la société patriarcale donne des priviléges aux hommes, et désavantagent ceux qui sortent du cadre dominant, ainsi que toutes les personnes sexisées¹⁰.
- ▶ La virilité est une construction sociale, à la base de toutes les violences dans la société.
- ▶ Les priviléges masculins ont un impact dans l'espace public, et aussi dans la sphère privée et intime.
- ▶ La culture du viol est un ensemble d'idées reçues sur les violeurs, les victimes et les viols qui permet de dé-responsabiliser les violeurs, de culpabiliser les victimes et d'invisibiliser les viols, comme si le non-consentement faisait partie du jeu de la séduction. Cela est transmis de générations en générations et imprègne la société entière.



Objectifs généraux visés

- ▶ Stimuler un questionnement sur la position des hommes dans le système patriarcal, lequel reproduit les inégalités entre les femmes et les hommes mais aussi entre les hommes eux-mêmes, en partant de leur vécu et de leurs expériences.
- ▶ Affiner le regard sur les comportements et situations sexistes et violentes, et faire prendre conscience du rôle des hommes dans la perpétuation de celles-ci.
- ▶ Développer un travail d'introspection des hommes sur la construction de leur propre masculinité.
- ▶ Analyser les freins aux changements (comme par exemple l'abandon des priviléges et la dévalorisation des propos féministes).
- ▶ Sensibiliser à des modèles de masculinités plurielles, alternatives, relationnelles, démocratiques, positives pour contrebancer les discours masculinistes.
- ▶ Amener des hommes à prendre leur responsabilité dans la lutte contre les violences sexistes et sexuelles.
- ▶ Permettre à des hommes et à des femmes de décaler leur regard pour repenser les futurs face aux urgences sociétales avec le prisme du genre.

9 - Pour aller plus loin : Camille Teste, *Politiser le bien-être*, Binge Audio, 2023

10 - Les personnes concernées par le sexism, c'est-à-dire les femmes, les personnes s'identifiant comme femmes, les personnes non-binaires, les personnes transgenres, les personnes LGBTQIA+

BRÈVE INTRODUCTION AUX MASCULINITÉS DANS UNE VISION ANTI-PATRIARCALE

Aucun homme n'échappe à l'influence du patriarcat s'il ne s'efforce pas volontairement et activement de changer et de contester ce système.

bell hooks

Le patriarcat repose sur des systèmes de domination liés aux sexes/genres, aux « races », aux classes sociales, et ceux-ci structurent la société. En haut de la pyramide, la masculinité hégémonique. Théorisé par Raewyn Connell¹¹, sociologue australienne, ce concept désigne un ensemble de modèles et de pratiques qui participent à la perpétuation de la domination et de la hiérarchie des hommes sur les femmes, sur certains autres hommes et autres personnes, et sur les autres espèces vivantes. Ainsi, les représentations sociales développent une culture de la masculinité hégémonique qui fait la place belle aux hommes cis-hétéro-blancs-riches-âgés, et qui rejette, voire discrimine, les femmes, mais aussi d'autres hommes, pauvres, racisés, gays et trans, qui ne profitent pas de la même manière des priviléges masculins. Connell explique, à partir d'une analyse intersectionnelle, que, selon la classe sociale, les préférences sexuelles, l'identité de genre et les origines ethniques, les hommes se retrouvent à des échelons différents de la masculinité.

La masculinité hégémonique est généralement associée à trois autres modèles, où les hommes ne sont pas égaux face aux priviléges masculins : la masculinité complice (les hommes qui bénéficient de la domination masculine, même s'ils ne répondent pas au modèle dominant), la masculinité subordonnée (les hommes soumis à la domination masculine qui n'incarnent pas les attributs associés traditionnellement au masculin), et la masculinité marginalisée (les hommes soumis à l'emprise de la masculinité hégémonique et qui en sont exclus du fait de certains facteurs, comme l'appartenance ethnique, le handicap, etc.).

Ces catégories sont bien entendu dynamiques et varient selon le milieu socio-culturel, le pays, le milieu de vie, et l'époque dans le temps. Il existe une pluralité de masculinités à travers l'histoire, les peuples et les cultures. **Tous les hommes ne subissent donc pas de la même manière les injonctions du modèle de la masculinité hégémonique, de sorte que les malaises et les épreuves des hommes ne sont pas invariables non plus.**

La masculinité est toutefois un capital symbolique qui confère du pouvoir. Et pour garder ce pouvoir, il s'agit d'adopter le modèle viriliste : être fort, performant, compétitif, s'enfermer dans une casserole à pression psychologique, et surtout ne pas exprimer ses émotions, ni montrer sa vulnérabilité. Les hommes reçoivent des priviléges, mais aussi des injonctions à être dominants. Ils font face à la pression sociale, notamment de leurs pairs, pour se conformer aux stéréotypes de genre. L'organisation socio-culturelle donne aux hommes une légitimité pour exercer de manière systémique des violences sur les corps des femmes et de la planète.

11 - Raewyn Connell est une sociologue australienne qui a mis en lumière le concept de masculinité hégémonique

Les revendications pour une société égalitaire tendent alors à représenter les préoccupations féministes comme centrées sur les femmes, ce qui conduit les hommes à s'en déconnecter ou à se montrer apathiques face à ces préoccupations. À l'heure où des discours masculinistes se déversent largement sur les réseaux et dans l'espace public, il est important de s'affirmer en opposition à ces discours.

Les luttes féministes pour les droits des femmes est un outil, travailler la question des masculinités en est un autre et peut réveiller potentiellement la capacité d'agir des hommes, notamment en mixité, pour lutter contre les oppressions et les inégalités.

Comment valoriser des modèles de masculinités qui soient non seulement différents du modèle hégémonique, mais réellement engagés dans l'égalité entre les genres ? Comment les hommes peuvent-ils prendre conscience de leurs propres priviléges et s'engager, de manière individuelle et collective, à déconstruire les pratiques dominatrices et toxiques ?

Les actions et réflexions autour des masculinités positives ou alternatives sont une piste, elles peuvent cependant devenir un terrain glissant vers une auto-célébration masculine, peu propice à une remise en question des inégalités structurelles entre les genres. Car le patriarcat s'adapte : il opte pour des discours de masculinité positive qui permet aux hommes de se libérer du stigmate de l'homme violent sans pour autant renoncer à leurs priviléges. Comment éviter cet effet contre-productif ? C'est sans doute avec beaucoup de vigilance que nous pourrons mieux définir et mieux incarner les masculinités relationnelles, et ainsi éviter la perpétuation des rapports de domination.

Il n'y aura pas d'émancipation féministe sans transformation profonde des modèles masculins. Et ceux-ci ne sont pas nécessairement à réinventer, ils existent déjà, portés par des hommes qui s'investissent pour une société égalitaire. Il y a aujourd'hui heureusement une palette de pratiques et de rôles qui sont en porte-à-faux avec le modèle hégémonique de masculinité. **Nous avons besoin que de plus en plus d'hommes prennent conscience des aspects systémiques des rapports de domination, prennent en charge la question des priviléges et de leur abandon, et ainsi modifient et réinventent leurs comportements.**

Il reste néanmoins encore beaucoup de travail : d'une part de sensibilisation et de déconstruction, et d'autre part de revendication politique.



PRIVILÈGES MASCULINS

En tant qu'homme, je ne peux qu'observer que, même en dénonçant les inégalités, je reste membre d'une classe dominante qui me confère des priviléges que je ne peux pas toujours remettre en question individuellement. J'ignore en quoi consiste l'expérience du monde en tant que femme.

Patric Jean

Le privilège masculin, c'est la possibilité de posséder l'autre sans s'inquiéter des conséquences.

Juliette Goudot

Être un homme et être féministe, c'est admettre que le système dans lequel on vit est inégal – et que, volontairement ou non – on en tire bénéfice.

@_bonneamarier

Il est plus facile d'identifier les oppressions subies par certains groupes que les priviléges que d'autres groupes tirent de ce système d'oppression. Par définition, la position privilégiée est rarement interrogée puisqu'elle apparaît comme normale. Un privilège n'est pas acquis au cours de la vie : c'est un élément avec lequel on naît en fonction du groupe auquel on appartient. Les hommes tirent ainsi parti de leur position dominante par le biais de différents priviléges, des plus subtils aux plus directs.

Si aujourd'hui une majorité d'hommes reconnaît sans doute l'existence d'inégalités de genre dans de nombreux domaines, ils ont plus de mal à identifier la manière dont ces inégalités les concernent, eux et les femmes de leur entourage (compagnes, collègues, mères, etc.). Comment visibiliser la diversité des oppressions sexistes et leurs liens avec les priviléges masculins ?

Conseil Vidéo

- Eléonore Pourriat, La majorité opprimée, 2010
<https://www.youtube.com/watch?v=kpfaza-Mw4I>
- ARTE, VIRIL, série documentaire, ARTE, 2024
<https://www.youtube.com/watch?v=xSbw9zs0yMA>

Toi, ma fille, tu auras des difficultés en plus que ton frère.

témoignage extrait des films

PISTES D'ANIMATION



#1 - INCARNER un PERSONNAGE MASCULIN



Avec la projection du film

« OÙ SONT LES PRIVILÈGES MASCULINS ? » (10:14)

<https://vimeo.com/1041793128>



2 h

✓ Préparation en amont

Installation du matériel de projection et des chaises en cercle au départ pour le tour de présentation. Elles doivent être facilement amovibles pour la projection et le retour en cercle.

Déroulement



Météo



5 min



Projection du film



10 min



« Imaginer un personnage masculin et sa réponse. »



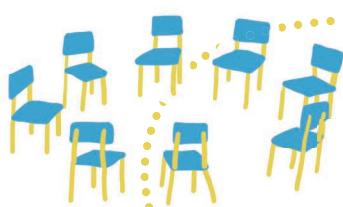
20 min

Consigne

Une phrase vous a interpellé dans le film ? Imaginez-vous comme un personnage masculin (un père, un mari, un ami,...) qui répond à cette réflexion, ce questionnement ou cette revendication.

Astuce

N'hésitez pas à donner des éléments de contexte (lieu, date...) pour donner une vision d'ensemble au texte !



Retour en cercle



Chacun·e à son tour, à partir de son texte, décrit son personnage et improvise une réponse en incarnant son personnage masculin.



40 min



Réactions et discussions en pop-corn



40 min

Qui garde un·e enfant malade ?

témoignage extrait des films

Pourquoi est-ce compliqué pour un mec d'accepter qu'une femme change d'avis même à poil devant lui ?

témoignage extrait des films

#2 - SCÈNES DE VIE

✓ Préparation en amont

Imprimer, découper et afficher les différentes situations (pages suivantes) sur un mur



DÉROULEMENT



Météo



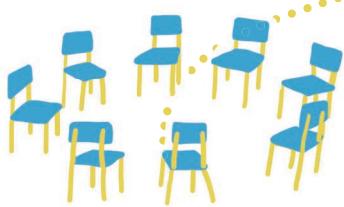
Inviter les participant·es à lire les différentes situations



En choisir une, ou s'en inspirer



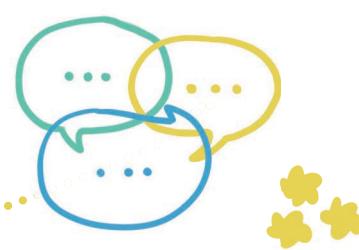
Temps individuel d'écriture
« Racontez ce qui vous vient, que ce soit personnel ou fictionnel. »



Retour en cercle



Chacun·e lit son texte à voix haute



Échanges en pop-corn



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.



#3 - « Si J'éTAiS ... »



1 h 30

Si j'étais un homme, je pourrais, sans culpabiliser, être de mauvaise humeur tous les soirs.

témoignage extrait des films

Si j'étais un homme, je pourrais éduquer mes gosses au respect, à l'égalité, au consentement, à la solidarité, et partager la charge mentale et émotionnelle de ma femme.

témoignage extrait des films

Déroulement



Météo



5 min



Consigne

Pour les femmes

« Si j'étais un homme, je pourrais ... » et continuez la phrase et répétez-la dans votre texte autant de fois que vous voulez.

Pour les hommes

« Si j'étais une femme, je ne pourrais pas ... » et continuez la phrase et répétez-la dans votre texte autant de fois que vous voulez.

Pour les personnes non-binaires

Choisissez ou inventez votre formule !



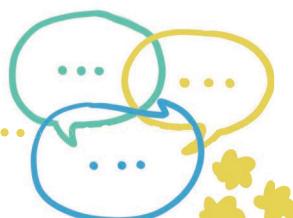
Retour en cercle



Chacun·e lit son texte
à voix haute



30 min



Échanges en pop-corn



30 min

Si j'étais un homme, je pourrais me sentir légitime dans ce que j'entreprends sans me poser de question.

témoignage extrait des films

Si j'étais un homme, je pourrais voir dans mes rides et mes cheveux blancs le signe d'une belle maturité.

témoignage extrait des films



#4 - ToILE des OPPRESSIONS et des PRIVILèGES¹²



2 h 00



Affiches et marqueurs

Si j'étais un homme, je pourrais avoir peur, me poser beaucoup de questions, ne pas assumer mon statut de privilégié.

témoignage extrait des films

DéROULEMENT



Météo



5 min



Inviter les participant·es à nommer des **oppressions sexistes**, avec une seule idée par tour



Proposer plusieurs tours de cercle jusqu'à ce que les idées soient épuisées ou que le temps soit écoulé, le but n'étant pas d'être exhaustif·ve



20 min



L'animateur·rice ou une autre personne **prend note** des différentes oppressions **sur une affiche** au fur et à mesure



Retour en cercle



Répartir les participant·es en sous-groupes sur la notion des priviléges masculins

« Lesquels ?

Comment se manifestent-ils au quotidien ?



30 min

Astuce

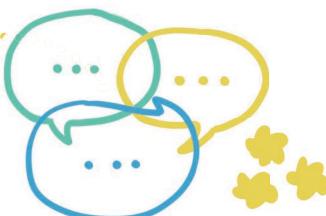
Pensez par exemple à la sécurité physique, la liberté de mouvement dans l'espace public, la représentation dans les sphères de pouvoir et dans les médias, la moindre responsabilité dans les tâches domestiques dans la sphère privée, etc.



Les participant·es prennent la parole afin de lister les priviléges mentionnés à côté des oppressions qui y sont liées



25 min



Échanges en pop-corn



30 min

Si j'étais un homme, je pourrais interroger mes potes quand ils font des blagues sexistes.

témoignage extrait des films

12 - Inspiré de l'outil pédagogique du Poisson sans bicyclette « Construire une approche féministe des masculinités », décembre 2018 - <https://lepoissonsansbicyclette.be/2019/02/15/construire-une-approche-feministe-des-masculinites>



PATRIARCAT et VioLENCEs

Il est temps de prendre conscience, individuellement et collectivement, que le sexism et les violences qu'il engendre sont l'affaire de ceux qui les créent et non de celles qui les subissent.

Valérie Rey-Robert, 2020

Il s'avère que tous les hommes, y compris ceux qui ne sont pas violents, récupèrent certains avantages de la violence exercée contre les femmes. Avantages tels que facilité d'accès aux relations sexuelles, gratuité des services domestiques, accession privilégiée à des postes de travail plus élevés ou mieux rétribués, avec tous les bénéfices psychologiques qui en découlent.

Patrizia Romito, 2006

Les violences faites aux femmes ne sont pas que des statistiques.

@_bonneamarier

Le patriarcat est un système dans lequel les hommes sont légitimés dans leur domination sur les femmes, sur les autres espèces, sur l'environnement. Les violences masculines, mais aussi institutionnelles et socio-économiques, découlent directement de cette organisation sociale et se manifestent sous diverses formes, individuelles et collectives. La société tolère, voire encourage, les hommes - soumis au modèle de la masculinité hégémonique – à exercer des violences : de par leurs priviléges, l'éducation des petits garçons, la pornographie, le cinéma...

Au-delà du geste ou du trauma individuel, les violences (physiques ou morales) ne peuvent donc être pensées que de manière systémique. Du sexism ordinaire au féminicide, le viol apparaît ainsi comme un comportement extrême dans un continuum de violences qui commence avec des comportements ordinaires, malheureusement jugés normaux.

Le patriarcat agit aussi par l'intériorisation des normes de genre, par la pression sur le corps des femmes : la disponibilité sexuelle, la honte et le dégoût de se sentir femme, prouver sa valeur professionnelle en tant que femme...



Conseil Lecture

- Renard Noémie, *En finir avec la culture du viol*, Les petits matins, 2018
- Rey-Robert Valérie, *Le sexism : une affaire d'hommes*, Libertalia, 2020

PISTES D'ANIMATION



#1 - ENTRER DANS le CERCLE



Avec la projection du film

« PATRIARCAT : COMMENT PARLER DES VIOLENCEs ? » (13:08)

<https://vimeo.com/1041799649>



✓ Préparation en amont

Installer le matériel de projection et des chaises en cercle au départ pour le tour de présentation. Elles doivent être facilement amovibles pour la projection et le retour en cercle.

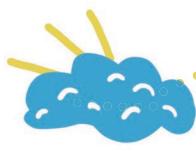


Un bâton de parole remis au centre après chaque prise de parole

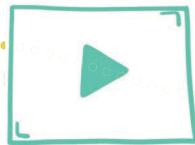


1 h 30 > 2 h 00

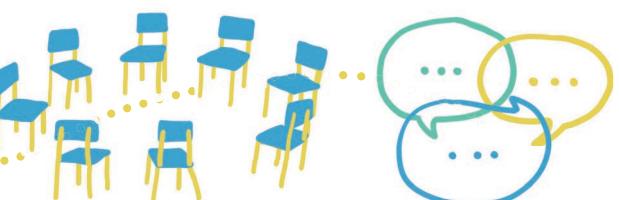
Déroulement



Météo



Projection du film



Inviter les participant·es à entrer dans ce cercle qui « honore la peine »* et à témoigner à leur tour, afin de déposer ce qu'ils et elles ont besoin de déposer aujourd'hui

*L'atelier filmé s'inspire de la méthodologie du Travail qui relie (TQR) qui se tisse comme une spirale en quatre étapes : la gratitude - honorer la peine - changer de vision - aller de l'avant, et ce par le biais de différentes pratiques (paroles, gestes, mouvements, écritures, rituels, etc.). Le TQR a émergé à la croisée entre les luttes contre le nucléaire, face aux émotions qui submergeaient les militant·es des années 70, et le développement personnel. Il s'est fait également une place dans l'écoféminisme.

Sans entrer dans le spirale proprement dite, l'écho des paroles entendues dans le film permet ici d'ouvrir un espace pour pouvoir exprimer une situation personnelle souffrante, avec de la colère ou de la tristesse, qui vous a appris quelque chose, ou qui vous a rendu plus résilient·e.

⚡ #2 - ÇA FAIT COMBIEN D'HOMMES TOUT ÇA ?

✓ Préparation en amont

Imprimer un ou plusieurs exemplaires de la tribune (p.24)



1 h 30
≥ 2 h 00

Déroulement



Météo



L'animateur·rice introduit le sujet des violences avec quelques chiffres



⚠ à actualiser

Les violences sont masculines à

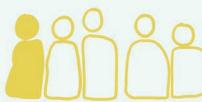


40 À 60%

des conjoints violents le sont aussi sur leurs enfants



En France, 1 femme sur 5 est confrontée à une situation de harcèlement sexuel au cours de sa vie professionnelle



1/3 des femmes subissent des violences au moment d'une rupture conjugale

En Belgique, 1 femme sur 5 a subi des relations sexuelles forcées par son partenaire

1 adulte sur 10 a été victime de violences sexuelles durant son enfance, et dans 80% des cas dans la sphère familiale



L'animateur·rices interpelle les participant·es :
« Ça fait combien d'hommes tout ça ? »
« On connaît toutes une ou plusieurs victimes de violences sexistes ou sexuelles, mais combien d'auteurs connaissez-vous ? »



Échanges en pop-corn



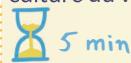
L'animateur·rice demande ensuite
« Qui a eu connaissance de la tribune signée par plus 200 hommes¹³ après le procès des viols de Mazan¹⁴ »

et en propose la lecture (individuelle ou collective)



Astuce

Si nécessaire, rappeler les notions de culture du viol et de consentement.



Réactions et discussions



13 - dont des personnalités comme l'écrivain Gaël Faye, l'humoriste Guillaume Meurice et le chanteur Eddy de Pretto

14 - Une affaire judiciaire française, dans laquelle 50 hommes ont été accusés et 46 ont été reconnus coupables de viol aggravé, deux de tentatives de viol et deux d'agression sexuelle sur la même femme, Gisèle Pelicot, celle-ci ayant été droguée à son insu (soumission chimique) par son mari, Dominique Pelicot, l'accusé principal. Le procès a eu lieu entre septembre et décembre 2024 et a été fortement médiatisé.

37% des femmes déclarent avoir vécu une situation de non-consentement sexuel au cours de leur vie. Chez les hommes, en revanche, 25% estiment qu'on parle trop des agressions sexuelles.

Les hommes peinent à se sentir concernés ou à poser une regard critique sur leur position. Cette divergence n'est pas anodine : elle illustre la distance émotionnelle entre l'expérience des femmes victimes et la perception masculine. Cela freine l'adoption de mesures et invisibilise les victimes.

@_bonneamarier

« 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'obus 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'éQUIPE¹⁵



1 h 30



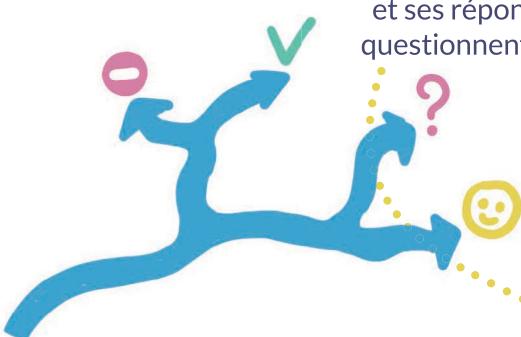
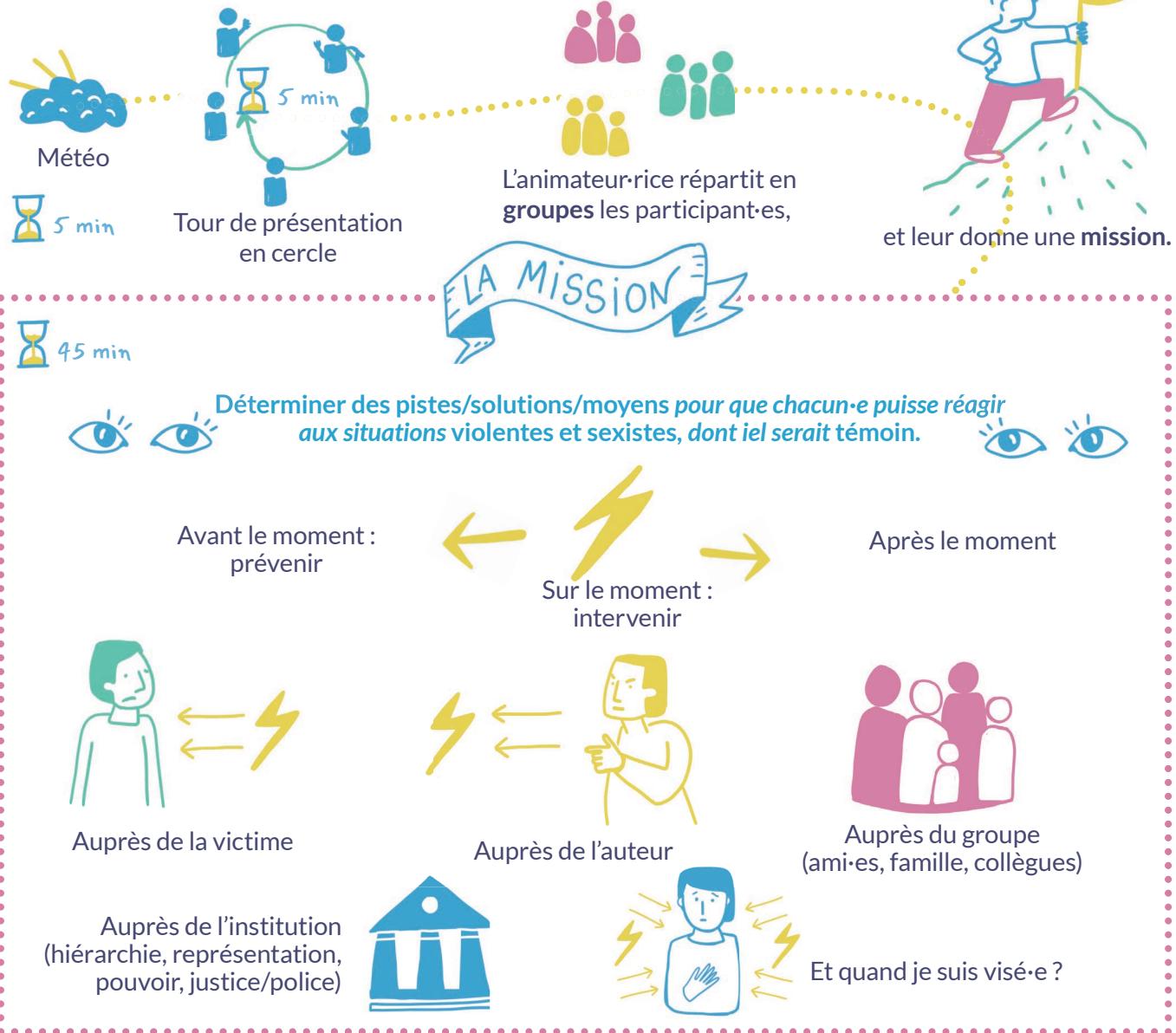
Affiches recyclées et de quoi écrire pour les groupes, flip chart ou murs pour coller les affiches

✓ Préparation en amont

Imprimer en plusieurs exemplaires le tableau nécessaire pour remplir la mission



Déroulement



ET SI TOUS LES HOMMES S'y METTAIENT? - 25



Et à l'animateur·rice de conclure :

Merci pour votre travail d'archives, nous étions en 2075, vous étiez des chercheur·es en histoire et en sociologie... et nos ami·es du passé ont maintenant une feuille de route pour arriver à mettre en place un monde où les agressions ne seraient plus autorisées, voire un monde non violent...

⚡ #4 - JE RÉPONDs à UN MASCULINiSTE



1 h 30



Conseil lecture

⇒ Ferrari Pauline, *Formés à la haine des femmes*, JC Lattès, 2023



Conseil Insta

⇒ @thomaspiet_

Déroulement



Météo



5 min

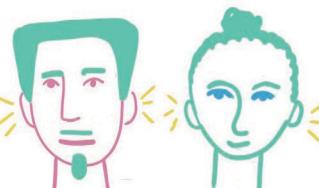


Temps individuel d'écriture

« Quelle est votre réaction face à ces paroles ? »
« Que répondez-vous à un masculiniste ? »



30 min



Lecture des phrases, à tour de rôle par exemple,
ou écoute d'un extrait audio ou vidéo



10 min



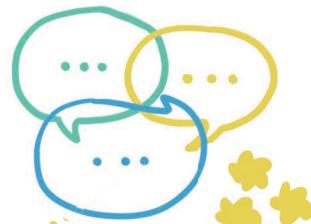
Retour en cercle



Chacun·e lit sa réponse



30 min



Échanges
en pop-corn



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.

VULNÉRABILITÉ et RESPONSABILITÉ



Se montrer défaillant,
c'est élargir sa maison, sans cesse.

Jean-Philippe de Tonnac

Nous vivons dans une culture anti-relationnelle,
qui méprise la vulnérabilité, une culture qui non seulement
ne parvient pas à prendre soin de notre capacité
à nous lier aux autres mais qui la combat activement
parce qu'elle la craint.

bell hooks

Exprimer ses émotions, parler de ce qui les touche, les habite et les traverse, est une difficulté chez les hommes en général, et s'ils en parlent, c'est souvent sur le ton de l'humour. Dans une culture de la masculinité hégémonique, l'intériorisation des fragilités masculines prend racine dans l'éducation, les injonctions à être fort et à cacher sa vulnérabilité. Dire représente un danger et se raconter rend vulnérable.

Quel impact ce conditionnement a-t-il eu, et a-t-il encore sur les hommes ? Comment accueillir et montrer sa vulnérabilité ? À qui les hommes veulent-ils ressembler ? Les hommes reconnaissent-ils leur responsabilité ? Sont-ils conscients de s'être laissés entraîner dans ce piège socio-culturel et qu'ils peuvent modifier dans leur quotidien les règles du jeu du système patriarcal ?

⚠ WARNING

- ▶ La vulnérabilité des hommes et celle des femmes n'est en rien comparable et jamais symétrique !
- ▶ Un travail sur la vulnérabilité n'est pas suffisant en soi pour un travail de déconstruction de la masculinité.

❤ Conseil Lecture

⇒ bell hooks, *La volonté de changer*, Divergences, 2021

❤ Conseil Podcast

⇒ Métamorphose, Jean-Philippe de Tonnac, *La vulnérabilité des hommes*, #342, 2023 - www.youtube.com/watch?v=E2i3auUYq3I

❤ Conseil Film

⇒ Sikou Niakate, *Dans le noir, les hommes pleurent*, 2020 - www.youtube.com/watch?v=XI06Ntsh1yk&t=700s

PISTES D'ANIMATION



#1 - FISH BOWL



Avec la projection du film
« VULNÉRABLE ET RESPONSABLE ? » (12:00)
<https://vimeo.com/1041785183>



+/- 1h30



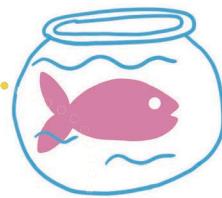
Déroulement



Météo



Projection du film



Mise en place du fishbowl
(voir chapitre Méthodologie, p.10)



L'animateur·rice lance le questionnement général :

« À la vision du film et à l'écoute des témoignages,
qu'est-ce qui vous a traversé, qu'avez-vous ressenti ? »
« Quels liens faites-vous avec votre expérience ? »
« Que voulez-vous nous partager ? »

Le modèle patriarcal qui intime aux hommes de garder le contrôle
à tout instant est en contradiction avec le fait de cultiver
la capacité d'être responsable, qui exige de savoir distinguer
lorsqu'il faut contrôler la situation
et lorsqu'il faut s'abandonner et lâcher-prise.

bell hooks



#2 – VULNéRABLES ? OUI, MAIS COMMENT ?

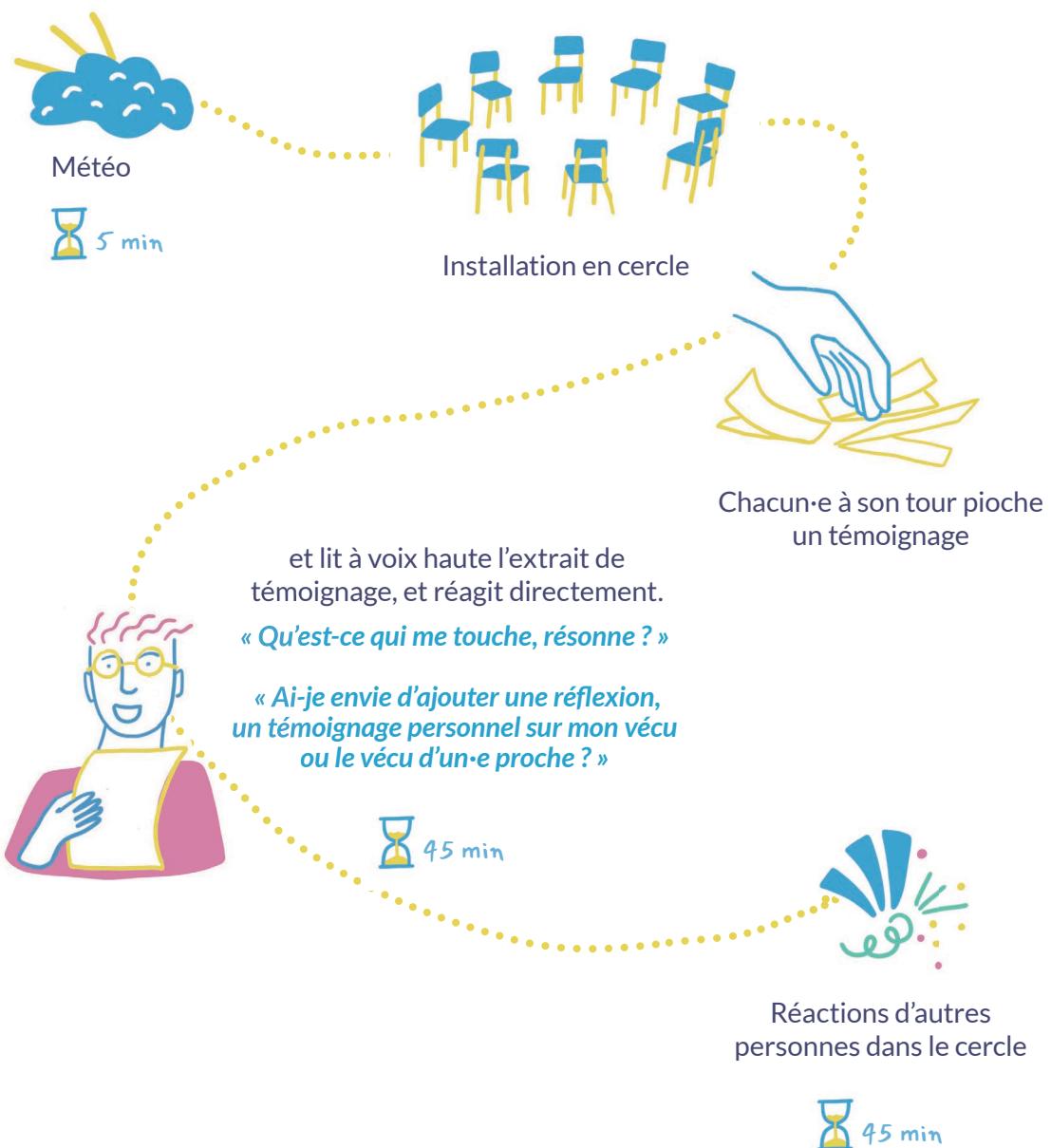
✓ Préparation en amont

Découper les phrases (pages suivantes) inspirées de témoignages d'hommes et remaniées. Les disposer pêle-mêle au centre du cercle.



1 h 30

Déroulement



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 !



#3 - RéPoNSES à un·e ENFaNT DU FUTUR¹⁶



Feuilles et de quoi écrire, un tambour
(ou frapper dans les mains, ou faire un autre bruit)

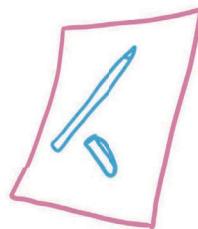


1 h 30

DéRouLEMENT



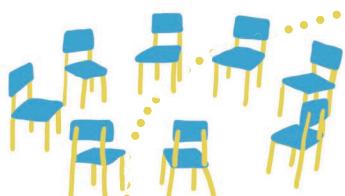
Météo



Les participant·es s'installent confortablement
(avec de quoi écrire), ferment les yeux
et se concentrent sur leur respiration



L'animateur·rice guide le voyage intérieur
(page suivante à lire à voix haute)



Retour en cercle



Chacun·e à son tour partage sa
réponse à la troisième question
uniquement



Réactions et échanges





Au rythme du tambour, nous allons nous projeter dans le futur, avancer de 30 ans dans le temps. Date à laquelle nous imaginons que nous sommes encore bien en vie et en bonne santé !

Date du jour... tambour... date 10 ans plus tard... tambour... date 10 ans plus tard... tambour... date 10 ans plus tard...

Nous voilà arrivé·es. Vous êtes installé·es dans l'un de vos endroits favoris, il n'a pas beaucoup changé, vous non plus d'ailleurs. Ne vous souciez pas de savoir comment le monde a changé. Sachez juste que les crises majeures qui menaçaient la terre ont été évitées, le patriarcat a été démantelé, le sexism e et le racisme ont fait place à d'autres comportements visant une société plus égalitaire, plus solidaire, plus conviviale et plus résiliente. Il n'y a plus d'agressions sexuelles, plus de viols, plus de violence conjugale. Les gens vivent plus simplement et plus heureux. Chaque personne peut exprimer ses émotions et ses difficultés. Chaque homme, chaque femme, peut vivre selon ses souhaits et est soutenu·e dans ses choix. Tout cela s'est produit plus vite qu'on ne pouvait l'imaginer. Désormais, cette transition évidente vous semble presque banale.

Tandis que vous êtes assis·e, détendu·e, dans ce lieu familier, vous voyez une enfant de 8 ou 9 ans s'approcher, une petite voisine que vous connaissez de loin. Elle est enthousiaste et timide à la fois. Elle a entendu des histoires, des chansons, qui racontent ce que vous avez fait, vous et vos amis, pour sauver le monde du désastre, de l'oppression viriliste. Vous écoutez les questions qu'elle veut vous poser.

La première : « Est-ce vrai ce qu'on dit sur la vie à cette époque ? Que le pouvoir était aux mains des hommes ? Que le corps des femmes était hypersexualisé et surmédicalisé ? Que les femmes se faisaient harcelées, violées et tuées ? Et que les hommes s'autorisaient à violer, violenter, tuer... ? Et que les hommes étaient obligés de se soumettre et de se taire, obligés de cacher leurs fragilités, leurs émotions ? Est-ce que c'est possible tout ça ? »

Écoutez maintenant – dans votre tête, à l'intérieur de vous – ce que vous lui répondez.

Elle vous écoute avec attention, mais elle s'impatiente déjà à vous poser une deuxième question : « Qu'est-ce que cela vous faisait de vivre dans un monde comme celui-là ? Vous n'aviez pas peur tout le temps ? Vous n'aviez pas envie de crier votre tristesse, votre désespoir, votre colère ? »

Écoutez votre réponse à l'enfant.

Elle a encore autre chose à vous demander : « Où avez-vous trouvé la force, vous et vos ami·es, de faire ce que vous avez fait ? Comment avez-vous tenu le coup ? »

Écoutez en vous ce que vous lui répondez maintenant : ouvrez les yeux et écrivez cette troisième réponse qui vous vient. Quand vous avez fini d'écrire, je vous invite à refermer les yeux pour terminer ce voyage dans le temps.

L'enfant est prête maintenant à vous quitter, elle commence à partir en courant, mais elle se retourne, vous regarde et vous lance un « merci ».

Vous la regardez partir.

Il est temps de retourner en ..., où il y a tant et tant de choses à faire encore pour lutter contre le patriarcat et le capitalisme.

Tambour... date... Tambour... date... Tambour... date du jour.



#4 – Un oBJET SyMBOLIQUE

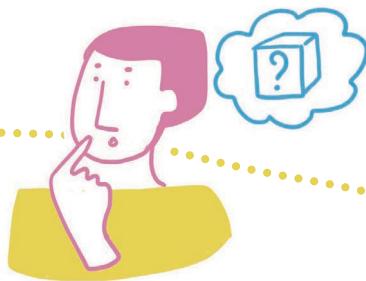


1 h 30

Déroulement



Météo



L'animateur·rice propose aux participant·es de choisir un objet qui leur vient en tête qui symbolise la vulnérabilité chez les hommes



Exercice individuel d'écriture :

« Décrire l'objet sans le nommer pour laisser aux autres le soin de deviner de quel objet il s'agit, en plantant un contexte et un décor, qu'il soit réaliste ou imaginaire »

en écrivant en « je » : qui suis-je ?



Chacun·e lit son texte à voix haute.

Les autres ont deviné de quel objet il s'agit ?



Réactions et échanges





Le MEC « BIEN »

Être un mec bien, ce n'est pas n'avoir jamais fauté, c'est commencer par reconnaître qu'on a déjà merdé, et tout faire pour s'améliorer.

@mydearvagina

Un vrai allié agit dans la durée. Signaler une blague sexiste, soutenir une association, réfléchir à ses priviléges : ce sont des habitudes, pas des coups d'éclats. L'allié ponctuel disparaît, celui qui tient dans le temps fait bouger le monde. Et on a toujours autant besoin de vous.

@_bonneamarier

Un mec « bien », qu'est-ce que c'est ? Un mec normal, sympa, prêt à aider les autres ? Un mec qui n'a jamais usé de violences ? Un mec qui a pris conscience du sexismme ordinaire ? Un mec bien au quotidien, mais qui n'est pas conscient des enjeux systémiques ? Un mec qui se remet en question sans se flageller ? Un mec qui entend les critiques et qui cherche à évoluer ? Un mec qui veut juste la paix ? Un mec responsable ?

J'ai élevé seule mes deux fils. Comment valoriser leur identité de genre ? Ces garçons se demandent aujourd'hui où sont cloîtrées ces femmes de la même trempe que leur maman.

témoignage extrait des films

Conseil Lecture

- » Delval Quentin, *Comment devenir moins con en dix étapes*, Hors d'Atteinte, 2023
- » Giulia Foïs, *Pas tous les hommes quand même*, La meute, 2025

Conseil Lecture rapide

- » Dupuis-Déri Francis, *Petit guide du « Disempowerment » pour hommes proféministes* - redtac.org/possibles/files/2014/07/vol38_no1_s1p1_Deri.pdf

Conseil Podcast

- » Men in Progress : *le mec bien existe-t-il ?*, entretien avec Quentin Delval, 2024
- » Un podcast à soi, *Un autre homme est possible*, par Charlotte Bienaimé, numéro 8, 2018 - [www.arteradio.com/son/un-autre-homme-est-possible](http://arteradio.com/son/un-autre-homme-est-possible)

PISTES D'ANIMATION



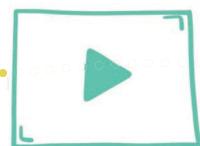
#1 - FISHBOWL



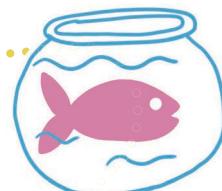
Avec la projection du film
« LE MEC BIEN EXISTE-IL ? » (10:56)
<https://vimeo.com/1041820002>



DÉROULEMENT



Projection du film



Mise en place du fishbowl
(voir chapitre Méthodologie, p.10)



L'animateur·rice lance le questionnement général :

« *À la vision du film et à l'écoute des témoignages,
qu'est-ce qui vous a traversé, qu'avez-vous ressenti* »

« *Quels liens faites-vous avec votre expérience* ? »

« *Que voulez-vous nous partager* ? »

*Si j'étais un homme, je pourrais m'étaler, prendre toute la place,
me foutre de la contraception, de la vaisselle,
d'aller chercher les enfants à l'école.*

témoignage extrait des films

😊 #2 – La LIGNE

✓ Préparation en amont

Imprimer ou copier les illustrations de Emma (pages suivantes) pour les distribuer, ou les agrandir et les afficher



Déroulement

L'animateur·rice pose la question aux hommes présents

« Vous considérez-vous comme des mecs bien ? »

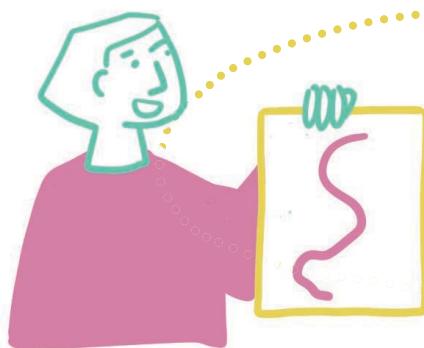
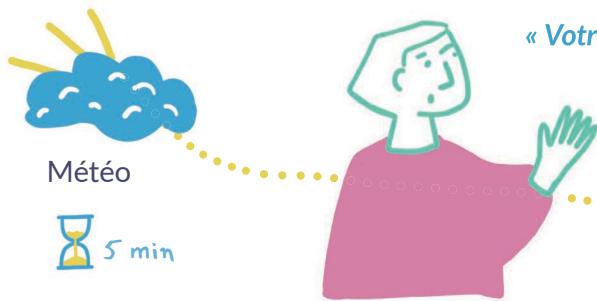
Et aux femmes et aux personnes non-binaires

« Votre compagnon ou votre frère..., est-ce que vous les considérez comme des mecs bien ? »

Pour tout le monde

« Comment pourrait-on définir un mec bien ? »

« Qui seraient alors les vilains ? »



L'animateur·rice revient sur le comment définir un mec bien et montre les illustrations¹⁷ de Emma et la manière dont « Henri Gontran » va déplacer la ligne entre les deux côtés.

« Quels sont les vécus de chacun·e en fonction de cette ligne ? »

« Avez-vous l'impression de faire bouger cette ligne comme bon vous semble ? »

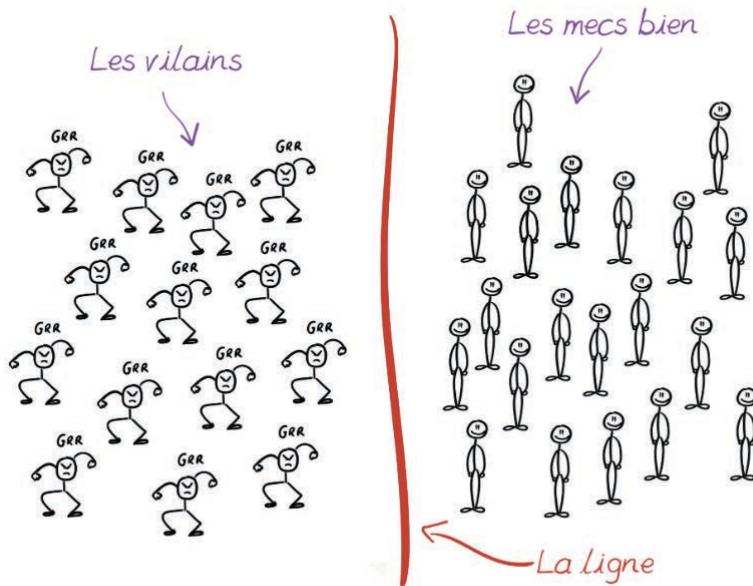
10 min

Échanges et discussions

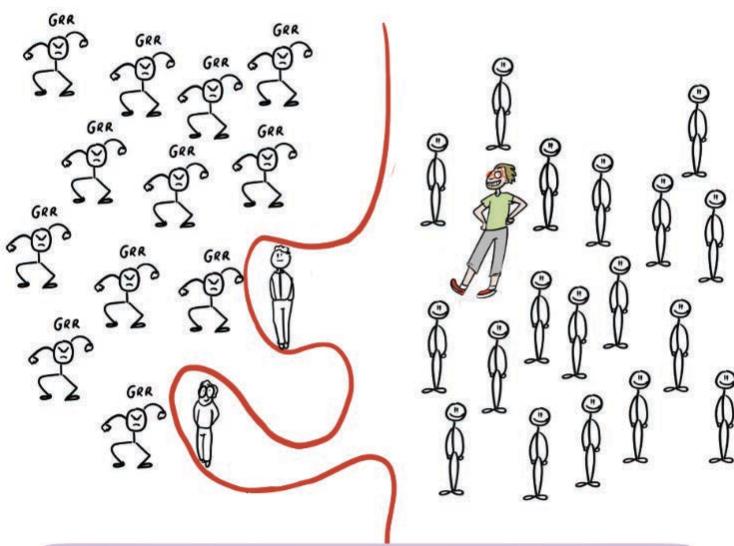
35 min

17 - Emma, La ligne, 6 octobre 2022 - <https://emmaclit.com/2022/10/06/la-ligne>

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

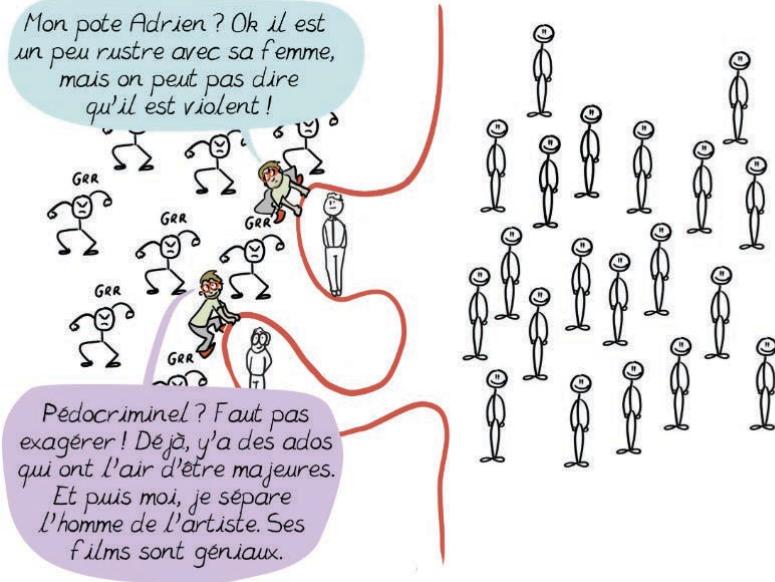


... et comme tous les hommes,
il est persuadé d'être
du bon côté.



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 ...



Devinez ce que ça donne quand tous les « mecs bien » s'octroient le droit de tracer cette ligne ? Ça donne le monde actuel.

Un monde plein de mecs bien qui font de très mauvaises choses, tout en croyant du fond du cœur qu'ils sont bons, puisqu'ils n'ont pas dépassé la ligne.

Vu qu'ils l'ont redessinée à leur avantage.



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



#3 – L'ÉCRITURE MAGIQUE



Des livres et magazines, autant que de participants·es, en lien avec le sujet des masculinités, ou tout au moins avec des idées féministes, feuilles, affiches recyclées, colle et marqueurs.



1 h 00

DÉROULEMENT



Météo



L'animateur·rice propose d'esquisser une réponse à la question
« Qu'est-ce qu'un mec bien ? »

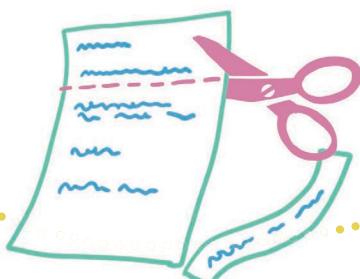


Les participant·es sont invité·es à feuilleter les livres et les magazines, et à piocher – rapidement ! - un mot ou une phrase qui résonne et à la recopier, et ainsi de suite.

On fait tourner les livres et on pioche

Astuce

On peut piquer plusieurs mots/phrases dans un même livre, tout comme on peut ne rien piquer dans un ouvrage.



Lorsque chacun·e a recopié 5 à 7 mots ou phrases, arrêter de chercher et découper les phrases de chacun·e en bandelettes



Tenter collectivement de recréer un texte complet sur une grande affiche.
Il est possible de rajouter des mots, ou des phrases pour faire lien.



#4 – DANS la PEAU du MEC BIEN



1 h 00

Déroulement



L'animateur·rice propose aux participant·es un exercice individuel d'écriture.



Raconter une situation vécue ou fictionnelle



Retour en cercle

Consigne

Pour les hommes

Racontez, à la troisième personne, cette fois où, enfant ou jeune homme, vous ne vous êtes pas senti dans la peau d'un mec bien, et pourquoi...

Pour les femmes

Racontez une fois où, enfant ou jeune femme, vous avez vu un garçon, un homme, se comporter en mec bien, et comment...

Pour les personnes non-binaires

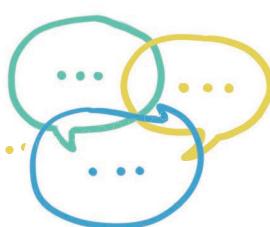
Racontez au choix, lorsque vous étiez enfant ou jeune, ce jour où vous ne vous êtes pas senti dans la peau d'un mec bien, ou alors cette fois où vous avez vu un homme se comporter en mec bien...

Astuce

Ne pas hésiter à planter le décor, le contexte, la période... afin de donner de la densité et du romanesque au texte !



Chacun·e lit son texte à voix haute



Échanges



Si j'étais un homme, je pourrais respecter ma femme, les femmes, les LGBTQUIA... Si je voulais être un homme, un vrai, je voudrais être comme maman.

témoignage extrait des films

CORPS MASCULIN et TOUCHER ENTRE HOMMES



(...) Les hommes ne se touchent pas.
Ou littéralement du bout des doigts,
quand ils se serrent la main.
Comme #NotAllMen, j'oserais ajouter :
plus les hommes sont insécurisés concernant leur virilité,
plus ils auront tendance à respecter cet interdit implicite.

Maïa Mazaurette

Le corps des hommes fait peu l'objet d'études ou de débats, au contraire du corps des femmes. Quelque chose se joue dans le rapport que les hommes entretiennent à leur propre corps, à leur sensualité, à leurs émotions : pour respecter les codes de la culture patriarcale, ils doivent parfois se faire violence à eux-mêmes et mutiler une part de leur vie affective pour devenir des dominants. C'est alors que s'installe la peur de l'intimité, l'inconfort de la tactilité, la difficulté à partager leur fragilité.

Si les hommes se sentent mal à l'aise avec l'intimité physique, c'est parfois à cause d'expériences négatives dans le passé, comme des abus ou des traumatismes, mais c'est aussi parfois tout simplement parce que l'affection physique, voire tendre, n'a jamais été exprimée dans leur famille ou durant leur enfance.

Le toucher entre hommes hétérosexuels se produit le plus souvent dans des situations où le contact physique perd aussi magiquement son association avec l'homosexualité, comme dans le sport, ou dans les moments émotionnellement difficiles.

Comment les hommes peuvent-ils dépasser l'inconfort, les frustrations et les blocages de leur propre corps et l'inconfort de la tactilité entre hommes ?

PISTES D'ANIMATION



#1 - FORMES et COULEURS



Avec la projection du film

« TOUCHER AU CORPS MASCULIN ? » (11:56)

<https://vimeo.com/1041821830>



✓ Préparation en amont

Installer le matériel de projection, les chaises en cercle et le matériel pour dessiner



Grandes affiches, marqueurs, de quoi dessiner



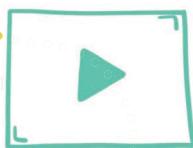
2 h 00

DÉROULEMENT



Météo

Tour de présentation



Projection du film



L'animateur·rice demande à deux participant·es de réaliser une « représentation créative¹⁸ » (plutôt que de parler de dessin), en lien avec l'échange de paroles.

Astuce

Preciser qu'il n'est pas nécessaire de savoir dessiner et qu'il s'agit d'un travail expérimental à base de ressentis !

18 - Inspiré par la fiche mémo n°19 : « Technique des formes et couleurs », in Agathe Crespel, Chantal Nève Hanquet, Faciliter l'intelligence collective, Eyrolle, 2019, pp.201-202



Lancer la discussion à propos du film vu et demander à chaque participant·e de réagir (dans l'ordre du cercle ou en pop-corn).

« Qu'est-ce qui vous a touché dans les images ou les témoignages ? »
« Qu'est-ce qui vous a traversé ? »



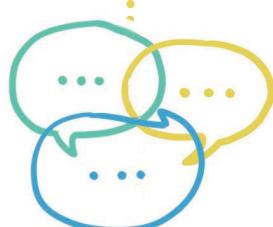
Les personnes qui « dessinent » travaillent en silence et à l'écoute.

Elle représentent, sur des grandes feuilles/affiches recyclées, ce qu'elles perçoivent dans le discours du reste du groupe par des formes et des couleurs.

Faites en sorte qu'elles travaillent dos au groupe pour que leurs créations ne soient pas visibles.



Proposer aux deux personnes qui ont dessiné de venir déposer leurs « créations » au sol et au centre du cercle de telle manière qu'elles soient visibles par tout le groupe.



Des questions peuvent être posées au groupe :

« Vers où le regard est-il attiré ? »
« Quelles associations pouvons-nous faire ? »
« En quoi cette représentation créative vous interpelle par rapport à vous-même et par rapport aux discussions qui viennent d'avoir lieu ? »
« En quoi la représentation créative vient-elle résonner chez chacun·e de vous ? »

aux personnes qui ont dessiné :

« Vous sentez-vous comprises dans ce que vous avez choisi de montrer/dessiner ? »



#2 – CoRPS et FRUSTRATioNS

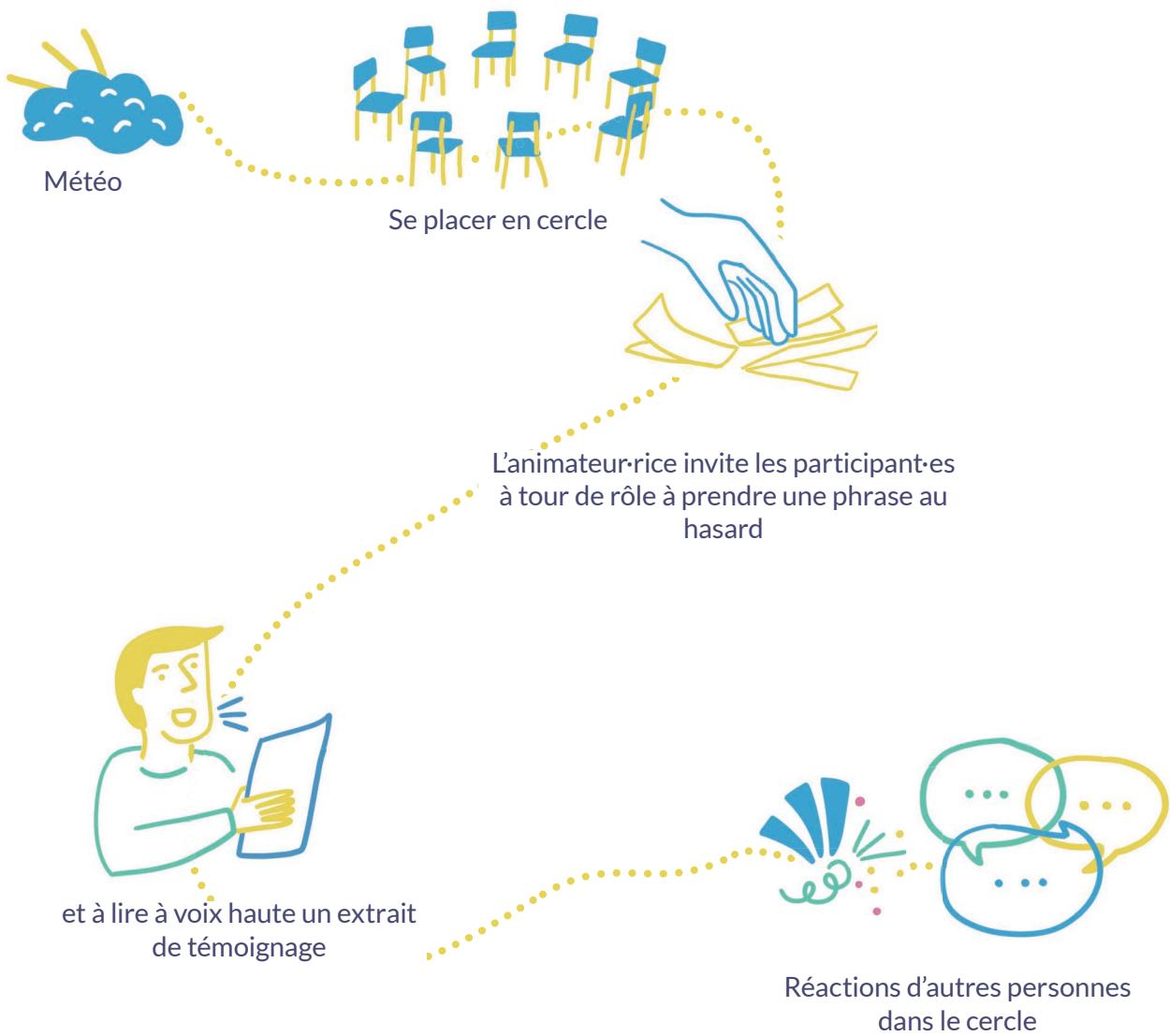
✓ Préparation en amont

Imprimer les phrases (pages suivantes)¹⁹,
les découper et les disposer au centre du cercle



1 h 00

Déroulement



19 - dont certaines ont été récoltées par l'autrice, tandis que d'autres ont été tirées du projet Normâle - <https://nor-male.wixsite.com/normale>

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.



#3 – UN MASQUE D'HOMME



1 h 15

Cela m'a aidé à faire tomber des préjugés.

témoignage extrait des films

DÉROULEMENT



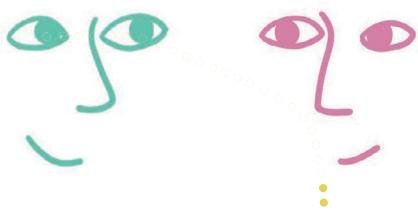
Météo



5 min



L'animateur·rice invite les participant·es à circuler dans la pièce et à s'entrecroiser, d'abord sans se regarder, ensuite en croisant les regards



Et lance la question,
tout en continuant la marche :

« Si nous portions tous des masques au masculin, que vous vous sentiez homme, femme, ou non-binaire, de quoi serait-il fait, qu'est-ce qui le définit ? »
« Qu'est-ce qui se cache sous ce masque ? »



30 min

Demander aux participant·es de ralentir leurs pas et de venir prendre une feuille et de quoi écrire pour aller se poser quelque part dans l'espace :

« Quel a été le fil de votre pensée ? »
« Que se cache-t-il sous votre propre masque ? »
« Qu'y a-t-il sous le masque des autres personnes croisées ? »

Astuce

N'hésitez pas à planter un décor, un espace-temps, un contexte à votre histoire



Retour en cercle



Chacun·e lit sa production écrite

30 min



#4 – Le CoRPS PARLE



Une grande affiche recyclée et des marqueurs, au sol ou sur une table, et écrire en son centre « Que cache le corps masculin ? »



1 h 30

Déroulement



Météo



5 min



L'animateur·rice invite toutes les participant·es en cercle autour de l'affiche à investir l'espace blanc et à tracer en même temps un mot, une phrase, un dessin



10 min

Toutes sont ensuite invitée·es à faire le tour de la « fresque d'émergence » et à réagir et à s'exprimer sur ce qui ressort davantage



15 min



Exercice individuel d'écriture
l'animateur·rice propose alors aux participant·es :

« Faites parler une partie de votre corps qui vous dérange, ou qui vous touche, à partir de laquelle vous auriez envie d'interagir »



30 min

Retour en cercle



20 min

Lecture des textes à voix haute



Réactions et discussions



Astuce

Ne pas hésiter à planter un décor, réaliste ou fictionnel, pour donner du corps à votre texte !

RESSOURCES PARMI D'AUTRES

OUVRAGES

Delval Quentin, *Comment devenir moins con en dix étapes*, Hors d'Atteinte, 2023

Dupuis-Déri Francis, *La crise de la masculinité, Autopsie d'un mythe tenace*, Point, 2018

Dupuis-Déri Francis, *Les hommes et le féminisme*, Textuel, 2023

Ferrari Pauline, *Formés à la haine des femmes*, JC Lattès, 2023

Gazalé Olivia, *Le mythe de la virilité, un piège pour les deux sexes*, Robert Laffont, 2017

Gilligan Carol & Snyder Naomi, *Pourquoi le patriarcat ?*, Flammarion, 2019

Giulia Foïs, *Pas tous les hommes quand même, La meute*, 2025

Hooks bell, *La volonté de changer*, Divergences, 2021

Jablonka Ivan, *Des hommes justes, du patriarcat aux nouvelles masculinités*, Seuil, 2019

Letourneur Daisy, *On ne naît pas mec, petit traité féministe sur les masculinités*, Zones, 2022

Peytavin Lucie, *Le coût de la virilité*, Anne Carrière, 2021

Macy Joanna, *Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre*, Le souffle d'or, 2008

Renard Noémie, *En finir avec la culture du viol*, Les petits matins, 2018

Rey-Robert Valérie, *Le sexisme : une affaire d'hommes*, Libertalia, 2020

Teste Camille, *Politiser le bien-être*, Binge Audio, 2023

PODCASTS

Les couilles sur la table, par Victoire Tuaillet, Binge Audio

Métamorphose, Jean-Philippe de Tonnac, La vulnérabilité des hommes, #342, 2023 - <https://www.youtube.com/watch?v=E2i3auUYq3I>

Un podcast à soi, *Un autre homme est possible*, par Charlotte Bienaimé, numéro 8, 2018 - <https://www.arteradio.com/son/un-autre-homme-est-possible>

Radio France, France Culture :

Être un bon homme, 4 épisodes, in LSD, 2024 - <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-etre-un-bon-homme>

Regarde les hommes changer, épisode 2/7, in *Les pieds sur Terre « Sexualités : nouvelles tendances »*, 2022 - <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-pieds-sur-terre/regarde-les-hommes-changer-9435624>

Fais parler les hommes, 8 épisodes, 2022 - <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-fais-parler-les-hommes>

Des hommes violents, 6 épisodes, par Mathieu Palain - <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-des-hommes-violents>

Masculins, est-ce ainsi que les hommes se vivent ?, 8 épisodes, in LSD, 2018 - <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-masculins-est-ce-ainsi-que-les-hommes-se-vivent>

La virilité, 4 épisodes, in *Les chemins de la philosophie*, 2018 - <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-chemins-de-la-philosophie/histoire-du sexe-fort-1967610>

INSTAGRAM

[@bennevert](#)

[@thomaspiet_](#)

[@nos_allies_les_hommes](#)

VIDÉOS SUR YOUTUBE

ARTE, VIRIL, série documentaire, ARTE, 2024 -
<https://www.youtube.com/watch?v=xSbw9zs0yMA>

ARTE, C'est quoi être un homme féministe ?, Boys
boys boys, série documentaire, 2023 - <https://www.youtube.com/watch?v=XArwylZSrZQ>

Nevert Ben - <https://www.youtube.com/@bennevert>

Niakate Sikou, Dans le noir, les hommes
pleurent, 2020 - <https://www.youtube.com/watch?v=XI06Ntsh1yk&t=700s>

Pourriat Eléonore, La majorité opprimée, 2010 -
<https://www.youtube.com/watch?v=kpfaza-Mw4I>

ARTICLES

Dupuis-Déri Francis, Petit guide du
« Disempowerment » pour hommes proféministes
- https://redtac.org/possibles/files/2014/07/vol38_no1_s1p1_Deri.pdf

ÉTUDE

Frédou Braun, Masculinités vivantes, Parcours
entrecroisés d'hommes engagés, Academia,
2025 - https://www.editions-academia.be/livre-masculinites_vivantes_parcours_entrecroises_d_hommes_engages_fredou_braun-9782806140005-221582.html

Outils pédagogiques

Crespel Agathe et Nève Hanquet Chantal, Faciliter
l'intelligence collective, Eyrolle, 2019

Le monde selon les femmes, Perspectives de genre
sur les masculinités (Bolivie, RDC, Sénégal, Belgique),
2020 - <https://www.mondefemmes.org/product/perspectives-de-genre-sur-les-masculinites>

Le monde selon les femmes, Carrés genre /
Masculinités, outil pédagogique, 2019 - <https://www.mondefemmes.org/product/carres-genre-masculinites>

Le monde selon les femmes, Masculinités en
transition, Recherche & Plaidoyer, 2018 - <https://www.mondefemmes.org/product/masculinites-en-transition>

Le monde selon les femmes, Genre et masculinités,
Les essentiels du genre, n°13, 2014 - <https://www.mondefemmes.org/product/genre-et-masculinites>

Le monde selon les femmes, Les masculinités
dévoilées, une première approche, 2008 - <https://www.mondefemmes.org/product/les-masculinites-devoilees>

Le poisson sans bicyclette, Construire une approche
féministe des masculinités, décembre 2018 - <https://lepoissonsansbicyclette.be/2019/02/15/construire-une-approche-feministe-des-masculinites>

Normâle, projet de Leila Fery, 2020 - <https://normale.wixsite.com/normale>

Petit guide pour hommes, engagés dans le changement,
Des hommes qui changent, Québec, juillet 2024
- <https://deshommes.ca/accueil/f/un-petit-guide-pour-avancer>

SHIFT, Les hommes de demain, aujourd'hui :
Perspectives d'hommes canadiens concernant
l'engagement des hommes et des garçons quant
à la création d'un futur égalitaire entre les genres,
University of Calgary, octobre 2019 -
<https://preventdomesticviolence.ca/les-hommes-de-demain-aujourd'hui-perspective-dhommes-canadiens-concernant-lengagement-des-hommes-et-des-garcons-quant-a-la-creation-dun-futur-equalitaire-entre-les>

Inscrite dans une démarche d'Education Permanente, notre association féministe analyse et décortique les questions de genres, familles et sexualités, et ce de manière transversale à travers diverses formes de publications, créations d'outils pédagogiques, recherches participatives et de rencontres citoyennes.



Place de l'Université, 25 b4
1348 Louvain-la-Neuve
Tél : +32 (0)490 46 01 82
+32 (0)490 46 01 77
www.corps-ecrits.be
Email : info@corps-ecrits.be

Suite à la réalisation d'une série de cinq films documentaires courts réalisés par Manuel Hanot « Hommes : encore un effort – Cinq films pour repenser les masculinités », l'idée de réaliser un outil pédagogique avec des pistes d'animations est née : elles peuvent être utilisées après la projection des films, comme elles peuvent aussi se suffire à elles-mêmes.

Les animations déclinées ici en cinq thématiques (priviléges, violences, vulnérabilité, le mec bien, corps et toucher) permettent de créer un espace-temps sécurisé et sécurisant pour amener un public mixte à se questionner sur les stéréotypes de genre, sur la déconstruction des masculinités et plus largement sur le système de reproduction des oppressions et des inégalités.

À l'échelle collective, c'est quoi être un homme aujourd'hui ? Quels priviléges découlent de cette position dominante ? Comment les hommes peuvent-ils prendre conscience de leur rôle dans les oppressions systémiques, et ainsi modifier leurs comportements, reconsiderer leurs modes de relations, en laissant de côté les injonctions patriarcales ? Comment peuvent-ils enrayer la spirale de la reproduction des inégalités et des violences, aussi contre eux-mêmes ?

À l'échelle individuelle, comment chacun peut-il prendre sa responsabilité face aux inégalités et aux violences ? Comment chacun peut-il accepter sa propre vulnérabilité, dans la conscience qu'elle ne sera jamais symétrique avec celle des femmes et des personnes discriminées ?