

# D'hommes à Hommes

Manuel pour promouvoir la réflexion sur  
les masculinités non violentes

JESÚS IVÁN RAMÍREZ RUBIO  
OSCAR ARTURO BAUTISTA RUIZ





# D'hommes à Hommes

Manuel pour promouvoir la réflexion sur les masculinités non violentes



### ***D'hommes à Hommes\****

*Manuel pour promouvoir la réflexion sur les masculinités non violentes*

Jesús Iván Ramírez-Rubio et Oscar Arturo Bautista Ruiz.

Première édition, 2022.

Deuxième édition: 2024 .

#### **Révision :**

Irene Ragazzini, Alejandra Valdés

(Projet de prévention de la violence basée sur le genre).

#### **Coordination générale :**

Antoine Lissorgues.

#### **Illustrations :**

Gabriela Soriano.

#### **Conception éditoriale :**

Alberto Chanona.

*\* La traduction a été réalisée à partir du guide méthodologique en espagnol, avec certaines modifications apportées au texte original pour clarifier le contenu du document.*

*Les 'Bonnes pratiques' pour les ateliers de masculinité positive sont répertoriées dans notre boîte à outils, qui a été publiée séparément.*



**Médecins du Monde Suisse  
Mission Mexique**

C. Real de Mexicanos 5B  
Barrio de Mexicanos  
29240

San Cristóbal de las Casas, Chiapas

# INDEX

Remerciements	7
Présentation	9
Introduction	13

## CHAPITRE 1

### Quelles sont les connaissances minimales que je dois avoir ? 17

- 1.1. Éléments conceptuels minimaux 19
- 1.2. Approche méthodologique 26

## CHAPITRE 2

### De quels outils ai-je besoin pour créer des environnements d'apprentissage ? 29

- 2.1. Éléments permettant de créer des environnements d'apprentissage 31
- 2.2. La carte descriptive 31
- 2.3. L'encadrement 36
- 2.4. Séquence didactique basée sur l'approche des pratiques narratives 37

## CHAPITRE 3

### Quelles activités puis-je réaliser ? 41

- 3.1. Programme 43
- 3.2. Les cartes descriptives 47

## OBSERVER 49

### Session 1

- Message à un ami* 51
- Si je pleure, laisse-moi seul* 53
- Messages pour construire les hommes* 55

### Session 2

- Chaque mot est le bienvenu (et chaque silence aussi)* 57
- Comme un poisson dans l'eau* 59
- Être un homme dans ma culture* 61

### Session 3

- Le rôle des femmes* 63
- Les trois hommes* 65

## PROBLÉMATISER 67

### Session 4

- Le pourquoi et le comment de mes actions* 69
- Cartographier le corps "Comment suis-je devenu un homme ?"* 71
- Ma représentation de moi* 73

### Session 5

- Pyramide des privilèges* 75
- Renoncer à l'agenda du patriarcat* 77

### Session 6

- Je t'ai frappé, tu m'as frappé* 79
- L'homme est un loup pour l'homme* 81

### Session 7

- Nommer les violences* 83

## ROMPRE 87

### Session 8

*Mosaïques Kintsugi* 89

### Session 9

*Appartenance à la meute* 93

*Marabunta!* 95

### Session 10

*Courage, agression et violence* 97

*Atelier de théâtre de marionnettes : les personnages de la masculinité* 99

### Session 11

*Échange de rôles* 101

*Je suis un poème* 103

## ACTIVER 105

### Session 12

*Soins et transcendance* 107

*Sculptures sociales* 109

### Session 13

*Juste un compliment* 111

*Flirter sans harceler* 113

### Session 14

*Manifeste pour les hommes dans les quartiers* 115

*Atelier de pochoirs* 117

### Séance de clôture

*Fais-le savoir à tout le monde (diplômes collectifs)* 119

## MASCULINITÉS DANS LE SPORT 121

### Session A

*Pousser avec les mains* 125

*Le onze idéal / Équipe de vie* 131

### Session B

*Jeu de cordes* 133

*Laissez votre âme sur le terrain* 135

### Session C

*Jonglage collective* 137

*Fanions et écussons* 139

### Session D

*Un hommage au football* 141

## CHAPITRE 4

### Recommandations opérationnelles et logistiques 143

## CHAPITRE 5

### Évaluation 149

5.1. Le processus de formation 151

Listes d'enregistrement 151

Tests pré et post 152

Systématisation 154

Conclusions 155

Références bibliographiques 156

Annexes 159

## REMERCIEMENTS

La rédaction d'un manuel communautaire de psychoéducation pour travailler avec les hommes sur la thématique de la masculinité non violente peut sembler une tâche simple, mais le faire à partir de la systématisation d'un projet pilote a présenté certains défis. Ce matériel a été élaboré grâce à de nombreux hommes qui ont pris part à des espaces de réflexion et de participation collective. Les participants se sont approprié les contenus des activités décrites dans ce manuel et leur ont donné une signification et une utilité pour leur rôle en tant que travailleurs, père de famille, partenaires et amis. Nos premiers remerciements vont spécifiquement aux collègues de la **Sociedad Cooperativa Ruta 1** de San Cristóbal de las Casas, en particulier à leurs chauffeurs qui ont cru au projet et y ont participé activement. De plus, nous remercions leur représentant, **Antonio Cordova**, pour son activisme et sa coopération dans la formation des groupes d'apprentissage, qui nous a tant appris sur la masculinité locale.

Jusqu'à présent, plus de 150 hommes de San Cristóbal de las Casas ont participé aux ateliers sur la masculinité non violente. Nous tenons à les remercier pour leur participation. Les premières cartes descriptives pour entreprendre le travail avec eux ont bénéficié du soutien de personnes telles que **Adela Bonilla, Jezabel Pérez et Alfredo Rasgado**. Sans leur contribution, ce matériel manquerait de sa composante territoriale. Merci à tous.

La principale caractéristique de ce manuel est de mettre en avant l'importance de l'histoire personnelle en tant qu'élément clé d'apprentissage chez chaque

homme. En d'autres termes, les Pratiques Narratives, notre référence méthodologique, considèrent que chaque vie possède son propre savoir intrinsèque. Nous remercions ceux qui mettent en pratique et partagent cette méthodologie au Mexique, pour nous avoir offert des outils de travail.

Remerciements aux collègues de la **Maison communautaire Yach'il Antzetic** pour leur ouverture, leur implication et leur engagement dans le travail de prévention des violences faites aux femmes.

À **Gustavo, Miguel et Lucía** d'Opus Lab pour leur complicité audiovisuelle. Nous espérons continuer à générer des discours libérateurs de manière créative.

À **Sabas, Bulmaro et Moisés** de FUNDEHCO AC., pour leur engagement et leur contribution à l'organisation d'un nombre d'activités de ce manuel. Merci également à Tony, Toño, Daniel et Pablo pour leur participation active en tant que représentants du groupe d'hommes de la Zone Nord.

La **Fondation Whitaker et Plan Bioma** pour la mise à disposition de leurs installations pour les réunions des capitaines.

À **Martín López, Don Pedro, Don Tachito, Osiris, Evelio** et à tous les hommes de "*la Colonia Maya*" qui dans leur combat pour l'environnement, poursuivent une réflexion sur la masculinité en adoptant le rôle de gardiens et de défenseurs de la vie : il est temps de changer les choses. #Somoslamaya

À l'équipe de jeunes **Sociedad en Acción**, Jorge, Iran, Francisco et Tomás pour nous avoir invités à rejoindre leur initiative en faveur d'une jeunesse non-violente à San Cristobal.

Enfin, nous remercions toutes les personnes qui font partie de notre vie affective et familiale, et qui nous accompagnent et nous motivent sur nos propres chemins de déconstruction personnelle et de prise de responsabilité, alors que nous travaillons à la prévention de la violence avec d'autres.

**Iván Ramírez Rubio,  
Oscar Arturo Bautista Ruiz  
et Irene Ragazzini**

PROJET DE PRÉVENTION DE LA VIOLENCE BASÉE SUR LE GENRE  
MÉDECINS DU MONDE SUISSE AU MEXIQUE

Jobel, octobre 2022.



## PRÉSENTATION

Dans une société patriarcale comme celle du Mexique, des relations, des normes sociales et un langage sont établis, dévalorisant<sup>1</sup> et subordonnant<sup>2</sup> les femmes aux hommes. Cela se manifeste à travers des pratiques quotidiennes de discrimination et de violence envers les femmes, qui ont en outre moins de pouvoir, moins d'accès aux ressources et moins de droits. Cette forme d'organisation sociale s'impose dès la naissance à travers la socialisation des rôles de genre, amenant les individus à intégrer et normaliser cette structure d'inégalité dans leurs façons de penser, d'agir et de ressentir.

Bien que cette structure sociale soit profondément enracinée dans notre société, elle peut être transformée par le biais de politiques publiques, d'or-

- 
1. Certains exemples présents dans la vie quotidienne incluent de phrases telles que : "tu frappes comme une fille", "tu n'es pas une vieille", entre autres.
  2. Des exemples de cette subordination sont des disparités de revenus entre hommes et femmes, une participation politique moins importante, des croyances selon lesquelles les femmes doivent rester à la maison et/ou être les seules responsables des tâches ménagères et des soins.

ganisations sociales collectives, ainsi que par la réflexion et l'action individuelles. À cet égard, Médecins du Monde Suisse - Mission Mexique a développé une série d'initiatives visant à identifier, prévenir et répondre aux diverses manifestations de la Violence Basée sur le Genre (VBG), en mettant en place des programmes éducatifs et artistiques dans les écoles, les quartiers et les institutions.

Le document présenté ci-dessous est le résultat du programme pilote "Des hommes pour les hommes"<sup>3</sup> développé entre juillet 2021 et janvier 2022, avec la participation d'étudiants universitaires, d'opérateurs de transport public (conducteurs), de maîtres artisans, d'enseignants dans les matières techniques, d'employés du secteur des services. La plupart des participants étaient des habitants de la Zone Sud (María Auxiliadora et Colonia Maya) et de la Zone Nord à San Cristóbal de las Casas au Chiapas.

### À qui s'adresse ce manuel ?

Elle s'adresse aux intervenant.e.s éducatif.ve.s, aux professionnel.le.s chargé.e.s de l'orientation éducative dans les écoles, aux animateur.trice.s d'ateliers, ainsi qu'à toutes celles et tous ceux qui sont intéressés par la promotion d'espaces de réflexion et d'action avec des groupes d'hommes issus de contextes différents.

Les objectifs de ce manuel sont les suivants :

- Partager des activités et des stratégies éducatives pour promouvoir la réflexion des hommes sur les masculinités non violentes ;
- Décrire l'approche pédagogique et méthodologique sur laquelle les activités du programme pilote ont été développées ;

---

3. Ce travail, mené auprès d'hommes âgés de 14 à 63 ans, a intégré diverses actions : des groupes de psychoéducation, des enquêtes, des groupes de réflexion ouverts, des ateliers thématiques d'une session (pochoir, sériographie), des ateliers de diagnostic sur le lieu de travail et des réunions avec les capitaines (lors de tournoi de football).

- Partager du matériel didactique pour faciliter les activités dans les processus de formation.

Ce manuel pédagogique sur les masculinités non violentes est organisée en 5 chapitres :

- **Chapitre 1** - Donne les informations clés (concepts et support méthodologique) dont vous aurez besoin pour reproduire cette expérience dans votre quartier, votre voisinage, votre groupe de travail ou votre école ;
- **Chapitre 2** - Partage les outils qui vous aideront à créer un meilleur environnement d'apprentissage avec les personnes avec lesquelles vous travaillez ;
- **Chapitre 3** - Décrit les activités éducatives et artistiques visant à promouvoir la réflexion sur les masculinités non violentes par le biais de lettres descriptives ;
- **Chapitre 4** - Donne certaines recommandations qui peuvent être utiles tout au long du processus d'apprentissage avec les groupes avec lesquels vous travaillez ;



- **Chapitre 5** - Explique comment évaluer les résultats d'apprentissage suite au processus de formation sur ce thème.

Nous espérons que ce matériel vous sera utile pour encourager la réflexion avec les différents groupes d'hommes avec lesquels vous collaborez ou travaillez, et pour continuer à construire des espaces sans violence.



## INTRODUCTION

Le premier travail fondamental avec les hommes dans l'État du Chiapas remonte à près de trente ans. Ce travail né d'initiatives initiales notables telles que le collectif *La Puerta Negra*<sup>4</sup>, qui a suscité une réflexion et un activisme servant de référence à l'échelle locale pour notre travail actuel avec les hommes. Ainsi, nous reconnaissons l'existence de processus politiques, personnels ou professionnels concernant les masculinités, présents dans les sphères publiques, académiques et de préservation des terres, ainsi que des initiatives de sensibilisation telles que le programme radio "¡Fuera máscaras !" qui remet en question les mandats et les privilèges masculins<sup>5</sup>. Nous cherchons à établir un dialogue avec ces initiatives et d'autres projets locaux grâce à une approche psychoéducative, que nous examinerons plus en détail ultérieurement. À cet effet, un programme pilote a été élaboré pour la période de juillet 2021 à janvier 2022, dont la systématisation a conduit à ce manuel.

---

4. Pour en savoir plus sur le collectif *La Puerta Negra*, consultez le site web : <https://www.facebook.com/colectivolapuertanegra>

5. ¡Fuera Máscaras! (*Masques enlevés !*) Il s'agit d'un programme radio diffusé sur une station de radio locale à Tuxtla Gutiérrez et sur l'internet par le biais du podcast suivant : <https://open.spotify.com/show/6WkLRAzifGWzzKzROMBvWv?si=9120Of01ec1c40c4>

Pour la mise en œuvre du programme pilote, trois conditions générales ont été identifiées et nécessitent d'être mises en lumière. La première est l'absence d'espaces sûrs où les hommes peuvent parler de leurs processus émotionnels, réfléchir et remettre en question leurs comportements abusifs ou privilégiés d'hommes. Les seuls espaces disponibles pour que les hommes puissent partager leurs sentiments sont ceux qui s'inspirent de la philosophie des Alcooliques Anonymes (AA) ou des Névrosés Anonymes (NA). Bien que ces groupes soient légitimes en raison de leur fondement social, ils ne parviennent pas à inclure les hommes ayant des idéologies divergentes, voire antagonistes, en maintenant une structure hiérarchique qui perpétue des pratiques de supériorité et de patriarcat. De plus, ils ne remettent pas en question les normes

de genre en tant que telles, ni n'analysent l'oppression structurelle en tant que possible facteur de souffrance psychosociale contribuant à perpétuation des comportements violents<sup>6</sup>.

La deuxième condition générale qui a caractérisé ce programme pilote réside dans son approche ciblée sur un segment spécifique au sein de la vaste catégorie des "hommes". Ce travail était spécifiquement dirigé vers les hommes qui s'identifient comme **cisgenres<sup>7</sup> et hétérosexuels**, considérant que cette catégorie hégémonique parmi les différentes manières d'être un homme tend à adopter des pratiques plus sexistes, inéquitables et dominantes que d'autres formes d'expression de la masculinité. De nombreuses références soulignent la relation étroite entre les idéaux de "l'amour

---

6. Ils ne garantissent pas non plus une prise en charge lorsqu'un homme issu de la diversité ou de la communauté LGBTI+ fait appel à leurs services. Pour plus d'informations, voir l'article "Alternativas a Alcohólicos Anónimos que no involucran Dios o la abstinencia total" (*Alternatives aux Alcooliques Anonymes qui n'impliquent pas Dieu ou l'abstinence totale*) sur le site <https://www.mic.com/life/alternatives-to-alcoholics-anonymous-that-dont-involve-god-going-cold-turkey-18684932>

7. Le terme cisgenre désigne une identité de genre et est considéré comme l'opposé du terme transgenre.

romantique", de l'hétéronormativité et de la violence masculine (García-Junco, 2021)<sup>8</sup>. Les hommes cis ne remettent généralement pas en question leur identité de genre et les privilèges qui en découlent, suivant la logique "Si ce n'est pas cassé, pourquoi le réparer?"

Dans ce contexte, certains pensent que mentionner d'autres formes de masculinités ou évoquer la masculinité positive peut porter atteinte à leur identité en tant qu'hommes. Certains lient ces notions à la féminisation et à l'homosexualité (Grayson, 2018). Il est important de rectifier ces préjugés.

Le troisième point déterminant dans l'élaboration de ce manuel est apparu pendant la pandémie. Les mesures de confinement et de distanciation sociale, associées à la perte d'emplois et à la diminution conséquente des revenus, **ont accentué la précarité de la vie familiale** et aggravé les situations de violence sexuelle, psychologique ou économique au sein du foyer contre les femmes et les filles<sup>9</sup>.

L'augmentation de la violence est en partie attribuée au stress et à la tension ressentis par les hommes, essayant de jouer leur rôle de protecteurs et de soutien, ainsi qu'à l'usage abusif d'alcool comme moyen de catharsis émotionnelle.

---

8. À cet égard, veuillez consulter l'article "Caso Nahir o el amor en tiempos del patriarcado" (*Le cas Nahir ou l'amour à l'époque du patriarcat*) sur le site <https://mst.org.ar/2018/01/22/caso-nahir-amor-en-tiempos-patriarcado>

9. Les références peuvent être consultées à l'adresse suivante :

- "Coordenadas: violencia doméstica contra las mujeres en la pandemia" (*Coordenadas : violence domestique contre les femmes dans la pandémie*), programme télévisé disponible sur le site : <https://paralelo19.mx/2020/multimedia/item/18199-coordenadas-violencia-domestica-contra-las-mujeres-en-la-pandemia>;
- Anaya, Samantha (2021). "La otra pandemia que no cesa : la violencia de género en México aumentó en 2021", disponible sur le site : <https://www.zonadocs.mx/2021/11/22/la-otra-pandemia-que-no-cesa-la-violencia-de-genero-en-mexico-aumento-en-2021/>

Après avoir examiné les expériences antérieures et analysé les trois éléments de contexte décrits ci-dessus, ainsi qu'en tenant compte de l'engagement MdM à promouvoir la prévention des violences basées sur le genre, la décision a été prise de travailler à partir d'une approche axée sur les masculinités non violentes<sup>10</sup>.

Le travail sur les masculinités peut s'effectuer à travers des groupes de soutien, de psychothérapie ou de questionnement individuel. Il vise à étudier les attitudes, les comportements et les mandats que les hommes reproduisent de manière systématiquement nuisible, tant au niveau personnel que communautaire, contribuant à des pratiques de violence, d'assujettissement, d'abus de pouvoir ou de dévalorisation des femmes et de tout ce qui représente la féminité.

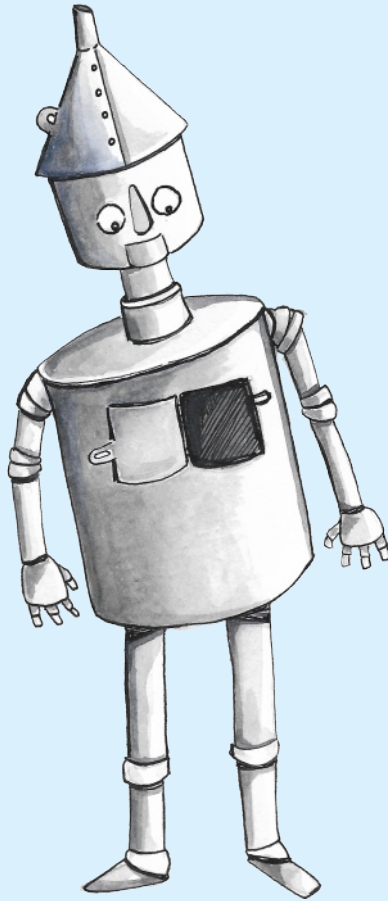
Le matériel pédagogique présenté ci-dessous repose sur l'expérience de pilotage des groupes de travail. Certaines sessions ont été menées dans le cadre

d'un processus structuré avec des contenus spécifiques étalés sur plusieurs sessions (psychoéducation), tandis que d'autres ont suivi un processus à structure horizontale, où chaque participant pouvait proposer des sujets au groupe pour une réflexion commune (groupes de réflexion ouverts). Des approches thématiques ont également été explorées, que ce soit lors de sessions uniques axées sur l'art ou le sport à des dates déterminées, ou au sein de réunions régulières pour réfléchir à l'expression de la masculinité dans un domaine spécifique tel que le sport.

Cela démontre qu'il existe de multiples possibilités et façons d'entamer une réflexion sur les mandats de genre, la violence perpétrée et la violence subie ainsi que son impact sur nos personnalités, sur nos relations et, plus largement, sur notre façon de vivre en tant qu'hommes dans une société inégale et inéquitable. Vous trouverez ci-dessous un plan méthodologique flexible qui peut être modifié, enrichi et adapté à différents contextes, besoins et groupes.

---

10. Historiquement, les travaux ont été menés dans deux domaines : le travail sur les masculinités et la rééducation des comportements violents. La rééducation implique un travail comportemental s'adressant exclusivement aux hommes reconnus comme agresseurs et/ou qui représentent un danger potentiel pour leur partenaire, leur famille ou leurs collègues.



# CHAPITRE 1

Quelles sont les connaissances  
minimales que je dois avoir ?





Ce premier chapitre décrit brièvement certains éléments conceptuels pertinents pour la mise en œuvre d'activités de réflexion avec des hommes dans différents contextes.

## 1.1. Éléments conceptuels minimaux

As-tu déjà réfléchi à pourquoi, dans toutes les sociétés, on observe l'existence de diverses formes de violences et d'inégalités entre hommes et femmes ? Est-ce naturel ou normal ? Et quelles attitudes et actions pouvons-nous, en tant qu'hommes, entreprendre pour transformer cette situation ?

Dans les paragraphes suivants, nous tenterons de répondre à ces questions.

### Comment sont construites nos sociétés ?

Le concept de **société** renvoie à l'ensemble de personnes qui interagissent les unes avec les autres, partageant une culture, des coutumes, des institutions et des règles juridiques dans un espace et un temps déterminés. Nos sociétés sont constamment sujettes à des changements et des ajustements liés à des processus tels que l'économie, l'environnement, la politique, l'éducation, le droit, la technologie, entre autres.

Bien que toutes les sociétés soient constituées d'un tissu diversifié et multi-culturel, les principes de la **société patriarcale** se sont établis et sont devenus dominants dans les sociétés du monde entier au cours des cinq derniers millénaires. Il s'agit d'une configuration sociale, culturelle et même juridique

qui accorde à l'homme la prédominance, l'autorité et des privilèges sur la femme, la plaçant dans une relation de subordination et de dépendance.

**Le patriarcat** est "une forme traditionnelle d'organisation sociale qui accorde aux hommes, ou à ce qui est considéré comme masculin, plus d'importance qu'aux femmes, ou à ce qui est considéré comme féminin" (ONU Femmes, 2016).

### Qu'est-ce que le genre ?

En de nombreuses occasions, les termes "sexe" et "genre" sont utilisés comme des synonymes, et l'on pense qu'ils font référence de manière générale aux hommes et aux femmes. Cependant, la théorie féministe a cherché à différencier ces concepts afin d'illustrer comment le contexte social influe

sur les réalités vécues par les femmes et les hommes.

**Sexe** : Les êtres humains naissent avec différentes caractéristiques corporelles, résultant de processus biologiques. Parmi elles, nous naissons avec différents organes génitaux. Cette différence biologique nous classe et divise entre mâles (ceux qui naissent avec un pénis) et femelles (ceux qui naissent avec un vagin). "Les ensembles de caractéristiques biologiques ne s'excluent pas mutuellement, car il existe des individus qui possèdent les deux, mais ces caractéristiques ont tendance à différencier les humains en hommes et femmes" (ONU Femmes, 2016).

**Genre** : Il fait référence à l'assignation sociale attribuée aux personnes en fonction de leur sexe ; c'est-à-dire, "les rôles, les comportements, les activités et les attributs qu'une société donnée considère à un moment donné comme appropriés pour les hommes et les femmes. Outre les caractéristiques et les opportunités socialement associées aux personnes de sexe masculin et féminin et aux relations entre femmes et hommes, et filles et garçons, le genre concerne aussi les relations entre les femmes et celles entre les hommes. Ces attributs, opportunités et relations sont socialement construits et assimilés à travers les proces-

Ces méthodologies ont la qualité d'être participatives, expérientielles, critiques et permettent l'autorégulation des groupes.

sus de socialisation. Ils sont liés à un contexte spécifique, ponctuel et variable. Le genre détermine ce qui est attendu, permis et apprécié chez une femme ou un homme dans un contexte donné" (ONU Femmes, 2016).

Du point de vue de la psychologie, le genre est reconnu comme un processus psychosocial qui se structure autour de trois éléments fondamentaux :

**1. Attribution du genre :** À la naissance, les individus se voient attribuer un sexe biologique – masculin ou féminin – en fonction de l'apparence externe de leurs organes génitaux. Simultanément, se construisent les règles, les directives, les normes et les attributs de la masculinité et de la féminité, que chaque société considère comme des "formes culturellement appropriées" (Izquierdo, 2007). Cela inclut des aspects tels que le choix vestimentaire autorisé, les couleurs acceptées et les jouets avec lesquels on peut jouer. Ce processus est connu sous le nom de socialisation de genre et est renforcé dans toutes les sphères sociales, tout au long de la vie.

**2. Identité de genre :** Les Principes de Yogyakarta indiquent que l'identité de genre "est

Nous définissons les masculinités non violentes, au pluriel, comme la diversité des pratiques positives qui existent, ont existé ou existeront au sein des identités masculines.

l'expérience profonde, interne et individuelle de chaque personne concernant son genre, qui peut ou non correspondre au sexe assigné à la naissance". Elle se manifeste à travers la tenue vestimentaire, les gestes, le langage, l'expression corporelle et les schémas de comportement avec les autres, constituant ainsi le concept d'expression de genre. Les personnes qui s'identifient au genre qui leur a été assigné à la naissance sont considérées comme cisgenres (le préfixe "cis" signifie "du même côté"). En revanche, les personnes transgenres (le préfixe "trans" signifie "de l'autre côté") sont celles qui s'identifient et se perçoivent dans un genre différent de celui qui leur a été assigné à la naissance. Par exemple, un homme transgenre est une personne qui, assignée femme à la naissance, se

sent, se construit et se perçoit en tant qu'homme.

**3. Rôles de genre :** Les "normes sociales et comportementales qui, dans une culture spécifique, sont largement considérées comme socialement appropriées pour les personnes d'un sexe spécifique" (ONU Femmes, 2016). Par exemple, il est couramment admis qu'une femme devrait être affectueuse et maternelle, tandis qu'un homme devrait être fort et courageux. Ces mandats sont si profondément ancrés dans nos sociétés qu'ils sont considérés comme naturels.

### Comment le genre impacte-t-il l'accès aux droits et le développement des individus ?

La Déclaration universelle des droits de l'homme (1948) affirme dans son premier article que "tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits". Partant de ce principe, lorsqu'on parle **d'égalité des genres**, on fait référence à la quête d'égalité dans l'accès aux ressources, aux droits et aux opportunités pour toutes les personnes, quel que soit leur sexe.

Bien que des progrès significatifs aient été réalisés au cours des dernières décennies en matière de droits politiques, économiques, sociaux et culturels des femmes, la société patriarcale continue de définir les règles sociales. Par conséquent, elle continue à accorder aux hommes plus de pouvoir, d'accès et de contrôle sur les ressources, les prises de décisions et les rôles attribués à la vie publique. En contraste, les femmes manquent d'opportunités et se trouvent dans des conditions de subordination, ce qui génère des désavantages et des inégalités.

À cet égard, le Programme des Nations Unies pour le développement (PNUD) indique :

Les désavantages que vivent les filles et les femmes sont une cause majeure d'inégalité. Trop souvent, elles sont victimes de discriminations dans les domaines de la santé, de l'éducation, de la représentation politique et du marché du travail, entre autres, ce qui a un impact négatif sur le développement de leurs capacités et de leur liberté de choisir.

La disparité de traitement entre les femmes et les hommes peut être identifiée dans de multiples domaines : dans l'exercice du travail rémunéré,

dans l'occupation des postes de prise de décisions et dans l'accès à l'éducation. Par exemple, ce sont les femmes qui sont chargées des tâches de soin et d'entretien du foyer, tandis que les hommes exercent des emplois rémunérés dans l'espace public. Même lorsque les femmes ont des rôles de travail rémunéré à l'extérieur du foyer, elles continuent d'assumer les tâches domestiques. Et il ne s'agit pas seulement des tâches assignées, mais aussi de la valorisation qui leur est accordée, perpétuant une inégalité persistante pour les femmes.

### Qu'est-ce que signifie exactement la "masculinité" ?

Le concept de masculinité peut parfois être difficile à comprendre. Nous pouvons donc commencer par dire ce que la masculinité n'est pas :

- Ce n'est pas une détermination biologique, c'est-à-dire qu'on ne naît pas avec.
- Ce n'est pas déterminé par les organes génitaux dont dispose un mammifère mâle (pénis, testicules, etc.).
- Ce n'est pas inhérent à l'énergie propre d'un mammifère mâle.

**La masculinité est le "script" de l'éducation et la socialisation des hommes, tout comme la féminité est le "script" de l'éducation et la socialisation des femmes. La masculinité est un mandat, un ensemble de normes, de pratiques et de discours qui sont socialement attribués aux hommes.** La masculinité en soi n'est pas un concept avec des connotations négatives ou positives, cependant, lorsqu'elle est placée dans le contexte des sociétés patriarcales dans lesquelles nous vivons, elle nous permet de voir un type particulier de masculinité – hégémonique ou dominante – associé à un ensemble de pratiques basées sur le pouvoir, le privilège ou la violence, qui doivent être transformées.

### Pourquoi parlons-nous de masculinité hégémonique ?

Lorsqu'on évoque la notion **masculinité hégémonique**, il s'agit d'un mandat, d'un ensemble de normes, de pratiques et de discours auxquels les hommes doivent se conformer dans une société patriarcale afin de maintenir leur position de privilège et de pouvoir. La plupart des hommes sont conditionnés à construire leur identité en l'opposant fermement à la notion de féminité. Ainsi, se construire en tant qu'homme implique de tolérer

La masculinité hégémonique n'exerce pas seulement une pression sur chaque homme individuellement, ni se limite seulement à sa vie personnelle, mais elle constitue aussi un principe fondateur, souvent invisibilisé, sur lequel se sont construites la plupart des institutions publiques, privées, religieuses et familiales.

et d'exercer la violence, de démontrer la force ou la virilité. En revanche, cela restreint l'expression des émotions, particulièrement celles qui révèlent la vulnérabilité, l'humilité et la capacité de prendre soin. À la place, les hommes développent la fierté, l'agressivité et l'évitement, avec des répercussions négatives sur leurs relations familiales et émotionnelles, ainsi que sur leur santé.

La masculinité hégémonique habitue les hommes à assumer un rôle de pouvoir au sein de la famille (et souvent aussi dans des espaces publics) : traditionnellement, ce sont eux qui dirigent les conversations importantes, gèrent l'argent et les biens,

sont pris en charge et soignés (nourris, lavés, sexuellement satisfaits), qui ont le dernier mot, y compris sur des questions qui les dépassent, comme le corps des femmes (en parlant d'avortement, de repos, de projets de vie, etc.). Une façon pour les hommes de montrer leur virilité est de démontrer qu'ils peuvent avoir de nombreuses conquêtes sexuelles ou de nombreux enfants, de préférence des garçons. La nécessité de prouver leur virilité ne se manifeste pas seulement envers les femmes, mais surtout à l'égard des autres hommes, auxquels ils doivent montrer qu'ils sont assez virils et/ou faire preuve de loyauté au cas où ils auraient plus de pouvoir, formellement ou implicitement.

La masculinité hégémonique n'exerce pas seulement une pression sur chaque homme individuellement, ni se limite seulement à sa vie personnelle, mais elle constitue aussi un principe fondateur, souvent invisibilisé, sur lequel se sont construites la plupart des institutions publiques, privées, religieuses et familiales. Pour s'exprimer, la masculinité hégémonique doit recourir à la violence, de différentes manières, qu'elle soit subtile, explicite ou extrême à l'égard de ceux qui l'entourent.

## Qu'est-ce que la violence et quel est son lien avec le genre ?

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la violence est “la menace ou l'utilisation intentionnelle de la force physique ou du pouvoir contre soi-même, contre autrui ou contre un groupe ou une communauté qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, un décès, des dommages psychologiques, un mal-développement ou des privations”.

À partir de cette définition générale de la violence, explorons ce que signifie **la violence basée sur le genre**. Selon les Nations Unies, elle désigne “tout type d'acte préjudiciable perpétré contre une personne ou un groupe de personnes en raison de leur sexe, de leur genre, de leur orientation sexuelle et/ou de leur identité de genre, réels ou perçus”. La VBG découle de la construction inégale des relations de pouvoir et d'autorité entre les hommes, les femmes et les personnes non binaires. Le pouvoir est la capacité de décider et d'agir. Il existe de nombreux types de pouvoir (physique, social, économique, politique, lié à l'âge, lié au genre).

Il est crucial de rappeler que l'asymétrie dans l'accès aux ressources, au pouvoir et aux droits est

généralement en faveur des hommes et au détriment des femmes, ainsi que des populations ne répondant pas au standard masculin, et cela explique pourquoi la violence basée sur le genre est principalement perpétrée contre les femmes, les filles, les personnes LGBTI+ et d'autres personnes non binaires. De plus, la violence basée sur le genre peut également inclure la violence que les hommes exercent sur eux-mêmes et sur d'autres hommes, ainsi que celle exercée par toute personne autre que les hommes pour des raisons de genre.

## Alors, la violence est-elle inscrite dans la nature des hommes ?

Non, il s'agit d'une construction sociale qui peut être désapprise. Ce processus n'est pas facile ni rapide, car cette construction a été transmise socialement pendant des milliers d'années, de génération en génération. Il existe donc des aspects de la violence qui ont été totalement naturalisés, en particulier chez ceux qui n'en subissent pas les conséquences au quotidien (les hommes) et qui l'exercent de manière inconsciente. Cependant, en parallèle des expressions de masculinités violentes, il existe aussi des manières non violentes d'être un homme.

## Pourquoi parlons-nous de masculinité positive ?

Les masculinités non violentes représentent la diversité des pratiques positives existantes, passées et à venir au sein des identités masculines. Chaque homme a le potentiel, dans son histoire, de renoncer aux “plans que le patriarcat a prévus pour lui”. Ces refus personnels des normes imposées par la masculinité dominante peuvent se combiner pour former **une identité masculine collective non violente et positive**.

La masculinité positive représente l'ensemble des identités masculines qui encouragent l'équité, des relations plus égalitaires et non sexistes, le consentement, la coresponsabilité, prenant en compte une dimension affective et une connexion émotionnelle. Elle explore des expressions de genre plus libres et diverses, des désirs et des pratiques sexuelles remettant en question l'amour romantique, l'utilisation d'un langage inclusif, ainsi que de certaines pratiques ou processus qui cherchent à confronter les normes traditionnelles de masculinité.

Bien que des changements historiques et culturels se produisent dans nos sociétés quant à la manière de vivre et de se configurer en tant qu'hommes, la réflexion sur les masculinités positives ne cherche pas à imposer un nouveau “modèle unique” de masculinité, un nouvel impératif, mais plutôt à encourager des conversations sur des expériences réelles et libératrices. L'objectif est d'éliminer les violences sexistes et de favoriser l'épanouissement d'expériences plus libres pour les femmes et les hommes.

## 1.2. Approche méthodologique

Bien qu'il existe de multiples méthodologies ou façons de développer des activités de formation et de réflexion en groupe, la suivante a été choisie car elle a la qualité d'être participative, expérimentale, critique et permet l'autorégulation des groupes, c'est-à-dire que le groupe fixe l'horizon qu'il peut atteindre. Notre approche méthodologique est basée sur quatre axes :

**Pratiques narratives<sup>11</sup>**. Les pratiques narratives offrent une perspective pour le travail psychoso-

---

11. Voir "What is narrative therapy" (Qu'est-ce que la thérapie narrative) sur le site <https://dulwichcentre.com.au/what-is-narrative-therapy/>

cial, thérapeutique et/ou communautaire qui considère les personnes comme des experts de leur propre vie. Les pratiques narratives partent du principe que nous réagissons toujours aux problèmes ou aux difficultés en puisant dans un éventail de ressources (compétences, capacités, croyances) qui nous aident à réduire les difficultés auxquelles nous sommes inévitablement confrontés tout au long de notre vie.

Le terme “narratif” fait référence à l'importance que nous accordons à l'histoire de notre vie et à la manière dont nous nous la racontons, lui donnons un sens, la reconstruisons et la réécrivons. Les pratiques narratives englobent différentes manières de comprendre nos histoires de vie et de reprendre le contrôle dans leur narration (devenir le conducteur de nos vies), en mettant l'accent sur la capacité à réécrire notre propre histoire en collaboration avec nos communautés, dont nous sommes indissociables. L'approche narrative tient compte des événements vécus, du contexte, des croyances de chacun. Dans ce cas, nous nous efforçons d'élucider les concepts abstraits des processus mentaux pour les relier à des actions spécifiques et des modèles identifiables dans le comportement de chaque personne.

Les pratiques narratives englobent différentes manières de comprendre nos histoires de vies et de reprendre le contrôle dans leur narration (devenir le conducteur de nos vies), en mettant l'accent sur la capacité à réécrire notre propre histoire en collaboration avec nos communautés, dont nous sommes indissociables.

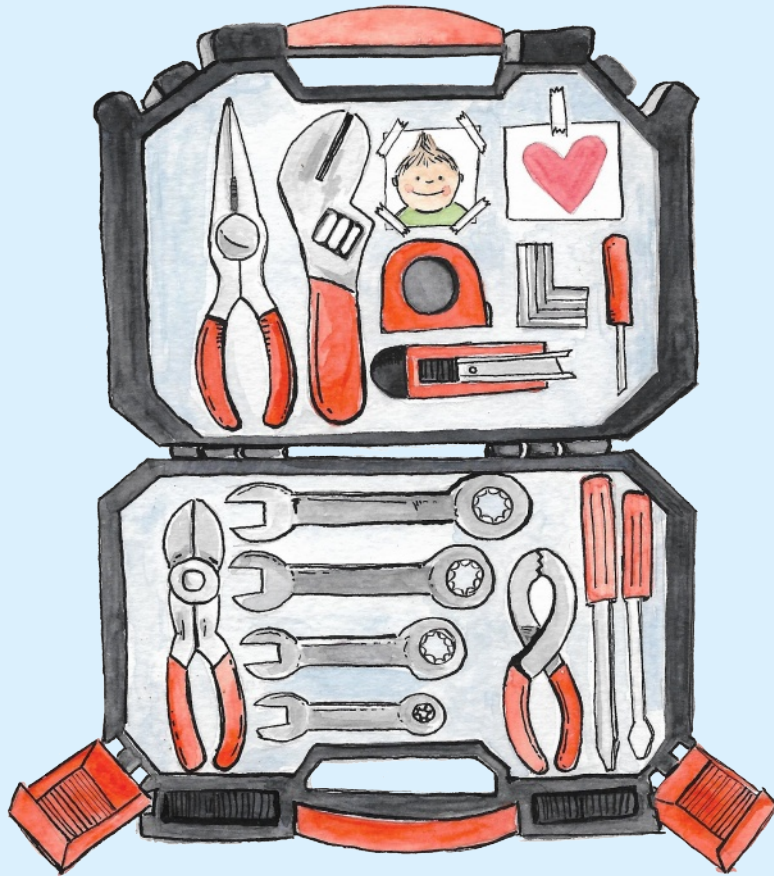
**Éducation populaire.** Il s'agit d'un modèle éducatif de pratique émancipatoire et d'intentionnalité politique décolonisante, dépatricale et démocratisante, qui recherche la participation horizontale. Parmi les techniques d'éducation populaire, nous avons particulièrement utilisé le Théâtre de l'Opprimé (Boal, 2004), optimisant notre méthodologie pour travailler avec le corps des hommes et identifier l'oppression subie, à partir du niveau somatique.

**Communauté d'enquête.** Nous nous sommes inspirés de Matthew Lipman (1980), à l'origine de

la philosophie pour enfants, qui définit une communauté de recherche comme une forme de discussion rigoureuse, démocratique et réfléchie, construite au fil du temps avec un groupe d'apprenants. Lipman considère également la réflexion sur une question comme un engagement à une exploration autocorrective, à une activité de recherche et d'examen rationnel d'arguments, de faits, de critères et de principes.

**Psychoéducation.** Dans les pratiques de soins de santé mentale, la psychoéducation implique de transmettre des informations aux individus souffrant d'un trouble afin de développer et de renforcer les capacités à faire face de manière plus adaptée à diverses situations. Dans le cadre du travail sur les masculinités non violentes, la psychoéducation vise à fournir des informations sur les schémas masculins violents. Son objectif est d'aider les hommes à les identifier, à les reconnaître et de les accompagner dans le processus de transformation de ces schémas.

Grâce à la combinaison de ces outils méthodologiques, il devient possible de créer des environnements d'apprentissage favorables, en tenant compte de certains éléments concrets décrits au chapitre 2.



## CHAPITRE 2

De quels outils ai-je besoin pour  
créer des environnements  
d'apprentissage ?





## 2.1. Éléments favorisant la création d'environnements d'apprentissage

La planification appropriée d'un cours, d'un atelier ou d'un espace de réflexion est essentielle pour créer un environnement d'apprentissage adéquat. Lorsque nous parlons d'environnement d'apprentissage, nous faisons référence aux conditions propices à l'apprentissage, comprenant trois dimensions :

- **La dimension socio-affective** : accords, limites, mécanismes de soins, traitement horizontal et communication ;
- **La dimension cognitive** : éléments didactiques, matériel approprié, informations claires, ressources technologiques ;
- **La dimension physique** : conditions environnementales et physiques de confort et de sécurité.

## 2.2. La carte descriptive

La carte descriptive est un outil permettant d'organiser de manière cohérente et logique les activités, tout en gérant de manière adéquate le temps et les ressources (schéma page 38).

La sélection des activités pour un atelier ou un cours dépend des objectifs, du nombre de participants et du temps disponible.

L'ensemble des activités d'une carte descriptive représente une séquence didactique, c'est-à-dire une série d'étapes et d'activités liées entre elles pour



**Communauté.** L'intégration communautaire est également un moyen de travailler sur les masculinités non violentes.

atteindre un certain objectif.

Bien qu'il existe de nombreux modèles de carte descriptive, il est suggéré, sur la base de l'expérience acquise dans le cadre de la présente proposition, de prendre en considération les éléments qui suivent.

### 2.2.1. Éléments constitutifs de la carte descriptive

#### DONNÉES D'IDENTIFICATION

**Nom de l'atelier :** Choisissez un nom concis, indiquant s'il s'agit d'un cours (théorique), d'un atelier (processus plus expérimental), d'un cours mixte, en face à face ou en ligne, et le sujet principal.

**Objectif de l'atelier :** Décrivez ce que les participants sont censés réaliser en termes d'apprentissage. Un objectif d'apprentissage doit contenir les éléments suivants :

- Commencez par un verbe à l'infinitif pour décrire ce que les participants vont réaliser : apprendre, renforcer, analyser, améliorer, faire, etc.

- Puis, expliquez l'élément spécifique à atteindre. Par exemple : augmenter la sensibilité...
- Ensuite, décrivez les personnes qui réaliseront ce que nous voulons accomplir. Par exemple : accroître la sensibilité des lycéens...
- Puis, mentionnez quel aspect thématique spécifique nous souhaitons travailler. Par exemple : sensibiliser les étudiants en médecine à la violence fondée sur le genre (VBG) dans les écoles.

**Concepts de soutien/réflexion :** Cette section englobe des éléments conceptuels ou des messages clés que l'animateur doit garder à l'esprit lors de l'élaboration des activités.

**Questions:** L'introduction de questions en tant qu'élément important de cette méthodologie représente une position qui encourage l'enquête et la curiosité à l'égard des participants et de leur univers de significations. Les questions ne sont pas uniquement introduites dans la conclusion et le bloc de clôture, mais leur utilisation est encouragée tout au long des activités. Nous envisageons trois intentions générales pour les questions :

- Explorer les aspects qui influent sur la nature de l'homme : quelles sont les connaissances, les expériences et les évaluations que chaque homme donne *a priori* à chaque activité que nous proposons ?
- Les connaissances abordées sont un sujet important pour les hommes. Quelles considérations sont pertinentes pour les hommes tout au long du développement de l'activité ? Quels sont les "dialogues" internes qu'ils entretiennent avec certains événements de leur vie, ainsi qu'avec des personnes importantes pendant leur participation aux ateliers ?
- Toutes les connaissances assimilées sont intrinsèquement liées aux prochaines étapes de la vie des personnes. Quelles possibilités de comportement s'ouvrent aux participants avec les apprentissages partagés ?

**Axes liés :** Deux sections supplémentaires sont ajoutées pour décrire le(s) contenu(s) thématique(s) auquel (auxquels) chaque carte descriptive est associée, ainsi que l'axe ou les axes méthodologiques avec lesquels chaque session a été construite. Vous trouverez ci-dessous (page suivante) une brève description des axes thématiques couverts par ce manuel.



**Groupes de discussion.** La participation active aux groupes de discussion est permise par la pertinence des sujets abordés et l'utilisation de termes qui sont familiers aux participants.

## *Axes thématiques*

**Connaissance de soi :** L'expérience émotionnelle est rarement la priorité dans la réflexion ou l'introspection. Vivre avec le stress, l'anxiété ou la dépression est souvent pensé comme naturel, alors que c'est un résultat de la reproduction des mandats de genre "devoir être/faire..." qui définissent les identités masculines.

**Relations avec le pouvoir :** Être un homme dans un système patriarcal implique en soi un fardeau de privilèges dont nous ne sommes pas toujours conscients. Rendre visible notre rapport au pouvoir nous permet de prendre position pour réduire les inégalités structurelles subies par d'autres identités et minorités.

**Précarisation et qualité de vie :** L'état de bien-être et l'accès à une vie digne résultent parfois d'aspirations, mais aussi de frustrations dans le modèle de masculinité hégémonique ("un homme doit toujours avoir de l'argent dans son portefeuille"/"un homme doit toujours ramener le pain à la maison").

**Paternité et affection :** Nos premières expériences émotionnelles se construisent à travers nos liens parentaux. Dans nombreuses sociétés, l'absence fréquente du père dans la prise en charge des enfants peut être assimilée à un abandon de responsabilité paternelle, évoquant ainsi l'idée que les hommes abandonnent leurs enfants.

**Autonomie personnelle :** La capacité des individus à assumer la responsabilité de leur propre existence, de leurs actions, de leurs pensées et de leurs rêves, ainsi que des conséquences qui en découlent. Cela implique de cultiver un sentiment appelé "prendre le volant" de sa vie, également désigné par le terme "ré-auteur" dans le contexte des pratiques narratives.

## ÉLÉMENTS DESCRIPTIFS DE LA CARTE DESCRIPTIVE



**Activité :** Dans cette section, le nom de la technique ou de l'activité à mettre en œuvre est inscrit, et les instructions détaillées sont fournies, précisant comment le groupe sera organisé, ainsi que les questions visant à recueillir l'expérience.



**Matériaux:** Dans cette section, une liste de fournitures ou de matériaux nécessaire est donnée. Notez qu'il peut être nécessaires d'adapter certains matériaux au contexte ou de les remplacer par des alternatives locales plus facilement disponibles ou plus appropriées pour l'activité.



**Temps:** Dans cette section, la durée approximative du déroulement de l'activité est notée. Il est même possible d'avoir l'heure à laquelle l'activité est censée commencer et se terminer (par exemple, de 10:30 à 11:00).

## 2.2.2 Format d'une carte descriptive

Numéro de la session  
et nom de l'atelier

Concepts/réflexion  
de soutien

COULEURS :  
LIGNE DE FORMATION

-  Observer
-  Problématiser
-  Briser
-  Activer
-  Masculinités dans le sport

Objectif,  
axe thématique,  
axe méthodologique,  
temps et matériel

Activité

## 2.3. L'encadrement

Avant d'entamer tout processus éducatif ou réflexif, il est impératif de créer un climat de confiance, de respect, de collaboration et d'engagement avec les participants. Cela signifie mettre en place les conditions socio-affectives et cognitives nécessaires pour créer un environnement favorable à l'apprentissage.

À ce stade, il est essentiel que les participants se sentent à l'aise, apprennent à connaître le groupe, définissent le champ d'application du cours ou de l'atelier. L'animateur doit également déterminer les attentes des participants vis-à-vis du processus d'apprentissage, ce qui permet d'effectuer des ajustements si nécessaire ou d'expliquer le champ d'application de manière plus approfondie. En outre, des règles de coexistence doivent être établies. Le cadre se compose des éléments suivants :

**Présentation et accueil :** À ce stade, le ou la facilitateur·rice salue le groupe, dit son nom et d'où il vient, prononce quelques mots de bienvenue et remercie les participants de leur présence.

**Explication des objectifs :** Il est nécessaire de présenter clairement et concrètement la portée du cours, c'est-à-dire ce qui est attendu en termes

d'apprentissage, de changements, d'actions ou de résultats. Les activités à mener, le calendrier et les objectifs peuvent être détaillés.

**Activités de brise-glace et détente :** Il est recommandé d'intégrer une activité ludique, permettant aux participants d'interagir, de faire connaissance, de jouer, de se détendre et d'établir un climat de confiance et de confort.

**Identifier les attentes :** Créez un espace pour découvrir les attentes des participants vis-à-vis du processus et délimiter sa portée. Cela implique de discuter des aspects sur lesquels on travaillera, ce qui peut être ajusté ou inclus, et de clarifier ce qui ne fait pas partie du processus et ne sera donc pas traité.

**Accords de coexistence :** Pour organiser le travail de groupe de manière efficace et garantir que tous les participants se sentent en sécurité, il est nécessaire d'avoir des accords de coexistence. Il s'agit de déclarations simples et claires exprimant ce qui est nécessaire pour que les personnes se sentent en confiance, à l'aise et en sécurité pendant le processus. Idéalement, ces accords de coexistence devraient être élaborés collectivement, mais si le temps manque les éléments suivants peuvent être envisagés :

1. *Aspects de la communication* : englobent des éléments tels que la manière de demander la parole, les caractéristiques des participations, les éléments facilitant l'écoute attentive, le fait d'appeler les gens par leur nom.



2. *Aspects concernant l'autosoin et la prévention de la violence* : précisent des éléments tels que le respect comme base de travail, la considération pour le corps d'autrui, la valorisation des différences, etc.



3. *Mesures permettant de réduire les distractions* : comprennent la mise en mode silencieux des téléphones, l'évitement des conversations parallèles, l'établissement des pauses pour se reposer et consulter ses messages personnels.



4. *Respect de la confidentialité et respect de la vie privée* : impliquent l'établissement



d'un code de confiance fondé sur la confidentialité des aspects personnels partagés au cours de la session de travail.

5. *Aspects logistiques* : incluent la planification des temps de pause, l'établissement d'horaires et la mise en avant de l'importance de la ponctualité.



## 2.4. Séquence didactique basée sur l'approche des pratiques narratives


Pour ce processus de formation axé sur les masculinités non violentes, la séquence didactique s'articule autour du témoignage, du questionnement, de la documentation et de la mise en relation.



**Témoignage** : L'étape initiale du processus de construction d'un savoir collectif consiste à reconnaître ce que les gens savent déjà sur le sujet, à explorer leurs expériences, leurs croyances et leurs émotions. Il s'agit également d'identifier les mythes ou les idées fausses que les gens peuvent

avoir. Ce processus vise à stimuler la participation, à susciter l'intérêt pour la thématique et à encourager la réflexion critique.

Apprendre à partir de ce qui est déjà connu représente la variable ayant le plus d'influence sur l'apprentissage "parce que les gens apprennent à partir de leurs expériences et de leurs modèles cognitifs antérieurs, en les réorganisant et en les modifiant face à de nouvelles informations ou expériences" (Instituto Madrileño de Salud, 2013). Ce processus s'effectue généralement par le biais de discussions guidées, d'une réflexion sur une actualité ou un événement récent et/ou de questions génératives.

 **Posez une question :** Une fois que les connaissances, les idées ou les émotions du groupe concernant le sujet ont été recueillies, il est

suggéré d'utiliser des techniques participatives qui permettent d'aborder le sujet sous un autre angle. Par exemple, expérimenter le contenu à travers le corps, créer des situations hypothétiques, élaborer des scénarios alternatifs, réfléchir à des idées ou à des comportements inconscients.

Nous les invitons ainsi à s'élaborer un répertoire de questions inductives qui, en elles-mêmes, suscitent la curiosité de celui qui les pose. Imaginez, comment répondrais-je si on me posait une telle question ?



**Documenter :** Le moment le plus important d'un atelier n'est pas tant l'activité de démarrage, mais plutôt le moment où les participants réfléchissent aux idées, aux émotions et/ou aux pensées suscitées par l'activité (où ils théorisent), et les confrontent à leurs connaissances antérieures. Ce processus permet de générer de

Nous vous invitons ainsi à constituer un répertoire de questions inductives qui, par leur nature, éveillent la curiosité de celui qui les pose. Imaginez, comment répondrais-je si on me posait une telle question ?



### **TÉMOIGNAGE**

Attitudes du groupe  
dans l'activité de démarrage.



### **QUESTIONNER**

Partage des connaissances préalables.



### **DOCUMENTER**

Récupération de l'expérience.



### **CRÉER DES LIENS**

Achèvement et Clôture.

nouvelles réponses ou de modifier les précédentes, les adaptant ainsi à leur contexte. En général, ce processus est généré par des discussions de groupe, des conclusions individuelles et/ou des questions génératives.

À chaque fois qu'il y a une réflexion profonde dans le cœur d'un homme, nous croyons qu'une question peut aider à "tisser" des expériences et des apprentissages qui sont en phase avec ce qu'il valorise et attend de la vie. Une question posée au bon moment permet à l'apprentissage acquis par le biais des activités (telles que celles décrites dans ce manuel) de devenir partie intégrante du comportement des futurs hommes engagés dans la non-violence envers les femmes. Cela diffère d'autres approches des masculinités ou de la rééducation des hommes, qui se fondent uniquement sur les confessions testimoniales de leurs participants. Il arrive souvent que, lorsqu'une activité est pertinente, les participants soient déjà attirés par le sujet en question. Il suffit alors de les encourager à se poser certaines questions pour passer de la réflexion à la sensibilisation, puis à la mobilisation de positions masculines en faveur d'une plus grande égalité et d'une complicité avec d'autres façons de vivre en tant qu'hommes justes. Car, avant tout, l'objectif du travail avec les groupes d'hommes devrait être de

construire un sens commun de l'identité masculine, plutôt que de privilégier le développement personnel à travers l'assimilation de leurs expériences individuelles. Souvent, cette approche est teintée de privilèges, de hiérarchie et de compétition, révélant ainsi des dynamiques patriarcales qui se dissimulent sous l'apparence d'une déconstruction masculine.



**Créer des liens :** À ce stade, des conclusions collectives peuvent être tirées, intégrant les points de vue et les expériences des participants aux activités. Cela permet également de résoudre les problèmes et d'explorer ce qui était important. Si nécessaire, des informations supplémentaires ou des messages clés peuvent être fournis pour renforcer l'information ou donner une autre perspective sur la situation traitée.

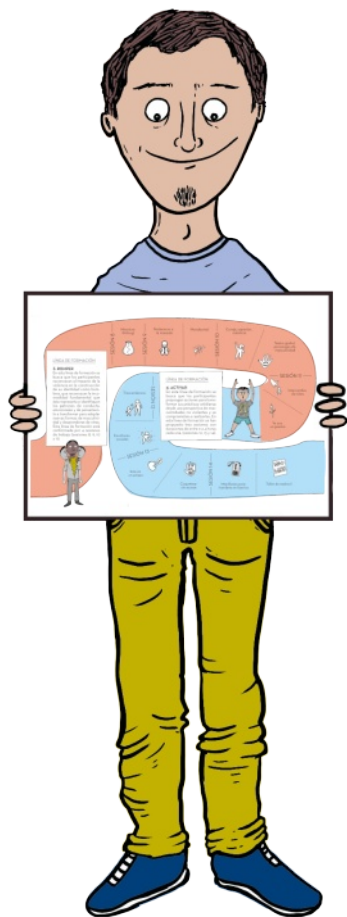
Cette séquence didactique englobe toutes les activités proposées dans ce manuel. Le chapitre suivant propose une série d'activités organisées dans une carte curriculaire, vous permettant ainsi de choisir la meilleure combinaison d'activités en fonction de votre contexte.



## CHAPITRE 3

Quelles activités puis-je réaliser ?





### 3.1. Programme

Dans la matrice suivante, nous vous présentons une structure logique. Les cartes descriptives peuvent être utilisées en fonction du temps (jours - heures) dont vous disposez pour travailler avec un groupe d'hommes et les objectifs que vous souhaitez atteindre. La carte curriculaire est simplement un guide, mais vous pouvez utiliser les cartes descriptives en fonction des besoins que vous identifiez dans votre groupe.

La carte curriculaire comprend :

- Les encadrés **“Carte curriculaire, ligne de formation”** se réfèrent au type d'apprentissage ou à l'objectif que l'on espère atteindre.
- Les encadrés colorés présentent les cartes descriptives proposées pour couvrir les objectifs de chaque ligne de formation.
- Une session de clôture est incluse et peut être utilisée pour conclure le processus de travail avec un groupe avec lequel il n'y aura pas de continuité de la formation.

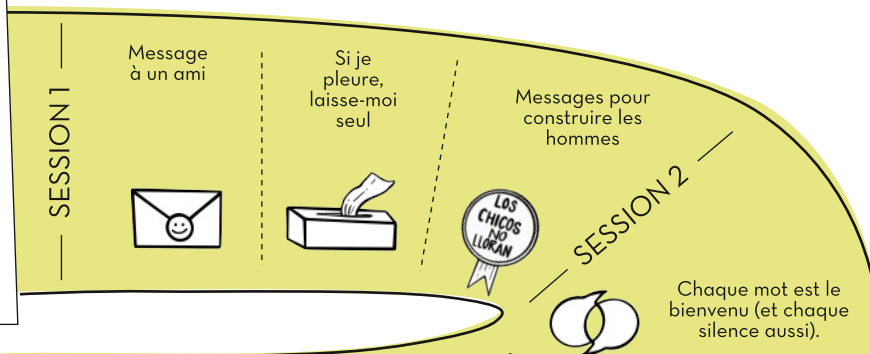
La carte curriculaire de ce manuel est organisée en cinq lignes de formation, chacune ayant un objectif spécifique.



## LIGNE DE FORMATION

### 1. OBSERVER

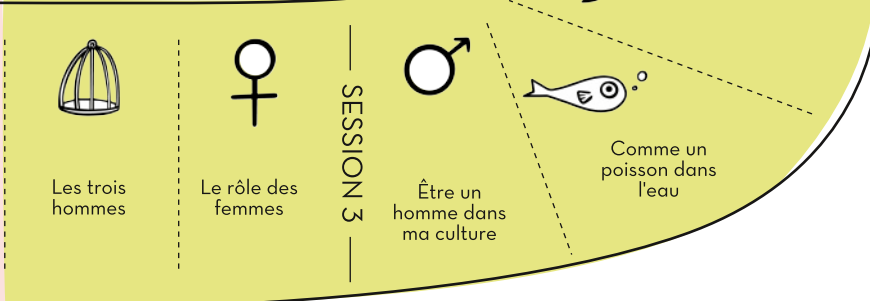
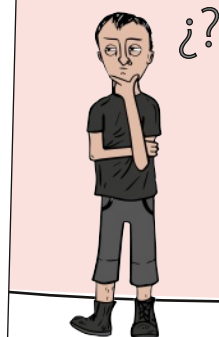
Cette ligne de formation est proposée pour les groupes avec lesquels il y aura une première rencontre et avec lesquels on souhaite commencer à identifier et à réfléchir sur la manière dont ils ont construit leur identité en tant qu'hommes et comment ils établissent des liens avec d'autres personnes. Cette ligne de formation se compose de trois sessions de travail (sessions 1, 2 et 3), d'une durée moyenne de deux heures pour chaque session.



## LIGNE DE FORMATION

### 2. PROBLÉMATISER

Bien que la problématisation soit recherchée dans toutes les séances, cette ligne d'action se concentre sur l'effort de réflexion et de remise en question des normes de genre qui définissent le devoir d'être un "homme", des privilèges qu'il engendre dans la structure sociale, ainsi que des formes de violence qu'il exerce. Cette ligne de formation est composée de 4 sessions (sessions 4, 5, 6 et 7).



## SESSION 4

Le pourquoi et le comment de mes actions



Cartographie du corps



Ma représentation

## SESSION 5



Pyramide des privilèges



Renoncer à l'agenda du patriarcat

## SESSION 6



Je t'ai frappé, tu m'as frappé



L'homme est le loup de l'homme

## SESSION 7



Nommer les violences

## LIGNE DE FORMATION

### 3. ROMPRE

L'objectif de cette ligne de formation est de permettre aux participants de reconnaître l'impact de la violence dans la construction de leur identité en tant qu'hommes, de reconnaître le malaise fondamental que cette identité représente et d'identifier les schémas comportementaux, émotionnels et de pensée à transformer pour adopter de nouvelles formes de masculinité et se détacher des autres. Cette ligne de formation se compose de 4 sessions de travail (sessions 8, 9, 10 et 11).



SESSION 8

Mosaicos Kintsugi



SESSION 9

Appartenance au troupeau



Marabunta !



SESSION 10

Courage, agressivité, violence



Atelier de théâtre de marionnettes : les personnages de la masculinité



SESSION 11

Échange de rôles



Je suis un poème



## LIGNE DE FORMATION

### 4. ACTIVER

Dans cette ligne de formation, l'objectif est que les participants proposent des actions pour transformer leurs pratiques quotidiennes dans une perspective de masculinités non violentes, en s'engageant à les mettre en œuvre. Trois sessions sont proposées, d'une durée de 2 à 4 heures chacune (sessions 12, 13 et 14).



SESSION 12

Transcendance



Sculptures sociales



SESSION 13

Juste un compliment



Flirter sans harceler



SESSION 14

Manifeste pour les hommes dans les quartiers



Atelier de pochoirs



Au-delà de la concurrence



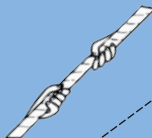
## SESSION A

Le onze idéal



## SESSION B

Jeu de cordes



Laissez votre âme sur le terrain



## SESSION C



Jonglerie collective



Drapeaux et armoiries

## SESSION D



Un hommage au football

# FAIS-LE SAVOIR À TOUT LE MONDE !



## SÉANCE DE CLÔTURE

### LIGNE DE FORMATION

#### 5. MASCULINITÉS DANS LE SPORT

Dans cette ligne de formation, un ensemble d'activités est proposé pour travailler avec les hommes sur le football (qui est l'expérience de travail nous avons réalisé), mais cela peut être adapté à d'autres contextes et sports qui sont régulièrement masculinisés. Cette ligne de formation comprend également des activités basées sur une méthodologie ludique et coopérative. Quatre sessions ont été proposées pour compléter cette ligne de formation (Session A, B, C et D).



### 3.2. Les cartes descriptives

Ci-dessous, vous trouverez les cartes descriptives qui font partie des séquences didactiques suggérées dans la carte curriculaire. La proposition de ces cartes découle de l'expérience du programme pilote. Cependant, chaque carte descriptive peut constituer à elle seule une session. De même, les cartes descriptives peuvent être liées à d'autres cartes, ce qui vous permet d'élaborer différents "itinéraires" pour aborder vos sessions. L'activité "Fais-le savoir à tout le monde" est proposée en guise de séance de clôture.

---

**"Et que tout le monde sache que..."**. Donner aux hommes la possibilité de "créer le monde dans lequel ils veulent vivre sans violence".





## LIGNE DE FORMATION

### **1. OBSERVER**

Cette ligne de formation est proposée pour les groupes avec lesquels aura lieu une première rencontre et avec lesquels on souhaite commencer à identifier et à réfléchir sur la manière dont ils ont construit leur identité en tant qu'hommes et comment ils établissent des liens avec d'autres personnes. Cette ligne de formation se compose de trois sessions de travail (sessions 1, 2 et 3), d'une durée moyenne de deux heures pour chaque session.



# OBSERVER



## SESSION 1



### Message à un ami

■ **Objectif** : Identifier les attentes du groupe par rapport à l'atelier et commencer à se connaître.

└- **Axe thématique** : Encadrement.

┆- **Axes méthodologiques** : Pratiques narratives et éducation populaire.

🕒 **Temps** : 50 min.

✎ **Matériaux** : Tableaux, marqueurs, stylos, ruban adhésif, feuilles de réemploi, copies du formulaire de message à un ami (annexe 1).



## ACTIVITÉ

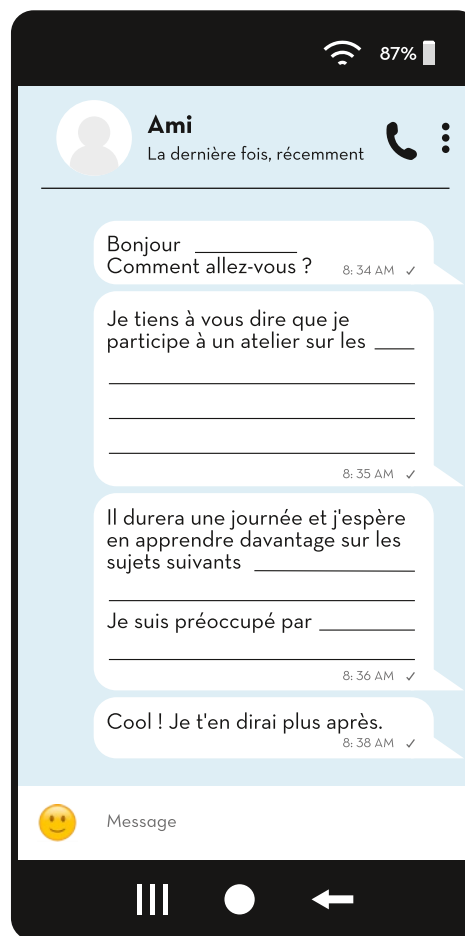
1. **Présentation et bienvenue** : Le ou la facilitateur.rice prononce quelques mots de bienvenue au groupe, les remercie de leur présence et leur explique de manière générale les objectifs des sessions, les horaires et d'autres éléments nécessaires (sécurité, repas, repos, etc.)
2. **Brise-glace** : Divers objets sont disposés dans la salle (par exemple, une fleur, une bougie, du maïs, une photo de famille, de la nourriture, un livre). Le groupe est invité à choisir un des objets et à se regrouper autour. Chaque groupe ne doit pas dépasser 3 personnes par objet. Ensuite, chaque groupe se présente en disant son nom, d'où il vient, ce qu'il attend de cet atelier, et explique également pourquoi l'objet a attiré son attention. Après 3 minutes, un représentant de chaque équipe présente ses camarades et les attentes qu'ils ont en tant qu'équipe.
3. **Accords** : Ensuite, chaque participant est invité à écrire sur une feuille réutilisable ce dont nous avons besoin pour que la participation et la confiance règnent dans cet atelier. Les idées sont partagées en plénière et le groupe est invité à identifier les accords de coexistence. Ces accords sont notés à un endroit visible.
4. **Message à un ami** : Chaque participant reçoit une feuille "Message à un ami". On leur demande de penser à un homme émotionnellement proche (ami, partenaire, membre de la famille, etc.) à qu'ils enverraient ce message.

## Session 1: Message à un ami

Le guide pour mener cette activité est celui de l'illustration ci-dessous (que vous trouverez également en annexe 1 à la fin de ce document).

5. Si le groupe est inférieur à 12 participants, chaque participant présente son message en plénière. Si le groupe est plus grand, il est suggéré que cette présentation se fasse en petits groupes et qu'à la fin, un porte-parole de chaque équipe présente au reste de son équipe un bref résumé de ce qu'ils espèrent apprendre et de leurs préoccupations.

**Le message (annexe 1).** À la fin de ce document, dans la section des annexes, vous trouverez cette même image dans une taille plus pratique à reproduire.



## SESSION 1



### Si je pleure, laissez-moi seul

■ **Objectif** : Identifier les émotions, les pensées et les sentiments liés à leur expérience de la masculinité dans l'enfance.

└─ **Axe thématique** : Affection.

└─ **Axe méthodologique** : L'intelligence émotionnelle.

⌚ **Temps** : 15 min.

✎ **Matériaux** : Haut-parleur, encens, liste de chansons : par exemple,

- a. El rey, José Alfredo Jiménez.
- b. Oro, Bronco.
- c. Damaso, Gerardo Ortiz.
- d. El gran varón, Willie Colón.
- e. Mi corazón lloró, King clave.
- f. Día 730, Intocable.

**Concepts/réflexion de soutien** : Le système patriarcal, à travers ses différents agents de socialisation (famille, école, église, médias, etc.), établit les comportements, attitudes et pratiques considérés comme "corrects ou appropriés". Selon cette perspective, être un homme signifie être : pourvoyeur, prospère, sûr, fort, leader, confiant, etc. ; et ne pas posséder de caractéristiques liées à la féminité ou à l'être femme, telles que la faiblesse, l'erreur ou l'émotivité. Comme le souligne Josetxu Riviére (2009), "la socialisation masculine insiste sur le fait que les hommes ne montrent pas ou cachent leurs émotions, en particulier celles qui sont considérées comme des signes de faiblesse (amour, peur, tendresse)", ou bien dans de nombreux cas, elles ne sont exprimées que sous l'influence de l'alcool ou associées à des situations spécifiques, par exemple, la mort d'un être cher.



## ACTIVITÉ

### Introspection

- Celui qui facilite informe le groupe qu'un exercice d'introspection sera réalisé, c'est-à-dire un processus pour rentrer en contact avec certains souvenirs, émotions ou sensations du passé.
- Il est demandé aux participants de placer leurs chaises autour de la salle. Ensuite, on leur demande de s'asseoir sur le bord de la chaise, les pieds à plat sur le sol, les mains sur les cuisses et le dos aussi droit que possible sans se faire mal.

On leur demande de fermer les yeux et de prendre trois respirations profondes, en concentrant leur attention sur le processus d'inspiration et d'expiration.

Script : *"Je vous demande d'écouter attentivement les mélodies suivantes, de prêter attention à chaque mot. Je vous demande de vous souvenir d'un moment de votre enfance ou de votre jeunesse où vous avez entendu ce chant. Essayez de vous rappeler ce que vous faisiez, avec qui vous étiez. Respirez et essayez d'entrer en contact avec les émotions et les sensations qui vous viennent de ce souvenir.*

*Je vous demande à nouveau de prêter attention aux paroles suivantes, essayez de garder le premier souvenir qui vous vient à l'esprit, où et avec qui étiez-vous, quelles émotions ressentiez-vous à ce moment-là ?*

*Je vous demande de respirer profondément et de prêter à nouveau attention à la dernière chanson. Quel souvenir vous vient à l'esprit, avec quelles émotions vous vous êtes connectés, essayez de vous connecter intensément avec ces émotions et ces sensations.*

*Je vous demande de respirer lentement et profondément... d'écouter attentivement le son le plus éloigné que vous puissiez*

*percevoir, puis de chercher un son de plus en plus proche... un son à l'intérieur de cette pièce... un son très proche de vous, même votre propre respiration ou les battements de votre cœur.*

*Je vous demande de reprendre progressivement conscience de cet espace et, lorsque vous êtes prêts, d'ouvrir lentement les yeux, en prenant contact avec les couleurs, les lumières et les personnes de ce groupe."*

#### NOTE

- Passer 30 à 45 secondes de chaque chanson sélectionnée.
- Cette activité ne consiste pas en une méditation ou une relaxation, mais à utiliser ces techniques afin que les souvenirs soient reçus dans une position confortable, dans une attitude calme et dans un espace de confiance.

## SESSION 1

### Messages pour construire les hommes



■ **Objectif** : Analyser les types de masculinité promus dans la culture d'appartenance.

└─ **Axe thématique** : Connaissance de soi.

└─ **Axe méthodologique** : Communauté d'enquête.

⌚ **Temps** : 25 min (activité), 5-10 min (complément et clôture).

✎ **Matériaux** : Exemples imprimés de chansons de différentes époques, feuilles blanches, tableaux, ruban adhésif, marqueurs.

**Concepts/réflexion de soutien** : Les souvenirs des moments de leur vie avec lesquels les participants sont en contact seront l'outil d'analyse. Quelles personnes sont incluses dans ces souvenirs ? Où avez-vous entendu ces chansons ? Nous pouvons voir les similitudes dans les témoignages : ce sont des chansons que nos pères ou nos oncles écoutaient, lors de fêtes ou après le travail, pourquoi ?



## ACTIVITÉ

À la suite du processus d'introspection développé dans la session précédente (Si je pleure, laissez-moi seul), la réflexion sur le thème se poursuit par le processus suivant :

On demande au groupe de se diviser en paires ou en trios :

1. Un court moment leur est accordé pour qu'ils partagent les sensations les plus immédiates de l'exercice de visualisation. Les souvenirs éprouvés pendant l'introspection sont importants et nous essayons d'identifier des similitudes entre les différentes histoires de vie.
2. Chaque équipe choisit une chanson à "analyser" et répond aux questions suivantes sur une feuille blanche :
  - a. Avez-vous des anecdotes sur la chanson ou, à défaut, dans quel contexte pourrait-elle être entendue et à quels comportements masculins pourrait-elle être associée ?

- b. Quel est le message principal de la chanson ?
  - c. À quelles émotions et pensées nous suggèrent-ils de nous identifier ?
  - d. Quel message la chanson transmet-elle sur l'identité masculine ?
3. Ensuite, les équipes se réunissent en plénière pour partager leurs réponses. Cette question est partagée pour une réflexion plus approfondie : y a-t-il dans ces paroles des indications adressées aux garçons pour leur apprendre à être des hommes ?
4. Dans la mesure du possible, on leur demande de produire un décalogue avec leurs réflexions, sur un tableau qui sera présenté en plénière.

### **Achèvement et Clôture**

Les participants sont invités à décrire en une courte phrase leur principal apprentissage. Avant de se dire au revoir, il est important de remercier les hommes pour leur participation en faisant appel à leurs sentiments et à leurs souvenirs. Il est tout à fait possible que certains hommes se mettent à pleurer ; si cela se produit, vous pouvez terminer en formant un cercle debout, en fermant les yeux et en prenant trois respirations profondes pour relâcher les tensions, suivies par des applaudissements de fin de séance.

## SESSION 2



### Chaque mot est le bienvenu (et chaque silence, aussi)

#### ■ Objectifs :

- Apprendre à connaître le groupe en identifiant les émotions avec lesquelles les participants viennent à la session.
- Créer un climat de confiance entre les hommes afin qu'ils puissent aborder des questions qui les rendent vulnérables ou sont compromettantes pour eux.

└. **Axe thématique :** Affection.

└. **Axe méthodologique :** Intelligence émotionnelle/Art-thérapie.

🕒 **Temps :** 30 min.

✍️ **Matériaux :** Jeu de 64 cartes postales graphiques (voir le lien de téléchargement dans la NOTE à la fin de cette activité)<sup>12</sup>.

**Concepts/réflexion de soutien :** "Les garçons, les adolescents et les hommes ont traditionnellement été socialisés pour la productivité et la réussite dans la sphère publique et, par conséquent, on attend d'eux qu'ils réussissent dans ce domaine. Ils ont été préparés et ont été éduqués pour que leur source de gratification et d'estime de soi provienne du monde extérieur. En relation avec cela : leur sphère affective a été réprimée; leurs libertés, leurs talents et leurs ambitions ont été valorisés, facilitant ainsi leur autopromotion; ils ont reçu beaucoup d'encouragements et peu de protection; ils ont été orientés vers l'action, vers l'extérieur, le macro-social et l'indépendance; et la valeur du travail leur a été inculquée comme une priorité et une obligation déterminante de leur condition [notre traduction]" (Ferrer et Bosch, 2013).



#### ACTIVITÉ

##### Présentation avec images

Cette activité est un bon moyen de briser la glace avec un groupe nouvellement constitué. Le groupe est invité à se placer autour des cartes postales qui sont placées au centre.

1. Chaque participant prendra une carte postale qui se rapproche le plus de son état émotionnel actuel.

12. Les images choisies suggèrent des activités, des attitudes et des pensées libres d'interprétation afin que chaque homme puisse les relier à un élément spécifique de sa personne.

2. Ensuite, des binômes sont formés dans lesquels les participants partagent pourquoi ils ont choisi cette image et comment elle peut refléter l'état d'esprit avec lequel ils abordent l'atelier d'aujourd'hui.
3. Si le temps le permet et que le groupe est restreint, chaque binôme peut se présenter aux différents membres du groupe, en séance plénière.
4. À la fin, le groupe peut être interrogé sur la facilité ou la difficulté à décrire ses émotions. Le ou la facilitateur.rice peut partager un concept ou une réflexion en soutien.

**Variante de cette activité :** Le corps peut être utilisé pour représenter un trait de la masculinité traditionnelle (qu'il s'agisse d'un comportement, d'un sentiment ou d'une attitude) et le collectif doit essayer de déchiffrer ce à quoi chaque personne fait référence. De plus, il pourrait être intéressant de réfléchir aux circonstances historiques ou contextuelles qui appuient ce trait qu'ils ont choisi.

#### NOTE

Les images choisies suggèrent des activités, des attitudes et des pensées libres d'interprétation afin que chaque homme puisse les relier à un élément spécifique de sa personne.

---

#### **Télécharger le matériel d'appui :**

<https://drive.google.com/file/d/1cVmOziFzncCYuAXRTToFoc2T727wnn95q/view?usp=sharing>

#### **Imprimer et découper.**

## SESSION 2



### Comme un poisson dans l'eau

■ **Objectif** : Découvrir les systèmes culturels et de croyances qui sous-tendent l'identité masculine.

└─ **Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.

└─ **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 20 min.

✍ **Matériaux** : Papier kraft, ruban adhésif et marqueurs.

**Concepts/réflexion de soutien** : "Quand notre identité fonctionne parfaitement, elle demeure souvent inconsciente. Le besoin soudain de prendre conscience de notre sexe, de notre race ou de notre classe suggère généralement des préjugés ou des lacunes dans le système. L'homme "classique" échappe presque toujours à une menace existentielle, ce qui signifie que son identité n'est que rarement remise en question (...). Ce que des millénaires de pouvoir masculin ont accompli, c'est faire en sorte que la société dans laquelle nous grandissons accepte comme naturel, normal et sensé un système profondément biaisé en faveur des hommes, alors qu'en réalité, c'est le contraire qui est vrai. Le problème réside dans le fait que de nombreux hommes estiment agir de manière raisonnable, alors qu'en réalité, ils n'agissent qu'en fonction d'idées inconscientes et souvent biaisées. L'homme classique a créé une société à son image. La caractéristique principale de l'identité de l'homme classique est qu'elle se fait passer pour "normale", "naturelle", des mots dangereux qui sont souvent à l'origine de préjugés haineux [notre traduction]" (Grayson Perry, 2018).



## ACTIVITÉ

### La silhouette

1. On invite le groupe à répondre en binômes à la question : comment expliqueriez-vous à un poisson ce qu'est l'eau ? Quelques minutes sont accordées à la réflexion, puis les réponses sont partagées en séance plénière. Les idées sont notées sur un tableau visible pour les participants.

2. Ensuite, chaque participant reçoit une feuille de carton ou de papier kraft pour dessiner une silhouette et lui donner un nom.
  3. Sur tout le contour de la silhouette, chacun écrit toutes les idées qui constituent une identité masculine, comme l'eau l'est pour le poisson, toutes ces considérations sans lesquelles les hommes ne pourraient pas vivre. Il peut s'agir de phrases entendues, d'anecdotes, de pratiques quotidiennes, de métiers, de besoins, etc.
- En conclusion, une courte période de réflexion peut être proposée et faire l'objet d'un brainstorming centré sur la question suivante : si tout ce qui les entoure est essentiel à leur identité en tant qu'hommes, que noteraient-ils à l'intérieur de chaque silhouette ?

### Récupération de l'expérience

- Le groupe est invité à se répartir en équipes et à partager les silhouettes en trois minutes. Il leur est ensuite demandé d'identifier les idées ou croyances récurrentes. Pourquoi cela se produit-il ? Pourquoi certaines visions semblent partagées lorsqu'il s'agit de définir, et de vivre, ce qu'est un homme ?
- Les réflexions de chaque équipe sont ensuite partagées.
- Pour conclure en plénière, vous pouvez lire le paragraphe au début de cette activité tiré de l'œuvre *The Descent of Man* de Grayson Perry.

## SESSION 2



### Être un homme dans ma culture

▣ **Objectif** : Réfléchir à la notion d'homme à partir des récits de vie du groupe participant.

└- **Axes thématiques** : Connaissance de soi, relations avec le pouvoir.

└- **Axe méthodologique** : Pratiques narratives.

🕒 **Temps** : 30 min.

✍ **Matériaux** : Marqueurs, tableau, ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : Bien que chaque homme possède une identité unique et qu'il existe donc une diversité de façons de vivre l'identité masculine, il est largement connu que la société dans laquelle nous vivons propose un stéréotype culturel aux individus biologiquement catégorisés comme masculins (c'est-à-dire, nés avec des caractéristiques sexuelles masculines). Cependant, nous affirmons que la diversité parmi les hommes englobe une large gamme d'émotions, d'histoires, de relations et de corporalités et, en raison de cela, l'expression individuelle de "être un homme" que chaque homme vit devient une forme de résistance contre le patriarcat.



## ACTIVITÉ

### Cercle de discussion

1. Les participants sont invités à se placer en cercle. Ils sont ensuite invités à partager en binômes pendant 3 minutes. De quelle manière ont-ils grandi en tant qu'hommes et quels discours (idées, phrases) les ont façonnés en tant que tels ?
2. Une fois ce délai écoulé, quelques participants sont invités à intervenir.
3. Le ou la facilitateur.rice explique les questions auxquelles il faut répondre :
  - a. Comment la violence, le pouvoir ou le machisme peuvent-ils nous influencer de manière similaire si nous avons des identités et des histoires si différentes ?

- b. De quelles références et de quels exemples culturels sommes-nous nourris depuis notre enfance ?
- c. Et de quels exemples culturels sommes-nous exclus du fait que nous sommes des hommes ?

NOTE

Il est recommandé de ne pas commencer directement la réflexion avec ces questions, mais plutôt de permettre aux participants de participer préalablement à des activités telles que "Comme un poisson dans l'eau" ou "Si je pleure, laissez-moi seul". Cela s'explique par le fait que les hommes peuvent plus facilement se référer eux-mêmes à un dessin ou à une ressource qu'ils possèdent déjà.

## SESSION 3



### Le rôle des femmes

Stéréotypes de genre I

▣ **Objectif** : Rendre visible l'imaginaire collectif que les hommes utilisent pour se rapporter aux femmes.

└. **Axe thématique** : Connaissance de soi.

└. **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 15 min (plénière), 45 min (réflexion collective), 10 min (dynamique de clôture).

✎ **Matériaux** : Marqueurs, tableau, ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : Les études sur les masculinités au niveau mondial, reprenant les analyses faites depuis des décennies par les mouvements de femmes, remettent en question la définition des femmes en fonction de leurs conditions biologiques (reproductivité, apparence physique) et questionnent en particulier le fait que ce qui définit les femmes est toujours en fonction des hommes, tant sur le plan social que sexuel. Cette idée, répandue dans la société et en particulier chez de nombreux hommes à des niveaux plus ou moins conscients, cultive la fausse perception que les femmes ont le devoir de satisfaire les besoins des hommes et qu'elles leur doivent soumission et désir. En résumé, la manière dont les rôles de genre sont construits pour les hommes et les femmes renforce la fausse idée que la sexualité des femmes est "une affaire d'hommes".



## ACTIVITÉ

### Plénière

La session commence en invitant les participants à parler d'une relation qu'ils entretiennent avec une femme de leur entourage. Nous encourageons tous les hommes à évoquer au moins brièvement leur expérience. Une question comme celle-ci peut s'avérer utile :

- Comment expliquer en quelques mots votre relation avec les femmes qui vous sont proches ? Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ces relations ?
- Quelle est la chose que vous appréciez le moins dans vos relations avec les femmes ?

- Mentionnez trois espaces où de telles relations peuvent avoir lieu : la maison/avec la compagne, le travail/avec les collègues ou les clients et la rue/avec des femmes inconnues.

### Réflexion collective

Message clé de l'animateur : *"Historiquement, le patriarcat a maintenu les femmes dans trois 'rôles' : la mère, la vierge et la prostituée. Même si ce n'est pas une règle, ces rôles sont représentés de manière unilatérale, même dans la Bible. Sans répondre, levez la main si vous pouvez au moins inclure une femme que vous connaissez dans chacun de ces rôles."*

1. Nous pouvons utiliser trois tableaux pour situer les trois archétypes qui représentent historiquement les femmes dans l'esprit des hommes, en encourageant les participants à commenter au moins chacune de ces catégories :

Fille ingénue (Vierge)	Mère admirable (Mère)	Femme fatale (Prostituée)
---------------------------	--------------------------	------------------------------

2. Le groupe est ensuite interrogé : comment nous comportons-nous à l'égard des femmes, sous l'influence des significations portées par ces trois rôles culturels ? Sur chaque tableau, notez les anecdotes, les mots ou les opinions partagées par les hommes. Orientez la réflexion sur ce que les participants pensent de la manière dont nous nous comportons avec nos partenaires.

3. En petits groupes, ils sont invités à réfléchir sur différentes questions : pouvez-vous imaginer une manière différente d'être en relation avec les femmes dans la rue, au travail ou à la maison ? Quelle serait la base de cette relation si elle n'était pas fondée sur leur statut sexuel ?

4. Les réflexions sont partagées en plénière.

### Dynamique de clôture

À la fin de l'activité, les participants sont invités à former un cercle final en nommant le nom d'un homme qu'ils admirent et qui pourrait bénéficier de cette réflexion partagée. Si possible crier son nom à haute voix car cela permet de libérer les tensions lorsque l'on aborde ces questions. Il n'est pas toujours nécessaire d'articuler des mots dans le cadre d'une réflexion personnelle.

#### NOTE

Si le groupe le permet, nous pourrions être plus précis et leur demander de nous parler de leurs relations sexuelles et affectives avec les femmes, car l'expérience du test pilote a montré que les idéaux de "l'amour romantique" sont très présents.

## SESSION 3



### Les trois hommes

Stéréotypes de genre II

■ **Objectif** : Développer l'apprentissage des rôles que les hommes apprennent et reproduisent avec eux-mêmes et avec les autres hommes.

└. **Axe thématique** : Connaissance de soi.

└. **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 15 min (plénière), 35 min (réflexion collective), 10 min (complémentarité et clôture).

✎ **Matériaux** : Marqueurs, tableau, ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : Au cours de l'élaboration de ce manuel, nous avons entendu un participant dire : "On m'a appris qu'il y a trois façons d'être un homme : familièrement, si tu n'es pas un connard, tu es soit une tapette, soit un macho". Nous pensons que cela représente une réflexion puissante sur les schémas que le patriarcat a instaurés.



## ACTIVITÉ

### Plénière

1. Nous invitons chaque homme à partager une anecdote dans laquelle il a été enfermé dans l'un de ces trois stéréotypes - connard, tapette ou macho - lors d'une ronde collective.
2. Nous avons préparé trois tableaux (un pour chaque identité) sur lesquels nous écrivons les mots qui sont partagés en plénière.

### Réflexion collective

3. En petites équipes, la réflexion est menée à l'aide des questions suivantes :
  - Qui ou quoi a promu ces trois façons d'être un homme dans la société ?
  - Vous semble-t-il juste que tous les hommes soient guidés par ces valeurs ? Pourquoi ?

4. Les réponses sont ensuite partagées en séance plénière.

Le groupe est ensuite invité à répondre à la question suivante : si vous pouviez nommer votre façon d'être, quelle expression ou quels mots traduisent le mieux la façon dont vous vivez votre masculinité ?

**Achèvement et Clôture**

Pour conclure, les participants sont invités à décrire en une courte phrase leur principal apprentissage. Le ou la facilitateur.rice remercie la participation du groupe et la session est clôturée.

**NOTE**

Cette activité en particulier impliquera beaucoup de plaisanteries et de nervosité de la part des participants masculins, il est conseillé de permettre toutes les expériences émotionnelles sans offenser ou discriminer les autres personnes présentes.

## LIGNE DE FORMATION

### **2. PROBLÉMATISER**

Bien que la problématisation soit recherchée dans toutes les séances, cette ligne d'action se concentre sur l'effort de réflexion et de remise en question des normes de genre qui définissent le devoir d'être un "homme", des privilèges qu'il engendre dans la structure sociale, ainsi que des formes de violence qu'il exerce. Cette ligne de formation est composée de 4 sessions (sessions 4, 5, 6 et 7).



# PROBLEMATISER



## SESSION 4



### Le pourquoi et le comment de mes actions

#### Objectifs :

- Réfléchir à ce qu'un homme DEVRAIT ÊTRE à partir du mandat de genre.
- Faciliter un espace de remise en question des pratiques normalisées de la masculinité.

└─ **Axe thématique :** Connaissance de soi.

└─ **Axe méthodologique :** Pratiques narratives.

⌚ **Temps :** 5 min (chaîne de pensées), 15 min (réflexion sur le sujet).

✍ **Matériaux :** Post-it ou feuilles recyclées, des stylos, des tableaux, du ruban adhésif et des marqueurs.

**Concepts/réflexion de soutien :** On suppose que les hommes savent toujours ce qu'ils font, ou du moins il y a cette idée dans le mandat masculin. Pour ce faire, chaque participant est encouragé à "enchaîner" une pensée après l'autre, débutant par une première qui questionne le "pourquoi". Vous constaterez que la liaison entre les raisons et les actions n'est pas aussi évidente qu'il y paraît. L'un des buts de la pensée complexe est de remettre en question ces "vérités" universelles et de reconnaître l'impact de la construction sociale dans leur perpétuation.



#### ACTIVITÉ

##### Chaîne de pensées

Demandez à chaque participant de prendre 5 post-it ou des morceaux découpés dans du papier recyclé. Sur le premier, ils doivent répondre brièvement aux questions suivantes :

- Citez une qualité qui fait de vous un homme : une réponse possible pourrait être "avoir toujours de l'argent dans son portefeuille".
- Ensuite, interrogez-vous "Pourquoi ?" et inscrivez votre réponse sur un deuxième post-it. Entre chaque réponse, continuez à poser systématiquement la question "Pourquoi ?" et ainsi de suite jusqu'à ce que les cinq post-it soient complétés. Chaque réponse écrite sur un post-it sera confrontée à un "Pourquoi ?" cherchant à en découvrir l'origine ou la justification. Si certaines réponses semblent être "juste parce que", nous pouvons encourager une exploration plus approfondie.

die : quelle est la raison sous-jacente à cette pensée ?

- Tous les post-it peuvent être fixés sur le mur, et chaque réponse est apposée consécutivement sous la précédente.

### **Réflexion sur le sujet**

Ensuite, nous vous encourageons à vous répartir en petits groupes.

1. Partagez certaines de vos réponses à des fins de comparaison.
2. Identifiez les mandats de genre présents dans ces idées.
3. Jusqu'où avez-vous pu aller et pensez-vous pouvoir approfondir le niveau de complexité ?

Partager en plénière. Les animateurs peuvent prendre des notes en vue d'une réflexion ultérieure.

Enfin, interrogez-vous : comment ces pensées influent-elles sur notre identité en tant qu'hommes ?

## SESSION 4



### Cartographier le corps "Comment suis-je devenu un homme ?"

- **Objectif** : Explorer collectivement les façons récurrentes dont les hommes définissent leur identité de genre à travers une "anatomie des significations".

Bibliographie complémentaire : *El departamento de la masculinidad* (Grayson Perry, 2018).

└. **Axe thématique** : Autonomie personnelle.

└. **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 10 min (la silhouette), 20 min (l'anatomie masculine), 15 min (achèvement et clôture).

✍ **Matériaux** : Papier kraft, marqueurs et ruban adhésif.



## ACTIVITÉ

### La silhouette

1. Tout d'abord, une silhouette est dessinée sur un morceau de papier kraft, à partir d'un participant du groupe allongé sur le papier. Un autre volontaire trace sa silhouette à l'aide d'un marqueur.

### Anatomie masculine

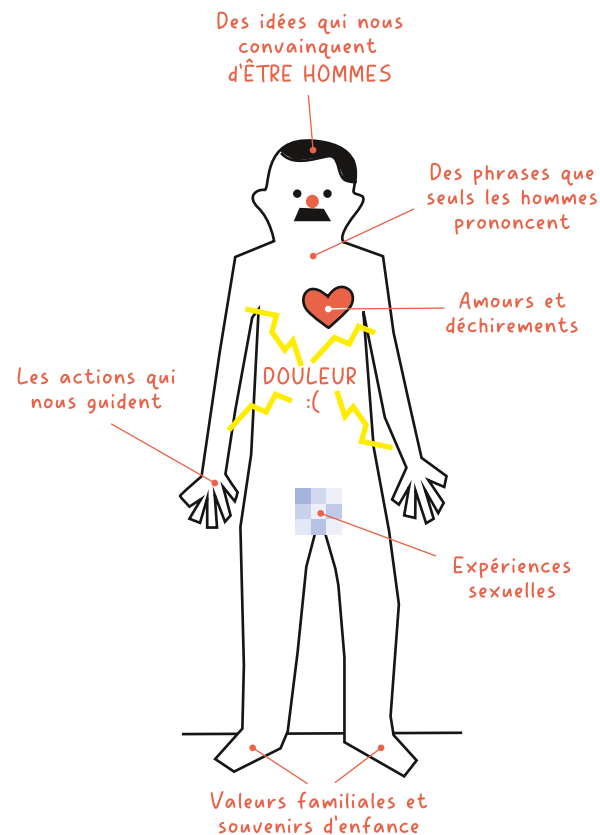
2. Le ou la facilitateur.ice commence par prononcer la phrase suivante : *"En tant qu'hommes, notre identité se construit non seulement à travers notre anatomie génitale, mais également à travers diverses formes et expériences de vie. Ce que nous avons tous en commun, c'est que nous sommes plus que des corps avec des organes génitaux et que notre identité est une négociation constante avec les impositions de la société et de ses institutions. Elle est façonnée par notre ascendance, notre culture et notre spiritualité... En pensant à votre corps, nous vous invitons à vous conformer à cette anatomie collective de la manière suivante".*
3. Nous demandons au groupe de se positionner autour de la silhouette et d'inscrire des mots, des phrases ou des dessins selon les catégories suivantes :
- Dans la tête : toutes les idées avec lesquelles nous nous persuadons de notre masculinité.
  - Dans la gorge : les phrases que seuls les hommes prononcent.
  - Dans le cœur : les amours et les déchirements.
  - Entre les mains : les actions qui nous guident.

#### Session 4: Cartographier le corps "Comment suis-je devenu un homme ?"

- Dans l'estomac : quelques douleurs.
- Dans les organes génitaux : les expériences sexuelles.
- Sur les pieds : les valeurs familiales / souvenirs d'enfance.

#### Achèvement et Clôture

4. Une fois l'anatomie des significations complétée, elle est lue en plénière et chaque point est discuté.
5. Pour conclure l'activité, des questions de la nature suivante sont posées :
  - Cette anatomie collective définit la manière dont vous vivez votre masculinité ?
  - Qu'ajouteriez-vous ou omettriez-vous pour quelle soit plus proche de ce que vous considérez comme votre identité masculine ?
  - Comment cette activité pourrait-elle vous aider à mieux comprendre votre propre façon d'être un homme ?



## SESSION 4



### Ma représentation de moi

■ **Objectif** : Interrogation sur les caractéristiques de la "nature masculine" considérées comme innées.

└-- **Axe thématique** : Connaissance de soi.

└-- **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 20 min (les animaux), 20 min (un regard global), 10 min (complémentarité et clôture).

✎ **Matériaux** : Feuilles de papier blanc, crayons de couleur, tableaux à feuilles mobiles, colle et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : Cette session est particulièrement pertinente, car il est fréquent de relier le comportement animal à des attitudes masculines, souvent liées à des comportements dominants liés à l'identité de genre. Il est commun d'entendre dire qu'un homme est en colère "comme un gorille" ou lorsqu'il est courageux "il marchait comme un tigre", etc.



### ACTIVITÉ

#### Les animaux

1. Chaque participant prend une feuille de papier et des crayons de couleur.
2. La consigne est de dessiner un animal avec lequel ils se sentent représentés en se basant sur leur identité en tant qu'hommes et d'identifier les caractéristiques masculines les plus significatives qu'ils lui attribuent.
3. Inscrivez au moins trois de ces caractéristiques au verso de la feuille. Ces trois caractéristiques sont décrites comme suit :

"Je ressemble à un \_\_\_\_\_, parce que quand je suis en colère, je fais \_\_\_\_\_."

"J'ai un tempérament semblable à un \_\_\_\_\_ pour \_\_\_\_\_".

4. Partagez en plénière et favorisez l'émergence d'une atmosphère de confiance et de convivialité. Si l'un des participants éprouve des difficultés à s'identifier à un animal, nous pouvons utiliser l'article d'El País : *“Más puta que las gallinas, reflexionar sobre el lenguaje machista”* (Plus de putes que de poules, réflexion sur le langage sexiste)<sup>13</sup>.

#### Vue d'ensemble

5. Un collage peut être créé en intégrant tous les animaux et tous les mots afin de se remémorer ce qui a été appris lors des sessions ultérieures.

L'animateur peut enrichir et approfondir la réflexion en identifiant les raisons pour lesquelles il y a une préférence marquée pour des caractéristiques telles que la supériorité, l'habileté ou l'adresse. De plus, ils peuvent également réfléchir sur la façon dont ils abordent des traits tels que la sensibilité, la méditation, la patience ou la tendresse.

---

13. Disponible sur le site suivant : <https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2021-11-25/mas-puta-que-las-gallinas-el-irreverente-album-ilustrado-para-reflexionar-con-adolescentes-sobre-el-lenguaje-machista.html>

#### NOTE

Suggérez de ne pas dessiner d'animaux mythologiques ou fictifs et qu'il s'agisse d'un animal reconnaissable dans le groupe.

#### Achèvement et Clôture

Les participants sont invités à décrire leur principal apprentissage avec une courte phrase. Le ou la facilitateur.rice remercie la participation du groupe et clôture l'atelier.

## SESSION 5



### Pyramide des privilèges

La masculinité hégémonique I

■ **Objectif :** Examiner les attentes associées à la notion "d'être un homme", dictées par les structures sociales engendrant des inégalités ou des privilèges (liés à la race, la classe et le sexe).

└─ **Axe thématique :** Précarisation et qualité de vie.

└─ **Axes méthodologiques :** Psychoéducation et éducation populaire.

⌚ **Temps :** 20 min (pyramide des pouvoirs), 25 min (groupes de réflexion), 15 min (achèvement et clôture).

✎ **Matériaux :** Photographies d'hommes présentant différents phénotypes, craie ou étamine, feuilles, stylos, ruban adhésif et tableau (ou papier kraft).

**Concepts/réflexion de soutien :** L'accès aux ressources, aux droits et au pouvoir est déterminé par des structures imposées par la société, basées sur ce qui est le plus valorisé dans une société. Cela se traduit par une valorisation sociale plus importante accordée à l'identité masculine, à la richesse, à la blancheur par opposition à la dévalorisation et à la subordination associées à l'identité féminine ou à d'autres populations féminisées, appauvries, autochtones ou afro-descendantes. "Les individus tentent de se conformer aux mandats de genre et de se rapprocher autant que possible des normes de la féminité ou de la masculinité, selon le cas, de peur d'être rejetés ou de ne pas être reconnus par leur environnement [notre traduction]" (Gil et Lloret, 2007).



### ACTIVITÉ

#### Pyramide des pouvoirs

1. Organisez-vous en équipes pour obtenir des découpages de différents corps d'hommes dans de vieux magazines ou journaux.
2. Tracez un triangle à la craie ou à l'étamine sur un mur libre (sinon, construisez-le au sol).
3. Demandez au groupe de former un cercle de manière que les images soient réparties au centre, permettant à chacun de les observer attentivement pendant quelques minutes.
4. Le ou la facilitateur.rice donne l'instruction suivante : *"À présent, disposons ces corps du haut vers le bas de la pyramide que nous avons élaborée, en nous interrogeant : lequel de ces hommes estimez-vous*

*posséder le plus de pouvoir ou de privilèges dans la société ? Vous placerez l'image de ce corps au sommet de la pyramide. Puis, réfléchissez à la question : quels hommes seraient considérés comme 'inférieurs' selon la société dans laquelle nous vivons ? Nous les placerons tout en bas de la pyramide."*

5. Encouragez une réflexion dynamique sur la hiérarchie des images à un moment donné. S'ils ne sont pas convaincus par l'arrangement, ils peuvent le modifier autant de fois que nécessaire pour parvenir à un consensus définitif.

Élément supplémentaire : les participants peuvent découper une image d'eux-mêmes, écrire leur nom, et nous leur demandons de se positionner dans la pyramide des privilèges en tenant compte de toutes les circonstances liées à leur corps et à leur histoire (emploi, couleur de peau, physionomie, capacité économique, etc.)

### Groupes de réflexion

Lorsque le groupe a terminé le classement, il lui est demandé de s'organiser en équipes pour identifier :

- Quels sont les éléments qui ont été pris en compte pour parvenir à cet accord ?
- Est-ce que je connais des hommes qui se trouvent dans les différentes positions où je me suis placé ? Comment est-ce que je me comporte avec eux ?

- Suis-je à l'aise dans la position qui m'a été assignée pour agir/vivre selon cette pyramide ? Pourquoi ?
- Quelles sont les aspirations que, en tant qu'hommes, nous avons culturellement mises en place/établies pour accéder de manière systématique à plus de pouvoir et de privilèges ?

6. En séance plénière, un représentant de chaque équipe partage ses réflexions.

### Achèvement et Clôture

Chaque équipe est invitée à représenter, avec leur corps, une photographie figée illustrant le concept de masculinité hégémonique. Après quelques minutes, chaque équipe présente à tour de rôle leurs "statues" et le reste du groupe observe et décrit les émotions ou caractéristiques qu'ils observent.

Le ou la facilitateur.rice peut enrichir la réflexion et les contributions en utilisant les concepts clés énumérés au début du manuel. Le groupe est remercié pour sa contribution et la session est clôturée.

#### Télécharger le matériel d'appui :

[https://drive.google.com/file/d/1\\_JdeMhrjh32GAhZLdXRfrvIW0oWYrm74/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_JdeMhrjh32GAhZLdXRfrvIW0oWYrm74/view?usp=sharing)

## SESSION 5



### Renoncer à l'agenda du patriarcat

La masculinité hégémonique II

▣ **Objectif** : Discuter de la manière dont les hommes ont la responsabilité de prévenir les violences basées sur le genre (VBG).

└─ **Axe thématique** : Connaissance de soi.

└─ **Axes méthodologiques** : Psychoéducation et pratiques narratives.

🕒 **Temps** : 45 min.

**Concepts/réflexion de soutien** : Certains auteurs ont appelé "colonialité" cette force de "blanchiment" qui agit sur les vies qui ont été historiquement exclues de l'image dominante de l'homme blanc, hétérosexuel, occidental et bourgeois. Cette force pousse les gens à aspirer de plus en plus aux privilèges promus par une société hiérarchique : croire en l'infériorité d'autres personnes qui sont à leur service, reproduire un modèle de vie basé sur la consommation de biens, de corps et de ressources, sans percevoir leur participation à ces modes de vie exploités ou abusifs.

Le corps idéal pour perpétuer les privilèges dans la cadre du patriarcat est celui qui correspond au corps masculin. Ainsi, nous aborderons les privilèges masculins qui confèrent du pouvoir à ceux qui s'y conforment, engendrant des avantages inévitables au niveau économique, juridique et social. En d'autres termes, le privilège masculin se caractérise par la domination des hommes constitués par le patriarcat.

Dans cette activité, nous partons de la conviction qu'au moins à une occasion, les hommes ont pu reconnaître la relation inégale dont ils bénéficient uniquement tant qu'hommes. À cette fin, les questions proposées visent à élaborer des récits alternatifs au patriarcat et à ses conceptions déformées.



### ACTIVITÉ

1. Le groupe est convié à définir en séance plénière ce qu'il entend par le mot "privilège".

### Session 5: Renoncer à l'agenda du patriarcat

2. Des groupes de 4 personnes sont constitués et chaque équipe est encouragée à partager un mot, un commentaire ou une anecdote sur la question :

- Ai-je déjà refusé de gravir la pyramide des privilèges ? Chaque participant dispose de 8 minutes pour partager son expérience.

3. À la fin du temps octroyé, les équipes sont invitées à partager leurs principales réflexions.

4. En conclusion, les questions supplémentaires suivantes sont à poser :

- Avez-vous donc grimpé ou descendu cette pyramide ? Pourquoi ?
- Y a-t-il un ami ou un membre de la famille qui pourrait bénéficier de l'activité que vous avez réalisée aujourd'hui ?
- En une phrase, expliquez ce que vous avez appris grâce à cette activité.

5. Une approche créative pour recueillir ces réponses pourrait consister à les enregistrer sous la forme d'une note audio, qui

peut être partagée entre tous les participants. Si chacun le souhaite, ces enregistrements peuvent également être partagés avec d'autres hommes en dehors du cercle.

Le groupe est remercié pour sa participation et la session est clôturée.

#### NOTE

Nous recommandons que ce cercle de mots soit accompagné de l'activité "Pyramide des privilèges" afin de s'appuyer sur les images de corps masculins qui y ont été placées.

## SESSION 6



### Je t'ai frappé, tu m'as frappé

- **Objectif** : Problématiser la violence subie par les hommes depuis leur enfance, l'impact qu'elle a eu sur leur personnalité et leurs réactions émotionnelles à travers des espaces de confiance.

— **Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.

— **Axes méthodologiques** : Psychoéducation, pratiques narratives.

⌚ **Temps** : 10 min (lecture collective), 30 min (communauté d'enquête).

✎ **Matériaux** : Livre ou copies de livres.

**Concepts/réflexion de soutien** : La violence étant un processus appris dès l'enfance, elle est intériorisée et naturalisée en tant que mode de relation, de réaction et de vie. Heureusement, ces structures sociales ne sont pas inamovibles ; elles peuvent être transformées grâce à une réflexion collective et à un engagement individuel en faveur du changement. Il s'agit d'un processus de guérison de nos histoires de violence, pour leur redonner un nouveau sens et construire d'autres façons d'entrer en relation les uns avec les autres.



### ACTIVITÉ

#### Lecture collective

1. On demande aux participants de se placer en cercle avec leurs chaises.
2. Le groupe découvre le livre *Yo te pego, tú me pegas* de Ramos Revilas et le chapitre "Masculinity is a cage" du livre *We should all be feminists*, de Chimamanda Ngozi Adichie.
3. Vous êtes invités à lire certaines parties de ce livre d'images. Si vous ne disposez pas de ce matériel, vous pouvez utiliser ces vidéos :
  - <https://www.youtube.com/watch?v=AMuIFfA6xvE>
  - <https://youtu.be/7bGAw468vrQ?t=750>

**Communauté d'enquête**

4. Réflexion animée à partir de la lecture collective et des questions suivantes :

- Quels sont les aspects de cette histoire qui ont retenu votre attention ?
- Vous êtes-vous identifié à un moment ou à un autre de l'histoire ? Pourquoi et de quelle manière ?
- Selon vous, à quoi ressemble la vie d'un enfant qui grandit dans ces conditions ?
- Pourriez-vous citer une situation dans laquelle vous avez été soumis par un autre homme qui avait la supériorité ?

**NOTE**

La pratique consistant à s'asseoir et à écouter une histoire peut être une activité perturbatrice pour les hommes qui sont socialisés à l'efficacité, ou à des comportements "qui ne font pas perdre de temps".

## SESSION 6



### L'homme est un loup pour l'homme

■ **Objectif** : Réfléchir aux valeurs qui soutiennent la masculinité hégémonique et qui sont intériorisées dès l'enfance.

└. **Axe thématique** : Connaissances de soi.

┆. **Axe méthodologique** : Pratiques narratives.

🕒 **Temps** : 45 min (activité), 10 min (clôture).

✎ **Matériaux** : Tableaux, marqueurs et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : L'anthropologue féministe Rita Segato (2017) affirme : "Certains hommes pour bénéficier du prestige masculin aux yeux de leurs pairs, sont contraints de faire ce qu'ils n'ont pas envie de faire et parfois de s'abstenir de faire ce qu'ils désirent réellement : la première victime du mandat de masculinité, c'est l'homme" (Segato, 2017).



## ACTIVITÉ

1. Les participants sont invités, regroupés par trois, à échanger sur une expérience au cours de laquelle ils se sont sentis inférieurs à un autre homme. Un délai de 6 minutes est accordé pour que chacune des trois personnes ait le temps de raconter au moins une anecdote.
2. En séance plénière, chaque groupe est encouragé à partager un mot, un commentaire ou une anecdote sur ce dont ils ont discuté.
3. Le groupe est convié à commenter les implications émotionnelles ou l'impact de ces situations sur leur vie.
4. Après les réflexions collectives, le ou la facilitateur.ice peut enrichir la discussion en s'inspirant du scénario suivant :

*"Nous pourrions dire que la masculinité hégémonique opprime en premier lieu l'homme ordinaire, celui qui, que ce soit en raison de son âge, de son pouvoir, de sa condition physique ou économique, ne se*

*conforme pas aux mandats de supériorité exigés par le patriarcat incarné par le père de famille, le patron ou d'autres modèles."*

Par souci de clarté, la citation peut être lue dans la réflexion de soutien.

5. Enfin, retournez en trios ; il leur est demandé de désigner un porte-parole qui partagera leurs réflexions sur les questions suivantes :
  - Pensez-vous que nous pouvons nous "vacciner" contre ce sentiment d'insécurité ?
  - Comment se fait-il que nous grandissions en portant encore les blessures de l'enfance ?
  - Estimez-vous qu'il soit important de pouvoir discuter de ces questions en toute confiance ? Pourquoi ?

### **Clôture**

Nous clôturons l'activité par un rituel de libération émotionnelle à l'aide d'un court exercice de visualisation :

- a. Tous les participants prennent place, en veillant à ce que leur dos reste droit, que la plante de leurs pieds touche le sol et que leurs mains reposent délicatement sur leurs cuisses.
- b. La respiration se fait en douceur et sans rythme imposé, on leur demande simplement d'en prendre conscience.
- c. Après trois respirations profondes, ils ferment les yeux et visualisent une petite flamme brûlant au milieu de leur poitrine.

En l'imaginant, nous faisons appel à leur vitalité, à cette force cachée qui les a accompagnés dans tous les moments difficiles de leur vie.

## SESSION 7

### Nommer les violences



■ **Objectif** : Faciliter un espace anonyme loin de la culpabilité, destiné à donner une nouvelle signification aux pratiques ou comportements nuisibles dans la relation avec les femmes.

— **Axe thématique** : Les relations de pouvoir.

⋮ **Axe méthodologique** : Communauté d'enquête.

🕒 **Temps** : 10 min (l'iceberg de la violence), 35 min (l'urne), 10 min (clôture).

✎ **Matériaux** : Urne, stylos, feuilles réutilisables, marqueurs, bougie et briquet.

**Concepts/réflexion de soutien** : La violence envers les femmes est omniprésente et constitue un processus social qui s'inculque dès l'enfance et se renforce au sein des diverses institutions de socialisation. Souvent, l'exercice de la violence se produit de manière inconsciente dans de nombreux cas ou devient un mécanisme de réponse "automatique" face au manque d'outils émotionnels pour faire face à la frustration et à l'insécurité. Il sert également de mécanisme de contrôle et génère un sentiment de supériorité. Reconnaître la manière dont la violence est perpétrée, ainsi que les implications et l'impact qu'elle a sur les personnes qui en sont victimes, est un premier pas vers la transformation de ces pratiques.

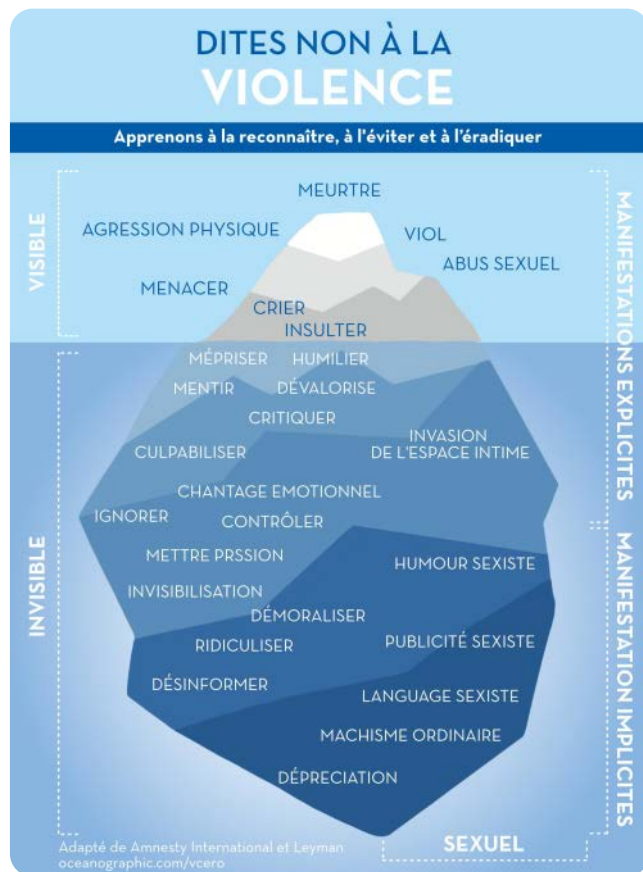


### ACTIVITÉ

#### L'iceberg de la violence

Nous présentons l'image à l'annexe 2 (à la fin de ce document) dans le but d'établir un langage commun lorsque nous cherchons à définir la violence que nous avons potentiellement perpétrée. Il est suggéré d'observer l'image en silence et d'encourager la méditation. Si cette image est susceptible de susciter des controverses, nous pouvons accompagner la réflexion avec des instructions telles que :

*"Cette activité vise à examiner ce qui n'est pas toujours visible au sein d'une relation. Avant de nous concentrer sur la "partie visible" de la violence, je vous invite à vous remémorer au moins une situation qui vous est arrivée et qui se situe dans les niveaux inférieurs de cet iceberg."*



### L'urne

Script : "Nous comprenons que parler de la violence que nous subissons ou avons subie est une tâche difficile pour beaucoup d'entre nous, mais nous pouvons vous assurer qu'il s'agit d'une opportunité de libération. À cette fin, nous pouvons mobiliser le corps collectif pour assumer l'inconfort. Pour rompre le pacte entre les hommes, il est également essentiel d'apprendre à écouter et à assumer la responsabilité de certains préjudices que nous avons perpétrés ou avons laissés s'approcher de nous."

Pour mettre cela en pratique, nous proposons l'activité suivante :

1. Préparez une urne ou une boîte garantissant l'anonymat des confessions.
2. Présentez quelques témoignages ou histoires de femmes ayant subi des violences (l'activité "Juste un compliment" peut être employée).
3. Distribuez une petite feuille de papier qui servira à écrire anonymement la réponse à la question suivante :
  - Si vous aviez quelque chose à confesser à propos d'une fois dans votre vie où vous avez été violent envers une femme ? Si oui, comment le partageriez-vous avec le groupe, (possibilité de s'aider du schéma "Dites Non à la Violence") ?

4. Une fois les confessions rédigées, elles sont déposées dans l'urne.
5. Pour la lecture de chaque confession, les hommes sont invités à s'asseoir en cercle au centre de la salle. Ensuite, le ou la facilitateur.rice les lit en s'assurant que le groupe est motivé pour apporter son soutien en tant que collectif et, si possible, pour promouvoir l'idée que ces confessions appartiennent à toutes les personnes présentes du fait qu'elles partagent l'atelier.
6. Le groupe est interrogé en séance plénière : que pensez-vous et que ressentez-vous par rapport à ce que vous avez entendu ?
  - a. Cela peut être complété par un message clé ou une réflexion sur la session.
  - b. Comment envisagez-vous d'ajuster votre comportement envers vous-même et envers les autres hommes sur la base de ces confessions ?
  - c. Serait-il important que de plus en plus d'hommes échangent sur leur violence pour contribuer à construire un monde meilleur ? Pourquoi ?

#### NOTE

Il est important que la personne facilitant l'atelier écrive également quelques mots sur son expérience personnelle.

#### **Clôture**

7. Avant la fin de l'atelier, les hommes sont invités à rester assis en cercle et la bougie est allumée au centre.

Chaque homme ferme les yeux et prend trois respirations profondes. Ensuite, ils ouvrent les yeux et ils sont invités à fixer silencieusement la flamme pendant que le ou la facilitateur.rice jette progressivement les papiers dans la bougie, pour ainsi apaiser de manière silencieuse tous les sujets délicats abordés pendant les confessions.

8. Les participants sont remerciés pour avoir partagé leurs expériences et pour s'être soutenus mutuellement pendant la session.



## LIGNE DE FORMATION

### **3. ROMPRE**

L'objectif de cette ligne de formation est de permettre aux participants de reconnaître l'impact de la violence dans la construction de leur identité en tant qu'hommes, de reconnaître le malaise fondamental que cette identité représente et d'identifier les schémas comportementaux, émotionnels et de pensée à transformer pour adopter de nouvelles formes de masculinité et se détacher des autres. Cette ligne de formation se compose de 4 sessions de travail (sessions 8, 9, 10 et 11).



# ROMPRE



## SESSION 8



### Mosaïques Kintsugi

■ **Objectif** : Sensibiliser à travers l'art-thérapie sur les conséquences des comportements violents des hommes.

└┐ **Axes thématiques** : Autonomie personnelle, paternité et affection.

└┐ **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

🕒 **Temps** : 120 min.

✏️ **Matériaux** : Pièces d'argile (assiette ou pot), pinceaux, peinture acrylique, pâte à modeler, 5 pièces de bois 30x30.

**Concepts /réflexion de soutien** : Le "Kintsugi" est une technique japonaise ancestrale utilisée depuis plusieurs siècles pour réparer des pièces de céramique cassées, qui a ensuite évolué en une véritable philosophie de vie. Lorsque nous abordons le sujet de la violence basée sur le genre, il peut être envisagé comme une métaphore puissante pour encourager la psychoéducation. Cette approche sensibilise les hommes à leurs erreurs et aux répercussions qu'ils laissent dans la vie d'autrui.



### ACTIVITÉ

Cet atelier consiste à peindre des pièces d'argile de manière libre en se basant sur les connaissances préalables, les techniques de motifs ou les émotions de chaque homme.

Le groupe est invité à s'asseoir sur des chaises, le dos aussi droit que possible et les pieds à plat sur le sol. Ensuite, les participants sont priés de fermer les yeux et d'écouter une anecdote sur le nom de cet atelier :

*"Le nom de cet atelier provient de l'art oriental qui consiste à restaurer les objets de porcelaine à leur forme originale après qu'ils ont été brisés. En mettant en relief leurs fissures avec de l'or, ces pièces voient leur valeur augmenter du fait de leurs imperfections ; cela crée une analogie avec les fois où le comportement masculin "brise" des relations et des liens affectifs, cherchant ensuite à les restaurer. C'est une réflexion sur le changement sociétal en cours, où les hommes s'efforcent d'adopter des comportements de plus en plus équitables."*

## Session 8: Mosaïques Kintsugi

Pendant que l'histoire est racontée, un morceau d'argile est placé devant les participants.

*"Je vous demande d'ouvrir lentement les yeux pour observer l'objet qui se trouve devant vous, de le prendre dans vos mains et de l'observer attentivement. Nous allons maintenant nous préparer pour les instructions suivantes."*

L'activité se déroule en trois étapes : la peinture, la destruction et la reconstruction :

### Peinture

1. Chaque participant est responsable d'une pièce d'argile qu'il remplit entièrement de peinture avec le motif de son choix.
2. Pendant le processus de peinture, des contenus tels que l'activité "Ce n'est qu'un compliment" (session 13) sont partagés. L'activité manuelle favorise une augmentation des niveaux de concentration et de réflexion.

### Rupture

3. Bien qu'il puisse y avoir des manifestations de désarroi pendant la rupture de l'objet, nous demanderons que l'exercice soit mené dans son intégralité et que chacun détruise ce qu'il a peint.



**Découverte.** L'art-thérapie utilise un langage implicite pour éveiller la conscience masculine des hommes et les orienter vers une démarche d'"action réparatrice" et d'une "responsabilisation" vis-à-vis de leur violence.

### Session 8: Mosaïques Kintsugi

4. Intervalle de psychoéducation : vous pouvez vous référer à la recommandation de la page suivante.
5. Création collective de mosaïques colorées. Une fois que chaque pièce a suffisamment séché, le groupe forme un cercle et chacun des participants casse sa pièce, une par une, comme une forme de détachement et de catharsis. Il est recommandé que l'animateur ait également peint un morceau afin de pouvoir donner l'exemple et amorcer le processus de rupture.

#### **Reconstruction**

6. Le groupe est ensuite divisé en équipes de trois ou quatre personnes. Chaque équipe reçoit un bâton de pâte à modeler et un morceau de bois. Chaque équipe ramasse les morceaux au sol avec pour consigne de construire librement quelque chose de beau en assemblant les pièces dont elle a besoin. En se réunissant pour réfléchir à la reconstruction, les participants peuvent se questionner sur le

**Mosaïques Kintsugi.** Dans les pratiques narratives, l'utilisation de la parole est considérée comme primordiale. La compréhension par les hommes de la responsabilité liée à leurs comportements violents favorise l'apprentissage collectif de bonnes pratiques au sein de groupes de confiance.



moment où, en tant qu'hommes, ils "brisent" quelque chose de précieux.

De la même manière, que signifie avoir l'occasion de restaurer de ses propres mains quelque chose que l'on a préalablement cassé/endommagé ?

7. Chaque équipe présente son travail de reconstruction et elles sont encouragées à partager brièvement un commentaire qui relie l'exercice à une expérience de leur vie.

### RECOMMANDATION

Pendant les trois moments de l'atelier, il est essentiel de disposer d'un moyen d'enregistrer chaque participation, car il s'agit d'une activité à forte charge émotionnelle et l'interaction avec les matériaux est en soi psychoéducative.

L'activité "Courage, agressivité et violence" (session 10) est la plus appropriée pour l'intervalle de psychoéducation mentionné ci-dessus.

## SESSION 9



### Appartenir à la meute

▣ **Objectif** : Réfléchir sur les implications émotionnelles et psychologiques liées à l'adaptation au rôle de l'homme défini par les structures machistes et patriarcales.

└┐ **Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.

⋮ **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

🕒 **Temps** : 45 min.

✎ **Matériaux** : Tableaux, marqueurs et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : "Comment se manifeste l'idéologie masculine ? Celle qui incite l'homme à croire que s'il ne peut pas prouver sa virilité, il n'est pas considéré comme une personne. L'humanité de l'individu masculin est si fortement liée à sa virilité qu'il a du mal à se percevoir comme une personne digne de respect sans posséder l'attribut d'une certaine forme de puissance [notre traduction]" (Rita Segato, 2019).



### ACTIVITÉ

1. Chaque homme est invité à partager une expérience personnelle au cours de laquelle il a ressenti de la peur envers un groupe d'hommes.
2. Une fois que tous les participants ont pu partager leur expérience, nous les encourageons à réfléchir à la psychoéducation suivante :

**La violence masculine se caractérise par trois composantes :**

ENVERS SOI-MÊME

ENVERS LES FEMMES

ENVERS D'AUTRES HOMMES

3. Pour conclure, les questions suivantes sont posées :
  - Quelles sensations éprouvez-vous en ayant entendu toutes les expériences de vos camarades concernant la peur qu'ils ont ressentie envers d'autres hommes ? Pensez-vous à un homme proche de vous qui pourrait bénéficier d'une réflexion similaire à

Session 9: Appartenir à la meute

celle que vous venez de faire ? Comment pourriez-vous interagir avec lui de manière chaleureuse et respectueuse ?

Il est préférable de préparer la forme de l'atelier qui vous convient le mieux pour documenter la participation de chaque participant, en gardant à l'esprit que le silence fait également partie de la réflexion des hommes.

NOTE

Un niveau de confiance élevé doit être assuré afin que le groupe de participants puisse soutenir cette activité compte tenu du niveau de vulnérabilité qu'elle peut impliquer.

## SESSION 9

### Marabunta!



■ **Objectif** : Remettre en question de la prétendue nature biologique du genre et de la violence.

└- **Axe thématique** : Connaissance de soi.

└- **Axes méthodologiques** : Psychoéducation, pratiques narratives.

⌚ **Temps** : 10 min.

✎ **Matériaux** : Feuilles de papier blanc, crayons de couleur.



## ACTIVITÉ

### Préparation de l'exercice

1. Le groupe se divise en paires. Pour préparer l'interaction qui aura lieu entre les membres du binôme, chaque paire effectuera une reconnaissance corporelle sous forme d'une callisthénie collective, par exemple :
  - a. Dos à dos, ils prendront trois respirations profondes pour prendre conscience de l'autre. Ils peuvent descendre au sol et se relever sans autre support que le contrepoids de l'autre.
  - b. Ils peuvent expérimenter leur équilibre en se tenant les mains croisées, en rapprochant leurs pointes de pied avec celles de leur partenaire, et en étendant ensemble leurs bras vers l'avant et vers l'arrière à un rythme synchronisé, essayant de maintenir une posture stable.
2. Ensuite, chaque paire fait une pause après les exercices précédents et est invitée à choisir un animal qui a au moins trois caractéristiques liées à son côté protecteur, à sa force et/ou à son territoire (par exemple, un taureau, un jaguar, un chien, etc.).

Optionnel : Si le groupe le souhaite, les participants peuvent dessiner l'animal qu'ils ont choisi et énumérer les caractéristiques qu'ils reconnaissent en lui. Tout au long de la journée, un collage peut être maintenu sur le mur avec tous les dessins.

### Activité de clôture

3. Les paires se placent au centre de la salle en formant une ligne (face à face).

On donne l'instruction à chaque personne de traverser la pièce en adoptant l'identité de l'animal choisi, c'est-à-dire en reproduisant les sons et les mouvements de cet animal. Cependant, chaque personne empêchera l'autre de se déplacer librement et tentera de le faire en se comportant comme l'animal qu'elle a choisi (en adoptant des attitudes, des bruits et des comportements). Toutes les personnes peuvent participer simultanément si l'ordre est garanti, sinon chaque paire peut passer chacune à son tour tandis que les autres participants observent depuis un endroit dans la salle.

4. Après trois tentatives, mettez fin à l'exercice. Demandez-leur de respirer profondément et de se libérer du "personnage". Ensuite, invitez-les à réfléchir aux comportements similaires qu'ils ont eus ou qu'ils ont actuellement, ainsi qu'aux situations dans lesquelles ils pourraient agir ou agir de la sorte.
5. Revenez à l'exercice, mais cette fois-ci en adoptant une attitude de collaboration, de soutien et de bienveillance (en marchant d'un côté à l'autre de la pièce tout en se tenant la main, en se tenant soutenant mutuellement, etc.). La tran-

### RECOMMANDATION

Toujours veiller à l'intégrité physique des personnes. Si dans le groupe les pratiques de solidarité ne sont pas garanties, il est préférable d'éviter la confrontation, même si elle est pédagogique.

### NOTE

Cette activité est idéale pour conclure un workshop, cependant le niveau de confiance dans le groupe doit être garanti car il s'agit d'une activité très corporelle, ce qui pourrait être délicat pour un groupe qui ne se connaît pas encore bien.

sition sera plus puissante si l'on pense, par exemple, à des animaux ayant des caractéristiques différentes, comme des fourmis, des chats, des abeilles ou d'autres qui vous viennent à l'esprit.

## SESSION 10



### Courage, agression et violence

■ **Objectif** : Faire la distinction entre les mécanismes biologiques de l'agressivité et les mécanismes de violence appris.

└- **Axes thématiques** : Connaissance de soi, relations avec le pouvoir.

└- **Axes méthodologiques** : Communauté d'investigation, psychoéducation.

🕒 **Temps** : 45 min.

✎ **Matériaux** : Tableaux, marqueurs et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : Ces trois concepts permettent d'élargir notre perspective. La violence en tant qu'acte définitif d'assujettissement humain ne surgit pas de nulle part. Des processus émotionnels sont fréquemment identifiés chez ceux qui la perpètrent (les agresseurs) et chez ceux qui la subissent (les victimes), nous faisant comprendre qu'il ne s'agit pas simplement d'un comportement "déviant" ou pathologique. De plus, ceux qui exercent la violence sont rarement conscients de toutes les composantes psycho-socio-émotionnelles qui conduisent à un tel comportement indésirable. Il est donc important de reconnaître certains concepts clés de l'intelligence émotionnelle pour permettre aux hommes de reconnaître leurs réactions les plus humaines.



### ACTIVITÉ

#### Communauté d'enquête

1. Le ou la facilitateur.rice demande au groupe de décrire la première chose qui lui vient à l'esprit lorsqu'il entend les mots : courage, agression et violence. Le mime de ces interprétations est encouragé.

#### Psychoéducation

2. À la fin, l'animateur peut compléter les idées du groupe avec les éléments suivants :
  - **Courage** : Capacité humaine à avancer dans la vie : se lever, prendre son petit-déjeuner, préparer ses vêtements, postuler un emploi. Tout cela relève du courage et surtout, c'est une énergie vitale qui s'exprime dans le mouvement et dans la réalisation d'objectifs. Tout

cela est lié au bien-être émotionnel, car cela repose sur des activités que les gens aiment, qu'ils apprécient et dans lesquelles ils se sentent vivants. On commet souvent l'erreur d'associer le courage à la colère, qui est une émotion destructrice, également connue sous le nom de rage ou fureur, se manifestant dans des situations considérées comme injustes ou portant atteinte au bien-être d'une personne.

- **Agressivité :** C'est la réaction d'une personne qui a moins de pouvoir et qui se trouve dans une situation vulnérable. La personne qui agresse le fait parce qu'elle ressent une atteinte. C'est une façon de dire "arrêtez de me déranger", "laissez-moi tranquille" ou "laissez-moi en paix". Il s'agit d'un moyen inapproprié, car il génère des dommages, mais parfois les personnes victimes de violence doivent y recourir pour briser le cycle de la maltraitance. Les personnes qui exercent l'agression sont souvent dans une situation émotionnelle affaiblie. Il arrive qu'elles reconnaissent rapidement les préjudices qu'elles ont causés et ressentent de la culpabilité. Il s'agit d'une forme de victimisation secondaire, car elles sont communément étiquetées comme des personnes violentes alors qu'en réalité, ces personnes subissent également la violence et y répondent depuis une position d'infériorité.

- **Violence :** La violence est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme étant : "l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menaces à l'encontre des autres ou de soi-même, contre un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, des dommages psychologiques, des problèmes de développement ou un décès".

### **Intégration des conclusions**

3. Pour chaque concept partagé, chaque personne est invitée à donner un exemple concret et, avec ses propres mots, à relier son expérience personnelle à celui-ci.
4. Pour terminer la session, on peut poser la question suivante à l'ensemble du groupe :
  - De quelle manière les histoires que vous venez d'entendre pourraient-elles transformer certaines de vos pensées sur vous-même et sur les autres hommes ?

## SESSION 10



### Atelier de théâtre de marionnettes : Personnages de la masculinité

■ **Objectif** : Utiliser l'externalisation comme moyen de caractériser le machisme en tant que phénomène social plutôt que comme trait identitaire.

└. **Axe thématique** : Connaissance de soi.

└. **Axe méthodologique** : Pratiques narratives.

⌚ **Temps** : 45 min.

✎ **Matériaux** : 3 mètres de tissu, peinture vinylique, du raphia ou du ruban.

**Concepts/réflexion de soutien** : *"Quand les mots ne suffisent pas à exprimer tout ce que nous voulons, sommes et rêvons, nous pouvons recourir à d'autres moyens tels que le corps ou l'art. Ce seront vos mains, vos doigts et votre anonymat qui remplaceront aujourd'hui vos visages".* L'externalisation est une pratique narrative qui postule que les problèmes sont maintenus à l'extérieur de l'identité individuelle. C'est précisément lorsque ces problèmes sont internalisés, devenant une partie inhérente de la vie intérieure des personnes, que naît la perception qu'ils ont toujours existé ou qu'ils dominent de manière absolue.



## ACTIVITÉ

1. Nous apportons des pots de peinture de différentes couleurs au centre du groupe. En même temps, nous pouvons poser la question suivante : Quelle couleur choisiriez-vous pour représenter une manifestation de courage, d'agression ou de violence ?
2. Après la lecture du texte, chaque homme est invité à peindre la paume de la main en créant un personnage inspiré de ce texte :

*"S'il y a une expression qui caractérise les hommes (agressivité, sensibilité) et qu'elle réside en toi, trace-la comme si elle était un personnage sur la paume de ta main (si le groupe est prêt, nous pouvons également leur demander de créer un personnage décrivant comment sont les hommes lorsqu'ils exercent la violence ou la domination).*

*Comment l'appellerais-tu ? À quel moment de ton histoire serait-il né ? Quels événements sont à l'origine de son émergence ? Quel est le prix à payer pour qu'il se manifeste dans votre vie ?"*

3. Par groupes de deux, les participants doivent mettre en scène de courtes représentations sur ces expressions sous la forme d'un théâtre de marionnettes. Un drap est installé de manière à couvrir les hommes au niveau du buste et du visage afin de réduire leur nervosité. En levant les mains au-dessus de ce rideau, ils partageront leur anecdote sous forme de sketch.
4. Le public est encouragé à participer et à modifier la scène en réfléchissant à la manière dont elle pourrait être vécue de manière plus digne et plus juste.
5. **Intégration des conclusions**
6. Qu'avez-vous pensé en étant témoin de ces expressions ? Comment pensez-vous que les femmes, qui sont nos collègues de travail, les membres de notre famille ou nos partenaires, vivent ces situations ?

Variante : Au lieu d'utiliser les main, on pourrait concevoir et peindre des masques pour donner vie à ces personnages.

## SESSION 11



### Échange de rôles

■ **Objectif** : Sensibiliser aux hiérarchies implicites qui influent sur la construction de l'identité masculine.

└. **Axe thématique** : Paternité et affection.

└. **Axes méthodologiques** : Psychoéducation, pratiques narratives.

⌚ **Temps** : 15 min (jeu de rôles), 15 min (communauté d'enquête).

✎ **Matériaux** : Chaises ou bancs.

**Concepts/réflexion de soutien** : *"Quand les mots ne suffisent pas à exprimer tout ce que nous voulons, sommes et rêvons, nous pouvons recourir à d'autres moyens tels que le corps ou l'art. Ce seront vos mains, vos doigts et votre anonymat qui remplaceront aujourd'hui vos visages".* L'externalisation est une pratique narrative qui postule que les problèmes sont maintenus à l'extérieur de l'identité individuelle. C'est précisément lorsque ces problèmes sont internalisés, devenant une partie inhérente de la vie intérieure des personnes, que naît la perception qu'ils ont toujours existé ou qu'ils dominent de manière absolue.



### ACTIVITÉ

#### Jeu de rôles

1. Nous divisons le groupe en deux. Un groupe se tient sur des chaises ou des bancs. En l'absence de chaises, ce groupe reste debout tandis que chaque membre de l'autre groupe s'assoit en face de son partenaire.
2. Ceux qui se trouvent en position supérieure sont chargés de "discipliner" ceux qui sont en face d'eux en recourant à des paroles et des cris. La réprimande peut durer deux à trois minutes. Il est important de noter que les personnes qui sont chargées de réprimander doivent assumer leur rôle, en évitant de rire ou de rester immobiles.
3. Nous inversons les groupes afin que chacun se retrouve dans la position opposée, puis nous répétons l'exercice.

**Communauté d'enquête**

4. Les participants sont invités à se mettre par deux, à partager comment ils se sont sentis dans chaque rôle et à réfléchir comment ces rôles sont liés au patriarcat.
5. Après quelques minutes, quelques réflexions sont partagées en séance plénière.
6. Lors de la discussion en séance on interroge les participants sur la position qui, selon eux, influence leur comportement à la maison/au travail/dans leur couple et sur celle qui pourrait définir les hommes qu'ils connaissent.
7. En guise de clôture, le groupe est invité à établir une manière plus équitable de discuter des différences ou des désaccords. On leur demande de mettre en pratique cette nouvelle façon de régler les conflits avec leurs partenaires.

**NOTE**

Dans le cadre du jeu de rôle, il est possible de les encourager à se baser sur une expérience où ils ont exercé une forme de discipline envers un "homme plus jeune" ou à se remémorer un moment où ils ont eux-mêmes été dans la position de "jeunes hommes".

## SESSION 11



### Je suis un poème<sup>14</sup>

■ **Objectif** : Encourager les hommes à décrire leur identité en termes de concepts qui ont été peu explorés dans la masculinité traditionnelle.

└─ **Axe thématique** : Autonomie personnelle.

└─ **Axe méthodologique** : Pratiques narratives.

⌚ **Temps** : 50 min.

✎ **Matériaux** : Photocopies du format du poème et stylos.

**Concepts/réflexion de soutien** : Exercice littéraire-poétique visant à promouvoir une variété d'identités pour chaque participant, en dépassant les compréhensions unidimensionnelles de la génitalité, de la productivité ou de la force.



### ACTIVITÉ

#### Écrire le poème que je suis

1. Le groupe est invité à se positionner dans l'espace de manière confortable et à prendre trois respirations lentes et profondes. Chaque participant reçoit ensuite le formulaire "Je suis un poème" (voir Annexe 3).
2. Ils ont 20 minutes pour écrire leur poème. On suggère de lire tous les éléments qui y figurent et de commencer ensuite à remplir le format.
3. Pour ceux qui sont volontaires, on leur propose de partager leur poème.
4. Puis, le groupe est invité à répondre aux questions suivantes : Que reprenez-vous de l'exercice que vous avez fait et de ce que le groupe a partagé, et qu'est-ce que cela nous apprend sur ce qui est important pour vous et votre partenaire ? À quel ami ou membre de votre famille pensez-vous qu'un exercice comme celui-ci pourrait apprendre à se décrire différemment ?

14. À l'origine, cet exercice a été réalisé par le groupe indien The Shor. Puis, la traduction et l'adaptation ont été faites par le Colectivo de Prácticas Narrativas (Collectif des Pratiques Narratives) <https://www.colectivo.org.mx>.

## JE SUIS UN POÈME

Annexe 3\*

Je suis \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
(2 adjectifs qui vous qualifient)

Je suis étonné \_\_\_\_\_  
(ce qui vous étonne)

J'écoute \_\_\_\_\_  
(ce que vous écoutez)

Je vois \_\_\_\_\_  
(ce que -vous voyez)

Je suis \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
(2 adjectifs qui vous qualifient)

Je recherche \_\_\_\_\_  
(ce que vous recherchez)

Je me sens \_\_\_\_\_  
(ce que vous ressentez)

Je touche \_\_\_\_\_  
(ce que vous touchez)

Je suis préoccupé par \_\_\_\_\_  
(ce qui vous préoccupe)

Je pleure \_\_\_\_\_  
(ce qui vous fait pleurer)

Je suis \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
(2 adjectifs qui vous qualifient)

Je comprends \_\_\_\_\_  
(ce que vous comprenez)

Je crois \_\_\_\_\_  
(ce en quoi vous croyez)

Je rêve \_\_\_\_\_  
(de quoi vous rêvez)

J'essaie de \_\_\_\_\_  
(ce que vous essayez d'être/de faire)

Je souhaite \_\_\_\_\_  
(ce que vous voulez)

Je suis \_\_\_\_\_  
(votre nom)

**\*Annexe 3.** À la fin de ce document, dans la section des annexes, vous trouverez ce même format de poème.

#### LIGNE DE FORMATION

##### **4. ACTIVER**

Dans cette ligne de formation, l'objectif est que les participants proposent des actions pour transformer leurs pratiques quotidiennes dans une perspective de masculinités non violentes, en s'engageant à les mettre en œuvre. Trois sessions sont proposées, d'une durée de 2 à 4 heures chacune (sessions 12, 13 et 14).



# ACTIVER



## SESSION 12



### Soins et transcendance

■ **Objectif** : Relier le thème de la paternité, ainsi que les idées de responsabilité et de soins, à l'idée de transcender la vie.

└. **Axes thématiques** : Autonomie personnelle, paternité et affection.

└. **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 10 min (présentation des thèmes), 30 min (café du monde), 15 min (intégration et clôture).

✎ **Matériaux** : Tableaux, marqueurs, post-it et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien**<sup>15</sup> : Dans un contexte communautaire, un homme "se distingue par ce dont il prend soin" : ce principe revêt une importance au sein des identités masculines à l'échelle locale. Mais comment ce principe se manifeste-t-il au sein de l'identité masculine ? Une partie de l'apprentissage social pour devenir un homme est liée à l'engagement et à la productivité. Ainsi, les hommes apprennent à rechercher les performances les plus optimales dans des projets où "ils s'investissent corps et âme", là "où ils transpirent, saignent et pleurent". En ce sens, en matière de soins, il est fréquent que se produise un phénomène de "déchirer ses vêtements", car l'idée même de se livrer sans retenue à une certaine forme de soins donne la fausse idée de privilèges, de victimisation ou de justifications morales qui sont souvent utilisées pour tirer profit des situations.

D'un autre côté, lorsque les hommes renoncent à la responsabilité des soins, ils profitent également de privilèges par rapport à ceux qui exercent cette responsabilité sans l'avoir choisi (souvent les femmes). En parlant de paternité, on peut constater de manière généralisée l'idée inconfortable selon laquelle les hommes sont également capables d'abandonner leurs enfants mais, contrairement aux femmes qui avortent en exerçant leur droit de décider de leur corps et de leur vie, la renonciation à la paternité se traduit pour beaucoup d'hommes par le fait de ne pas assumer les conséquences de leurs actes et de se débarrasser d'une responsabilité en la faisant reposer sur quelqu'un d'autre.

---

15. Bibliographie recommandée : Ruvalcaba, Hiram (2021) *Padres sin hijos*, Editorial Universitaria UANL, Mexico.



## ACTIVITÉ

Dans cette session, nous proposons trois sujets de discussion sur les thèmes des soins et de la transcendance. En effet, bien que certains aient des enfants biologiques, ces termes ne pourraient pas être très inclusifs lorsque l'on travaille avec des adolescents ou des hommes qui choisissent de ne pas procréer ni d'assumer des responsabilités parentales :

- a. Accomplissement personnel productif : L'exercice d'une activité professionnelle ou académique dont on assume la responsabilité.
- b. Responsabilité affective et éducation : La manière dont la société et les hommes abandonnent leurs enfants, en se déchargeant de leur responsabilité de père.
- c. Service à la communauté : L'acte de prendre soin de ceux qui ne peuvent pas le faire eux-mêmes (nature, bébés, grands-parents, personnes handicapées, etc.).

### Café du monde

1. Divisez le groupe en trois grands groupes, de préférence en les installant autour d'une table.
2. Chaque table discutera l'un des trois thèmes.
3. Chaque groupe disposera de 10 minutes pour discuter du

thème qui lui a été attribué, avant d'échanger sur les deux autres thèmes. Pour démarrer la conversation, on peut poser ces questions :

- Quelle émotion prédomine lorsque les hommes abordent ce sujet ?
- Ce sujet a-t-il la même signification pour tous les hommes? Pourquoi oui ? Pourquoi non ?
- Si les hommes s'investissent davantage dans le "prendre soin", comment cela pourrait-il influencer la vie familiale, dans le voisinage et au travail ?

Sur chaque table, un tableau est laissé pour que chaque équipe puisse écrire ses conclusions lorsque son tour viendra. À cette fin, un volontaire est désigné à chaque rotation pour assurer la transcription.

### Intégration et clôture

À la fin de la rotation des groupes, les trois tableaux contenant les opinions écrites sont brièvement analysés. Au moins trois participants peuvent donner leur avis sur chaque thème :

Comment ces thèmes vous touchent-ils ? Y a-t-il des parties ou des aspects sensibles de vous-même que vous n'aviez pas explorés avant ?

## SESSION 12



### Sculptures sociales

■ **Objectif** : Sensibiliser en utilisant le corps pour explorer des concepts internalisés liés à la violence basée sur le genre (VBG).

└─ **Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.

└─ **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 45 min.

✎ **Matériaux** : Tableaux, marqueurs et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : Le théâtre de l'opprimé repose sur l'exploration interactive de scènes qui simulent la réalité et le jeu de rôle, tout en analysant les relations de pouvoir et les mécanismes d'oppression présents dans la société à différents niveaux. L'oppression, dans de nombreux cas, réside principalement dans la sphère mentale de l'individu. Les techniques introspectives et extraverties de cette approche permettent aux groupes qui les mettent en pratique de se confronter à leurs propres peurs et préjugés internes, qui sont souvent à l'origine des oppressions les plus insaisissables à première vue, telles que la solitude, la peur du vide ou l'incapacité de communiquer (Boal, 2004).



### ACTIVITÉ

Pour cette activité, il est suggéré que le groupe ait déjà développé une certaine sensibilité, afin de pouvoir travailler de manière harmonieuse avec le corps et en toute confiance avec les autres membres du groupe.

1. Échauffement : Un jeu de jonglage collectif ou une autre activité de relaxation musculaire peut être effectuée avant l'activité principale.
2. Le groupe est divisé en équipes de trois personnes, l'une d'elle jouera le rôle du sculpteur tandis que les deux autres seront "sculptées".
3. Instructions pour les sculpteurs : *"En utilisant les corps, nous allons construire différentes situations statiques, telles des statues vivantes, figeant ainsi une image qui reflète au mieux les mots que je vais énoncer. Par exemple : Comment créerions-nous une sculpture qui représente 'une victoire', 'la paix', 'la guerre', 'un dimanche en famille', 'un anniversaire' ?"*

Avec cette instruction, nous incitons le sculpteur à déplacer silencieusement et lentement ses compagnons, tout en suivant les recommandations pour prendre soin les uns des autres. Une fois que nous aurons compris comment réaliser des sculptures, nous procéderons à des mises en situation un peu plus complexes afin de promouvoir des masculinités non violentes.

4. Après avoir respiré profondément, les sculpteurs construisent désormais des formes qui représentent "la paternité", "la discrimination", "la violence dans les relations amoureuses", "le signalement d'abus".
5. Comment percevez-vous ces sculptures ? Est-ce facile ou difficile de les recréer ? Que changeriez-vous à leur sujet ? Nous invitons les sculpteurs à intervenir sur les scènes pour les transformer en pratiques positives.
6. Si possible, le sculpteur peut disposer d'un appareil photo pour enregistrer la différence entre une sculpture et une autre, afin de promouvoir la réflexion sur la capacité réelle que nous avons de transformer la réalité autour de nous, dans le foyer, la rue ou le lieu de travail. Nous inversons les rôles des participants afin qu'ils puissent expérimenter les deux positions, sculpteurs et sculptés.

Nous pouvons explorer également des situations telles que "les harcèlements dans la rue", "le machisme", "la violence psychologique", etc.

**Recommandation pour prendre soin les uns des autres :** *"Dans cette activité, tout type d'humiliation ou d'agression envers les corps que nous allons manipuler est interdit. Avant chaque mouvement, nous annonçons à notre partenaire que nous allons déplacer son corps et nous demandons sa confiance et sa coopération. En tant que personnes sculptées, nous avons confiance que nous serons traitées avec respect et, en tant que sculpteurs, nous agissons en étant conscients que nous prenons soin d'autrui et que nous sommes en train d'apprendre collectivement."*

#### NOTE

Cette activité peut être réalisée avec des groupes mixtes (hommes et femmes) et est idéale pour faciliter l'apprentissage collectif.

## SESSION 13



### Juste un compliment<sup>16</sup>

▣ **Objectif** : Examiner le harcèlement envers les femmes en tant que forme de violence basée sur le genre (VBG).

└. **Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.

└. **Axe méthodologique** : Communauté d'enquête.

⌚ **Temps** : 10 min (mise en condition), 25 min (lecture et réflexion collective), 10 min (complément et clôture).

✎ **Matériaux** : En fonction de l'activité choisie : exemplaires du livre *Solo es un piropo* (Juste un compliment, Maria Stoian, Océano, 2019), ou projecteur et des haut-parleurs.

**Concepts/réflexion de soutien** : Dans le contexte mexicain, un compliment est souvent considéré comme une question de galanterie et une expression "inoffensive". Cependant, il s'agit d'une forme de violence envers les femmes (prélude à la violence sexuelle), comme le soulignent Benalcázar, Cabrera et Ureña (2014) : "Il s'agit d'une forme d'abus de pouvoir de la part des hommes et constitue un acte de violence, car c'est une action non consentie où l'homme exerce un abus de de pouvoir de soumission et d'objectivation de la femme en parlant de son apparence physique ou faisant des allusions sexuelles. C'est une intrusion soudaine qui viole le droit des femmes à se déplacer en toute sécurité, tranquillement et librement dans les rues". La normalisation de ce type de violence conduit à blâmer les femmes qui en sont victimes, en les accusant d'être responsables de leur manière de s'habiller ou d'agir, ou en les traitant d'excessives lorsqu'elles font le choix de s'exprimer ou de dénoncer.



### ACTIVITÉ

#### Écouter

1. Créer un environnement propice à la pratique de l'écoute pendant au moins 10 minutes. Cela peut être accompli au moyen d'exercices de respiration ou d'une activité manuelle.

16. Il est suggéré de mener cette session lorsqu'un espace de confiance a été établi entre les participants.

### **Lecture et réflexion collective**

2. Demander au groupe de former un cercle, puis le ou la facilitateur.rice lit deux ou trois histoires tirées du livre *Solo es un piropo* de Maria Stoian destinées à susciter la curiosité des auditeurs.
3. À la fin, posez les questions suivantes pour encourager la réflexion.
  - Quelles attitudes face au harcèlement observez-vous chez les hommes de chaque histoire ?
  - Pour quelle raison pensez-vous que de telles situations arrivent aux femmes ?
  - Qu'est-ce qui, selon vous, génère ce comportement chez les hommes ?
4. Sur la base de ces questions, orientez la réflexion à un niveau plus personnel en posant des questions telles que :
  - Avez-vous déjà été témoin d'une telle situation ?
  - Comment auriez-vous agi ou avez-vous agi ? Comment avez-vous vu les hommes autour réagir ?

- Si vous pouviez changer quelque chose dans ces attitudes envers le harcèlement, qu'est-ce que ce serait ?
- Avez-vous déjà exercé ou participé à des actes de ce genre envers une femme ?

### **Complément et Clôture**

À ce stade, l'activité peut être liée à une réflexion plus approfondie en utilisant les variantes suivantes.

Variante 1 : Si votre groupe est très motivé par ce travail, vous pouvez inviter chaque participant à choisir une histoire et à la présenter oralement au groupe.

Variante 2 : Vous pouvez utiliser l'activité "Nommer la violence" (session 7) pour parvenir à une compréhension significative de la démarche précédente.

## SESSION 13



### Flirter sans harceler

▣ **Objectif** : Construire un apprentissage collectif sur le consentement dans les relations sexuelles et affectives, les rencontres et les flirts.

└. **Axe thématique** : Connaissance de soi, relations avec le pouvoir.

└. **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

🕒 **Temps** : 30 min.

✎ **Matériaux** : Tableaux, marqueurs et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : L'une des principales préoccupations pour les hommes célibataires consiste à "trouver une partenaire". Au cours de cette tentative, il est très fréquent que nous, les hommes, ayons des préjugés vis-à-vis des femmes lorsque nous disons qu'elles sont devenues "plus exigeantes" ou qu'elles "ne peuvent plus accepter un compliment", qu'on "ne peut plus rien leur dire", qu'elles "n'apprécient pas les attentions", etc. Le consentement sexuel est défini comme l'accord verbal ou non verbal de s'engager dans un acte sexuel tels que des baisers, des caresses, des contacts intimes, ou la pénétration, entre autres. Le consentement est un moyen d'établir que toutes les parties impliquées dans un rapport sexuel le font de leur plein gré, sainement et consciemment. Le consentement s'applique également au domaine de la séduction, flirter sans consentement peut être particulièrement inconfortable pour la personne qui en est le destinataire, et c'est à ce moment-là que le flirt peut se transformer en harcèlement.



### ACTIVITÉ

1. On demande au groupe de former un cercle. Les questions suivantes sont ensuite posées et les réponses sont notées sur le tableau.
  - a. Comment percevez-vous le **NON** d'une femme lorsque vous essayez de l'aborder lors d'une soirée, au travail ou en ville ?
  - b. Savez-vous quand vous mettez une femme mal à l'aise ?
  - c. Avez-vous déjà appris à respecter les limites lorsque vous êtes

attirés par une femme mais que les sentiments ne sont pas réciproques ?

- d. Quelle est la réaction la plus courante que vous avez lorsque vous êtes attirés par une femme ?

### **Achèvement et Clôture**

2. Le ou la facilitateur.rice complète avec les informations suivantes :

*"Quand 'non c'est non' et 'oui c'est oui'.*

*Nous pensons que notre sexualité masculine est épanouie lorsque nous avons l'approbation de nos partenaires, mais il se trouve qu'il existe des mandats de pouvoir et de force qui nous font croire que cette approbation nous est due. Pourquoi ? Simplement parce que nous sommes des hommes ? Ne tolérons-nous pas le rejet, même s'il est diplomatique ?*

*L'objectif principal du 'flirt' (séduction) devrait être que les deux personnes en profitent de manière égale : nous devons apprendre à demander la permission et à communiquer comment nous voulons que nos corps interagissent. Si nous devons insister, il ne s'agit pas d'un consentement. En cas de*

*silence, il ne s'agit pas d'un consentement. Si nous devons soumettre quelqu'un ou le forcer à venir chez nous ou à nous inviter chez lui, il ne s'agit pas d'un consentement. Si elle reçoit nos paroles avec mécontentement, il ne s'agit pas d'un consentement. Si nous devons argumenter, négocier ou débattre pour passer la nuit avec quelqu'un, il ne s'agit pas d'un consentement. Et si la personne qui m'attire est ivre ou droguée, il ne s'agit pas non plus d'un consentement.*

*En revanche, oui, c'est oui, lorsque la communication est présente et que nous trouvons un accord sur le type d'expériences que nous voulons partager, qu'il s'agisse d'un message, d'une caresse ou d'une relation sexuelle. Oui, c'est oui, lorsque nous avons appris à respecter l'espace personnel de chacun. Oui, c'est oui, lorsque notre approche séductrice correspond à l'intérêt que l'autre personne nous porte".*

## SESSION 14



### Manifeste pour les hommes dans les quartiers

■ **Objectif** : Synthétiser l'apprentissage des participants en des mots collectifs faciles à lire.

└. **Axe thématique** : Connaissance de soi.

└. **Axe méthodologique** : Pratiques narratives.

⌚ **Temps** : Travailler en dehors de l'espace psychopédagogie.

✎ **Matériaux** : Tableaux, marqueurs, post-it et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : Les formes de documentation ne se limitent pas à l'écrit, mais peuvent également prendre d'autres formes comme les dessins, les enregistrements vocaux, les figurines en pâte à modeler, les photographies, des pochoirs, etc.



### ACTIVITÉ

Cette activité consiste à *"récupérer ce qui a été dit de l'acte de le dire"*, en prêtant attention à chaque contribution tout au long des sessions :

- Trouver un moyen d'enregistrer le travail de chaque homme au cours de chaque session, que ce soit avec un enregistreur vocal et ou en gardant tous les tableaux comme témoignages de chaque conclusion.
- Rechercher des similitudes dans les enregistrements afin de créer une "déclaration de masculinité non violente",
- Réécouter ou relire ce qui a été créé ou exprimé pour chaque œuvre individuelle.
- Construire un document narratif écrit comme s'il était créé par une seule voix à la première personne. Vous pouvez utiliser des phrases pertinentes ou motivantes pour distinguer différentes catégories dans ce manifeste. Avant une lecture publique ou une publication sur les réseaux sociaux locaux, nous recommandons que groupe des participants puissent prendre connaissance de ce

document au préalable et de prêter attention aux détails du manifeste.

- e. Demandez si ce document reflète de la manière la plus fidèle ce que chaque personne exprimerait. Cette démarche constitue une manière valorisante d'enregistrer les connaissances acquises par les participants.

**NOTE**

Ce document peut être retravaillé ultérieurement et encourager de nouveaux groupes d'hommes à s'inspirer des idées qu'il contient pour créer des pochoirs ou des sérigraphies.

## SESSION 14

### Atelier de pochoirs



▣ **Objectif** : Créer des messages et des dessins populaires sur ce que signifie pour eux "être un homme", leurs opinions sur le harcèlement dans l'espace public, leur comportements non violents en tant qu'homme et leurs relations avec les femmes.

└─ **Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.

└─ **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 180 min.

✂ **Matériaux** : Marqueurs, cutter, papier transparent (acétate, albanène), pochoir de lettres, peinture en aérosol, collection de motifs monochromes, morceaux de carton recyclé ou de papier kraft.

**Concepts/réflexion de soutien** : Pour intégrer de nouveaux hommes au sein du groupe ou pour clôturer un cycle de psychoéducation, nous pouvons organiser collectivement un atelier de création avec du matériel populaire tels que des pochoirs, de la sérigraphie ou tout autre art reconnu par la communauté ou le quartier. Aucun profil d'expert n'est nécessaire, bien qu'il puisse être utile que l'un ou plusieurs participants aient des connaissances en dessin ou en arts visuels pour guider les autres participants.



#### ACTIVITÉ

Le produit de l'atelier se composera d'une création intégrant deux éléments : le message et l'illustration.

##### Message

1. Chaque participant réfléchira à un message concret sur ce qu'il a appris lors des réunions sur les masculinités.
2. Nous utiliserons le pochoir de lettres ou des lettres en relief pour tracer sur le papier transparent une phrase spécifique en pensant qu'elle pourrait s'adresser à d'autres hommes (par ex. "Rejeter la masculinité toxique", etc.).
3. À l'aide d'un couteau ou d'un cutter, tracez les lignes où la peinture sera appliquée par la suite.

### **Illustration**

1. En utilisant une collection d'images issues de la culture populaire (de préférence monochromes tels que des cœurs, des motifs ou des personnages), chaque participant choisit une référence visuelle pour accompagner son message. Si l'occasion se présente, encouragez la création de design originaux
2. Les participants placent l'image sous une feuille de papier transparent pour la reproduire avec un marqueur indélébile.
3. À l'aide d'un cutter ou d'un rasoir, nous découperons soigneusement les bords marqués et les rainures du dessin où la peinture pourra être appliquée.

### **Projection**

Une fois que les créations sont prêtes, nous invitons les hommes qui ont terminé rapidement à aider leurs collègues à finir, afin que tout le monde puisse passer à la peinture sur des morceaux de carton ou, si le quartier ou la communauté le permet, sur un mur mis à disposition pour l'occasion.

## SÉANCE DE CLÔTURE

### Fais-le savoir à tout le monde (diplômes collectifs)

■ **Objectif** : Concevoir un document revendiquant les masculinités non violentes en s'appuyant sur les apprentissages issus de la psychoéducation.

└. **Axe thématique**: Autonomie personnelle.

└. **Axe méthodologique** : Pratiques narratives.

⌚ **Temps** : 25 min (activité), 35 min (cérémonie de clôture).

✎ **Matériaux** : Marqueurs, formats de diplômes.

**Concepts/réflexion de soutien** : Sur la base de ce qu'ils ont appris grâce à la psychoéducation, cette activité est recommandée pour renforcer le parcours d'apprentissage que les hommes présents ont suivi. En général, les cycles d'atelier se terminent sans consolider ce qui a été appris. Nous sommes conscients que la reconnaissance est l'un des aspects les plus sensibles chez les hommes, c'est pourquoi nous avons conçu cette activité comme un "rite de passage"<sup>17</sup> positif, attestant du chemin parcouru par chaque homme vers une identité éloignée des pratiques violentes.



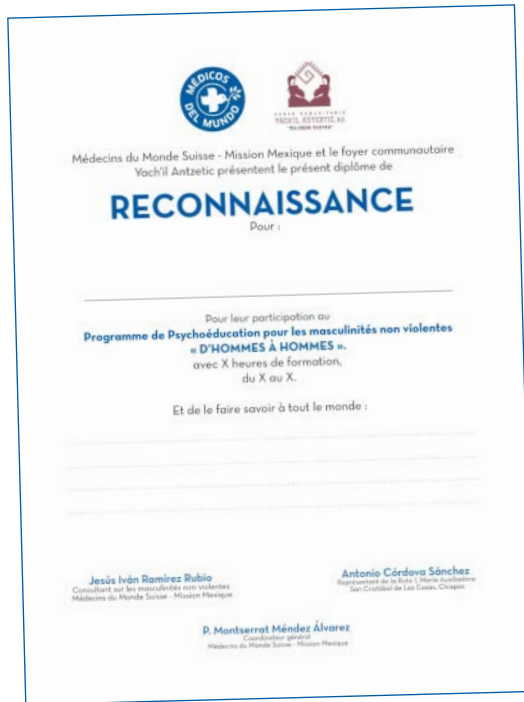
### ACTIVITÉ

1. Chaque participant cherche un modèle de diplôme, de récompense ou un certificat qui lui plaît, afin de répondre à la question :
  - Quelle est la chose la plus importante que vous avez apprise lors de cette formation ?
2. Comment exprimerez-vous un message en faveur de la non-violence à un autre homme que vous connaissez ? Chaque homme peut personnaliser son diplôme en le signant et en écrivant son nom de sa propre main. Si des personnes ont des compétences artistiques, nous encourageons la création de modèles originaux.

17. Le terme "rite de passage" ou "rite d'initiation" est un concept désignant un ensemble spécifique d'activités qui symbolisent et marquent le passage d'un état à un autre dans la vie d'une personne.

Séance de clôture: Fais-le savoir à tout le monde (diplômes collectifs)

Vous pouvez vous inspirer de la proposition de MdM, présentée dans l'image d'appui, qui figure l'annexe 4, à la fin de ce document.



NOTE

Cette activité est idéale pour clôturer les cycles d'ateliers que vous organisez au sein de votre groupe ou communauté.

**Cérémonie de clôture**

3. Organiser une séance plénière avec des personnes proches des participants. Chacun des hommes prend la parole pour lire son propre message à voix haute. À ce stade, il est important de créer une atmosphère de respect et d'écoute pendant la lecture de chaque diplôme. De plus, nous recommandons qu'à la fin de chaque témoignage, ce soit la famille qui s'avance pour offrir un salut ou une accolade pendant que l'ensemble de l'assistance applaudit.

## LIGNE DE FORMATION

### **5. MASCULINITÉS DANS LE SPORT**

Dans cette ligne de formation, un ensemble d'activités est proposé pour travailler avec les hommes sur le football (qui est l'expérience de travail que nous avons réalisé), mais cela peut être adapté à d'autres contextes et sports qui sont régulièrement masculinisés. Cette ligne de formation comprend également des activités basées sur une méthodologie ludique et coopérative. Quatre sessions ont été proposées pour compléter cette ligne de formation (Session A, B, C et D).

# MASCULINITÉS DANS LE SPORT





L'un des grands vecteurs de socialisation des masculinités est le sport, que ce soit à la télévision ou dans d'autres espaces. Le sport offre un cadre propice à la catharsis collective, mais il sert également à transmettre massivement des valeurs aux nouvelles générations. Cependant, les valeurs transmises ne sont pas toujours cohérentes entre elles : la solidarité, le travail d'équipe et le dépassement de l'adversité côtoient la compétition, la hiérarchie, le machisme et la pensée dichotomique (perdants-gagnants). Ces valeurs contribuent à définir la masculinité à l'échelle mondiale, créant des références néfastes sur la manière d'être un homme.

Pour ce bloc, nous expliquerons une approche de travail avec des équipes de football. Nous croyons qu'il est possible d'explorer des approches similaires pour d'autres sports, puisque le fondement de ces activités consiste à :

- 1) Créer des identités collectives qui plaideront en faveur d'espaces plus inclusifs, moins sexistes et non violents.
- 2) Mettre en évidence que les terrains de sport sont également des espaces masculinisés en raison de leur lien avec le bellicisme et que ces significations ne sont plus pertinentes.

- 3) Pour apprendre à prendre soin les uns des autres et à gérer le stress, encourager des techniques appropriées, utiles non seulement dans le domaine du sport, mais également de manière plus générale dans le travail sur masculinités non violentes.

En complément, des activités ludiques favorisant la collaboration sont intégrées et recommandées au début de chaque séance.

### Objectifs :

- Mettre en évidence les facteurs socioculturels qui constituent la formation de la masculinité.
- Intégrer des valeurs d'équité et de collaboration qui s'opposent aux références guerrières et compétitives présentes dans le sport.
- Encourager l'émergence d'identités masculines collectives qui évoluent de manière positive, avec la capacité d'apprentissage mutuel.

### Concepts/réflexion de soutien

Nous avons élaboré une série d'activités dans le but de remettre en question divers stéréotypes associés à la masculinité en tant

que modèle de compétition et de soumission reposant sur la force. Souvent, les environnements qui soutiennent la masculinité dominante ont tendance à être manichéens, binaires, à louer et privilégier l'individu, ce qui rend difficile la compréhension des différences ou la promotion de la tolérance. Être éduqué à croire que l'on n'est pas connecté avec d'autres existences (des personnes ayant des cultures, des orientations sexuelles, des capacités physiques et mentales différentes ; ainsi que d'autres espèces ou éléments de la nature) trouve son fondement dans la propriété privée et le patriarcat, et promeut l'idée erronée qu'il existe **UN** être pouvant exercer un pouvoir supérieur sur les autres : l'Homme (entendu de manière générique). Même si certains lecteurs peuvent se sentir éloignés de l'identification avec ce qui a été mentionné précédemment, notre propos est de souligner que la configuration sociale dans laquelle différentes institutions véhiculent leurs valeurs (sport, éducation, travail, religion) est binaire et hiérarchique. Il est donc pertinent de prendre un moment pour réfléchir sur ces injonctions perpétuelles à toujours gagner, triompher, dominer, contrôler et, éventuellement, recourir à la violence.

### **Recommandations générales**

L'un des objectifs des activités qui suivent est d'explorer le caractère ludique de la collectivité. Cependant, il ne s'agit pas de n'importe quelle collectivité, mais d'une collectivité où la volonté de rester en dehors de la dynamique du pouvoir, de supériorité ou de hiérarchie est explicitement exprimée. Par conséquent, nous laissons à la discrétion de chaque groupe d'appliquer cette recommandation, car nous estimons qu'un prérequis minimal pour susciter une réflexion au cours d'une activité centrée sur le jeu est la création d'une atmosphère de conscience et de fraternité au sein du groupe d'hommes. Autrement, cela risquerait de se réduire à l'anecdote d'avoir passé simplement un bon moment entre collègues.

## SESSION A



### Pousser avec les mains

#### ■ Objectifs :

- Mettre en place une activité physique dépourvue de hiérarchie dans le but d'approfondir la compréhension de l'identité compétitive à laquelle les hommes sont éduqués dès leur plus jeune âge.

- Identifier la relation étroite entre les tensions psychocorporelles et les attitudes violentes.

└-- **Axe thématique :** Connaissance de soi.

└-- **Axes méthodologiques :** Éducation populaire, psychoéducation, autosoin.

⌚ **Temps :** 5 min (cartographie du corps), 25 min (travail en binômes), 15 min (intégration et clôture).



### ACTIVITÉ

#### Activité initiale : Cartographie du corps

1. Avec le groupe formant un cercle, chaque homme lève les mains en l'air pour "évaluer" son niveau actuel de stress. *"Indiquez en évaluant avec vos doigts à quel point vous vous sentez tendus corporellement. Dix (tous les doigts levés) représente le niveau maximum de stress ou d'inconfort que vous avez ressenti avec votre corps ; et un seul doigt levé signifie que vous êtes vraiment détendu aujourd'hui."*

Une fois que chacun s'est évalué, posez la question : quelles attitudes avez-vous adoptées aujourd'hui en raison de l'état dans lequel vous vous trouvez ?

Cette brève cartographie corporelle servira à détecter à quel point le groupe est tendu. Une fois qu'ils ont terminé leurs évaluations, vous pouvez recommander des activités sportives ou de remise en forme pour atténuer les effets négatifs du stress ou de l'anxiété.

#### Travail en binômes

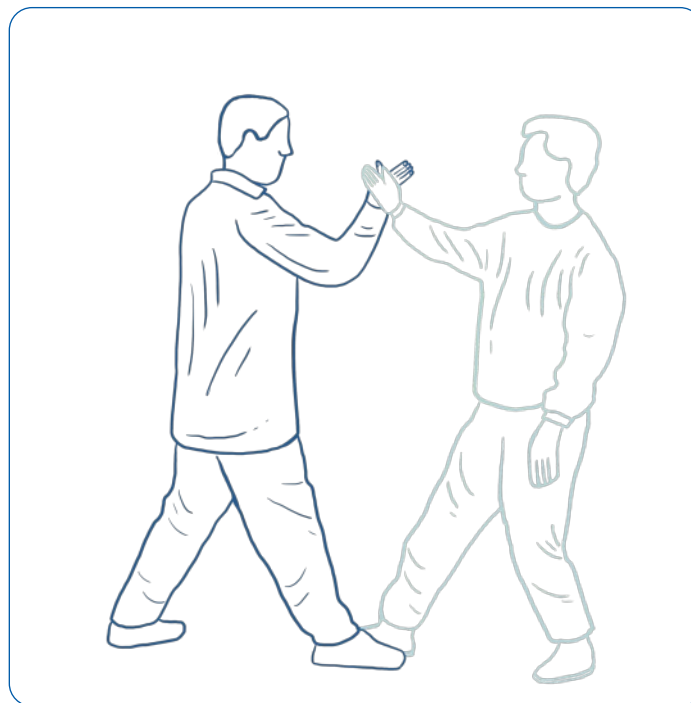
Cet exercice se déroule en trois temps :

## A. RECONNAISSANCE DE L'ÉNERGIE

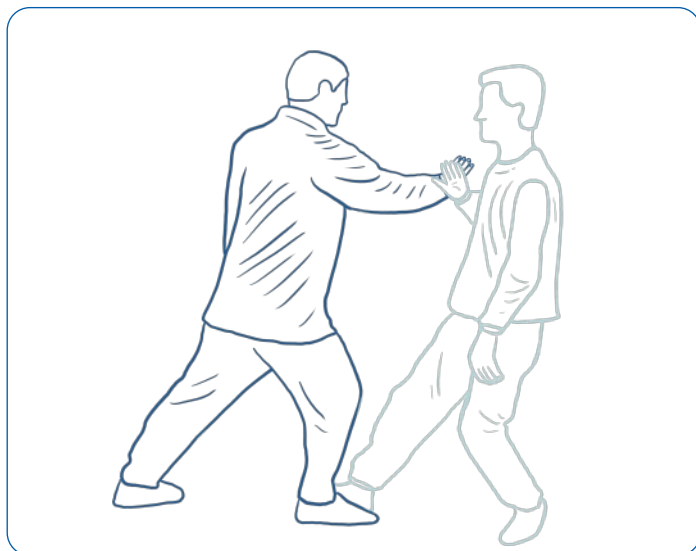
2. Le groupe est divisé en binômes qui se font face. Les pieds écartés à la largeur des épaules, chacun prend trois respirations profondes (face à son partenaire) :

*"Ce qui suit est un exercice ancien issu de l'art martial du Taïchi. Peu importe que vos connaissances soient inexistantes ou que vous n'ayez jamais pratiqué de tels exercices, celui-ci est idéal comme introduction à l'exploration de l'énergie vitale appelée Chi".*

En laissant les mains retomber légèrement de chaque côté, les participants prennent trois respirations profondes tout en gardant les yeux ouverts. Pendant ce temps, ils commencent à se balancer lentement de gauche à droite, tout en synchronisant l'inspiration d'un côté et l'expiration de l'autre côté du balancement. Ensuite, chacun avance le pied droit de manière à ce qu'ils soient à la même hauteur et distance. Ils étendent leur bras droit pour tenter d'établir un contact avec leur partenaire en utilisant l'arrière des deux poignets. Ce sera le contact de base de tout l'exercice, car il est important de s'assurer que seul ce contact me permette de "sentir" l'autre et que ce n'est qu'en le ressentant que je pourrai prendre conscience de l'état dans lequel je me trouve personnellement.



Tous deux étendent leurs bras droits de manière que le dos de leurs poignets se touchent.



3. Les deux synchronisent leur respiration. Le premier pousse doucement sa main vers la poitrine du second. Sans s'opposer et sans perdre la connexion, le second réalise un mouvement circulaire avec sa main, esquivant le geste tout en dirigeant sa main vers la poitrine du premier. Ce dernier répète le cycle avec un mouvement circulaire de sa main.



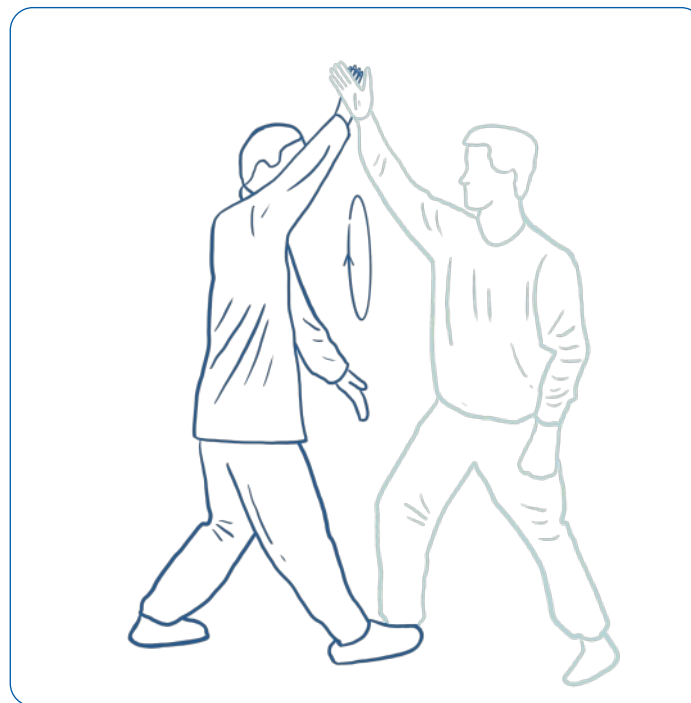
Lorsque l'adversaire se dirige vers la poitrine de son partenaire, celui qui reçoit "l'énergie" l'autorise à s'élancer en avant, tout en maintenant l'équilibre du torse, des épaules aux genoux, dans le rythme circulaire de l'exercice. Cette séquence est répétée, et nous leur demandons constamment qu'ils maintiennent leurs poignets unis, car c'est la clé pour relâcher les tensions du corps à travers le travail énergétique proposé par cet art martial.

Nous rappelons au groupe que cet exercice n'a pas pour but de démontrer la rapidité ou l'efficacité, mais que l'objectif est de "ressentir" l'autre personne.

Vous pouvez mettre l'accent sur le fait qu'au cours du mouvement circulaire, ils doivent prendre conscience de leur propre cycle d'inspiration et d'expiration afin d'essayer de synchroniser leur respiration avec celle de l'autre.

## B. EXPLORER LA CONNEXION

4. Les binômes peuvent approfondir la connexion en intégrant de nouveaux mouvements (déplacer les poignets connectés dans un cercle de haut en bas) ou en ajoutant l'autre main gauche qui était libre à l'étape précédente. Cette main se place sur le coude du partenaire pour créer ainsi deux points de d'appui. De la même manière, ils répètent ces nouveaux mouvements jusqu'à ce que chaque paire les maîtrise ou se familiarise avec eux.



### C. GAGNER SANS CONCOURIR

- 5 Une fois qu'ils maîtrisent l'activité, ils entrent dans une phase de "combat", où ils vont expérimenter une confrontation des forces, mais ils doivent privilégier le maintien de la connexion à tout moment. Il s'agit de reconnaître que l'on a besoin de l'autre pour parvenir à une meilleure connaissance de soi-même, plutôt que de chercher à dominer. Cette étape est centrée sur l'interaction et la croissance mutuelle des deux.

Après avoir acquis la maîtrise des deux alternatives décrites précédemment, chaque paire explorera quatre forces fondamentales à appliquer au cœur de la connexion :

**POUSSER** - De manière littérale, dès qu'ils sentiront que leur adversaire se distrait, ils utiliseront la connexion pour pousser vers l'avant afin de le déstabiliser. En veillant à modérer la force dans ce mouvement, ils pratiqueront également l'ÉVITEMENT, le BLOCAGE et la PRESSION.



Il ne s'agit pas de faire preuve de rapidité ou d'efficacité. L'objectif est de "sentir" l'autre.

La séance se clôturera par l'intégration et la création d'un décalogue sur la tendresse. Chacun est invité à rédiger une ou deux phrases sur la tendresse en utilisant des feuilles réutilisables. Les phrases sont ensuite partagées jusqu'à ce que 10 d'entre elles soient choisies pour représenter la liste des principes du groupe sur la tendresse.

RÉFÉRENCE

<https://www.youtube.com/watch?v=lzOqwkijJzo>

## SESSION A



### Le onze idéal / Équipe de Vie

■ **Objectif** : Cartographier des phénomènes sociaux qui influencent la communauté des athlètes et leur construction de la masculinité.

└. **Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.

┆. **Axe méthodologique** : Pratiques narratives.

🕒 **Temps** : 60 min.

✍ **Matériaux** : Papier kraft, marqueurs et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : L'Équipe de Vie est une méthodologie narrative de travail collectif qui utilise des métaphores sportives pour permettre aux personnes de s'exprimer différemment sur leurs vies : les personnes qui composent leurs "équipes de vie", les "buts" que ces équipes ont marqués et les "tactiques" que leurs équipes tentent maintenant de développer pour faire face aux problèmes de manière collective (Denborough, 2010).



## ACTIVITÉ

Il existe deux façons de réaliser cette activité, soit individuellement pour ensuite échanger collectivement, soit directement en groupe.

Les hommes sont invités à dessiner un terrain de football sur une feuille au format A4 (s'il s'agit d'un travail personnel) ou sur une grande feuille de papier Kraft (si on décide de travailler collectivement sur un seul schéma) :

1. Sur ce schéma, ils dessineront divers symboles liés au sport (le tableau d'affichage, les tribunes, le banc de touche, le terrain). On peut encourager la réflexion en posant des questions telles que :
  - Qui sont les membres de votre équipe de vie ? Ils peuvent être présents dans votre vie ou être des personnes que vous avez connues dans le passé.
  - Qui sont les personnes qui ont eu le plus d'influence positive sur votre vie ?

- Qui est votre gardien de but ? Si vous deviez citer une seule personne qui vous soutient et sur laquelle vous pouvez compter, qui serait-elle ?
- Qui est votre entraîneur ? Quelle est la personne qui vous a le plus appris dans la vie ? Quelles sont les choses qu'ils vous ont apprises ? Quel est l'endroit où vous vous considérez en terrain "à domicile" ?

2. On peut ensuite imaginer l'équipe adverse :

- Quel nom lui donneriez-vous, à votre équipe adverse, si votre équipe de vie était constituée de vos proches ? Y a-t-il des adversités entre vous ? Quels sont leurs coups les plus dommageables ? Qui est votre joueur vedette ?

3. Nous demandons aux participants de laisser libre cours à leur imagination, et ne pas attribuer des caractéristiques humaines, en pensant notamment à des problèmes ou des difficultés tels que la délinquance, la toxicomanie, le chômage, le manque d'affection, etc.

- Quel serait pour vous le score final de ce match ? Votre équipe parviendrait-elle à rattraper son score ? S'agirait-il d'un but marqué dans les dernières minutes ?

Quelle serait la stratégie de votre équipe pour contrer l'équipe adverse ?

Le groupe partage en plénière les impressions laissées par cet exercice.

Nous rappelons que cet exercice donne de meilleurs résultats lorsqu'on stimule l'imagination en apportant des feutres de couleur, des dessins ou des coupures de magazines.

## SESSION B



### Jeu de cordes

▣ **Objectif** : Sensibiliser à l'idée que le corps est le premier territoire où l'on développe des outils et des compétences pour prévenir des pratiques indésirables.

└- **Axe thématique** : Précarisation et qualité de vie.

⋮ **Axes méthodologiques** : Éducation populaire, psychoéducation.

⌚ **Temps** : 15 min (activité de démarrage), 20 min (discussion).

✏ **Matériaux** : 20 mètres de corde épaisse, ruban de masquage ou ruban adhésif.



## ACTIVITÉ

### Activité de démarrage

1. Le premier défi pour le collectif consiste à communiquer en utilisant la corde, en les encourageant à réfléchir à la création d'un jeu équitable entre les deux équipes. Par habitude, il est probable que deux équipes se forment instinctivement pour essayer de faire tomber l'équipe adverse en tirant mutuellement sur la corde d'un bout à l'autre.
2. Après un tour de jeu, invitez l'équipe gagnante à réfléchir sur ce qui les a conduits à gagner, tandis que l'équipe perdante discute des éléments qui ont contribué à sa défaite.

### Discussion

3. Jusqu'à présent dans l'activité, les comportements "naturels" sont autorisés pour créer une sorte de compétition. Cependant, nous commençons progressivement à encourager la transition vers une approche plus équitable. Comment cela peut-il être réalisé ?
4. Nous revenons en plénière pour rappeler l'objectif de promouvoir des masculinités non violentes. Il sera demandé de réfléchir à un jeu avec la corde qui favorise l'absence de vainqueurs et de vaincus, et qui n'utilise pas seulement la force physique.

Si le groupe manque d'idées, deux propositions peuvent être suggérées :

- a. **Sauter à la corde.** Comme dans le jeu traditionnel, deux personnes tiennent la corde par ses extrémités et commencent à la faire tourner afin que les autres puissent se placer au milieu et sauter par-dessus en fonction de leurs niveaux. Si le groupe est nombreux, on peut leur demander de sauter deux par deux, et en cas d'échec, ils échangeront leur place avec les personnes qui tiennent la corde.
- b. **Slackline.** Les participants se positionnent en deux rangées rapprochées, chacun tenant la corde avec les mains en zigzag. Le participant situé au début de la corde traverse celle-ci en étant soutenu par les autres. Lorsqu'il a fini de traverser, il reprend la corde tout en maintenant le zig-zag. Ensuite, chaque participant traversera à son tour de l'autre côté, tandis que le groupe fournira un effort de force et d'habileté pour soutenir le passage de chaque camarade.

Dans les deux variantes, les participants sont encouragés à soutenir positivement la participation de chacun.

#### NOTE

Veillez à l'intégrité physique des participants lors de l'utilisation de la corde, en particulier en ce qui concerne les frottements qui peuvent résulter d'une prise prolongée. Il est possible de mettre du ruban adhésif sur certaines sections de la corde.

## SESSION B



### Laissez votre âme sur le terrain

■ **Objectif** : Renouveler la pratique du sport en tant que catalyseur social pour promouvoir des modes d'existence non violents chez les hommes.

└─ **Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.

└─ **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 45 min.

✎ **Matériaux** : Feuilles de papier, marqueurs et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : Le sport représente l'un des principaux facteurs de socialisation des masculinités. Les hommes ont souvent recours à une "une joute verbale" pour décrire les milieux sportifs, utilisant des adjectifs empreints de connotations guerrières tels que "écraser", "anéantir", "tuer ou mourir", "me battre jusqu'à la mort", "laisser ma peau sur le terrain" ainsi que "affûter l'artillerie". Généralement, ces mots suivent la logique du vainqueur et du vaincu, mais nous pouvons envisager notre relation avec le football et le sport en général d'un point de vue axé sur les soins. Ainsi, dans l'idée que le football est une guerre, nous pouvons nous concentrer sur ceux d'entre nous qui sont sauvés, qui trouvent refuge et qui sont capables d'exercer leur autonomie.



### ACTIVITÉ

1. Demandez à chaque participant de prendre deux feuilles blanches de répondre aux deux questions suivantes, une sur chaque feuille :
  - 1.1 Pouvez-vous nous raconter un moment où vous avez sauvé le football (impact positif sur le football) ?
  - 1.2 Vous souvenez-vous d'une expérience personnelle au cours de laquelle le football vous a sauvé (impact positif sur vous) ?
2. Allouez le temps nécessaire pour que chaque homme partage ses deux expériences.

## Session B: Laissez votre âme sur le terrain

Nous constaterons que le sport est étroitement lié à l'histoire de la vie des hommes. Ainsi, notre travail consistera à amener les hommes à réfléchir à ce que serait leur destinée si le sport n'était pas présent dans leur vie.



### NOTE

Préparez la méthode qui vous convient le mieux pour documenter les contributions de chaque participant, en gardant à l'esprit que le silence fait également partie de la réflexion des hommes.

**"Laissez votre âme sur le terrain".** Une expression qui tire son origine de l'imaginaire de la guerre et de la compétition, souvent associée à des caractéristiques masculines dans le domaine du sport.

## SESSION C



### Jonglage collectif

■ **Objectif** : Mettre l'accent sur l'importance du contrôle des impulsions et de la recherche d'alternatives pour prévenir les pratiques violentes.

└- **Axe thématique** : Précarisation et qualité de vie.

┆- **Axes méthodologiques** : Éducation populaire, psychoéducation.

⌚ **Temps** : 15 min (activité de démarrage), 10 min (pratique de la communication), 10 min (déconstruction de l'expérience), 7 min (conclusion).

✎ **Matériaux** : 5 balles à jongler fabriqués à partir de matériaux recyclés (ballons, chutes de tissus) ou, à défaut, des balles anti-stress.



## ACTIVITÉ

### Activité de démarrage

1. Demandez au groupe de se mettre debout en formant un cercle.
2. Remettez-leur une balle qui sera lancée d'une main à l'autre afin qu'ils s'habituent à la texture et au poids de la balle. Le jeu libre est autorisé pendant un certain temps, tant que l'intégrité physique des participants est respectée.
3. Une fois que la balle a circulé entre toutes les personnes du groupe, donnez l'instruction suivante : *"Dans cette partie du jeu, vous allez concourir ensemble contre moi. Nous allons voir dans quelle mesure vous pouvez faire équipe, communiquer, vous coordonnez et vous reconnaître mutuellement. Chaque fois qu'une balle parvient à circuler au moins cinq fois sans tomber, j'introduis une balle supplémentaire. À chaque chute d'une balle, elle sera retirée. L'objectif est de voir si vous pouvez me laisser sans balles ou si je vous laisse sans jouer"*.

### Pratique de la communication

4. Interruption de la première phase de jeu, après trois tentatives infructueuses où des balles ont été retirées et ajoutées. À ce moment-là, ces questions peuvent être posées à l'ensemble du groupe :
  - Que pensez-vous qu'il se passe au sein du groupe avec ce jeu ? Avez-vous identifié si quelqu'un domine le jeu ? Pourquoi ?

- Avez-vous identifié si l'un d'entre vous est resté en dehors du jeu ? Pourquoi ?

5. Après avoir répondu à ces questions, nous encourageons une modification du jeu :

Serions-nous capables de construire un jeu où personne n'est exclu et où personne n'est plus important que les autres ?

### Déconstruction de l'expérience

6. Dans ce deuxième temps de jeu, ils mettent en pratique les accords générés à partir de l'identification des joueurs dominants et de ceux qui étaient laissés invisibles. Un temps de jeu plus long est autorisé pour les aider à s'habituer à la nouvelle organisation.

Généralement, à ce stade, une meilleure communication est établie, que ce soit en nommant le partenaire qui recevra la balle ou en synchronisant les lancers. Dans tous les cas, la créativité est encouragée en mettant l'accent sur le fait que les différences de compétences physiques deviennent évidentes.

### Conclusion

7. Nous invitons les participants à une dernière session de réflexion en cercle, assis par terre :

- Avez-vous remarqué de nouvelles capacités en vous grâce à ce jeu ?
- Quels étaient les "vices" que vous avez identifiés au début et qui, à la fin, ont été pratiqués de manière plus équitable ?
- Que vous apprend cette expérience sur la domination qui semble instinctive chez les hommes ?

## SESSION C



### Fanions et écussons

■ **Objectif** : Créer des identités basées sur des masculinités non violentes pour les équipes sportives.

└─ **Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.

└─ **Axe méthodologique** : Psychoéducation.

⌚ **Temps** : 60 min.

✎ **Matériaux** : Feuilles de papier, crayons, impressions en couleur et marqueurs.

**Concepts/réflexion de soutien** : La nature polarisée du sport aujourd'hui suggère que nous avons tendance à nous identifier à des notions de victoire et de supériorité. Par conséquent, élargir ces concepts et établir des liens entre la pratique sportive et des valeurs communautaires (telles que l'antiracisme, la collaboration de groupe ou le bonheur) est bénéfique pour les hommes qui les adoptent, leur permettant d'associer la pratique sportive à d'autres aspects importants de la vie (rêves, valeurs et espoirs).



### ACTIVITÉ

L'objectif de cette session est la création de modèles qui ne nécessitent pas de compétences avancées, mais plutôt l'utilisation d'éléments familiers et facilement reconnaissables.

1. Commencez par présenter tous les participants en mettant l'accent sur ce qui les motive à être présents, sur les événements de leur quartier et sur ce que le sport représente pour eux. La conversation peut être initiée en invitant chaque participant à prendre une collation ou un verre de jus de fruit.
2. Un résumé de la session "Laisser son âme sur le terrain" est lu pour approfondir davantage la réflexion.
3. Les éléments pour la création d'un fanion.

En posant des questions telles que : Quels animaux peuvent être inclus dans l'écusson d'une équipe de football ? Quels animaux ne feraient **JAMAIS** partie de l'identité d'un club ? Nous découvrons que certains éléments sont liés à la rudesse, à la supériorité et à la force parmi ceux qui ont été choisis. Pourquoi ? Quels autres éléments en lien avec les valeurs familiales, communautaires et collectives pourraient être pris en compte et n'ont pas été évoqués dans d'autres tournois ou équipes dans lesquels vous avez joué ?

#### **Dessin et conception**

4. Nous concluons en invitant chaque équipe à réaliser un croquis combinant les éléments traditionnels et ceux de la non-violence. Ces croquis peuvent être numérisés par un membre de la famille ou un camarade de tournoi /quartier possédant ces compétences, vous trouverez certainement quelqu'un qui sera prêt à collaborer. Il est recommandé que les écussons soient présents lors de chaque match pour rappeler ce qui est important pour chaque équipe et pour mettre en avant les valeurs défendues par la pratique du football sans violence.

## SESSION D



### Un hommage au football

■ **Objectif** : Déconstruire la pratique du sport par une analogie avec la vie personnelle.



**Axe thématique** : Relations avec le pouvoir.



**Axe méthodologique** : Psychoéducation.



**Temps** : 60 min.



**Matériaux** : Papier kraft, marqueurs de couleur et ruban adhésif.

**Concepts/réflexion de soutien** : Au Mexique, la pratique du football ne bénéficie pas toujours de la reconnaissance qu'elle mérite en tant que phénomène culturel. De nos jours, elle est souvent associée à des logiques économiques ou même à des incidents de violence massive dans les stades. Par conséquent, avec cette activité, nous visons à déconstruire la participation des hommes qui s'engagent dans le sport pour mieux comprendre les dynamiques de pouvoir liées à la masculinité.



### ACTIVITÉ

Immortaliser le football signifie laisser une empreinte. Pour cela, nous allons préparer des silhouettes grandeur nature représentant une action ou un mouvement caractéristique du football. À l'aide de feuilles de papier kraft, chaque équipe dessine le contour d'un corps d'un coéquipier. La balle fonctionne comme des mots, comme le moyen de communication utilisé pour véhiculer nos efforts dans la vie. Nous dessinerons également une balle d'un côté de la silhouette.

1. Nous formerons des équipes pour chaque silhouette fabriquée (elles doivent être mixtes, avec au moins une femme parmi les groupes). Tous les participants seront intégrés dans des groupes pour cette activité.
2. Nous attribuerons une couleur différente aux catégories suivantes et chaque équipe écrira la réponse dans la zone de la silhouette qui lui semble la plus appropriée :

2.1 Pensez à votre club et à ses défaites,

2.2 Mais aussi à ses victoires.

2.3 Qu'est-ce qui immortalise le football ?

2.4 Qu'est-ce qui doit disparaître dans le football pour en faire un monde meilleur ?

2.5 Qu'est ce qui doit perdurer dans le football pour laisser une empreinte ?

Enfin, dans l'espace du ballon, les femmes de chaque équipe écriront, avec une couleur différente des autres :

2.6 Ce qu'elles perçoivent des hommes dans l'environnement du football/sport.

De leur côté, les hommes de chaque équipe partageront :

2.7 Ce qui est dit sur les femmes dans le domaine du football ou du sport.

3. Nous formons un cercle de parole pour discuter de ce que chaque équipe a partagé, en mettant l'accent sur les deux

### NOTA

Nous recommandons que cette session puisse être réalisée avec des groupes mixtes et avec beaucoup participants. Ainsi, les joueurs peuvent inviter leur partenaire à cet atelier. Si cette activité se déroule dans le cadre d'un tournoi mixte, l'invitation des femmes sera plus simple.

derniers points pour sensibiliser les hommes et les inciter à envisager un changement de comportement sur et en dehors du terrain.



# CHAPITRE 4

Recommandations  
opérationnelles et  
logistiques





Comme nous l'avons vu dans la section 2.1, pour créer un environnement propice à l'apprentissage, il est nécessaire de prendre en compte les dimensions socio-émotionnelle, cognitive et physique. Les considérations suivantes sont fournies pour garantir un cadre approprié :

Caractéristiques de l'espace :

- L'espace doit être bien éclairé (de préférence par la lumière naturelle) et ventilé.
- Les chaises doivent être confortables et en bon état.
- Il est nécessaire que l'espace soit assez spacieux pour disposer les chaises des participants en forme de demi-cercle, tout en laissant un espace central suffisant pour les activités participatives.
- Il ne devrait pas y avoir plus de 4 tables : une pour placer le projecteur, une pour le matériel et deux autres au cas où un support serait nécessaire pour écrire, dessiner, modeler, etc.
- Il est indispensable d'avoir des installations sanitaires en bon état, comprenant une chasse d'eau fonctionnelle, un lavabo approvisionné en eau, du papier toilette, du savon pour les mains et des serviettes en papier.

#### Matériaux :

Bien que le choix des matériaux puisse varier en fonction des conditions économiques disponibles, voici une liste des éléments considérés comme essentiels :

- Paperboard / Tableau à feuilles
- Marqueurs effaçables à l'eau et pour tableau blanc
- Feuilles réutilisables ou des feuilles blanches
- Post-it
- Crayons ou stylos
- Papier à grand carreaux
- Projecteur et ordinateur
- Haut-parleur
- Rallonge électrique
- Ruban adhésif
- Porte-badges réutilisables ou étiquettes autocollantes pour indiquer le nom des personnes.

#### Alimentation :

De même, ce paramètre dépend des conditions économiques, mais il est important de le prendre en compte lors de la planification du programme

de formation, car cela apporte du confort aux participants.

- Assurez-vous d'avoir un distributeur d'eau potable accessible ou des bouteilles.
- Si possible, proposez du café et/ou du thé.

#### Temps :

- Il est suggéré qu'un atelier dure au maximum 6 heures ou au minimum 2 heures.
- Dans le cas de sessions de 6 heures, il est essentiel de prévoir un temps pour une pause.
- Dans tous les cas, il est recommandé de structurer les séquences didactiques en tranches de 2 heures maximum, en prévoyant de courtes pauses ou des activités de relaxation.
- Accordez une durée maximale de 30 minutes pour la pause ou d'une heure pour le déjeuner.
- Il est important que l'équipe d'animation

soit présente sur le lieu une heure avant le début de la session pour aménager l'espace et préparer les matériaux.

#### L'appel à participation :

- Travailler avec les hommes dans les quartiers ou sur les lieux de travail n'est pas une tâche aisée, mais les réunir est peut-être encore plus complexe.

D'après cette expérience, rechercher des leaders capables d'encourager la formation d'un groupe d'hommes peut constituer une première étape importante.

- Il est également essentiel de veiller au langage utilisé dans les invitations pour former un groupe sur les masculinités dans les quartiers. Nous avons constaté que thèmes tels que les "nouvelles masculinités" sont devenus des concepts très populaires, mais ils sont perçus comme inaccessibles, réservés aux "hommes intellectuels" ou perçus comme faisant l'apologie de l'homosexualité. Travailler avec les acteurs locaux pour élaborer l'appel à participation serait optimal, car ils sont

mieux placés pour identifier aux réunions les participants potentiels qui devront être convoqués et pour déterminer la meilleure approche à adopter.

- Lancer une invitation créative pour engager les hommes de votre communauté. D'après cette expérience, nous avons constaté qu'il existe un intérêt pour aborder/questionner la masculinité et les privilèges de manière approfondie, à condition de trouver "la clé pour chaque serrure".

L'invitation doit fournir autant de détails que possible : l'horaire, le nom de l'atelier et l'objectif de l'atelier.

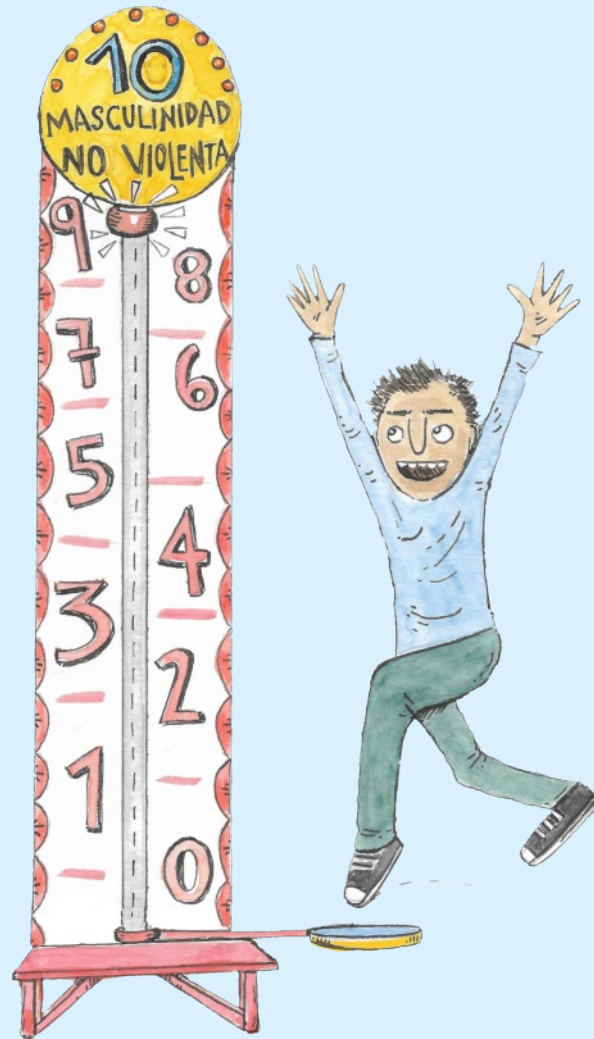
#### En ce qui concerne les participants :

- Dans le cadre d'un processus constructif et participatif tel que celui proposé, visant à susciter des discussions profondes, à approfondir les réflexions et à tirer pleinement parti des techniques participatives, il est recommandé d'avoir un groupe de participants comprenant au moins 15 et au plus de 30 participants.

- Lorsqu'ils bénéficient d'une plus grande liberté, les hommes se sentent davantage en sécurité. Nous avons observé qu'offrir un environnement sécurisé pour permettre aux hommes de s'exprimer implique une attitude dénuée de jugement, où leurs contradictions sont acceptées, et où ils ont la possibilité de faire des blagues, de s'exprimer, de préserver leur anonymat ou de ne pas participer à des activités avec lesquelles ils ne s'identifient pas.

#### Sécurité :

- Il est important de vérifier auprès du responsable du lieu où se dérouleront les ateliers les mesures de sécurité et les protocoles en cas d'urgence, afin de localiser les sorties et les points de rassemblement en cas de sinistre.
- Assurez-vous d'avoir une trousse de premiers secours contenant certains médicaments tels que ceux contre les maux de tête, la diarrhée, la fièvre, ainsi que des fournitures essentielles pour les premiers secours.



# CHAPITRE 5

## Évaluation





Les initiatives de ce type devraient s'accompagner de stratégies d'évaluation permettant de recueillir des informations pertinentes afin d'améliorer les cycles de formation et de rendre des comptes aux bailleurs de fonds et aux participants, tout en contribuant à la production de connaissances.

Ce chapitre présente les processus de collecte et d'analyse d'informations pertinentes, plus particulièrement lors du processus de formation.

### 5.1. Le processus de formation

Dans le cadre du processus de formation, on identifie les connaissances sur les sujets abordés au cours des sessions, avant et après la participation à l'atelier. Ces données aident à évaluer l'acceptation et l'appropriation des thèmes, ce qui permet de procéder aux ajustements nécessaires pendant la mise en œuvre. De plus, des témoignages peuvent être recueillis pendant le processus de formation sur les perceptions et les expériences vécues concernant le contenu thématique.

À cet effet, les instruments suivants sont utilisés :

#### LISTES D'ENREGISTREMENT

Les listes ont pour objectif d'identifier les personnes présentes lors des ateliers. Ces informations permettent :

- D'effectuer rapidement un décompte du nombre de personnes assistant à l'atelier.
- De recueillir des données nécessaires à la délivrance de certificats.

### Recommandations

- L'enregistrement se fait au début de l'atelier. Par conséquent, la table d'inscription doit être installée avant l'arrivée des participants.
- Ce moment est également utilisé pour distribuer des badges ou des étiquettes permettant d'identifier les participants de la manière dont ils préfèrent être nommés.

### TESTS PRÉ ET POST

Les participants passent deux tests de connaissances. Ces informations permettent de recueillir des informations sur les thèmes abordés lors de l'atelier. Les objectifs des tests sont les suivants :

- Le premier test vise à évaluer les connaissances, attitudes et pratiques préalables des participants concernant les sujets abordés dans l'atelier.
- Le deuxième test vise à évaluer l'acquisition des connaissances par les participants, ainsi que le changement d'attitude et éventuellement le changement de pratiques.
- Les deux épreuves sont identiques, ce qui permet de mesurer l'impact des sessions.

Les tests collectent des informations sur divers aspects, notamment :

- Les données d'identification des participants, telles que le genre, la situation professionnelle, l'appartenance ethnique, le fait de parler une langue autochtone, etc.
- Les réponses à des questions portant sur des contenus spécifiques. Exemple :

**Répondez par vrai ou faux :**

1. Les hommes sont meilleurs que les femmes pour les emplois qui requièrent de la force : [ V ] ou [ F ].
2. Les hommes ont le dernier mot à la maison : [ V ] ou [ F ].
3. Changer les langes relève de la responsabilité de la mère : [ V ] ou [ F ].

**Choisissez une option :**

4. Chez les hommes, nous parlons principalement des femmes en termes de :
  - a. Leur apparence physique
  - b. Leur intellect
  - c. Leur dévouement et soumission
5. Si j'ai un problème personnel :
  - a. Je cherche un(e) ami(e)
  - b. Je bois de l'alcool
  - c. Je garde cela pour moi

la réponse et de simplifier la systématisation. Les inconvénients sont que l'information peut manquer de profondeur et que les réponses peuvent être données de manière aléatoire.

- Lors de la conception des tests, l'utilisation des réponses ouvertes permet une identification plus approfondie des perceptions et des expériences des participants. Cependant, l'inconvénient majeur réside dans le besoin d'un travail plus conséquent pour classer ces réponses.
- En pratique, les tests sur papier sont plus simples à remplir pour les personnes âgées ou celles ayant un accès limité aux ressources technologiques. De plus, leur utilisation garantit que les participants répondent. Cependant, l'inconvénient est que la systématisation prend du temps et peut s'avérer difficile en raison de la calligraphie des participants.

**Recommandations et adaptations :**

- Dans la conception des tests, les réponses à choix multiples ont l'avantage de faciliter

- Les tests effectués à l'aide de ressources en ligne, telles que Google Forms, peuvent se réaliser après l'atelier, ce qui permet une meilleure gestion du temps. Ils ratio-

nalisent également le processus de systématisation de l'information. Leur inconvénient réside dans la nécessité de tenir compte de l'accès aux appareils électroniques et à l'internet pour le remplir. De plus, il est difficile de s'assurer qu'ils seront remplis et on risque une perte d'informations.

## SYSTÉMATISATION

La systématisation repose sur le contenu thématique et la charte descriptive. Les informations sont saisies dans des formulaires comprenant des questions incitatives pour faciliter et orienter la collecte des données. Les photographies du processus de formation font également partie de la systématisation.

L'objectif de la systématisation est le suivant :

- Disposer d'informations détaillées sur les processus.

## Recommandations :

- Au début du processus de formation, informez les participants que la collecte d'informations inclut les témoignages et les photos. Mentionnez que ces informations seront utilisées pour les rapports. Vous pouvez également demander l'autorisation de partager les photos sur les réseaux sociaux ou d'autres médias liés au projet ou à des publications officielles.
- Créer les formulaires de collecte à partir du descriptif du programme, ce qui facilite la collecte et l'analyse des données.
- Vous avez également la possibilité d'annoter les récits sur les formulaires pour les repérer lors des rapports finaux.
- Pour la systématisation, cherchez un emplacement dans la salle où l'ensemble du groupe peut être vu et entendu.

## Conclusions

Prendre position et proposer de travailler avec les hommes sur leur masculinité dans l'un des domaines examinés ici (art, sports, éducation) représente un défi significatif. Le démantèlement des pratiques violentes est bien plus complexe que simplement occuper des espaces dans un atelier ou un cycle de formation. Bien que les espaces de réflexion pour les hommes soient nécessaires, nous devons reconnaître qu'ils ne sont pas suffisants. Nous avons été témoins d'hommes s'ouvrant véritablement lors d'ateliers et partageant les oppressions qu'ils ont subies pendant leur enfance, pour ensuite harceler immédiatement après une jeune femme dans la rue et continuer à ne pas identifier leurs pratiques violentes.

Comment pouvons-nous reconnaître le privilège masculin qui soutient cette société et comment devrions-nous nous positionner à cet égard ?

Nous reconnaissons que ce matériel n'est pas un outil utopique de déconstruction de la masculinité. Il sert de plateforme de discussion, permettant aux hommes de se percevoir comme plus que coupables, passifs, complices ou indifférents à la violence

basée sur le genre. Même si nous ne nous identifions à rien de tout cela, nous avons la responsabilité d'agir.

En résumé, ce manuel de psychoéducation représente une autre contribution que nous, en tant que Médecins du Monde Suisse au Mexique, souhaitons apporter à la lutte de l'humanité en faveur de la défense de la vie.



## Références bibliographiques

- Anaya, Samantha (2021). "La otra pandemia que no cesa: la violencia de género en México aumentó en 2021", disponible en: <https://www.zonadocs.mx/2021/11/22/la-otra-pandemia-que-no-cesa-la-violencia-de-genero-en-mexico-aumento-en-2021/>
- Amavisca, Luis; Pulido, Sonia (2021). "Más puta que las gallinas (y otras animaladas machistas)". NubeOcho, España.
- Campos Guadamuz, Álvaro (2007). "Manual Hombres trabajando con Hombres", Oficina de Seguimiento y Asesoría en Proyectos (OSA), Costa Rica. Disponible en línea en: <http://www.planovicr.org/caja-herramientas/manual-hombres-trabajando-con-hombres>
- Barragán Maldonado, Leopoldo (2016). "Entre dolores y remedios. Tributo a José Alfredo Jiménez", Secretaría de Cultura del Gobierno del Estado de Colima, México.
- Boal, Augusto (2004). "Arcoiris del deseo. Del teatro experimental a la terapia", Alba editorial, España.
- Denborough, David, coord (2010). "Alzando nuestras cabezas por encima de las nubes. El uso de prácticas narrativas para impulsar acción social y desarrollo económico", Fundación Internacional del Centro Dulwich, Australia.
- Duncan, Tracey Anne (2019). "Alternatives to AA for people who aren't into god or going cold turkey", disponible en: <https://www.mic.com/life/alternatives-to-alcoholics-anonymous-that-dont-involve-god-going-cold-turkey-18684932>
- Ferrer, Victoria, y Bosch, Esperanza (2013). "Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa". Profesorado. Revista de Currículum y formación del profesorado, n. 17, pp. 105-122, España.
- García-Junco, Aura (2021). "El día que aprendí que no sé amar", Seix Barral, México.

- Gil, E. y Lloret, I. (2007). *La violencia de género*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Cataluña.
- Instituto Madrileño de Salud (s.f.). *Guía de Promoción de la Salud para agentes de salud comunitaria*. Madrid: Instituto Madrileño de Salud Área 1 de Atención Primaria; [consultado 24 Sep 2013]. Disponible en: <http://egavilan.files.wordpress.com/2010/05/guia-de-promocion-de-salud.pdf>
- Izquierdo, M. (2013). “La construcción social del género”, en Díaz, C, y Dema, S., *Sociología y género*. Madrid: Editorial Tecnos.
- Principios de Yogyakarta (2007). *Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género*, Obtenido de: [http://yogyakartaprinciples.org/wp-content/uploads/2016/08/principles\\_sp.pdf](http://yogyakartaprinciples.org/wp-content/uploads/2016/08/principles_sp.pdf)
- Jablonka, Ivan (2020). *Hombres justos. Del patriarcado a las nuevas masculinidades*. Anagrama, España.
- Lanzette, Andrea (2018). *Caso Nahir o el amor en tiempos del patriarcado*. Disponible en: <https://mst.org.ar/2018/01/22/caso-nahir-amor-en-tiempos-patriarcado>
- Lipman, Matthew (1980). *La filosofía en el aula*. Temple University Press, EEUU.
- Ngozi Adichie, Chimamanda (2015). *Todos deberíamos ser feministas*. Random House, España.
- Núñez Pereira, Cristina Valcarcel, R. Rafael (2018). *Emocionario*. V&R Editoras, Argentina.
- ONU Mujeres (2016), Profundicemos en términos: *Guía de terminología y uso de lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores*. México: ONU Mujeres. Obtenido de: <https://atlasdegenero-semujeres.edomex.gob.mx/sites/atlasdegenero-semujeres.edomex.gob.mx/files/files/Guia%20lenguaje%20no%20sexista%20ONUMujeres.pdf>
- Perry, Grayson (2018). *La caída del hombre*. Malpaso, España.

Ramos Revillas, Arturo (2022). *Yo te pego, tú me pegas*. Editorial 3 Abejas, México.

Ruvalcaba, Hiram (2021). *Padres sin hijos*. Editorial Universitaria UANL, México.

Segato, Rita (2017). "La primera víctima del mandato de masculinidad es el hombre." Disponible en línea en: <https://www.lacapital.com.ar/ovacion/la-primera-victima-del-mandato-masculinidad-es-el-hombre-n1456007.html>

Segato, Rita Laura (2019). *Pedagogías de la crueldad*. Revista de la UNAM, México. Disponible en línea en: <https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/9517d5d3-4f92-4790-ad46-81064bf00a62/pedagogias-de-la-crueldad>

Segato, Rita (2019b). "Por qué la masculinidad se transforma en violencia." Entrevista a Rita Segato por Josefina Edelstein. Disponible en: <https://diariofemenino.com.ar/df/rita-segato-por-que-la-masculinidad-se-transforma-en-violencia/>

Stoian, Maria (2018). *Sólo es un piropo: Un libro sobre el acoso*. Océano Historias gráficas, México.

UNFPA (Fondo de Población de las Naciones Unidas) (2013). *Cuaderno de masculinidades. Equidad, Diversidad, Afecto, Democracia, Empatía, Respeto*. Bolivia. Disponible en línea en: [https://serviciosesencialesviolencia.org/wp-content/uploads/2021/09/Cuaderno\\_Masculinidades.pdf](https://serviciosesencialesviolencia.org/wp-content/uploads/2021/09/Cuaderno_Masculinidades.pdf)

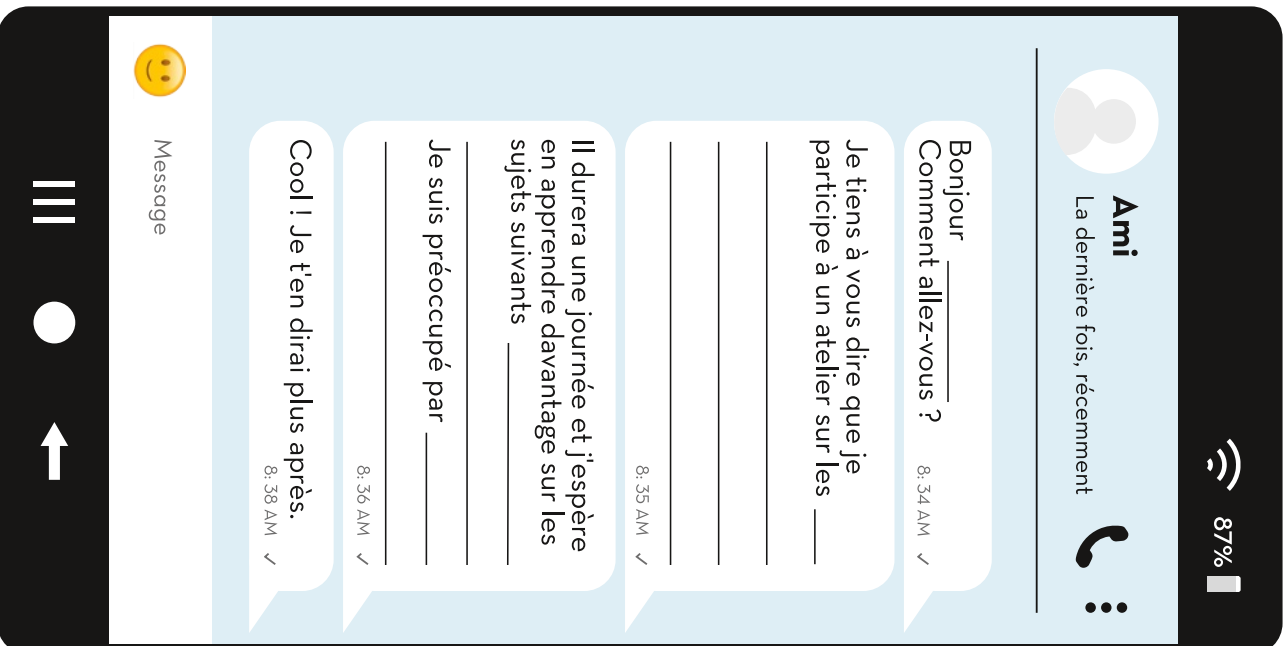
UNFPA (2019). *Varones y masculinidad(es): Herramientas pedagógicas para facilitar talleres con adolescentes y jóvenes*, Argentina: Iniciativa Spotlight. Obtenido de: <https://drive.google.com/file/d/1zZkIRNyLhwZLc2ZTWu4hSYtEJDc9ftN3/view>

UNFPA (2022). *Actividades para la facilitación de las intervenciones comunitarias: Trabajo con hombres*, México: UNFPA. Obtenido de: [https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/actividades\\_para\\_la\\_facilitacion\\_de\\_las\\_intervenciones\\_comunitarias\\_trabajo\\_con\\_hombres.pdf](https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/actividades_para_la_facilitacion_de_las_intervenciones_comunitarias_trabajo_con_hombres.pdf)

**ANNEXES**

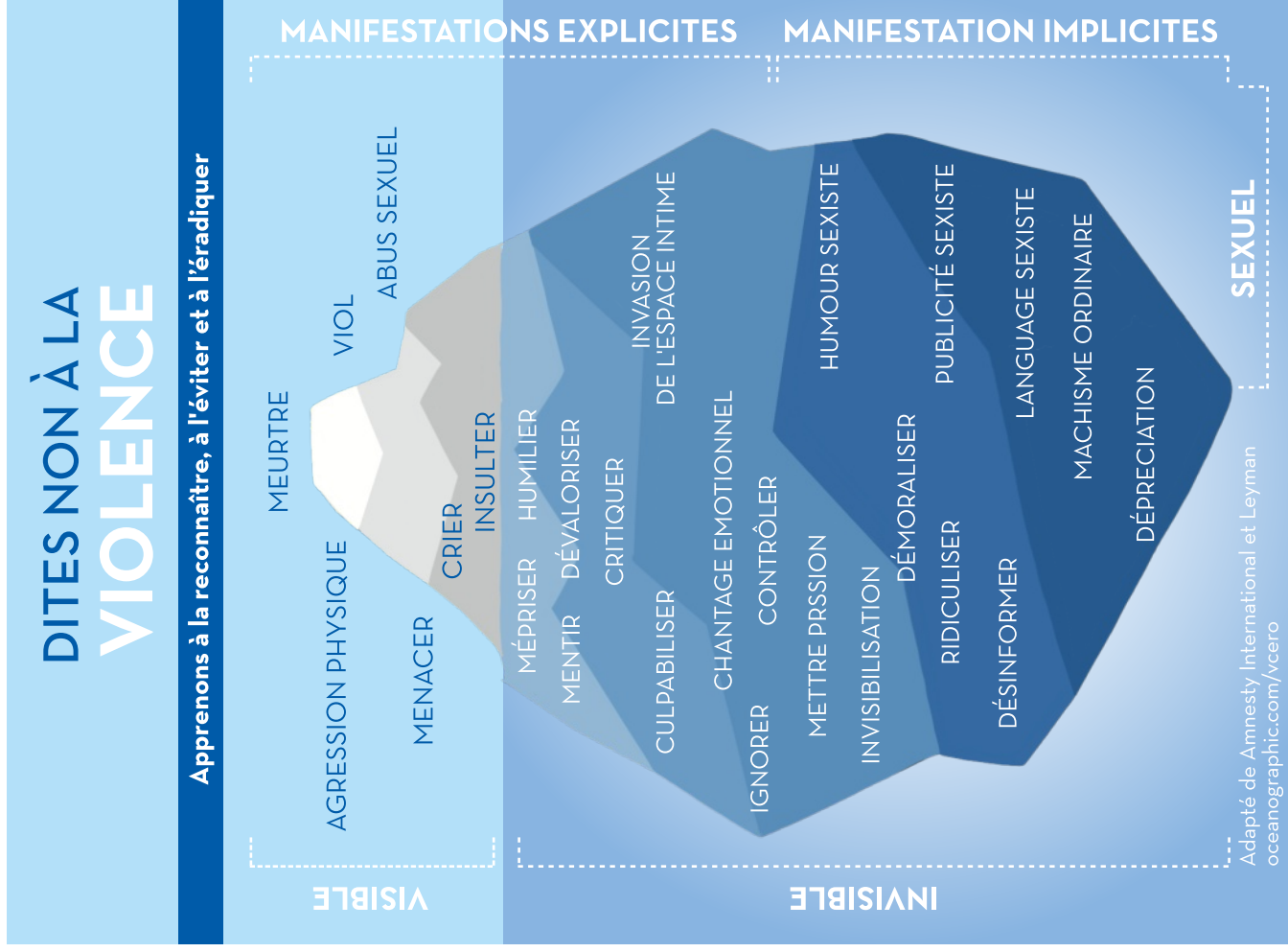
## Annexe 1

Message à un ami (session 1)



## Annexe 2

L'iceberg de la violence basée sur le genre (session 7)



### Annexe 3

Je suis un poème (session 11)

Je suis \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
(2 adjectifs qui vous qualifient)

Je suis étonné \_\_\_\_\_  
(ce qui vous étonne)

J'écoute \_\_\_\_\_  
(ce que vous écoutez)

Je vois \_\_\_\_\_  
(ce que -vous voyez)

Je suis \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
(2 adjectifs qui vous qualifient)

Je recherche \_\_\_\_\_  
(ce que vous recherchez)

Je me sens \_\_\_\_\_  
(ce que vous ressentez)

Je touche \_\_\_\_\_  
(ce que vous touchez)

Je suis préoccupé par \_\_\_\_\_  
(ce qui vous préoccupe)

Je pleure \_\_\_\_\_  
(ce qui vous fait pleurer)

Je suis \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
(2 adjectifs qui vous qualifient)

Je comprends \_\_\_\_\_  
(ce que vous comprenez)

Je crois \_\_\_\_\_  
(ce en quoi vous croyez)

Je rêve \_\_\_\_\_  
(de quoi vous rêvez)

J'essaie de \_\_\_\_\_  
(ce que vous essayez d'être/de faire)

Je souhaite \_\_\_\_\_  
(ce que vous voulez)

Je suis \_\_\_\_\_  
(votre nom)



Médecins du Monde Suisse - Mission Mexique et le foyer communautaire  
Yach'il Antzetic présentent le présent diplôme de

# RECONNAISSANCE

Pour :

---

Pour leur participation au

**Programme de Psychoéducation pour les masculinités non violentes**

**« D'HOMMES À HOMMES ».**

avec X heures de formation,  
du X au X.

Et de le faire savoir à tout le monde :

.....

.....

.....

.....

**Jesús Iván Ramírez Rubio**

Consultant sur les masculinités non violentes  
Médecins du Monde Suisse - Mission Mexique

**Antonio Córdoba Sánchez**

Représentant de la Ruta 1, María Auxiliadora  
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas

**P. Montserrat Méndez Álvarez**

Coordinateur général  
Médecins du Monde Suisse - Mission Mexique



*D'hommes à Hommes, manuel pour promouvoir la réflexion sur les masculinités non violentes, a été imprimé en octobre 2022. Sa composition a impliqué l'utilisation de la police Neutra Text et du logiciel de mise en page Scribus (1.4.8) sur un système Debian 10 (Buster).*





**D'hommes à Hommes**  
Manuel pour promouvoir la réflexion sur  
les masculinités non violentes