



CE N'EST PAS JUSTE

AGENTS DE CHANGEMENT : UN MODULE D'APPRENTISSAGE POUR LES JEUNES HOMMES

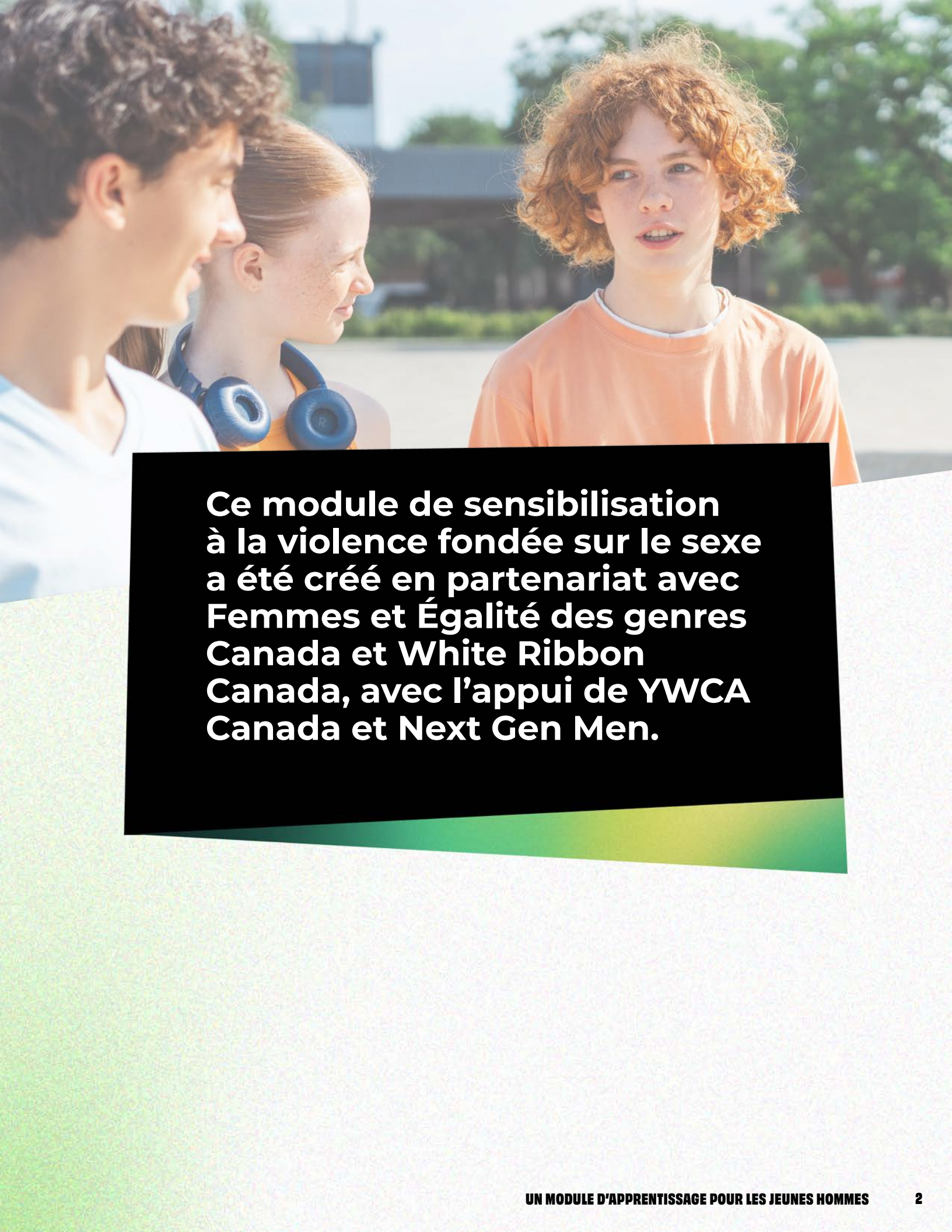
SW21-198/2026F-PDF
ISBN 978-0 660-99103-0



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

A photograph of three young people outdoors. On the left, a young man with dark curly hair is seen in profile, looking towards the center. In the middle, a young woman with reddish hair and freckles is also in profile, looking towards the right. On the right, a young man with curly reddish hair is looking towards the camera. They are all wearing casual clothing. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting with trees and a building.

**Ce module de sensibilisation
à la violence fondée sur le sexe
a été créé en partenariat avec
Femmes et Égalité des genres
Canada et White Ribbon
Canada, avec l'appui de YWCA
Canada et Next Gen Men.**

INTRODUCTION

Ce module d'apprentissage s'adresse à vous. Il traite de vos expériences, de vos idées et du monde dans lequel vous grandissez. Vous y explorerez des thèmes comme la masculinité, le respect, le consentement et la violence fondée sur le sexe (VFS), d'une manière qui vous parle directement et qui s'applique à votre quotidien.

Beaucoup de garçons et de jeunes hommes grandissent en entendant dire qu'être un « vrai homme », c'est se montrer toujours courageux, cacher ses émotions ou utiliser la force pour résoudre les problèmes. Ces idées peuvent nuire à tout le monde et sont associées à des taux plus élevés de solitude et de troubles de santé mentale, y compris le suicide, chez les garçons et les jeunes hommes.

Vous n'avez pas inventé ces règles, mais vous avez le pouvoir de les remettre en question en faisant preuve de force par l'honnêteté, l'attention et le respect des autres.

Ce module d'apprentissage ne vise pas à vous changer, mais plutôt à vous permettre d'explorer les forces, l'influence et l'impact positif que vous apportez déjà à vos amitiés et à votre communauté.

Au fil des activités, vous aurez l'espace nécessaire pour réfléchir, poser des questions et développer des approches favorisant une masculinité saine, le respect et la responsabilité dans la vie de tous les jours. Voyez-y une chance d'approfondir les compétences que vous possédez déjà et de découvrir de nouvelles façons de soutenir les personnes qui vous entourent.



Ce module d'apprentissage est spécialement conçu pour les garçons, les jeunes hommes et les personnes qui s'identifient au genre masculin. En parlant de garçons ou d'hommes, nous englobons toute personne qui s'identifie à la masculinité, y compris celles qui peuvent être perçues ou traitées comme de genre masculin, quel que soit le sexe qui leur a été attribué à la naissance. La masculinité prend différentes formes selon les cultures, les expériences et l'identité personnelle, et nous utilisons ce langage par souci d'inclusivité.

Parcourez ce contenu à votre rythme. Certaines idées vous seront peut-être familières. D'autres pourraient vous déstabiliser. L'important, c'est de garder l'esprit ouvert à la réflexion et à l'apprentissage, et de choisir comment vous souhaitez agir.

AVERTISSEMENT :



Ce module d'apprentissage traite de violence fondée sur le sexe, un sujet qui peut être difficile à aborder. Avant de commencer, il est important de vous protéger et de porter attention à vos propres déclencheurs. Les déclencheurs, c'est tout ce qui peut amener une personne à se remémorer une expérience traumatisante qu'elle a vécue. Pour certaines personnes, les déclencheurs peuvent être des images explicites de violence. Pour d'autres, il peut s'agir de choses moins concrètes, comme des chansons, des odeurs ou même des couleurs.

Si quelque chose dans ce module réactive un traumatisme que vous avez vécu, vous pouvez prendre du recul et vous concentrer sur votre bien-être. Au besoin, faites appel à des ressources listées à la fin du module, essayez des stratégies d'autogestion, comme l'exercice physique ou la méditation, ou passez du temps avec vos proches pour vous recentrer sur l'essentiel et vous aider à vous sentir plus en contrôle.

Si vous avez besoin d'aide pour faire face à la VFS, ou si une personne de votre entourage a besoin de soutien, vous trouverez une **liste de ressources disponibles partout au Canada**, y compris des lignes d'assistance téléphonique, des services d'aide psychologique et sociale et des groupes de soutien pour les jeunes. Vous trouverez aussi des ressources additionnelles dans **la base de données sur les ressources destinées aux jeunes**.

SECTION 1 :

MASCULINITÉ SAINÉ, IDENTITÉ ET VIE ÉMOTIONNELLE





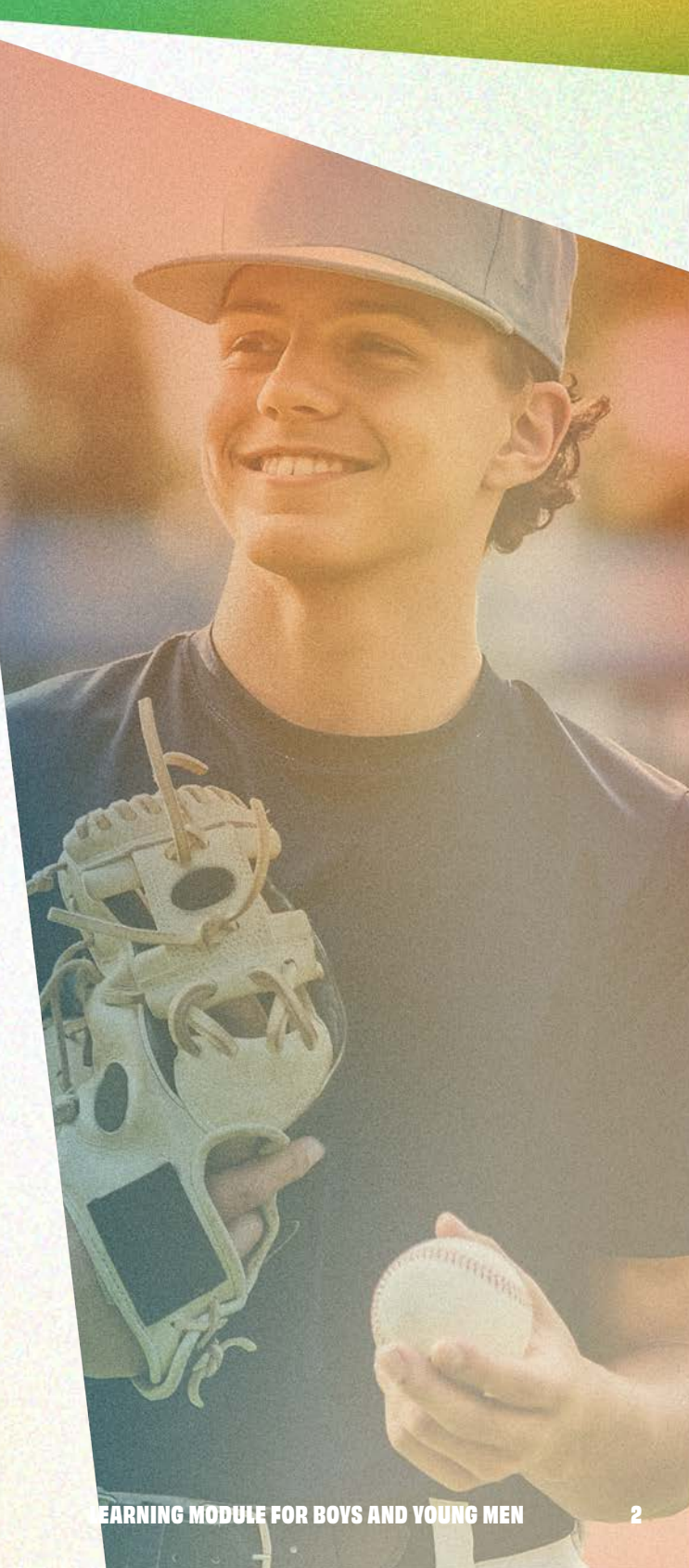
Les messages sur la masculinité apparaissent très tôt. Vous avez peut-être déjà entendu des idées sur la façon « convenable » de vous comporter – par exemple, quelles émotions il est acceptable de montrer et comment vous devriez gérer les problèmes. Ces messages peuvent provenir de nombreuses sources, comme la famille, la culture, les pairs, l'école, le sport, les médias et les espaces en ligne.

Mais la masculinité est plurielle. L'éducation que vous avez reçue peut varier considérablement de celle qu'ont connue d'autres jeunes hommes. Dans certaines familles ou communautés, on peut attendre des garçons qu'ils soient forts, indépendants ou protecteurs dès leur plus jeune âge. Dans d'autres, le fait de cacher ses émotions peut être lié à des notions de respect, d'honneur ou de survie. Vivre du racisme, de l'exclusion ou de l'incompréhension peut aussi façonner la perception de la masculinité et les attentes qui y sont associées.



Une masculinité saine implique que l'on comprend qu'il existe plusieurs façons « d'être un homme ». C'est comprendre et s'exprimer d'une manière qui favorise votre propre bien-être et celui des autres.

Ça signifie laisser de la place à l'ensemble de vos émotions, identités et centres d'intérêt tout en étant respectueux, responsable et bienveillant plutôt que de prouver que vous êtes fort et dominant. Une masculinité saine implique de se sentir libre de s'exprimer comme on le souhaite tout en soutenant celles et ceux qui s'expriment différemment – à travers l'art, la mode, les loisirs, la musique, le sport ou d'une autre manière.



LA BOÎTE DES HOMMES



ÉTAPE 1 : DESSINER LA BOÎTE

Dessinez un grand carré au milieu d'une page blanche et nommez-le « La boîte des hommes ».

Dans la boîte, écrivez des mots ou des phrases que vous avez déjà entendus sur la façon dont les garçons et les hommes « devraient » se comporter.

Par exemple :

- **Ne pas pleurer**
- **Être courageux**
- **Être fort**
- **Ne pas montrer de faiblesse**
- **Toujours être en contrôle**

Ajoutez maintenant vos exemples personnels tirés de votre entourage, de votre famille, des réseaux sociaux, du sport, de la musique ou d'autres sources.

ÉTAPE 2 : L'EXTÉRIEUR DE LA BOÎTE

À l'extérieur du carré, écrivez des mots ou expressions qui vous décrivent réellement – vous, d'autres jeunes hommes et les hommes que vous admirez – ou qui décrivent ce que vous souhaitez être. Pensez en particulier aux aspects qui ne rentrent pas toujours dans le moule.

Par exemple :

- **Être attentionné**
- **Être créatif**
- **Être émotif**
- **Être calme**
- **Être doux**
- **Demander de l'aide**



ÉTAPE 3 : RÉFLEXIONS PERSONNELLES (RÉPONSES COURTES)

- En quoi est-ce que ce serait différent s'il n'y avait pas de « boîte »?

LA MASCULINITÉ, LES ÉMOTIONS ET LE CORPS



Beaucoup de garçons grandissent en apprenant à gérer leurs émotions en les cachant, en blaguant ou en les refoulant. Si la colère est souvent considérée comme acceptable, d'autres émotions, comme la tristesse, la peur, la gêne ou la vulnérabilité, sont ignorées ou découragées.

Parfois, la colère se superpose à d'autres émotions, et, si ces émotions sont refoulées, elles peuvent se manifester sous forme de rage, de frustration ou de repli sur soi. Avec le temps, ça peut devenir de plus en plus difficile de comprendre ce que l'on ressent vraiment, ou de s'exprimer de manière saine.

On voit souvent ce phénomène quand les gens disent des choses comme « Fais un homme de toi! », « Sois fort! », « Remue-toi! », « Endurcis-toi! » ou « Les vrais hommes, ça ne pleure pas ».

Le problème, c'est que ces émotions n'ont pas seulement une influence sur vos pensées, elles affectent aussi votre corps. Par exemple, vous sentir stressé ou effrayé peut faire battre votre cœur plus vite ou vous donner mal au ventre.

À l'opposé, vous sentir calme ou heureux peut aider votre corps à se détendre. Il est donc important de vous laisser ressentir vos émotions et de savoir les identifier.

Prenez un moment pour vous demander si vous avez déjà ressenti les éléments suivants :

- **Une tension dans la mâchoire ou les épaules**
- **Un nœud ou une sensation de serrement dans l'estomac**
- **Le cœur qui bat à toute vitesse ou une respiration superficielle**
- **Une sensation de lourdeur dans la poitrine**
- **Une boule ou une sensation de serrement dans la gorge**
- **Une transpiration plus importante que d'habitude**

Si vous avez déjà ressenti l'une de ces sensations, demandez-vous :

- **Que se passait-il quand ça vous est arrivé?**
- **Selon vous, quelle émotion se cachait derrière ces sensations?**
- **Comment avez-vous alors réagi?**

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de ressentir les choses. Il s'agit de remarquer ce qui se passe et de comprendre comment votre corps et vos émotions sont liés.

Prêter attention à ces signaux fait partie de la conscience émotionnelle. Une masculinité saine fait de la place à ces émotions, à l'honnêteté, au soutien et à la connexion.



6 FAÇONS DE CULTIVER UNE MASCULINITÉ SAINES AU QUOTIDIEN

Une masculinité saine ne consiste pas à prouver à quel point on est fort ou à rentrer dans un moule. Elle dépend de la façon dont on se traite soi-même et dont on traite les autres au quotidien, et elle peut prendre des différentes formes d'une personne à l'autre. Voici six façons de mettre en pratique une masculinité saine au quotidien :



**1. SOYEZ HONNÊTE QUANT
À VOS ÉMOTIONS.**



**2. ESSAYEZ DE RECONNAÎTRE
COMMENT VOS ÉMOTIONS SE
MANIFESTENT DANS VOTRE CORPS.**



**3. RESPECTEZ LES LIMITES
DES AUTRES.**



**4. ASSUMEZ VOS RESPONSABILITÉS
ET EXCUSEZ-VOUS SI VOUS
BLESSEZ QUELQU'UN.**



**5. SOUTENEZ LES PERSONNES
AUTOUR DE VOUS SANS
ESSAYER DE TOUT RÉGLER.**



**6. REMETTEZ EN QUESTION LES
MESSAGES QUI PRÔNENT LE
CONTRÔLE OU LA DOMINATION.**

➔ Ces compétences s'acquièrent avec le temps. Elles peuvent exiger de la pratique, mais les mettre en œuvre, c'est contribuer à un avenir où tout le monde se sentira plus en sécurité.



SECTION 2 :

POUVOIR ET RELATIONS

POURQUOI LE POUVOIR EST-IL IMPORTANT POUR LE RESPECT ET LE CONSENTEMENT?

Chaque personne voit et vit le monde à sa manière. Vos expériences sont façonnées par de nombreux facteurs, y compris le lieu où vous avez grandi, votre famille, votre culture, votre genre, votre origine ethnique, vos capacités, vos revenus, votre sexualité et la façon dont les autres vous perçoivent. Ensemble, ces facteurs déterminent le pouvoir ou l'influence que vous pouvez exercer dans différentes situations, et la manière dont les autres vous traitent.

Ces facteurs ne définissent pas qui vous êtes, mais ils peuvent contribuer à expliquer pourquoi une même situation peut être vécue très différemment par des personnes différentes.

Avoir du pouvoir ne veut pas dire que votre vie a été facile ou que vous n'avez pas rencontré des difficultés. Le pouvoir signifie que, dans certaines situations, certains systèmes ou certaines règles sociales peuvent jouer davantage en votre faveur qu'en faveur d'autres personnes. Le pouvoir et les difficultés peuvent coexister, et le reconnaître n'enlève rien à ce que vous avez dû surmonter.



Le respect et le consentement ne sont pas dissociables de la dynamique de pouvoir.

Les différences de rapports de force peuvent faire en sorte que des personnes ont plus de facilité à prendre la parole, tandis que d'autres ont plus de difficulté à dire non.

Quand on comprend les dynamiques de pouvoir, on remarque ce que disent les gens, ce qui n'est pas dit à voix haute, et ce qui peut être plus difficile à exprimer pour certaines personnes. Cette prise de conscience pose les bases de relations plus saines et ouvre la porte à des discussions sur le consentement, les limites et la VFS, qui seront abordées plus loin dans ce module.

POUVOIR, ATTENTES ET GENRE



Les attentes injustes liées au genre véhiculent l'idée qu'il n'existe que certaines façons « acceptables » d'agir, fondées sur l'image d'un « homme fort et viril » ou d'une « femme douce et féminine ». Ces attentes sont des idées acquises et généralement intériorisées dès le plus jeune âge.

Ces messages peuvent façonner ce qu'on attend de nous d'une manière qui semble restrictive ou inégale. Qu'on le veuille ou non, ils peuvent donner à certaines personnes plus de liberté pour s'exprimer, et moins à d'autres. Et tout le monde est affecté, car ça suggère qu'il n'existe que quelques façons de se sentir, de se comporter ou d'exprimer qui on est.

Exemples d'attentes injustes liées au genre :

- **On encourage souvent les filles et les jeunes femmes à faire preuve de bienveillance, à éviter les conflits et à préserver l'harmonie. Elles peuvent donc en venir à croire que dire « non » sans ambiguïté risque de les faire passer pour impolies ou difficiles.**
- **On encourage souvent les garçons et les jeunes hommes à prendre les choses en main, à cacher leurs émotions et à surmonter les malaises. Ils peuvent donc en venir à croire que reculer ou montrer qu'ils sont blessés est un signe de faiblesse.**

Tout le monde ne perçoit pas ces attentes de la même manière. Le genre est multiple, et on devrait tous et toutes nous définir comme on le souhaite.

Tout ça ne veut pas dire qu'on apprend aux garçons à faire du mal ni aux filles à l'accepter. Mais prendre conscience de ces mécanismes peut aider à comprendre pourquoi des pressions, des malentendus ou des dépassements de limites peuvent survenir, en particulier dans le cadre de fréquentations ou de relations amoureuses. Car, les personnes peuvent se sentir poussées à endosser des rôles qui ne reflètent pas qui elles sont vraiment.

Il est important de se rappeler que le respect et le consentement ne se résument pas à ce qu'une personne a l'intention de faire; ils sont aussi façonnés par les attentes, la dynamique de pouvoir et les conséquences.

UTILISER SON INFLUENCE POSITIVEMENT

Étape 1 : Lire le scénario

Jordan et Alex sont à une petite fête avec d'autres personnes. Les gens apprécient Jordan et ont tendance à suivre son exemple. Alex a l'air mal à l'aise quand quelqu'un le taquine avec insistance sur ses préférences amoureuses. Quelques personnes rient, mais personne ne dit rien. Jordan remarque qu'Alex semble silencieux et gêné.

Étape 2 : Identifier la dynamique de pouvoir

Entourez ou notez :

→ **Qui détient le plus de pouvoir social dans cette situation?**

→ **Qu'est-ce qui lui donne ce pouvoir?**

→ **Qui a le moins de pouvoir en ce moment, et pourquoi?**



Étape 3 : C'est votre tour

Imaginez que vous êtes Jordan.

→ Quel pouvoir avez-vous en ce moment?

→ Comment pourriez-vous utiliser ce pouvoir de manière positive?

→ Que pourriez-vous dire ou faire?

→ Qu'est-ce qui pourrait se passer si vous restiez silencieux?

→ Qu'est-ce qui pourrait changer si vous preniez la parole?



« Utiliser mon influence positivement pourrait ressembler à... »

SECTION 3 :

VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE





UN BREF MOMENT POUR FAIRE LE POINT

Certains des sujets abordés dans cette section peuvent être difficiles ou vous mettre mal à l'aise. Au fur et à mesure de votre lecture, observez ce que vous ressentez et comment votre corps réagit.

Si vous avez besoin de faire une pause, de ralentir ou de vous arrêter un moment, faites-le. Se questionner sur ce que l'on ressent fait partie de l'apprentissage. Prendre soin de soi avant tout est la priorité.

LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE

La violence fondée sur le sexe (VFS) désigne toute forme de préjudice infligé à une personne en raison de son sexe, de son expression de genre ou de son genre perçu. Elle ne se limite pas à la violence physique ou sexuelle; elle peut aussi inclure la violence émotionnelle, l'exploitation économique, la coercition, les menaces ou la négligence.

Il est important de savoir que la VFS touche des personnes de tous les genres. Mais même si les hommes et les garçons peuvent être victimes et survivants de violence, ce sont les femmes, les filles et les personnes issues de communautés marginalisées qui sont les plus touchées par la VFS. La plupart des cas de VFS sont causés par des hommes ou des garçons, quel que soit le genre de la personne victime ou survivante.

Ça ne signifie pas que tous les hommes et tous les garçons commettent des actes de violence, mais ça veut dire que vous et d'autres jeunes hommes avez un rôle important à jouer dans la prévention de la violence et dans la construction de relations et de communautés plus sûres.

POURQUOI LA VFS SE PRODUIT-ELLE? GENRE, POUVOIR, CONTEXTE

Dans la section précédente, nous avons abordé la question du pouvoir : son fonctionnement au sein de la société et dans les relations, et son lien avec le genre. Vous avez appris que la société s'attend parfois à ce que vous agissiez d'une certaine manière en raison de votre genre, et ces attentes peuvent influencer la manière dont les gens interagissent dans des situations impliquant l'attraction, le rejet ou la pression.

Comme la société encourage souvent ces attitudes malsaines, ces comportements ne sont pas seulement normalisés, ils sont récompensés par d'autres personnes qui détiennent le pouvoir.

Comprendre le pouvoir aide à expliquer pourquoi certains comportements nocifs, y compris la VFS, sont excusés ou mal compris, même lorsqu'ils blessent des gens. Ce qui importe le plus, ce sont les conséquences des actions, pas seulement les intentions derrière ces actions.

Conséquence vs intention

L'intention



est ce que vous vouliez faire.

La conséquence



est son impact sur quelqu'un d'autre.

Même si vous n'aviez pas l'intention de faire du mal, c'est la conséquence de vos actes sur les autres qui compte le plus.

TYPES DE VFS

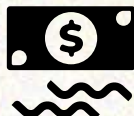


La VFS peut se manifester de nombreuses différentes façons, y compris :



La violence physique :

frapper, utiliser des armes ou des objets, lancer des objets, se tenir trop près d'une personne pour l'intimider ou la retenir de force, etc.



La violence économique :

prendre ou utiliser de l'argent sans le demander, faire pression sur une personne pour qu'elle achète des choses comme des cadeaux ou de la nourriture, obliger quelqu'un à manquer des quarts de travail, etc.



La violence émotionnelle ou psychologique :

insulter une personne, décider qui elle peut ou ne peut pas fréquenter, l'humilier, la manipuler (par le silence punitif, par exemple), la menacer, etc.



La violence en ligne :

harceler, forcer quelqu'un à partager sa localisation, exercer des pressions répétées par messagerie, partager des images sans consentement, de la sextorsion, etc.



La violence sexuelle :

commentaires, pressions ou contacts sexuels indésirables, etc.

Ces comportements sont parfois considérés comme des blagues, des malentendus ou des « drames conjugaux normaux », mais leurs conséquences peuvent être graves et durables.

COMMENT LA VFS AFFECTE LES GENS

➔ Les conséquences de la VFS varient d'une personne à l'autre, mais les blessures durent souvent plus longtemps que l'incident lui-même. Prendre conscience de ces conséquences peut vous aider à comprendre pourquoi la VFS est un problème grave, même si le tort causé n'était pas intentionnel ou qu'il est minimisé par les gens.

6 MANIÈRES DONT LA VFS AFFECTE LES GENS AVEC LE TEMPS

1. CONFIANCE EN SOI

Les personnes peuvent douter d'elles-mêmes ou se sentir moins compétentes.

2. SANTÉ MENTALE :

Elle peut accroître le stress, l'anxiété ou la dépression.

3. CONFIANCE ENVERS LES AUTRES :

Il peut être plus difficile de se sentir en sécurité ou de faire confiance à des personnes de son entourage, de sa famille, ou à son ou sa partenaire.

4. RELATIONS :

Les relations amicales ou amoureuses peuvent sembler plus compliquées ou tendues.

5. SENTIMENT DE SÉCURITÉ :

Les personnes peuvent se sentir insécures dans des lieux où elles se sentaient autrefois à l'aise, que ce soit en ligne ou hors ligne.

6. DIFFICULTÉ À S'EXPRIMER :

En raison des idées reçues sur la masculinité ou de la peur du jugement, il peut être difficile de demander de l'aide ou de parler de ce qu'on a vécu.

DEVENEZ UN AGENT DE CHANGEMENT

La lutte contre la VFS passe par la sensibilisation. Il faut :

- Prendre conscience de ce que l'on ressent, comme de la frustration, de la colère ou un sentiment d'exclusion
- Comprendre comment le pouvoir influence la manière dont les gens se traitent les uns les autres
- Repérer les moments où une personne pourrait se sentir sous pression ou en danger



Ce sont des compétences qui vous aident à vous comprendre vous-même et à comprendre les autres, et à agir d'une manière qui démontre du respect et une masculinité saine. La plupart du temps, la VFS est commise par des hommes ou des garçons. Ça ne veut pas dire que tous les hommes ou garçons sont violents, ou qu'ils sont responsables de violences qu'ils n'ont pas causées. Mais ça signifie qu'ils sont dans une position influente qui leur permet de contribuer à mettre fin à la VFS.



7 GESTES SIMPLES À POSER AU QUOTIDIEN POUR CONTRIBUER À METTRE FIN À LA VFS

1. Respecter les limites

- Vérifiez auprès d'une personne avant de la serrer dans vos bras, de la toucher ou de faire des choses avec elle. Évitez les blagues sur le corps ou l'apparence physique d'une personne, car elles peuvent blesser, même si ce n'est pas votre intention.
- Soyez attentif! Si l'autre personne dit « non », « arrête », ou si son langage corporel semble indiquer qu'elle n'est pas à l'aise, arrêtez immédiatement ce que vous êtes en train de faire.

2. Vous exprimer au moment des faits

- Si une personne fait une blague sexiste ou un commentaire blessant, réagissez en disant, par exemple : « Ce n'est pas cool! » ou « Je ne trouve pas ça drôle ».
- Soutenez vos proches qui pourraient être victimes de moqueries, de pressions ou de harcèlement.

3. Prendre des nouvelles de vos proches

- Demandez : « Est-ce que ça va? » si vous remarquez qu'une personne semble bouleversée, sous pression ou exclue.
- Écoutez sans porter de jugement et prenez ses sentiments au sérieux.

4. Faire preuve de vigilance sur Internet

- Ne partagez pas d'images intimes, de potins ou de « mèmes » blessants.
- Si vous voyez quelqu'un se faire intimider ou harceler en ligne, agissez de manière sécuritaire : signalez l'incident sur la plateforme, soutenez la personne en privé ou demandez l'aide d'une personne adulte de confiance.

5. Réfléchir à vos propres comportements

- Soyez attentif aux moments où vous pourriez avoir mis la pression sur une personne ou dépassé les limites, même sans le vouloir.
- Excusez-vous et réfléchissez à ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois.

6. Utiliser votre influence positivement

- Montrez l'exemple au sein de vos cercles amicaux, de vos équipes sportives ou de vos communautés en ligne en adoptant des comportements respectueux.
- Encouragez vos amis à porter un regard critique sur les contenus qui font la promotion de comportements de contrôle ou de violence.

7. Encourager le changement autour de vous

- Suggérez des options de remplacement pour les jeux, blagues ou concours blessants qui reposent sur le fait de dénigrer d'autres personnes.
- Intervenez si les normes d'un groupe font qu'une personne ne se sent pas en insécurité, même de manière subtile, par exemple en réorientant la conversation.

ACTIVITÉ :

MON PLAN D'ACTION POUR CONTRIBUER À METTRE FIN À LA VFS

Étape 1 : Choisir vos actions

Lisez les sept gestes du quotidien ci-dessus et **choisissez-en deux ou trois** sur lesquels vous souhaitez vous concentrer.

Étape 2 : Fixer votre objectif

Pour chaque geste choisi, complétez le tableau suivant :

Action	Mon bjectif	Où / Quand	Défi potentiel	Comment vais-je relever ce défi?	Qui peut m'aider?

Conseil : Chaque petit geste compte! Même un seul choix respectueux peut faire une grande différence.



SECTION 4 :

LIMITES, CONSENTEMENT ET RESPECT

LES LIMITES, LE CONSENTEMENT ET LE RESPECT

Les limites, le consentement et le respect déterminent la manière dont les gens se traitent les uns les autres, que ce soit dans le cadre d'amitiés, de relations amoureuses, de situations à caractère sexuel ou en ligne. Ces éléments sont tous liés entre eux. Ils interagissent et sont influencés par les dynamiques, les attentes et les situations.



LIMITES : PRENDRE CONSCIENCE DE SES PROPRES LIMITES ET DE CELLES DES AUTRES

Les limites sont des frontières personnelles que l'on se fixe concernant l'espace physique, le contact physique, le temps, les échanges émotionnels et l'attention. Tout le monde a des limites, et celles-ci peuvent varier en fonction de la situation.

Les limites s'expriment de différentes manières. Parfois, elles sont clairement énoncées, d'autres fois, elles se manifestent par de l'hésitation, le fait de se retirer, un changement de sujet, des réponses plus brèves ou le silence.

Porter attention aux limites, c'est remarquer quand une personne se sent mal à l'aise et la respecter dans ça, au lieu de l'ignorer, de forcer la situation ou d'essayer de contourner le problème.

LE CONSENTEMENT DANS LA VRAIE VIE

Comme vous avez le droit d'avoir des limites, il est important de respecter celles des autres. C'est là l'idée même du consentement. Le consentement signifie aussi avoir la **capacité** et la **liberté** de prendre une décision.

La capacité signifie avoir l'esprit clair (sans l'influence de drogues, d'alcool ou de pression).
La liberté signifie être capable de prendre une décision sans craindre ce qui va se passer ensuite, et être libre de changer d'avis.

Voici les cinq éléments à retenir pour avoir un **consentement sain et clair** :



D ➔ DONNÉ LIBREMENT

Le consentement doit être donné sans pression, sans manipulation et sans culpabilité. C'est un choix, pas quelque chose d'imposé.



R ➔ RÉVOCABLE

Tout le monde peut changer d'avis à tout moment. Ce n'est pas parce qu'une personne a déjà dit « oui » que ce « oui » tient toujours.



É ➔ ÉCLAIRÉ

Consentir implique qu'on sait à quoi on s'engage. Chaque personne doit disposer de toutes les informations nécessaires pour faire un choix.



E ➔ ENTHOUSIASTE

Le consentement doit se traduire par un désir et de l'enthousiasme. Si une personne semble indécise ou hésitante, il n'y a pas de consentement.



P ➔ PRÉCIS

On peut dire oui à une chose sans dire oui à tout.
Le consentement doit être clair pour chaque activité.

En fait, le consentement varie en fonction de la situation.

Une personne peut dire oui sans en avoir envie, par crainte de la pression, par peur d'un conflit, en raison de la dynamique de pouvoir dans la relation, par crainte des conséquences ou parce qu'elle se sent obligée de réagir d'une certaine manière.

QUAND LE CONSENTEMENT N'EST PAS CLAIR



Toutes les situations ne présentent pas forcément des signes évidents de consentement, surtout si une personne se sent poussée à se montrer décontractée ou sûre d'elle.

En cas de doute, prenez le temps de vous arrêter et de vérifier. Laissez de l'espace à l'autre personne, demandez-lui ce qu'elle ressent, et prenez une pause ou arrêtez à tout moment, si nécessaire. Le consentement ne consiste pas à convaincre quelqu'un de faire ce que vous voulez. Il s'agit de vous assurer que les deux personnes souhaitent réellement ce qui est en train de se passer.

POUVOIR ET CONSENTEMENT

Le pouvoir influence la facilité avec laquelle une personne peut s'exprimer en toute honnêteté. Il peut provenir de nombreuses sources, notamment :

- Les stéréotypes liés au genre
- Les différences d'âge
- L'argent
- La popularité / l'influence sociale
- La présence physique
- La position d'autorité

Une personne peut parfois avoir l'impression qu'il est plus sûr ou plus simple d'accepter une situation plutôt que de dire non ou de changer d'avis. Comprendre le consentement, c'est savoir reconnaître quand un « oui » est teinté par la pression, les attentes ou la croyance qu'une personne doit prendre les commandes.

Le consentement ne se résume pas à ce que dit une personne. Il s'agit de s'assurer que toutes les personnes concernées sont libres de décider, et il est important de se rappeler que **le silence n'équivaut pas à un consentement.**



COMMENT DEMANDER LE CONSENTEMENT :

Demander le consentement avant ou pendant une activité ou un rapport sexuel ne doit pas nécessairement être gênant ni donner l'impression de gâcher l'ambiance. Plusieurs trouvent séduisant qu'on se soucie de leurs limites durant les moments intimes. Voici des exemples de phrases que vous pouvez utiliser :

- « Ça, ça te va? »
- « Est-ce que tu veux continuer, ou faire une pause? »
- « On n'est pas obligés de faire quoi que ce soit si tu ne veux pas. »
- « Je peux continuer à faire ça? »
- « Tu veux essayer quelque chose de nouveau? »

Ces questions ne visent pas à vous transformer en robot, mais plutôt à comprendre les besoins de l'autre personne et à vous assurer de savoir où elle en est.

ACTIVITÉ :

REPÉRER LES SIGNAUX



Lisez chacune des situations suivantes. Pour chacune d'entre elles, identifiez tous les signes qui pourraient indiquer qu'une personne se sent mal à l'aise ou qu'elle a des limites que vous devez respecter. Réfléchissez ensuite à la manière dont vous pourriez réagir pour l'aider à se sentir en sécurité.

Situation 1

Vous commencez à embrasser une personne et vous remarquez qu'elle :

- A. prend du recul et hésite
- B. sourit et s'approche de vous
- C. cesse de répondre
- D. semble tendue

Laquelle ou lesquelles de ces réactions indique que la personne pourrait se sentir mal à l'aise?

Pourquoi?

Idées de réactions respectueuses : prendre une pause, demander à la personne si tout va bien, ne pas insister.

Situation 2

Vous proposez de passer à une activité plus intime et la personne :

- A. hoche la tête avec enthousiasme
- B. rit nerveusement
- C. évite de vous regarder dans les yeux
- D. reste silencieuse

Laquelle ou lesquelles de ces réactions indique que la personne pourrait se sentir mal à l'aise?

Pourquoi?

Idées de réactions respectueuses : ralentir, demander si la personne est à l'aise, lui donner de l'espace si elle dit non.

Situation 3

Durant l'activité sexuelle, la personne :

- A. se tait
- B. prend une pause
- C. change de rythme de manière inattendue
- D. se penche vers vous et sourit

Laquelle ou lesquelles de ces réactions indique que la personne pourrait se sentir mal à l'aise?

Pourquoi?

Idées de réactions respectueuses : demander verbalement si tout va bien, ralentir, vérifier avec elle si elle veut continuer.

Voir les réponses sur la page suivante



Situation 4

Vous proposez une activité physique ou sexuelle, et sa réponse est :

- A. « Peut-être. »
- B. « Je suppose. »
- C. « Oui, j'ai vraiment le goût! »
- D. Une blague plutôt qu'une réponse claire

Laquelle ou lesquelles de ces réactions indique que la personne pourrait se sentir mal à l'aise?

Pourquoi?

Idées de réactions respectueuses : ne pas présumer le consentement, clarifier les choses verbalement, respecter un non ou une hésitation

Réponses :

- Situation 1: A, C, D
- Situation 2: B, C, D
- Situation 3: A, B, C
- Situation 4: A, B, D

Questions de réflexion facultatives

Quels signaux étaient les plus faciles à détecter? Lesquels étaient les plus difficiles?

Pourquoi est-ce important de réagir même face à de légers signes de malaise?

Comment vérifier auprès de l'autre personne sans rendre la situation gênante ou stressante?

CONSENTEMENT EN LIGNE

Ce n'est pas toujours facile de savoir ce qui est acceptable en ligne. Les messages circulent rapidement, le ton peut facilement être mal interprété, et on peut ressentir de la pression sans que personne ne le dise ouvertement.

Le consentement en ligne, c'est :

- **Respecter le silence ou le temps de réflexion d'une personne**
- **Ne pas mettre de pression en envoyant des messages à répétition**
- **Ne pas enregistrer, transférer ou faire de capture d'écran de contenus privés**



IMPORTANT:

Partager des images intimes sans consentement, c'est une forme de violence sexuelle, et c'est illégal. Vous vous exposez à de graves conséquences juridiques. Même si vous pensez que c'est « seulement une blague » ou que « tout le monde le fait », ça blesse la personne qui se trouve sur l'image et ça peut causer un traumatisme durable. Respecter le consentement et les limites en ligne signifie ne jamais transférer, enregistrer, montrer à quelqu'un d'autre ou publier des images que quelqu'un vous a envoyées ni envoyer vos photos intimes à quelqu'un sans d'abord lui demander son accord.



N'oubliez pas! Le consentement est tout aussi important en ligne que dans la vie réelle.

Dans les discussions de groupe, les espaces de jeu en ligne et sur les réseaux sociaux, on peut ressentir de la pression à adhérer à des blagues, commentaires ou contenus partagés qui nous mettent mal à l'aise. Porter attention à cela et respecter les limites des autres est un élément essentiel du consentement en ligne.



SECTION 5 :

LES COMMUNAUTÉS EN LIGNE

Les espaces en ligne, comme les réseaux sociaux, les plateformes de jeux vidéo, les discussions de groupe, les sites de diffusion en continu (streaming), et le fait de suivre des influenceuses ou des influenceurs, jouent un rôle majeur sur la conception que se font les garçons et les jeunes hommes des relations, du genre et de ce qui est valorisé ou récompensé.

Ces espaces peuvent avoir des effets positifs, comme vous aider à créer des liens avec les autres, à apprendre de nouvelles choses, à trouver des conseils et à vivre moins de solitude. Par contre, ils peuvent aussi accroître la pression et la compétition, et véhiculer des idées néfastes et réductrices sur la masculinité, surtout avec le partage répété des mêmes messages.

C'est important de remarquer comment les espaces en ligne façonnent ce qu'on perçoit comme « normal » ou attendu. Quand certaines idées apparaissent partout, elles peuvent commencer à sembler vraies, même si elles ne sont ni saines ni réalistes.



LA VIOLENCE FACILITÉE PAR LA TECHNOLOGIE

La violence facilitée par la technologie est un type de violence qui se produit par l'entremise d'outils numériques, comme les téléphones, les applis, les médias sociaux ou les plateformes de jeux en ligne. Elle comprend notamment :

- La cyberintimidation et le harcèlement
- Les messages indésirables répétés
- Le partage non consenti d'images privées
- La sextorsion
- L'utilisation de captures d'écran, de discussions de groupe ou de publications en ligne pour faire pression sur une personne, l'embarrasser ou l'humilier

La sextorsion (ou extorsion sexuelle) est une forme de chantage en ligne dans laquelle quelqu'un menace d'envoyer à d'autres une image ou une vidéo à caractère sexuel d'une personne si cette dernière refuse de lui donner de l'argent ou si elle ne lui fournit pas davantage de contenu sexuel.

➔ **Sextorsion :** C'est une fraude de plus en plus populaire. Vous pouvez contribuer à y mettre fin! ([Gendarmerie royale du Canada](#))

En ligne, les garçons peuvent eux aussi être victimes de préjudices graves et sont parfois plus exposés que les filles. Ces situations peuvent être effrayantes et déroutantes. À cause des pressions sociales liées à la masculinité et à la sexualité, ça peut être plus difficile pour les garçons de parler ou de demander de l'aide.

Au Canada, les victimes sont des garçons dans 91 % des cas de sextorsion signalés aux lignes d'assistance dédiées à la cybersécurité.



C'est important, parce que :

Le tort produit en ligne peut survenir rapidement et se propager à grande échelle. Même si l'intention n'est pas de nuire, les messages, les images ou les rumeurs peuvent avoir de graves conséquences. Il est aussi important de faire preuve de prudence et de respect en ligne que dans la vraie vie, car vos choix ont des répercussions sur vous-même et sur les autres.

OÙ LES GARÇONS S'INFORMENT-ILS SUR LES QUESTIONS DE GENRE EN LIGNE?

Vous avez peut-être découvert certaines idées sur la masculinité sur Internet, peut-être même avant d'en avoir parlé dans la vraie vie. Ces messages peuvent vous provenir d'influenceuses ou influenceurs, de « mèmes », de balados, de la culture du jeu vidéo, de commentaires, de proches ou de la pornographie.

Les messages négatifs en ligne sur le fait d'être un homme sont souvent simplifiés ou exagérés. Vous avez peut-être vu certains stéréotypes présentés ainsi :

- **La confiance en soi peut être présentée comme une attitude de contrôle**
- **Le succès peut être présenté comme une domination sur les autres**
- **Le rejet peut être perçu comme une chose à « surmonter » plutôt que comme une chose à accepter**
- **La pornographie peut donner l'impression que les relations sexuelles sont une performance ou une chose qui nous est due, plutôt qu'une relation fondée sur le respect, le consentement et la communication**

Comme les plateformes en ligne récompensent l'attention, ce sont souvent les contenus les plus extrêmes, les plus drôles ou les plus choquants qui obtiennent le plus de vues, ce qui peut donner l'impression que des idées néfastes ou irréalistes sur la masculinité sont normales, même si elles ne reflètent pas ce qui se passe dans votre vie.

LA « MANOSPHERE »

La « manosphère » désigne un ensemble d'espaces en ligne consacrés aux garçons et aux hommes. Vous pouvez y être confronté en cherchant des conseils sur le conditionnement physique, les rencontres amoureuses, les finances, la confiance en soi, la santé mentale ou le sentiment d'appartenance. Certains contenus peuvent d'abord paraître utiles, car ils semblent refléter les pressions ou les frustrations réelles que vous vivez.

Mais ces contenus peuvent s'avérer en grande partie **dangereux et néfastes**, car ils peuvent :

- **Apprendre aux garçons à rejeter la responsabilité des problèmes des hommes sur les autres, y compris les femmes et les membres des communautés 2ELGBTQI+**
- **Encourager le non-respect des limites ou du consentement**
- **Considérer le rejet, les conflits ou les relations comme des choses que l'on doit gagner ou contrôler**
- **Normaliser des idées néfastes sur le sexe, les relations amoureuses ou la masculinité**

De tels contenus nuisent à toutes les personnes qui les consomment. Ils peuvent influencer votre façon de penser et d'agir dans la vie réelle et nuire à vos amitiés, vos relations et vos communautés. L'objectif n'est pas d'éviter tous les espaces en ligne, mais de porter un regard critique sur ce que vous voyez. Repérez les idées et les messages qui sont contrôlants, irrespectueux ou dangereux, et choisissez de les rejeter. En agissant avec respect et bienveillance, vous vous protégez et vous protégez les autres.

QUOI FAIRE SI VOUS REMARQUEZ QU'UNE PERSONNE DE VOTRE ENTOURAGE S'INTÉRESSE À DES CONTENUS NUISIBLES EN LIGNE?

1. Engagez-vous dans une véritable conversation plutôt que dans une confrontation.

Au lieu de vous moquer d'eux ou de vous disputer dans le groupe de discussion, essayez de leur demander :

- « Qu'est-ce qui te plaît dans les vidéos de cet homme? »
- « Qu'est-ce qui fonctionnerait bien dans tout ça si on l'appliquait à une vraie relation? »
- « Qu'est-ce que tu trouves logique là-dedans? »

Le fait de poser des questions les aide à réfléchir plutôt qu'à se mettre sur la défensive.

2. Proposez un autre point de vue.

Vous pourriez dire :

- « Je ne sais pas, ça me paraît injuste. »
- « J'ai vu des relations fonctionner mieux que ça quand les deux personnes avaient leur mot à dire de manière égalitaire. »
- « Je comprends ce que tu veux dire, mais il y a quelque chose qui me dérange là-dedans. »

Vous pouvez aussi recommander à cette personne d'autres créatrices et créateurs de contenu, ou des publications qui prônent le respect, le consentement et une masculinité saine. Vous ne voulez pas les mettre dans l'embarras, mais seulement leur montrer qu'il existe d'autres façons de voir les choses.

3. Donnez le ton au sein de votre cercle amical.

Si une personne de votre entourage se met à répéter des propos blessants ou des blagues sexistes, vous pouvez lui dire :

- « Ce n'est pas vrai. »
- « Arrêtons un peu avec ça. »
- « On devrait parler d'autre chose, maintenant. »

Même de petites remarques peuvent changer ce qui est considéré comme « normal » dans votre groupe. Vous n'avez pas à « corriger » l'autre. Mais en tant qu'ami, votre voix peut avoir plus d'importance que vous ne le pensez.



EXERCICE DE RÉFLEXION :

COMMENT RÉAGIR FACE À DES CONTENUS PRÉJUDICIAIBLES EN LIGNE

Avez-vous déjà vu de telles idées sur Internet ou entendu des gens de votre entourage en parler? Qu'est-ce que vous avez ressenti? Comment réagissez-vous avec ces personnes?

Écrivez ce que vous pourriez dire à des personnes qui s'intéressent à des contenus préjudiciables, puis servez-vous de ces notes comme guide pour aborder le sujet avec vos proches.

SECTION 6 :

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE ET COMMENT VOUS POUVEZ AIDER



RESPONSABILITÉ ET RÉPARATION AU QUOTIDIEN

Il existe de nombreuses façons de contribuer à mettre fin à la violence fondée sur le sexe – et ça passe entre autres par vos actions, la manière dont vous réagissez quand quelque chose cloche et la façon dont vous soutenez les autres dans votre vie quotidienne et sur Internet.

Être un allié

c'est-à-dire choisir de soutenir et de défendre les autres personnes lorsqu'elles sont victimes d'injustice ou qu'elles subissent un préjudice. Il s'agit de porter attention à ce qui se passe et d'agir avec respect et bienveillance.

L'imputabilité

qu'on devient vraiment un allié. Ça consiste à assumer la responsabilité de ses actes, à tirer des leçons de ses erreurs et à modifier ses comportements pour ne plus faire de mal aux autres.



Être un allié et assumer ses responsabilités ne veut pas dire être parfait et ne jamais faire d'erreur. Ça signifie :

- **Porter attention à la manière dont vos actions affectent les autres**
- **Prendre la parole ou intervenir quand des limites sont dépassées**
- **Être prêt à apprendre, à écouter et à changer**

La position d'allié et l'imputabilité vont de pair. Il est parfois difficile d'admettre qu'on a blessé quelqu'un, surtout si on considère faire partie des « gentils ». Mais prendre conscience qu'on a peut-être mis de la pression sur une personne, qu'on a dépassé une limite ou agi de manière autoritaire peut être source de malaise ou de confusion. On peut se dire :

« Je ne suis pas une mauvaise personne, donc ça n'a sûrement pas fait trop mal. »

Mais être une « bonne personne », ça ne veut pas dire ne jamais faire d'erreur. C'est s'engager à réfléchir, à assumer ses responsabilités et à faire mieux.

REPÉRER LES COMPORTEMENTS QUI SE RÉPÈTENT

Un comportement nocif isolé peut être une simple erreur. Mais si la situation se répète, ça devient une habitude. Et les habitudes ont leur importance, car elles déterminent si les personnes ou les lieux sont perçus comme sûrs ou dangereux.

Pour repérer une habitude :

- Passez vos actions en revue
 - Pensez aux moments où vous avez fait des blagues, dépassé les limites d'une personne ou ignoré son malaise
 - **Demandez-vous :** Est-ce arrivé plus d'une fois?
- Écoutez les commentaires
 - Soyez à l'écoute quand une personne vous dit s'être sentie blessée ou mal à l'aise.
 - **Demandez-vous :** Ai-je entendu la même préoccupation de la part de différentes personnes ou à différents moments?
- Prenez conscience de vos sentiments et de vos réactions
 - Vous sentez-vous sur la défensive ou avez-vous envie d'ignorer ce qui vous blesse?
 - **Demandez-vous :** Est-ce que je tente de comprendre mes sentiments sur le moment ou est-ce que j'attends qu'un événement émotionnel se produise?

- Faites des liens

- Si des situations similaires se répètent, ou si le même type de préjudice se produit de manière répétée, c'est une habitude.
- **Demandez-vous :** Qu'est-ce qui revient constamment, et qu'est-ce que ça pourrait m'indiquer sur ma façon d'agir ou de réagir?

Quoi faire si vous remarquez une habitude nuisible :

- **Assumez vos responsabilités** en présentant vos excuses, en étant à l'écoute et en ajustant votre comportement. Souvent, les habitudes se répètent si nous ne prenons pas le temps de réfléchir à leurs conséquences.
- **Rétablissez la confiance** en laissant de l'espace à l'autre personne, en clarifiant vos intentions ou en modifiant votre comportement.
- **Demandez de l'aide** à une personne adulte digne de confiance, à une mentore ou un mentor, ou encore à un service d'accompagnement si vous avez du mal à vous défaire de cette habitude. Consultez la section « Ressources » à la fin du module pour en savoir plus.

COMMENT S'EXCUSER

S'excuser est une façon d'assumer sa responsabilité et de réparer le tort causé, à condition que la personne victime ou survivante accepte cette interaction. Des excuses sincères n'ont pas besoin d'être parfaites. Il s'agit de reconnaître les conséquences de ses actes, d'en tirer des leçons et de s'engager à faire mieux.

S'excuser sincèrement, c'est notamment :

1. Reconnaître ce qui s'est passé

Soyez précis sur ce que vous avez fait ou dit.

2. Assumer ses responsabilités

Concentrez-vous sur vos actes et leurs conséquences, sans chercher d'excuses.

3. Montrer sa volonté de changer

Expliquez ce que vous ferez différemment ou demandez ce qui aiderait à réparer la confiance.

4. Respecter sa réaction

Des excuses ne garantissent pas un pardon. C'est important de laisser de l'espace et du temps à la personne.



- Dépasser les limites : « Je me rends compte que j'ai insisté pour qu'on se voie, alors que tu m'avais dit que tu n'en avais pas envie. Je m'excuse de ne pas avoir respecté ton espace personnel. La prochaine fois, je te demanderai ton avis au lieu de faire des suppositions. »
- Une blague qui a blessé quelqu'un : « J'ai dit quelque chose dans le groupe de discussion que je trouvais drôle, mais je sais que ça t'a fait de la peine. Je m'en excuse. Je ferai plus attention dorénavant, et je serai à l'écoute si quelque chose ne passe pas. »
- De la pression en contexte de relation amoureuse : « Je comprends maintenant que j'ai mis de la pression sur toi pour que tu fasses une chose qui te mettait mal à l'aise. Je m'excuse sincèrement d'avoir franchi cette limite. À l'avenir, je veux respecter tes limites. »

INTERVENTION DES TÉMOINS

Un témoin est une personne qui n'est pas directement impliquée dans une situation, mais qui se trouve suffisamment près pour savoir ce qui se passe. Intervenir en tant que témoin, c'est remarquer quand quelque chose ne va pas et décider comment réagir en toute sécurité. Il ne s'agit pas de jouer les héros ni de toujours « bien faire ». Parfois, il est plus prudent de prendre du recul, car intervenir pourrait aggraver la situation.

Intervention des témoins : 5 façons d'agir devant une situation de violence :

- **Répondre directement :**
dire quelque chose sur le moment
 - « Ce n'est pas drôle. »
 - « Ce n'est pas cool. »
- **Distraire :** changer de sujet
 - Entamez une conversation en parallèle
 - Interrompez la conversation pour détourner l'attention
- **Déléguer :** demander de l'aide pour privilégier la sécurité et l'efficacité (sans se libérer de ses responsabilités)
 - Demandez à une personne de vous épauler, comme une amie ou un ami, une coéquipière ou un coéquipier ou un ou une collègue.
 - Impliquez une personne ayant plus d'autorité ou de responsabilités (entraîneuse ou entraîneur, superviseuse ou superviseur, enseignante ou enseignant, etc.)

→ Signalez le comportement préoccupant à l'aide des outils de sécurité d'une plateforme

- **S'attarder :** prendre des nouvelles de la personne après l'incident

→ « J'ai vu ce qui s'est passé tantôt, est-ce que ça va? »

- **Documenter :** prendre des notes sur les événements

→ Si vous êtes témoin d'un incident, notez la date, l'heure, le lieu et toute autre information à votre disposition. Si vous filmez un incident, ne partagez la vidéo qu'avec la victime ou la personne survivante. Ne la publiez jamais en ligne.



ACTIVITÉ :

UN PETIT CHANGEMENT



Objectif : Mettez vos connaissances en pratique. Cette semaine, relevez l'un des défis sécuritaires suivants :

1. Demander avant de supposer

Prenez l'habitude de vérifier ce qu'une personne veut ou ce dont elle a besoin plutôt que de tenter de le deviner.

Exemples de choses à dire :

- « Tu veux te joindre à notre équipe ou tu préfères travailler en solo. »
- « Est-ce que ça te tente? »

2. Mettre fin au commérage

Intervenez si des gens commencent à dénigrer une personne absente.

Exemples de choses à dire :

- « Ne parlons pas d'elle. »
- Ou ne participez simplement pas

3. Faire de la place à quelqu'un dans une conversation

Si une personne se fait continuellement interrompre, aidez-la en lui offrant l'occasion de s'exprimer.

Exemples de choses à dire :

- « Attends un peu – laisse-lui la chance de finir son idée. »
- « Vas-y, qu'est-ce que tu disais? »

4. Assumer rapidement vos erreurs

Corrigez-vous si vous dites quelque chose qui ne passe pas.

Exemples de choses à dire :

- « C'est ma faute. »
- « Ce n'était pas très gentil, je m'excuse. »

5. Complimenter dans le respect

Cette semaine, faites un compliment sincère qui ne porte pas sur le physique d'une personne.

Exemples de choses à dire :

- « Tu t'en es bien tiré! »
- « Quelle constance! »

Après avoir relevé un défi, réfléchissez aux questions suivantes :

- Qu'avez-vous fait?
- Qu'avez-vous ressenti?
- Selon vous, quelle différence ça a faite?

CONCLUSION

Ce module d'apprentissage portait sur vous, vos choix et le monde qui vous entoure. Nous avons examiné comment les idées sur la masculinité, le pouvoir et les relations peuvent influencer le comportement des jeunes hommes et la manière dont ils sont traités. Les règles strictes qui imposent d'être « fait fort » ou de « garder le contrôle » peuvent nuire à tout le monde, même vous. Mais, vous avez le pouvoir de redéfinir ce que signifie être un homme dans votre propre vie, et dans vos amitiés.

Nous avons exploré les notions de consentement, de limites, de respect et de sécurité en ligne, en montrant que même des petits gestes simples, comme écouter, prendre des nouvelles de quelqu'un, s'exprimer ou mettre fin à un comportement nuisible, peuvent faire une grande différence. Vous avez vu comment des habitudes malsaines peuvent se développer, comment assumer vos responsabilités, et comment le soutien et l'intervention des témoins contribuent à créer des espaces plus sûrs, en ligne comme dans la vie.

Enfin, il s'agit de faire des choix qui démontrent de l'attention, du respect et de la responsabilité. Vous n'avez pas à être parfait. Il suffit d'être conscient, prêt à apprendre et à agir de manière à réduire les préjugés et à soutenir les autres. Chaque petit geste compte, et votre influence peut contribuer à bâtir des relations, des communautés et des espaces en ligne où tout le monde peut évoluer dans la sécurité et le respect.



RESSOURCES

SERVICES D'ASSISTANCE ACCESSIBLES EN TOUT TEMPS

Jeunesse, J'écoute : Service confidentiel de soutien à la santé mentale par messagerie, texto et téléphone, pour les enfants, les ados et les jeunes adultes.

1 800 668-6868

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : Conseils et intervention en cas de crise offrant une aide immédiate aux peuples autochtones du Canada.

1 855 242-3310

Ligne d'urgence canadienne contre la traite des personnes : Soutien par messagerie et par texto pour mettre les personnes victimes et survivantes de la traite des personnes en contact avec les services d'entraide.

1 833 900-1010

Trans Lifeline : Soutien par les pairs et ressources confidentiels pour les personnes trans et de genre différent.

1 877 330-6366

Surmonter (propulsé par Jeunesse, J'écoute) : Soutien confidentiel et ressources spécialement destinés aux jeunes Africains, Caribéens et Noirs et à leur bien-être.

Textez SURMONTER au 686868

Ligne d'aide en cas de crise de suicide (988.ca) : Un espace sûr accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, où vous pouvez parler à des personnes intervenantes qualifiées qui vous écouteront sans vous juger, vous apporteront leur soutien et leur compréhension, et vous fourniront des ressources utiles.

Appelez ou textez au 9-8-8 (sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, multilingue)

Ressources spécialement destinées aux hommes et aux garçons :

Men& : Soutien confidentiel par téléphone et messagerie, et ressources spécialement destinées aux hommes **1 833 327-6367 (en anglais)**

HeadsUpGuys : Ressource en santé mentale spécialement destinée aux hommes. (en anglais)

Modules d'apprentissage

Chaque **module d'apprentissage** couvre un thème différent et a été conçu pour vous permettre d'explorer l'ensemble des informations relatives à la VFS ou de choisir le contenu le plus pertinent pour vous.

VOTRE GLOSSAIRE SUR LA VFS



Vous avez des doutes sur un mot ou une expression qui se trouve dans ce module? Approfondissez vos connaissances sur la violence fondée sur le sexe en apprenant les termes suivants :

ALLIÉ / ALLIÉE



Une personne disposant de pouvoir ou de privilèges, qui s'engage à aider les personnes traitées injustement.

GENRE



Les attentes et les rôles sociaux et culturels associés au fait d'être un homme, une femme ou d'un autre genre, y compris les comportements, les choix vestimentaires et les centres d'intérêt.

VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE (VFS)



Violence et comportements préjudiciables qui surviennent en raison du genre d'une personne, y compris la violence physique, émotionnelle, économique ou sexuelle.

EXPRESSION DE GENRE



La manière dont une personne exprime son identité de genre aux autres, par exemple à travers le prénom qu'elle a choisi, les pronoms, ses choix vestimentaires, sa coiffure ou ses manières.

IDENTITÉ DE GENRE



Le sentiment intérieur qu'une personne a de son propre genre, qui ne correspond pas toujours au genre qui lui a été attribué à la naissance ou à son expression de genre.

COMMUNAUTÉS MARGINALISÉES



Les personnes qui se heurtent à des obstacles intersectionnels en raison de leur origine ethnique, leur handicap, leur orientation sexuelle, leur genre et leur âge dans la société canadienne.

GENRE PERÇU



Le genre que les gens attribuent à une personne en se basant sur des facteurs comme l'apparence, le comportement ou les vêtements.

POUVOIR



La capacité d'influencer ou de contrôler les autres et les ressources qui façonnent leur vie et leurs expériences.

VOTRE GLOSSAIRE SUR LA VFS

PRIVILÈGE



Les avantages, droits et bénéfices non mérités dont profitent des personnes ou des groupes en raison de leur race, de leur genre, de leur classe sociale, de leurs capacités, etc., ce qui entraîne souvent une inégalité des chances et un accès inégal aux ressources et au pouvoir.

SEXTORTION



La sextorsion (ou extorsion sexuelle) est une forme de chantage en ligne où une personne menace d'envoyer une image ou une vidéo à caractère sexuel d'une autre personne à des tiers si celle-ci ne lui verse pas de l'argent ou ne lui fournit pas d'autres contenus à caractère sexuel.

VIOLENCE FACILITÉE PAR LA TECHNOLOGIE



Désigne tout préjudice, abus ou acte de violence rendu possible ou commis à l'aide de la technologie, comme la cyberintimidation, le harcèlement en ligne ou le partage non consenti d'images intimes.

Certaines formes de violence facilitée par la technologie sont aussi spécifiques au handicap, y compris la suppression des technologies d'assistance, comme les appareils de communication, ou l'utilisation abusive de ces technologies pour contrôler la communication de la personne qui en a besoin.

TRAUMATISME



Désigne une expérience profondément bouleversante ou perturbante qui dépasse la capacité d'adaptation d'une personne, entraînant des effets psychologiques, émotionnels et physiques durables. Un traumatisme peut être causé par un seul événement, y compris un acte de violence, de la maltraitance,

BIEN-ÊTRE



État de bien-être général, englobant les aspects physiques, mentaux, émotionnels et sociaux de la vie d'une personne, qui implique de prendre soin de soi de manière holistique et de promouvoir un mode