

# PETIT GUIDE POUR HOMMES

engagés dans le changement

8 conseils  
pour avancer

DES  
HOMMES  
QUI  
CHANGENT

POUR DES CULTURES  
MASCULINES POSITIVES



# À propos de nous

---

Organisme à but non lucratif créé au printemps 2023 à Montréal, Des hommes qui changent a pour mission d'accompagner les hommes et les organisations dans l'identification, la mise en valeur et l'adoption de codes masculins positifs.

Notre vision: stimuler un changement de culture masculine - et ainsi en faire un puissant levier de transformation individuelle et collective.

# À propos de ce petit guide

---

Peut-être êtes-vous à ce moment de votre vie où les conversations autour des termes d'«allié», de masculinité saine ou positive, d'homme «déconstruit», vous interpellent. Vous avez envie de prendre part à ce mouvement social important, mais vous ne savez pas par quoi commencer.

Ce petit guide est une proposition. Un début de cheminement, une impulsion pour avancer : 8 petits conseils ventilés en deux temps (Apprendre ; Agir) pour favoriser le changement et l'ouverture vers de nouveaux apprentissages.



# PETIT GUIDE POUR HOMMES engagés dans le changement

## 1 Apprenons

# Écoutons les femmes



Admettons ceci : nous abordons le monde depuis notre perspective d'homme, généralement privilégiée. Pour être en mesure de changer, il nous faut être curieux et élargir nos horizons et pour cela, commençons par écouter les femmes : celles autour de nous, celles qui prennent la parole dans les médias...

Écoutons ce qu'elles ont à dire de leur vécu, de leur expérience, de leurs relations aux hommes, aux institutions, etc.

Note - Dans ce guide, nous référons aux femmes, mais cela vaut pour tous les groupes sous-représentés : personnes racisées, LGBTQ+, neuro-atypiques, etc.

# Écoutons les femmes



Et écoutons-les vraiment : ne remettons pas en cause leurs récits, leurs expériences, et évidemment ne cherchons pas à inverser les rôles. Ce qu'on appelle du *gaslighting* (ou détournement cognitif).

Aussi, écouter ne signifie pas leur demander de nous «éduquer» à propos de l'équité, du patriarcat, du consentement, etc. Ne leur ajoutons pas cette charge. Cet apprentissage nous revient, assumons cette responsabilité. Ce qui nous mène au conseil #2.

# 2

## Informons-nous

---



Changer, c'est notamment réfléchir aux privilèges et aux rapports de pouvoir, c'est s'informer sur les systèmes en place, sur le patriarcat.

Engageons-nous à nous informer pour vrai (et dans la durée) auprès des personnes qui vivent, réfléchissent et pensent ces sujets depuis longtemps : les livres, balados et autres comptes Instagram de qualité sur ces sujets ne manquent pas, consommons-les !

Répetons-le : soyons curieux !

# Informons-nous



## Quelques références

### Livres

*Pour l'amour des hommes*, Liz Plank  
*La volonté de changer*, bell hooks  
*Cocorico*, Mickaël Bergeron  
*Le coût de la virilité*, Lucile Peytavin

+ Voir aussi [notre sélection en ligne](#)

### Balados

Le coeur sur la table / Les couilles sur la table  
Man enough  
Mansplaining  
D'homme à homme

### Instagram

@menengage      @martinedelvaux  
@acalltomen      @nos\_allies\_les\_hommes  
@daringtoday      @re.masculine  
@abattoir      @aibm\_org  
@comprendrelaviolencemasculine

+ les comptes des auteurs-ices et balados ci-dessus

# Informons-nous



Recevons avec ouverture et humilité toute cette information, sans être sur la défensive. Acceptons que cette expérience du monde, de notre société, est différente de la nôtre - et que le fait qu'on nous le dise peut nous confronter, nous rendre inconfortables.

Ne nous sentons pas menacés : voyons cela comme une étape nous permettant de repenser la façon dont nous voulons incarner nos masculinités.

# 3

## Parlons moins

---

C'est le corollaire des deux premiers conseils : écouter et apprendre implique que nous parlions un peu moins. Adoptons une posture d'apprenants. Ne cherchons pas à rétorquer, à nous justifier, encore moins à avoir raison ou le dernier mot : acceptons que nous ne sachions pas, qu'il se peut qu'on aie eu tort et même qu'on se soit trompé par le passé - admettons-le.

C'est inconfortable, mais ayons à l'esprit que la position des personnes en minorité et/ou sous-représentées est autrement plus inconfortable. Accueillons et développons notre empathie. Et pour cela, ici, le silence est d'or.



# 4

## Intégrons

À la lumière de ces apprentissages en cours, faisons preuve d'introspection : observons nos biais, nos privilèges, nos réflexes, d'où viennent nos constructions identitaires, que ce soit notre famille, nos origines sociale et culturelle, les attentes genrées de la société...

Déconstruisons peu à peu ce qui nous apparaît maintenant plus clairement comme non approprié, irrespectueux (pour les autres mais parfois aussi pour nous-mêmes), peut-être même violent. Élaborons et intégrons de nouveaux comportements masculins, plus empathiques, davantage connectés à nos émotions et aux autres.



# Intégrons



Apprenons à être mieux avec nous-mêmes et avec les autres.  
Pour nous y aider, apprenons à nous défaire des contraintes de la masculinité hégémonique.

Et adoptons plutôt ces super-pouvoirs émancipateurs :

- Se montrer vulnérable et imparfait
- S'autoriser à avoir peur
- Reconnaître et exprimer ses sentiments et ses besoins
- S'autoriser à pleurer
- S'autoriser à ne pas savoir et demander de l'aide
- Développer son monde intérieur, spirituel
- Prendre responsabilité pour ses actes
- Développer l'empathie
- S'autoréguler
- Développer le lien à l'autre et l'intimité
- Avoir un esprit d'égalité et de partenariat
- S'autoriser à aimer et à être aimé

# PETIT GUIDE POUR HOMMES engagés dans le changement

## 2 Agissons

# 5

## Parlons-en entre hommes



Puisqu'on veut décharger les femmes de cette responsabilité d'«éduquer» les hommes, c'est à nous de nous mobiliser. Il ne s'agit pas ici de recréer des boys clubs, mais bien d'ouvrir ces conversations avec les hommes de notre entourage.

Apprenons à nous écouter, à nous entraider, à réfléchir ensemble, à nous montrer vulnérables face aux changements en cours, bienveillants face aux défis que cela représente et aux peurs que cela suscite. Avançons ensemble: nous avons le droit de nous tromper, mais avançons avec sincérité. Accompagnons les plus inquiets d'entre nous, les plus démunis, les plus en colère - plutôt que de laisser les masculinistes prendre cette place.

# 6

## Faisons rempart aux agissements masculinistes



Ici, ne restons pas silencieux : interpellons les hommes qui parlent et agissent de manière irrespectueuse, misogyne, qui confondent masculinité et domination, qui jouent sur les peurs, sur l'«émascultation»... Encore une fois, ne laissons pas les femmes seules face à ces mouvements. Osons nous aussi dire notre malaise, notre désaccord, osons remettre en question l'argumentation de ces discours.

Et allons vers les hommes qui acquiescent à ces discours : accueillons leurs craintes, leurs insécurités et accompagnons-les vers d'autres réflexions (revenir au conseil #5).

# 7

## Faisons preuve de leadership sur de nouvelles masculinités

---

Osons prendre la parole (avec humilité mais engagement), montrons l'exemple dans nos propres agissements et prises de position, mettons en lien des hommes et des ressources (lectures, organismes de soutien...). Soyons acteurs de changements.

Mieux nous serons avec nous-mêmes, mieux nous serons avec les autres. Et plus nous contribuerons collectivement à la paix sociale.



# Faisons preuve de leadership sur de nouvelles masculinités



Parlons en notre nom, et non celui des femmes. On risquerait de faire du mansplaining (ou mecspliation) : lorsqu'un homme parle d'un sujet qu'il connaît moins qu'une femme.

Puisque nous ne sommes pas devenus des experts du féminisme, parlons plutôt de notre rapport à la masculinité et aux injonctions sociales, des pistes que nous trouvons pour adopter des postures masculines diversifiées et plus saines.

Parlons de notre cheminement d'homme - la façon dont nous faisons face à nos peurs, nos insécurités, et comment nous trouvons de l'apaisement, une nouvelle forme de pouvoir plus authentique et en lien avec celles et ceux qui nous entourent.



# Revenons régulièrement au conseil #1

---

Soyons indulgents avec nous-mêmes. Il n'y a rien qu'on n'apprenne en quelques leçons. Être bon dans une discipline, cela prend du temps, de la pratique, de l'ajustement. Surtout dans un environnement qui évolue lui aussi.

Il est possible que l'on fasse des erreurs. Faisons simplement le choix de continuer à apprendre tout le temps, chaque jour et de chercher à nous améliorer - pour notre mieux-être et celui des autres.





Commentaires, suggestions ?  
Écrivez-nous : [info@deshommes.ca](mailto:info@deshommes.ca)

Vous voulez témoigner de votre cheminement?  
Partagez [vos témoignages](#)

Retrouvez d'autres contenus sur [DesHommes.ca](https://DesHommes.ca)

**DES  
HOMMES  
QUI  
CHANGENT**

POUR DES CULTURES  
MASCULINES POSITIVES

juillet 2024  
PETIT GUIDE POUR HOMMES