



GUIDE DE CONVERSATION SUR LA VFS

POUR LES ADULTES QUI ACCOMPAGNENT

DES JEUNES HOMMES DE 14 À 18 ANS

SW21-205/2026F-PDF
ISBN 978-0-660-99223-5



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

INTRODUCTION

Ce guide a été conçu pour aider les parents, les personnes qui s'occupent d'ados, les éducatrices et éducateurs, les entraîneuses et entraîneurs, les mentores et mentors, et les autres adultes de référence à avoir des discussions réfléchies et constructives avec les garçons âgés de 14 à 18 ans sur la violence fondée sur le sexe (VFS), la masculinité, le consentement, les relations, les limites et la sécurité.

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. C'est en partie pour cette raison que les hommes et les garçons de tous âges jouent un rôle essentiel pour prévenir et mettre fin à la VFS : ils sont des pairs, des amis, des camarades de classe, des coéquipiers et des leaders émergents dont l'influence façonne les normes de groupe, les espaces en ligne et les interactions du quotidien. Impliquer directement les adolescents ne revient pas à rejeter la faute sur eux. Il s'agit plutôt de reconnaître leur capacité à remettre en question les normes néfastes et à instaurer des cultures plus saines fondées sur le respect.

Tout au long de leur adolescence, les jeunes hommes d'aujourd'hui sont exposés à des messages contradictoires sur la masculinité. Ils peuvent ressentir une pression qui les pousse à se montrer sûrs d'eux, dominants et peu émotifs. Ils peuvent être très attachés à l'équité et au respect, tout en étant exposés à des discours en ligne qui présentent les relations comme une compétition ou un jeu de pouvoir. Faute de lieux sûrs où réfléchir à la question et faire le tri dans tous ces messages, nombreux sont ceux qui doivent les analyser seuls.

Votre présence est essentielle dans ce processus. Les adultes jouent un rôle déterminant dans la façon dont les ados comprennent la force, la responsabilité, l'imputabilité et la bienveillance. Ce guide vous aidera à aborder avec eux des sujets comme le pouvoir, l'influence en ligne, le consentement, la responsabilisation et les gestes de prévention à poser au quotidien.

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses.

Ces conversations ne visent pas à éduquer ou à faire la leçon aux jeunes hommes dans votre vie. Elles ont pour objectif de créer un espace propice à la réflexion honnête, à la remise en question et à l'épanouissement au fil du temps. Les adolescents auxquels vous vous adressez peuvent réagir avec de la curiosité, de l'humour, du scepticisme, du silence, ou en émettant des opinions très arrêtées. En tant qu'adulte de confiance, vous pouvez craindre de dire quelque chose de déplacé. Ce guide est conçu pour vous aider à traverser ces moments avec sérénité et bienveillance.

Ces conversations n'ont pas besoin d'être formelles. Elles surgissent souvent naturellement en regardant du sport, en réagissant à du contenu en ligne, en discutant d'un sujet d'actualité ou en parlant d'une situation de la vie réelle.

Il est souvent plus facile d'aborder des sujets complexes ou délicats dans des contextes peu stressants, comme lors d'une promenade, d'un trajet en voiture ou d'une activité pratiquée ensemble.

Tout au long de ce guide, nous utiliserons les termes *garçons* ou *hommes* pour faire référence à toute personne ayant un rapport avec la masculinité — y compris les personnes qui s'identifient comme des hommes ou des garçons et celles qui sont socialement perçues ou traitées comme masculines, quel que soit le sexe qui leur a été attribué à la naissance. Les expériences de la masculinité sont diverses et façonnées par la culture, le contexte et le vécu, et ce langage est utilisé en tenant compte de cette diversité.

AVERTISSEMENT SUR LE CONTENU

Ce guide aborde des thèmes liés à la VFS, comme la maltraitance, le harcèlement et les préjudices qui peuvent se produire en personne ou en ligne. Ces sujets peuvent être difficiles à aborder, surtout s'ils font écho à des expériences que vous avez vécues.

Prenez soin de vous pendant que vous consultez ce guide et n'hésitez pas à prendre une pause, si nécessaire. De l'aide est à votre disposition si vous en avez besoin. Nous vous encourageons à trouver du soutien près de chez vous, mais voici quelques ressources nationales auxquelles vous avez accès :

- [Services de soutien](#)
- [Soutien en santé mentale](#)

CONFIDENTIALITÉ ET SIGNALEMENT

Il est possible que ces conversations donnent lieu à des confidences concernant le fait d'avoir subi un préjudice, d'en avoir été témoin ou d'en avoir causé. Les personnes d'âge adulte sont souvent mieux préparées à entendre des confidences de victimes, car ce cas de figure est plus fréquent, et vous pourriez vous sentir moins à l'aise si un jeune vous confie avoir causé du tort. Vous préparer à cette éventualité vous aidera à réagir avec calme et de manière appropriée.

Si un jeune révèle avoir subi un préjudice :

- Écoutez-le attentivement
- Prenez acte de ce qui a été dit
- Donnez la priorité à la sécurité et au soutien
- Évitez de minimiser les faits, de les remettre en question ou de chercher des solutions trop rapidement

Si un jeune révèle avoir fait du mal à quelqu'un d'autre :

- Restez calme et évitez de le culpabiliser
- Concentrez-vous sur la sécurité, la responsabilité et les prochaines étapes
- Évitez d'essayer de gérer la situation en solo

Signalement obligatoire : Si vous occupez un poste assorti d'une obligation de signalement (par exemple, certaines personnes dans les domaines de l'enseignement, du travail social ou de la santé), précisez clairement vos responsabilités *avant* d'entamer la conversation. Si les faits rapportés justifient un signalement, expliquez-le calmement et clairement, et impliquez la jeune personne concernée autant que possible dans les prochaines étapes. **L'obligation de signalement ne se limite pas aux professionnels; tout le monde peut signaler un cas.**

Vous pouvez dire : « *Je dois signaler ça pour assurer la sécurité de gens. Je pourrai quand même te soutenir dans la suite des événements.* »

Signalement non obligatoire : Si vous n'avez pas l'obligation de signaler un cas, par exemple en tant que parent, personne s'occupant d'enfants, mentore ou mentor, ou adulte de confiance, il est tout de même important de savoir vers qui vous tourner. Si une information révélée soulève des inquiétudes quant à la sécurité, vous pouvez demander conseil auprès de :

- Lignes d'écoute de votre région
- Centre d'aide aux victimes d'agressions sexuelles
- Services d'aide à la jeunesse
- Services professionnels, comme des conseillères ou conseillers, ou encore des travailleuses ou travailleurs sociaux

Vous pouvez dire : « *Ce n'est pas quelque chose que nous devrions gérer par nous-mêmes. Demander de l'aide, c'est aussi veiller à la sécurité des autres.* »

L'obligation de signalement ne se limite pas à certaines professions. Au Canada, toutes les personnes adultes ont l'obligation légale de signaler tout cas présumé de maltraitance ou de négligence envers des enfants. Demander conseil est une démarche responsable. Vous trouverez à la fin de ce guide des ressources destinées à vous aider, vous et la jeune personne que vous accompagnez.

VOUS PRÉPARER AVANT LA CONVERSATION

Avant d'entamer ces discussions, prenez un moment pour réfléchir à **vos propres croyances** sur la masculinité, les relations, et même la VFS. De nombreux adultes ont grandi en entendant des phrases comme « les garçons seront toujours des garçons » ou « les vrais hommes ne montrent pas leurs émotions ». Même si vous ne partagez plus ces idées, elles peuvent encore influencer votre façon de réagir. Prendre conscience de vos préjugés vous aidera à adopter une attitude plus réfléchie.

Des sujets comme la masculinité, le consentement, le pouvoir, les dangers en ligne et la VFS peuvent susciter de vives réactions. Vous pourriez ressentir un désir de protéger le jeune, ou encore de la frustration, du malaise ou de l'incertitude. C'est tout à fait normal. Se préparer ne signifie pas être parfaitement calme, mais plutôt :

- ➔ Prendre conscience de vos réactions et choisir comment les exprimer
- ➔ Remarquer si vous ressentez une certaine agitation et prendre du recul
- ➔ Faire une pause et reprendre la conversation plus tard, si nécessaire

Les adolescents à qui vous vous adressez peuvent vous poser des questions directes sur le sexe, les relations amoureuses, l'amitié, la vie scolaire ou la culture en ligne. Ils peuvent aussi vous confier des choses personnelles. Votre rôle consiste à :

- ➔ Les écouter d'abord
- ➔ Éviter de vouloir régler ou contrôler la situation trop vite
- ➔ Les aider à réfléchir aux différentes options

Si un adolescent vous fait part d'une situation qui soulève des inquiétudes en matière de sécurité, suivez les conseils de signalement fournis dans ce guide (à la section précédente). En dehors de ces situations, respectez la confidentialité de l'adolescent.

CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT OUVERT ET BIENVEILLANT

Les conversations sont plus fructueuses quand les jeunes perçoivent du respect et de l'ouverture. Voici quelques conseils utiles pour créer un environnement propice au dialogue :

- ➔ Ne parlez pas au jeune, discutez avec lui
- ➔ Faites preuve de curiosité plutôt que de le corriger
- ➔ Laissez place aux pauses et aux sentiments mitigés
- ➔ Évitez de transformer la conversation en débat ou de vous précipiter vers des solutions

Il peut être utile de commencer par leur demander ce qu'ils savent déjà, ce qui les intéresse ou ce qui leur semble pertinent en ce moment. Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses : l'apprentissage et la conversation peuvent aller de pair.



DURANT LA CONVERSATION

En abordant ces sujets, gardez en tête les stratégies suivantes.

Posez des questions ouvertes

Les questions ouvertes invitent à la réflexion plutôt qu'à une simple réponse par « oui » ou « non ». Elles favorisent la pensée critique et peuvent aider les garçons à penser à voix haute, à explorer leurs idées et à se sentir moins jugés. Ces questions commencent souvent par « comment », « qu'est-ce qui » ou « pourquoi ».

- « Comment penses-tu que les messages sur le fait d'être un garçon se manifestent dans ta vie en ce moment? »
- « Selon toi et tes amis, à quoi ressemble le respect dans les relations amoureuses, les amitiés ou les relations en général? »
- « Comment décides-tu quel genre d'homme tu veux devenir quand tu seras plus grand? Qu'est-ce ou qui t'influence le plus? »

Pratiquez l'écoute active

Écoutez activement, reformulez ce que vous entendez, validez les sentiments exprimés et prévoyez des moments de pause. Vous n'avez pas à tout régler. Ces conversations ont pour but d'explorer les choses ensemble.

- « C'est logique. »
- « Je comprends pourquoi ça peut sembler compliqué. »
- « Merci de m'en avoir parlé. Veux-tu des conseils ou est-ce que tu préfères seulement que je t'écoute. »

Partagez vos expériences

Partager vos propres apprentissages, vos erreurs, la manière dont vous gérez vos émotions, ou encore des exemples tirés de l'expérience d'autres personnes peut contribuer à montrer au jeune comment peut se manifester une masculinité saine en action.

Exemples :

- « Je ressens de la frustration, alors je fais une pause avant de continuer. »
- « Je n'ai pas la réponse, mais essayons de la trouver ensemble. »
- « Je suis encore en train de me défaire de certains préjugés qui m'ont été inculqués quand j'étais jeune, sur les comportements que devraient avoir les garçons. Je ne suis pas là pour te faire la leçon. J'aimerais surtout savoir comment tu vois les choses. »
- « Je n'ai pas de réponse parfaite à cette question. Je te la pose parce que je veux comprendre ce qu'on ressent quand on est adolescent aujourd'hui. »

S'ils blagent, se referment ou répondent « peu importe » ou « je m'en fous » :

- « D'accord. Je ne cherche pas à rendre ça trop lourd. Ça m'intéresse parce que c'est une question qui a plus d'impact qu'on le pense sur nos vies. »
- « Pas besoin d'entrer dans les détails. J'aimerais juste savoir ce que tu en penses. »
- « D'accord. Si jamais tu veux en parler plus tard, je suis là. »

CONCLURE LA CONVERSATION

Ces discussions ne doivent pas nécessairement se limiter à une seule fois. En les rassurant et en laissant la porte ouverte, vous pouvez maintenir une communication régulière et accompagner les jeunes à mesure que de nouvelles situations se présentent.

- « J'ai aimé qu'on discute de ce sujet. »
- « On peut s'en reparler quand tu veux. »
- Fournissez-leur d'autres ressources pédagogiques et de soutien, comme les modules [Ce n'est pas juste](#).
- Si vous ne savez pas quelle réponse donner à une question, renseignez-vous et revenez-leur avec l'information. En même temps, vous pouvez vous engager à approfondir vos connaissances ensemble.



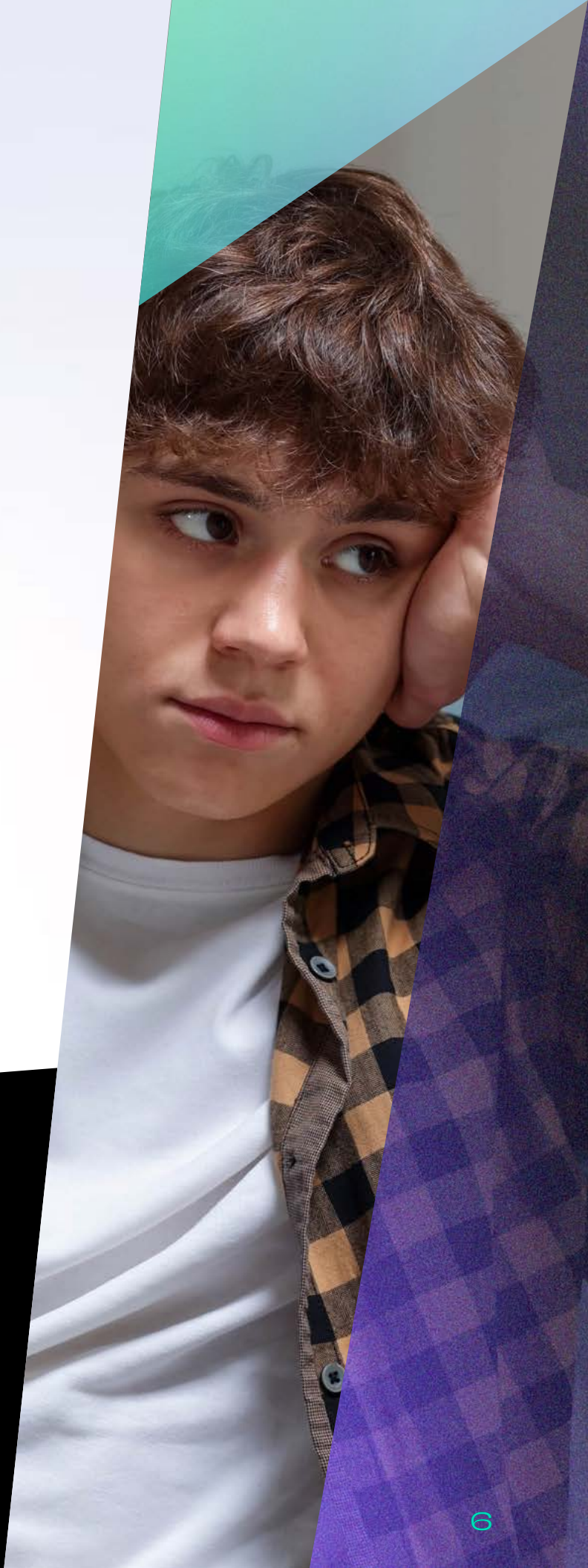
LA MASCULINITÉ SAINÉ ET LA VIE ÉMOTIONNELLE

Il n'y a pas une seule « bonne » façon d'être un homme. Une masculinité saine consiste à donner aux garçons et aux jeunes hommes l'espace nécessaire pour ressentir, créer des liens, se soucier d'autrui, demander de l'aide et gérer les conflits sans nuire aux autres. Certains s'expriment à travers l'art, la musique ou la mode; d'autres s'expriment par le sport, le fait de fabriquer des choses ou l'engagement dans la vie scolaire, entre autres. L'objectif n'est pas de forcer les garçons à se comporter d'une certaine manière, mais de supprimer les règles qui disent : « les vrais hommes ne font pas X ». La conscience émotionnelle, l'empathie et les liens favorisent des relations plus saines et contribuent à prévenir la VFS.

De nombreux adolescents sont confrontés à des messages contradictoires : ils doivent être forts, indépendants, confiants, mais aussi sensibles et attentionnés. Sans accompagnement, certains cachent leurs émotions, jouent les durs ou se renferment. Les adultes ont peut-être appris les mêmes leçons. La culture, la famille, la communauté et l'identité façonnent la masculinité, et les adolescents peuvent jongler avec des attentes multiples, parfois contradictoires.

Les premières manifestations des émotions sont physiques, se traduisant par de la tension, une raideur ou l'envie de s'en prendre aux autres ou de se replier sur soi-même. En prendre rapidement conscience permet d'éviter des débordements dans les relations, les conflits ou les espaces en ligne.

Soyez honnêtes. Ce n'est pas nécessaire d'avoir « tout compris » pour les guider. Parlez ouvertement de votre propre apprentissage : le fait d'admettre que vous êtes encore en train de chercher vos propres repères aide souvent les adolescents à s'impliquer davantage que si vous tentez de leur envoyer des certitudes ou des discours moralisateurs.



FAÇONS D'ABORDER LE SUJET

Servez-vous des moments du quotidien comme points de départ : des discussions sur l'amitié, les relations amoureuses, la vie scolaire, la culture en ligne, le sport, les jeux vidéo, ou quelque chose que vous regardez ensemble. L'objectif est d'aborder le sujet naturellement, sans créer de pression.

Des questions d'introduction simples et sans pression :

- ➔ « Te sens-tu parfois forcé de te comporter d'une certaine manière parce que tu es un garçon? »
- ➔ « À l'école ou avec tes camarades, as-tu parfois l'impression qu'il existe des règles non dites sur la façon dont les garçons sont censés se comporter? »
- ➔ « Quand tu es stressé, que ce soit à cause de l'école, du sport, de tes camarades ou de ta famille, comment est-ce que ça se manifeste généralement chez toi? »

L'utilisation de contenu médiatique (commencer en regardant quelque chose ensemble) :

- ➔ « Quel message est-ce que ça véhicule sur les hommes? Qu'est-ce qui te semble vrai? Qu'est-ce qui ne te semble pas vrai? »
- ➔ « Quels aspects du fait d'être un garçon, ou d'être un garçon de ton âge, ne sont pas bien illustrés? »
- ➔ « Que penses-tu de la façon dont cet entraîneur s'est adressé à ce joueur? »

Des questions qui ouvrent la conversation sur la vie émotionnelle sans créer de malaise :

- ➔ « Quand les choses deviennent stressantes à l'école, dans le sport, avec tes camarades ou dans tes relations, comment réagis-tu habituellement? Est-ce que tu penses que tu te renfermes, que tu changes de sujet, que tu t'énerves, ou est-ce que tu fais face à la réalité? »
- ➔ « Quelles émotions te semblent les plus faciles à montrer? Lesquelles te semblent les plus difficiles? »
- ➔ « Avec qui as-tu l'impression de pouvoir être vraiment toi-même? »

« Une masculinité saine va de pair avec l'intelligence émotionnelle. On apprend aux garçons à exprimer leur colère, mais, beaucoup moins, leur tristesse. Une masculinité saine, c'est être capable de reconnaître les aspects les plus vulnérables de sa personnalité et de ses émotions, comme la tristesse, l'empathie et la compassion. »

– Gabriel (participant à un groupe de discussion)



LE POUVOIR ET LES RELATIONS

Chaque jour, les adolescents sont confrontés à des dynamiques de pouvoir, parfois sans le savoir. Des dynamiques qui déterminent qui est écouté, qui donne le ton et qui ressent de la pression à suivre les autres. Le pouvoir peut varier selon les situations : une personne peut se sentir en confiance avec ses camarades, mais impuissante à l'école ou à la maison.

Des facteurs comme le statut social, l'âge, la popularité, la corpulence, les capacités, les attentes liées au genre et l'influence en ligne déterminent dans quelle mesure une personne se sent à l'aise de dire non, de prendre des décisions ou d'assumer des responsabilités. Les normes de genre et la culture renforcent souvent des idées préconçues sur la manière dont les gens « devraient » se comporter. Votre rôle consiste à aider les garçons à prendre conscience de ces dynamiques, et non à rejeter la faute sur qui que ce soit.

FAÇONS D'ABORDER LE SUJET

Commencez par des exemples concrets plutôt que par des concepts abstraits.

Idées de lignes pour déclencher la discussion :

- ➔ « Dans ton cercle amical, qui décide généralement de ce que vous faites ou de l'endroit où vous allez? Qu'est-ce qui fait que l'avis de cette ou de ces personnes a plus de poids? »
- ➔ « À l'école, dans une équipe ou dans un club, qui a généralement le plus d'influence : la personne qui occupe un rôle de capitaine, la personne la plus populaire, celle qui parle le plus fort? » En quoi est-ce que ça change ce que les autres personnes se sentent à l'aise de dire? »
- ➔ « Est-ce que tu t'es déjà plié à la volonté de tes camarades, lors d'une fête ou en ligne, parce que ça te semblait plus facile que de t'y opposer? »
- ➔ « Quand as-tu vu le statut ou l'influence de quelqu'un rendre les choses plus difficiles ou créer un malaise pour une autre personne? »

Si la conversation stagne, donnez des exemples : la popularité, l'âge, les aptitudes sportives, la réputation scolaire, ou la personne qui mène la discussion de groupe. Demandez lesquels de ces éléments sont les plus importants et lesquels génèrent une pression, même si personne ne le dit ouvertement.

Faire le lien entre le pouvoir et les relations :

Quand vous aurez abordé la dynamique de groupe, vous pourrez subtilement faire un lien entre ces notions et les fréquentations et les relations amoureuses :

- ➔ **[Selon l'âge de l'adolescent]** : « Dans le cadre d'une fréquentation/relation intime/relation sexuelle avec une personne qui te plaît, qui donne généralement le rythme ou décide de la suite des événements? »
- ➔ « Penses-tu que vous vous sentez tous les deux aussi à l'aise pour vous exprimer ou pour ralentir les choses? »
- ➔ « En quoi est-ce que des facteurs comme la popularité, l'âge, la réputation ou la confiance influencent la facilité avec laquelle on dit oui ou non? »

Ces questions aident les garçons à prendre conscience de la manière dont les attentes, l'influence et la pression façonnent leurs choix, même quand personne n'a l'intention de nuire.



Favoriser la découverte de soi et la réflexion :

La réflexion est particulièrement utile quand elle s'appuie sur de vraies expériences. Au lieu de demander aux garçons d'analyser leur propre comportement ou celui des autres, aidez-les à observer comment les choses se passent généralement dans des situations du quotidien avec leurs camarades, à l'école ou en ligne.

Exemples :

- ➔ **Une discussion de groupe dégénère :** « Qu'est-ce qui se passe généralement quand une blague ou un commentaire vient changer l'ambiance? »
- ➔ **Quelqu'un dit non :** « Est-ce que le groupe respecte ce refus ou est-ce qu'il est pris à la légère? Est-ce que ça dépend de la personne qui dit non? »
- ➔ **Une personne prend des décisions pour le groupe :** « Est-ce que quelqu'un se sent à l'aise de remettre en question les décisions? »
- ➔ **Dynamique d'équipe ou de classe :** « Qu'est-ce qui se passe quand quelqu'un conteste la personne qui occupe le rôle de capitaine, la personne la plus populaire ou une personne que tout le monde admire? »

Normaliser l'incertitude :

- ➔ « Tu n'as pas besoin de tout comprendre. Je m'intéresse seulement à savoir ce que tu as remarqué. »
- ➔ « Parfois, on comprend les choses plus clairement après les faits. C'est normal. »
- ➔ « Parfois, il n'y a pas de bonne réponse évidente. C'est ton point de vue qui m'intéresse. »

L'objectif est de prendre conscience de la manière dont l'influence, la pression et les attentes façonnent les amitiés et les relations. Si votre conversation aborde un sujet personnel ou difficile, vous pouvez le reconnaître, laisser la porte ouverte et continuer à apporter votre soutien :

- ➔ « Merci de m'en avoir parlé. Si tu veux encore en parler davantage, je suis là. »

« Dans certaines situations, j'ai les moyens d'empêcher qu'une mauvaise chose se produise, mais je me sens aussi pris au piège, car si j'agis, je risque d'être ciblé ou victime de moqueries. »

– Matthew (participant à un groupe de discussion)



COMPRENDRE LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE

La violence fondée sur le sexe (VFS) est un préjudice causé à une personne en raison de son sexe, son expression de genre ou son genre perçu. Elle peut être physique, émotionnelle, sexuelle ou économique (par exemple, quand on contrôle l'accès d'une personne à de l'argent ou des ressources) et est souvent liée à des inégalités, des stéréotypes néfastes et de l'abus de pouvoir.

La VFS, qui peut se produire dans des relations amicales, amoureuses ou en ligne, s'inscrit sur un spectre allant des remarques ou blagues irrespectueuses, à des préjudices plus graves, en passant par la pression ou la coercition, et le non-respect des limites. À l'adolescence, de nombreux garçons peuvent ne pas percevoir ces actes comme nuisibles ou violents, ou ne pas être témoins de préjudices évidents; c'est pourquoi le fait de présenter la VFS comme des schémas comportementaux permet de la rendre pertinente sans jouer sur la culpabilisation.

QUELQUES IDÉES POUR ALIMENTER LA DISCUSSION

- ➔ La VFS est façonnée par des facteurs systémiques, comme les normes de genre, les dynamiques de pouvoir et les inégalités.
- ➔ Chaque personne peut toujours choisir comment agir, ou comment réagir face à ce qu'elle observe.
- ➔ Évitez d'insinuer que la VFS est uniquement le fait de « mauvaises personnes » qui font de mauvaises choses, ou qu'il s'agit d'un problème purement systémique (à l'échelle de la société) qui semble impossible à résoudre. Aidez les garçons à comprendre que leurs gestes et leurs choix du quotidien ont de l'importance.

FAÇONS D'ABORDER LE SUJET

Utilisez des références du quotidien, comme les médias, le sport, les publications en ligne ou les jeux vidéo, plutôt que des définitions. Voici quelques questions que vous pouvez poser :

- ➔ « Quand un cas de VFS impliquant une célébrité, un ou une athlète, ou encore, une influenceuse ou un influenceur, qu'est-ce qui fait que certaines histoires font grand bruit, tandis que d'autres passent presque inaperçues? »

- ➔ « Selon toi, en quoi la fidélité des fans ou la réputation d'une personne influencent-elles la façon dont les gens réagissent à des accusations? »
- ➔ « Est-ce qu'on réagit différemment si la personne accusée est puissante, populaire et appréciée? »

Si les garçons réagissent de manière plus défensive (par exemple : « C'est un bon joueur », « On ne connaît pas toute l'histoire » ou « Les gens sont parfois accusés à tort »), voyez-y une occasion de réfléchir plutôt qu'un débat :

- ➔ « Ça peut être difficile quand une personne qu'on respecte ou qu'on admire est impliquée. En quoi penses-tu que cette explication est convaincante? »
- ➔ « Quand une victime décide de parler, que penses-tu qu'elle risque? »
- ➔ « Comment crois-tu que la victime se sente, de son côté? »
- ➔ « Est-ce qu'une personne peut à la fois réussir ou être admirée et causer du tort? »
- ➔ « À ton avis, à quoi pourrait ressembler le fait d'assumer ses responsabilités dans cette situation? Est-ce facile ou difficile à faire? Pourquoi? »

Demandez-leur de vous raconter une situation où ils ont partagé quelque chose de personnel ou de difficile avec quelqu'un, et où on leur a répondu avec des questions ou de l'incrédulité. Qu'ont-ils alors ressenti?

Mettre l'accent sur la responsabilité individuelle sans rejeter la faute sur qui que ce soit

Un message clé sur lequel les adultes doivent miser, c'est que les garçons ne sont pas à eux seuls responsables de mettre fin à la VFS. Mais, ils ne sont pas non plus impuissants à la prévenir.

Vous pourriez dire :

→ « Les petits choix, comme ta façon de parler aux autres, de réagir aux blagues ou de gérer la pression avec tes camarades, ont plus d'importance qu'on le pense. »

Cette approche aide les garçons à s'envisager capables de contribuer à la prévention sans se sentir accusés ou dépassés.

LA VIOLENCE FACILITÉE PAR LA TECHNOLOGIE

La technologie influence la manière dont les garçons communiquent, socialisent et nouent des amitiés et des relations. Elle a aussi une influence sur la manière dont des préjudices peuvent survenir. La VFS peut se manifester sous forme de harcèlement en ligne, au moyen d'images, de pression pour envoyer ou partager des photos intimes, de cyberintimidation, ou de menaces liées à la réputation, aux amitiés ou au statut social.

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 d'autres images, ou qu'elle ne fait pas ce qu'on lui demande.

La sextorsion est un problème de plus en plus préoccupant chez les jeunes et touche aussi bien les garçons que les filles. Mais, il est important de savoir qu'environ 90 % des victimes de [sextorsion](#) à des fins **financières** sont des garçons âgés de 14 à 17 ans¹, souvent après avoir été contactés par des réseaux sociaux comme Instagram ou Snapchat. La honte, la gêne ou la peur peuvent empêcher les garçons de parler à des adultes de ce qui leur arrive, ce qui peut les vulnérabiliser et les isoler davantage. Parler ouvertement de la sextorsion et d'autres formes de préjudice en ligne peut aider les garçons à reconnaître les signaux d'alerte et à savoir où trouver de l'aide.

Plutôt que de se concentrer seulement sur les « mauvais joueurs », aidez les garçons à réfléchir aux notions de responsabilité numérique, de consentement et d'autoprotection.

Identifier clairement les préjudices en ligne

Discutez de situations concrètes :

- « Avez-vous déjà entendu parler d'une personne dont des images intimes ont été partagées sans leur consentement? »
- « À quel point est-ce facile pour des informations de se propager une fois qu'elles ont été envoyées? »
- « Qu'est-ce qui se passe dans des discussions de groupe quand quelqu'un devient la cible de moqueries? »
- « As-tu déjà vu des situations où le contenu privé de quelqu'un a été partagé, par exemple après une dispute, une rupture ou un conflit? Que font généralement tes camarades quand quelque chose comme ça apparaît dans une discussion de groupe? »
- « Que ferais-tu si une personne menaçait de partager quelque chose de personnel que tu lui avais envoyé? »

Si un garçon vous confie qu'il a été victime de violence, vous pouvez à la fois lui fournir et consulter ces ressources pour obtenir des conseils et de l'aide :

[AidezMoiSVP.ca](#) et [Cyberaide.ca](#).

Retournez à la section 1 pour obtenir de l'aide sur la manière de gérer les confidences.

LIMITES ET CONSENTEMENT

LES LIMITES

Les limites sont les frontières personnelles que nous fixons selon ce qui nous semble sûr et acceptable, et qui nous met à l'aise. Elles ne se limitent pas à l'espace physique : elles peuvent aussi être émotionnelles, temporelles, numériques ou sexuelles. Ces limites peuvent varier pour les garçons de différents âges, et peuvent changer en fonction de la situation ou de la relation.

Pour les garçons, les limites peuvent être compliquées par les attentes liées au fait d'être cool, toujours disponible, sexuellement confiant ou « partant pour n'importe quoi ». Certains peuvent ressentir une pression à laisser aller des blagues, des plans, des situations sexuelles ou des comportements de groupe pour éviter de paraître gênés, inexpérimentés ou faibles. Aider les garçons à apprendre à reconnaître et à exprimer clairement leurs limites fait partie du développement du respect de soi et du respect des autres.

Il est important que les garçons s'exercent à reconnaître à quoi ressemble le fait de fixer des **limites**, que ce soit en paroles ou en actions, y compris :

- Dire « Je ne suis pas à l'aise avec ça » quand des camarades les poussent à envoyer des messages, à faire des blagues ou à maintenir une situation qui ne leur semble pas correcte.
- Choisir de ne pas participer à des comportements risqués, ou de ne pas avoir à « faire leurs preuves », même si d'autres personnes les encouragent ou remettent leurs choix en question.
- S'éloigner d'une situation qui s'envenime, comme une dispute, une fête, un groupe de discussion, ou un conflit amical ou amoureux.
- Décider de ne pas partager de photos intimes, de mots de passe ou de conversations privées, même si quelqu'un lui dit : « Si tu me faisais confiance, tu le ferais. »
- Répondre à un « non », une hésitation ou un silence de la part d'une personne qu'ils fréquentent en reculant immédiatement, sans essayer de la convaincre, de la taquiner ou de la faire craquer.



LE CONSENTEMENT

Il est important de fixer ses propres limites, mais aussi de respecter celles des autres. C'est là l'idée même du consentement. Ça signifie que chaque personne donne son accord de manière active, volontaire et continue. Parfois, certaines situations peuvent porter à confusion en raison de l'incertitude, de la pression sociale, de l'alcool ou d'autres substances, ou encore des dynamiques de pouvoir. L'approche la plus sûre est alors de s'arrêter et de s'assurer que toutes les personnes impliquées se sentent à l'aise et ont la même compréhension de la situation. On dit souvent aux garçons de « prendre les devants », mais on leur dit aussi de respecter les limites. Ils doivent comprendre que le respect des limites et l'obtention d'un consentement enthousiaste ont toujours priorité.

Pour aider les garçons à comprendre le consentement, on peut leur rappeler ces cinq éléments.

- Donné librement
- Révocable
- Éclairé
- Enthousiaste
- Précis

Éléments clés :

- Le consentement concerne la manière dont des personnes interagissent entre elles, il ne se limite pas à éviter de causer du tort.
- Portez attention aux signaux verbaux et non verbaux.
- Prenez le temps de vérifier lorsque la situation n'est pas claire.
- Un consentement donné sous pression, par peur, sous l'influence de drogues ou d'alcool, ou dans un état de malaise n'est pas donné librement.



FAÇONS D'ABORDER LE CONSENTEMENT

Commencez par des scénarios du quotidien plutôt que des règles.

- **[À adapter en fonction de l'âge]** : « Dans le cadre de fréquentations/rapports sexuels/relations intimes/histoires d'un soir, comment les garçons de ton âge font-ils généralement pour savoir si l'autre personne est vraiment consentante? »
- « Penses-tu que les garçons subissent une certaine pression pour faire avancer les choses, même s'ils ne sont pas tout à fait sûrs? »
- « Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de ne pas être certain, mais tu ne voulais pas paraître maladroit ou inexpérimenté? »
- « Comment gères-tu le rejet? Selon toi, quelle serait une bonne façon de réagir? »

Vérifier et repérer les signaux

- Le consentement doit être actif et continu. Une attitude incertaine ou silencieuse est un signal indiquant qu'il est temps de faire une pause et de demander à l'autre personne si elle est à l'aise.
- Portez attention à l'enthousiasme ou à l'hésitation, au langage corporel, au silence ou au repli sur soi.
- Normalisez le fait de vérifier régulièrement si l'autre personne est à l'aise durant une interaction :
 - ↓ « Ça, est-ce que ça te convient? »
 - ↓ « Tu veux continuer ou faire une pause? »
 - ↓ « On n'est pas obligés de faire quoi que ce soit si ça ne te tente pas vraiment. »

ESPACES EN LIGNE

Les espaces en ligne jouent un rôle important dans la manière dont de nombreux garçons construisent leur identité, leur sentiment d'appartenance à une communauté et leurs relations. Les réseaux sociaux, les discussions de groupe, les jeux vidéo, YouTube et les forums en ligne peuvent façonner les idées sur la masculinité, les relations amoureuses, la réussite et le statut social.

- Tous les contenus en ligne ne sont pas néfastes. De nombreux garçons se connectent pour apprendre, trouver de la motivation, obtenir des conseils financiers ou de mise en forme, se divertir, jouer ou communiquer.
- Les plateformes en ligne utilisent des algorithmes qui nous proposent davantage de contenus similaires dès qu'on interagit avec eux.
- Au fil du temps, ça peut restreindre ce que nous voyons et nous donner l'impression que certaines idées sont plus courantes ou « normales » qu'elles ne le sont en réalité.
- Ça peut façonner nos croyances sur le genre, les relations et le pouvoir sans qu'on s'en rende complètement compte.



LA « MANOSPHERE » :

Un type de communauté en ligne susceptible d'influencer les croyances est ce qu'on appelle la *manosphère*. La *manosphère* peut séduire les garçons adolescents, car elle propose des contenus en lien avec leurs centres d'intérêt et aborde des situations qu'ils peuvent vivre et des sentiments qu'ils peuvent éprouver (comme le rejet, le manque de confiance en soi et l'isolement). Cependant, ces communautés véhiculent aussi souvent des idées rigides et conflictuelles sur le genre :

- Les relations peuvent être présentées comme des luttes de pouvoir plutôt que comme des relations fondées sur l'attention mutuelle ou le respect.
- Les messages peuvent laisser entendre que la domination, le contrôle ou le détachement émotionnel mènent à la réussite.
- Les femmes sont souvent représentées de manière trompeuse ou négative.

FAÇONS D'ABORDER LE SUJET

Commencez par vous intéresser à leur vie en ligne.

- « Quel genre de contenu vois-tu souvent dans ton fil d'actualité? »
- « Penses-tu que ce que tu vois correspond à ce que la plupart des gens voient? »
- « As-tu remarqué que l'algorithme mettait en avant certains thèmes ou créateurs ou créatrices? »

Explorer les idées de la manosphère sans débattre

Quand vous abordez le sujet de la manosphère, il est utile de préciser que vous essayez de comprendre ce que les garçons entendent et ce qu'ils en pensent. Le but n'est pas de les coincer, de leur faire dire des propos déplacés ou de les cataloguer. Il s'agit d'ouvrir une conversation sur les messages qu'ils voient en ligne et sur la manière dont ces messages façonnent leurs idées sur le genre, la masculinité, l'influence et les relations.

Par exemple, si des termes comme « pilule rouge », « bêta », « alpha », « valeur élevée » (ou *high value*) sont évoqués :

- « J'ai entendu des gens utiliser ce terme. À ton avis, qu'est-ce que ça signifie? »
- « D'où vient cette idée, selon toi? »
- « Est-ce que ça correspond à ce que tu observes dans la vie de tous les jours? »
- « Pourquoi penses-tu que ce genre de message plaît à certains garçons? »

Invitez-les à la réflexion plutôt que de donner des réponses, et encouragez-les à réfléchir sur la confiance, le respect et les relations saines en ligne :

- « Selon toi, quelles émotions suscite ce genre de contenu? »
- « Est-ce que ça donne l'impression que les relations sont basées sur la connexion ou sur la compétition? »
- « Est-ce que les garçons que tu respectes dans la vraie vie se comportent comme ce qui est décrit en ligne? »
- « Est-ce que ce type de contenu rend les garçons plus confiants ou est-ce que ça leur met davantage de pression? »

Pilule rouge (*red pill*) :

Un terme utilisé en ligne pour dire qu'on a « compris la vérité » sur les relations amoureuses ou les questions de genre. Il sert souvent à véhiculer l'idée que les hommes et les femmes sont en concurrence.

Alpha :

Un terme utilisé pour décrire un homme perçu comme dominant, confiant ou en contrôle.

Bêta :

Un terme utilisé pour décrire un homme perçu comme moins confiant ou de statut inférieur. On l'utilise souvent comme une insulte.

Valeur élevée (*high-value man*) :

Un terme utilisé en ligne pour classer les hommes en fonction de l'argent, l'apparence, le statut et le pouvoir.



IMPUTABILITÉ, RESPONSABILITÉ ET SOUTIEN

Il est important de parler d'imputabilité, car c'est un sujet difficile pour bien des garçons. Ça peut être dur d'accepter qu'on ait pu faire du tort à une personne, surtout quand on se considère comme un « bon gars ». Prendre conscience qu'on a blessé quelqu'un peut créer de la tension :

- « Je suis quelqu'un de bien, alors je ne ferais de mal à personne. Peut-être que ça n'a pas vraiment fait du tort. »
- Le déni ou la déviation peuvent sembler plus rassurants que d'admettre que les deux peuvent être vrais : « Je ne suis pas une mauvaise personne, mais j'ai fait du mal. »

L'imputabilité ne consiste pas à qualifier quelqu'un d'agresseur, mais à :

- Reconnaître les conséquences de ce qui s'est passé
- Assumer ses responsabilités
- S'engager à agir différemment

L'imputabilité est un processus, pas un événement ponctuel. La réflexion, la réparation et le changement durable ont plus d'importance que des excuses rapides. Votre rôle consiste à favoriser la responsabilité, la sécurité et l'apprentissage, tout en respectant les obligations de signalement (voir la section 1 sur les signalements obligatoires et non obligatoires).

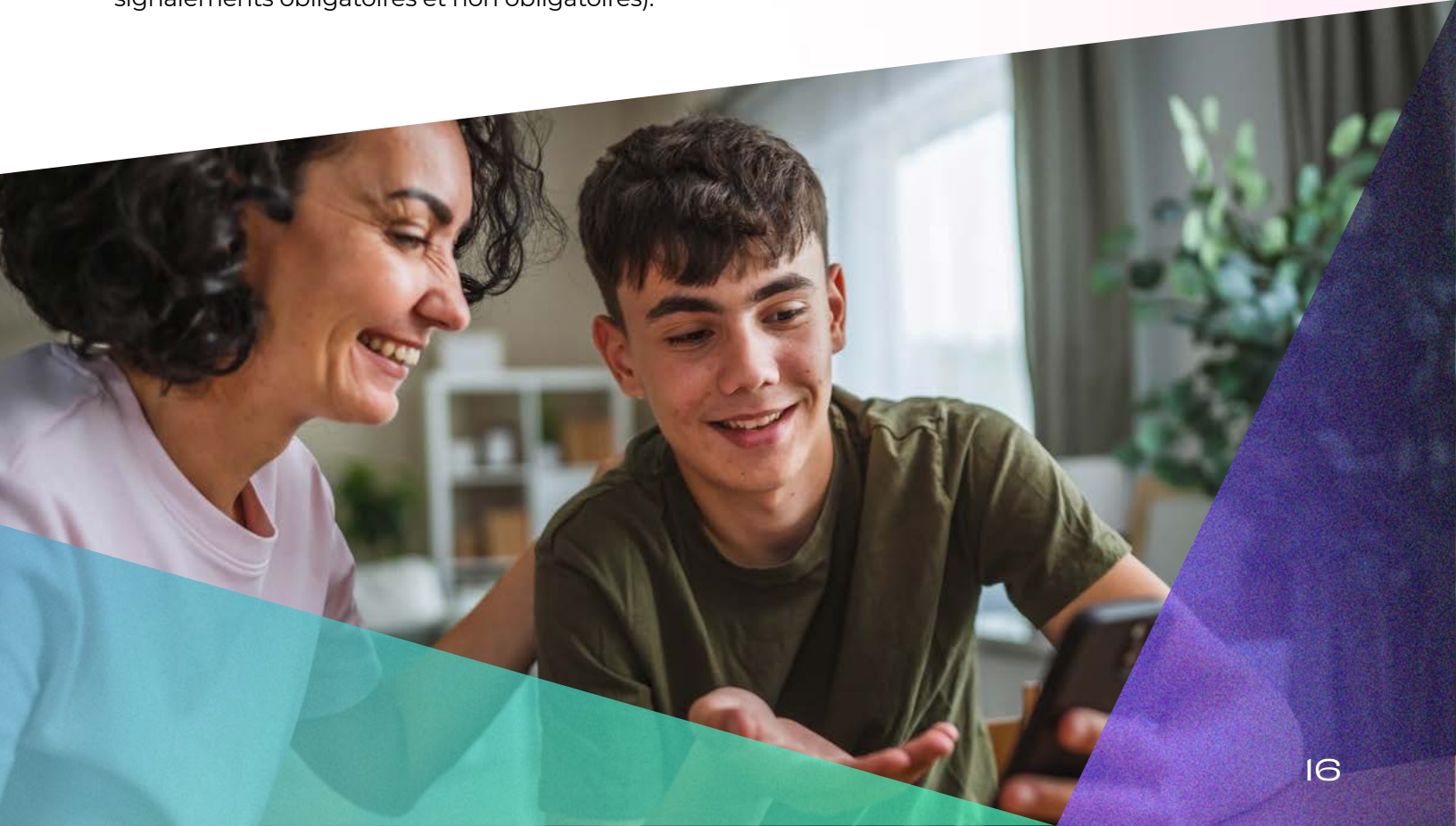
FAÇONS D'ABORDER LE SUJET

Réfléchissez à ce que signifie la notion d'imputabilité :

- « Quand tu entends l'expression « assumer ses responsabilités », qu'est-ce qui te vient à l'esprit? »
- « Pour toi, « assumer tes responsabilités », est-ce que ça ressemble plutôt à du soutien, à une punition ou à autre chose? »
- « À ton avis, comment est-ce qu'on devrait réagir quand quelqu'un fait une erreur ou fait du mal à quelqu'un? »

Abordez la notion de responsabilité sans rejeter la faute sur qui que ce soit. Vous pourriez dire :

- « Assumer ses responsabilités ne veut pas dire qu'on est une mauvaise personne. Ça signifie prendre ses responsabilités et essayer de réparer ses erreurs. »



CONSÉQUENCE OU INTENTION

Quand un préjudice se produit, on met souvent l'accent sur ce que la personne *voulait* faire. L'intention concerne ce qu'une personne cherchait à faire, alors que la conséquence concerne la manière dont l'autre personne a réellement été affectée. Les deux concepts sont importants, mais c'est à travers la conséquence et non seulement l'intention qu'on peut vraiment comprendre le préjudice causé.

Par exemple, un garçon pourrait dire : « Je plaisantais, c'est tout » ou « Je ne voulais rien dire de mal ». C'est peut-être vrai en ce qui concerne son intention. Mais si l'autre personne s'est sentie gênée, sous pression ou en danger, la conséquence demeure réelle.

Idées de lignes pour déclencher la discussion :

- ➔ « Selon toi, quelle est la différence entre l'intention et la conséquence? »
- ➔ « Pourquoi, d'après toi, les gens ont-ils plus de mal à gérer les conséquences que l'intention? »
- ➔ « À quoi ressemblerait l'imputabilité si une blague dans un groupe de discussion blessait vraiment quelqu'un? »

Interpeller quelqu'un/se faire interpeller

Explorez l'ouverture à la rétroaction :

- ➔ « Qu'est-ce qui t'aide à entendre les commentaires sans te refermer sur toi-même? »
- ➔ « Qu'est-ce qui t'aide à garder l'esprit ouvert et à ne pas être sur la défensive quand quelqu'un te dit que tu as dépassé les bornes? »

Montrez l'exemple en utilisant un langage respectueux :

- ➔ « Je te dis ça parce que je te respecte. »
- ➔ « Je n'ai pas été à l'aise avec ça. Est-ce qu'on peut en parler? »

SOUTENIR LE CHANGEMENT SUR LE LONG TERME

Déplacez l'attention de la honte à l'action :

- ➔ « Qu'est-ce que tu souhaites faire différemment la prochaine fois? »
- ➔ « Qui pourrait t'aider à rester sur la bonne voie? »

« Il y a cette peur innée de s'ouvrir, qui s'ajoute à la pression des attentes masculines : on attend des hommes qu'ils soient à l'aise et forts, alors c'est encore plus difficile de s'ouvrir. »

– Ashley (participant à un groupe de discussion)



INTERVENTION DES TÉMOINS ET GESTES DU QUOTIDIEN

En comprenant mieux la VFS, les garçons adolescents pourront commencer à l'identifier et à réfléchir à la manière dont ils pourraient y réagir. Ça peut sembler risqué pour de nombreux jeunes qui craignent de se sentir mal à l'aise ou d'être isolés socialement.

Il est donc important qu'ils sachent qu'ils ont le choix.

LES GARÇONS ONT DES OPTIONS

Quand quelque chose ne va pas, ils peuvent choisir comment réagir, et même s'ils veulent réagir.

- **Répondre directement** : Dire quelque chose sur le moment.
 - ↓ « Ce n'est pas drôle. »
 - ↓ « Ce n'est pas cool. »
- **Distraire** : Renverser la situation.
 - ↓ Changer de sujet ou poser une question sans lien avec la conversation.
 - ↓ Entraîner quelqu'un dans une conversation à part.
- **Déléguer** : Demander de l'aide.
 - ↓ Demander à une autre personne d'intervenir à vos côtés.
 - ↓ Faire appel à une personne d'autorité (entraîneuse ou entraîneur, enseignante ou enseignant, superviseuse ou superviseur).
 - ↓ Utiliser les outils de signalement de la plateforme en ligne si nécessaire.
- **S'attarder** : Prendre des nouvelles de la personne après l'incident.
 - ↓ « Salut, j'ai vu ce qui s'est passé tantôt. Est-ce que ça va? »

- **Documenter** : Prendre des notes ou enregistrer ce qui se passe (que ce soit en ligne ou en personne) si c'est sécuritaire de le faire.
 - ↓ La personne peut noter ce qu'elle a vu ou le moment où ça s'est produit.
 - ↓ Si l'information doit être partagée avec quelqu'un, il devrait s'agir de la personne concernée pour qu'elle puisse décider ce qu'elle veut en faire.
 - ↓ On ne doit jamais publier une vidéo sans le consentement de la personne concernée.
 - ↓ Si l'incident implique des images à caractère intime, on ne devrait jamais les enregistrer ni les diffuser. Notez plutôt quand et où l'image a été diffusée, ainsi que les personnes impliquées.

Vous pouvez leur demander :

- « Lesquelles de ces options te semblent réalisables? »
- « Lesquelles te semblent risquées? »
- « Qu'est-ce qui te faciliterait la tâche? »



TRAVAILLER À PARTIR DE SITUATIONS CONCRÈTES

Privilégiez des situations concrètes plutôt que des scénarios hypothétiques. Les exemples aident les garçons à imaginer concrètement comment une réaction pourrait se traduire dans la réalité :

- ➔ « Si quelqu'un partage une photo d'une personne nue dans une discussion de groupe, quelles options s'offrent réellement à toi? »
- ➔ « Si quelqu'un fait une blague sur le viol à l'heure du lunch, à l'école ou dans une équipe sportive, que te sentirais-tu à l'aise de dire? »
- ➔ **[Question à adapter en fonction de l'âge] :**
« Si tu entends un ami commencer à rejeter la faute sur les filles ou les jeunes femmes pour ses frustrations amoureuses, ou répéter des choses comme l'idée de la « pilule rouge », quelle question pourrais-tu lui poser au lieu d'entrer dans un débat? À quoi ressemblerait une confrontation avec lui? »

Évoquer le prix à payer

Reconnaissez qu'il peut sembler risqué de s'exprimer :

- ➔ « S'exprimer peut parfois coûter ton confort ou ta popularité. »
- ➔ « Parfois, le plus difficile, c'est de ne pas savoir comment les gens vont réagir. »

Demandez ensuite :

- ➔ « Qu'est-ce qui, selon toi, vaut la peine de prendre le risque? »
- ➔ « De quel genre de soutien aurais-tu besoin pour que ce soit plus facile pour toi de parler si quelque chose te semble anormal? »

Faire appel aux émotions

Intervenir est souvent lié à la conscience émotionnelle et à la pression des pairs.

- ➔ « Quels sentiments te viennent quand tu t'imagines intervenir? »
- ➔ « De quelle manière la pression d'avoir l'air cool ou de ne pas sortir du lot joue-t-elle un rôle quand on s' imagine intervenir? »

*« Parfois, on sent bien qu'un de nos camarades n'est pas dans son assiette et qu'il y a un problème, mais il ne veut pas en parler. Et il arrive un moment où on se dit :
« Tu n'as pas à m'en parler, mais quand tu en ressentiras le besoin, je serai là. »*

– Cameron (participant à un groupe de discussion)



CONCLUSION

Parler de VFS n'est jamais simple, et ces conversations peuvent sembler d'autant plus difficiles pour les garçons s'ils ont l'impression qu'on tente de les cibler ou de les culpabiliser. C'est pourquoi il est important de s'adresser à eux avec ouverture d'esprit et curiosité, en misant sur la prise de conscience, l'empathie et des compétences pratiques.

Ces conversations ne sont pas censées n'arriver qu'une seule fois. Il faut du temps pour instaurer la confiance et la compréhension. Leur laisser la porte ouverte, prendre de leurs nouvelles et continuer à faire preuve de curiosité aide les garçons à savoir qu'ils peuvent vous parler et explorer ces questions avec vous.



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

Campagne « We Matter » destinée aux jeunes autochtones (*en anglais*)

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 paires et ressources confidentielles pour les personnes trans et de genre différent, sans lien avec la police.

1 877 330-6366

Surmonter (propulsé par Jeunesse, J'écoute) : Soutien confidentiel et ressources spécialement destinés aux jeunes personnes africaines, caribéennes et noires et à leur bien-être.

Textez SURMONTER au 686868

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*)

LECTURES ET RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Vous trouverez un glossaire des termes et des modules d'apprentissage sur la VFS destinés aux jeunes à l'adresse Canada.ca/cenestpasjuste

White Ribbon: Boys are at Risk: Confronting the Rise of Online Misogyny and Harmful Ideologies (*en anglais*)

White Ribbon Men's Engagement in Gender-Based Violence Prevention (*en anglais*)

White Ribbon: My Friend, Max Hate (*en anglais*)

Debunking the Manosphere myth resources (*en anglais*)

White Ribbon: Youth Engagement in Prevent Sexual Exploitation and Human Trafficking (*en anglais*)

White Ribbon resources on everyday allyship and intervention (*en anglais*)

White Ribbon Allies for Gender Equality Toolkit (*en anglais*)

¹ **Sextorsion** : C'est une fraude de plus en plus populaire. Vous pouvez contribuer à y mettre fin! (Gendarmerie royale du Canada)