



# GUIDE DE CONVERSATION SUR LA VFS

POUR LES ADULTES QUI ACCOMPAGNENT

DES JEUNES HOMMES DE 19 À 24 ANS

SW21-206/2026E-PDF  
ISBN 978-0-660-99225-9



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 jeunes hommes âgés de 19 à 24 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.

À leur arrivée dans la vie adulte, 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 aussi 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 jeunes hommes 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 le leadership au quotidien en matière de prévention.

**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. 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 jeunes hommes peuvent réagir avec curiosité, humour, scepticisme, 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*, *hommes* ou *gars* 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](#) pour les personnes touchées par la violence fondée sur le sexe
- [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 homme 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. 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 : « *Cette situation me dépasse et j'ai besoin d'aller chercher de l'aide. Obtenir du soutien, c'est une façon d'assumer mes responsabilités.* »

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 avec 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 jeunes hommes 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 jeune homme 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 la collaboration. Voici quelques conseils utiles pour créer un environnement propice au dialogue :

- Parlez avec le jeune homme, ne lui faites pas la leçon
- 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 avec de jeunes hommes, 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 jeunes hommes 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 homme se manifestent dans ta vie en ce moment? »
- « Selon toi et tes amis, à quoi ressemble le respect dans les relations amoureuses ou les relations en général? »
- « Comment décides-tu quel genre d'homme tu veux devenir? Qu'est-ce 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 homme aujourd'hui. »

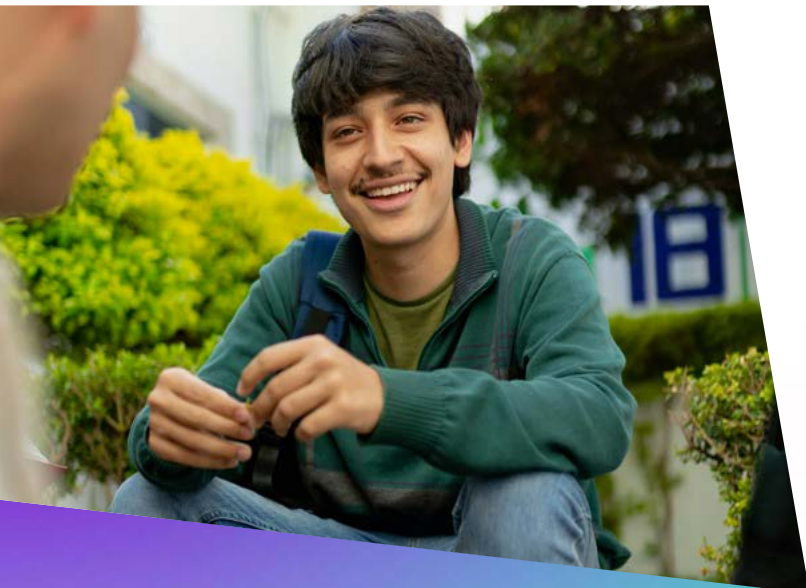
### S'ils blaguent, se referment ou répondent « peu importe » ou « je m'en fous » :

- « 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 la réponse à une question, renseignez-vous et revenez-leur avec l'information. En même temps, convenez de vous engager à approfondir vos connaissances ensemble.



# LA MASCULINITÉ SAINES 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 le leadership, entre autres. L'objectif n'est pas de forcer les gars 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.

Bien des jeunes adultes 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 jeunes hommes 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 les jeunes hommes 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 les relations amoureuses, l'argent, le stress, la culture en ligne, le sport, 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 :

- « Maintenant que tu construis ta propre vie, te sens-tu parfois forcé d'être un certain type d'homme? »
- « Au travail et dans les relations amoureuses, 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 sous pression [au travail, à l'université, au collège ou au cégep], 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 gars, ou de ta propre expérience en tant qu'homme, 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 au travail, avec l'argent 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 risquées? »
- « En qui as-tu assez confiance pour montrer 'la vraie' version de toi? »

*« 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 jeunes hommes 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, l'argent, 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 jeunes hommes 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? »
- ➔ « Au travail, qui a généralement le plus d'influence : la gérante ou le gérant, la personne avec le plus d'expérience, la personne 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 lors d'une fête, au travail ou dans une relation, parce que ça te semblait plus facile que de t'y opposer? »
- ➔ « Quand as-tu vu le pouvoir rendre les choses plus difficiles ou créer un malaise pour une autre personne? »

Si la conversation stagne, donnez des exemples : la popularité, la réussite au travail, l'accès à de l'argent ou à une voiture, les aptitudes sportives ou académiques, 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 vers les relations :

- ➔ « Dans le cadre de vos relations amoureuses ou sexuelles, qui donne généralement le rythme ou décide de la suite des événements? »
- ➔ « Penses-tu que vous vous sentez tous les deux aussi capables de parler ou de ralentir les choses? »
- ➔ « En quoi est-ce que des facteurs comme la popularité, l'âge ou la confiance influencent la facilité avec laquelle on dit oui ou non? »

Ces questions aident les gars 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 jeunes hommes d'analyser leur propre comportement ou celui des autres, aidez-les à observer comment les choses se passent généralement dans des situations du quotidien.

### 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? »

### 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 sensible, 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, et est souvent liée à des inégalités, des stéréotypes néfastes et de l'abus de pouvoir.

La VFS 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. De nombreux jeunes hommes peuvent ne pas se percevoir comme violents, ou ne pas être témoins d'actes évidents de violences ; c'est pourquoi le fait de présenter la VFS comme un ensemble de comportements permet de rendre la question 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.
- 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 pourrait leur donner l'impression qu'ils ne peuvent rien y changer.

## FAÇONS D'ABORDER LE SUJET

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

- « Quand un cas de VFS impliquant une personnalité publique, 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 jeunes hommes 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 l'imputabilité dans une telle situation, sans ruiner la vie de qui que ce soit? »

Demandez-leur de vous raconter une situation où ils se sont confiés à quelqu'un sur un sujet sensible, 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 jeunes hommes 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, ont plus d'importance qu'on le pense. »

Cette approche aide les jeunes hommes 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 jeunes hommes communiquent, font des rencontres amoureuses, travaillent et socialisent. Elle a aussi une influence sur la manière dont des préjudices peuvent survenir. Pour les jeunes hommes qui entrent dans l'âge adulte, la VFS peut se manifester sous forme de harcèlement en ligne, au moyen d'images, de pression pour envoyer ou partager des contenus intimes, de coercition sur les applications de rencontre, ou de menaces liées à la réputation, à l'emploi ou au statut social.

Si les cas de [sextorsion](#) sont fréquemment signalés chez les jeunes garçons adolescents, les jeunes adultes peuvent eux aussi être victimes de manipulations impliquant des images intimes ou de menaces financières. De tels incidents peuvent se produire par l'entremise d'applications de rencontre ou sur les réseaux sociaux, dans le cadre d'histoires d'un soir, ou lorsque quelqu'un menace de diffuser des contenus privés après une rupture ou un conflit.

Au lieu de vous concentrer seulement sur les « mauvais joueurs », aidez les jeunes à réfléchir aux notions de responsabilité numérique, de consentement et d'autoprotection dans des espaces réservés aux adultes.

### 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 rupture? Quelles en sont les conséquences? »
- « Que ferais-tu si une personne menaçait de partager quelque chose de personnel que tu lui avais envoyé? »

Si un jeune homme vous confie qu'il a été victime de violence, vous pouvez lui fournir ces ressources : [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 sont aussi émotionnelles, temporelles, numériques ou sexuelles. Ces limites peuvent être différentes pour tout le monde, et peuvent changer en fonction du contexte, de la relation ou des étapes de la vie.

Pour les jeunes hommes, 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 expériences sexuelles ou des comportements de groupe pour éviter de paraître gênés, inexpérimentés ou faibles. Aider les jeunes hommes 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 jeunes hommes 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 avoir un rapport sexuel, à envoyer des messages, à faire des blagues ou à maintenir une situation qui ne leur semble pas correcte.
- ➔ Choisir de ne pas avoir de rapport sexuel, de ne pas boire davantage 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 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, des messages contradictoires, de l'alcool, des pressions sociales, 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 jeunes hommes de « prendre les devants », ou de voir le rejet comme une chose contre laquelle on doit se battre plutôt que d'apprendre à le gérer, 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.

- « Dans le cadre des relations amoureuses ou sans engagement, comment les gars de ton âge font-ils généralement pour savoir si l'autre personne est vraiment consentante? »
- « Penses-tu que les jeunes hommes 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 jeux vidéo, YouTube et les forums de discussion 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 jeunes hommes se connectent pour apprendre, trouver de la motivation, obtenir des conseils financiers ou de mise en forme, se divertir ou communiquer.
- Les plateformes en ligne utilisent des algorithmes qui ont tendance à toujours nous proposer des contenus similaires.
- 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 jeunes hommes, 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 ton fil d'actualité ressemble à celui des autres gars de ton âge, ou est-ce qu'il est assez différent? »
- « As-tu remarqué que l'algorithme te propose plus souvent certains thèmes ou créateurs ou créatrices? »



## Explorer les idées de la manosphère sans débattre

Quand vous abordez le sujet de la manosphère, il est important de rassurer les jeunes hommes en leur expliquant que vous cherchez simplement à comprendre et à écouter leur point de vue, et non à les piéger pour qu'ils tiennent des propos déplacés ou à les exposer comme adeptes de ces idéologies. Ces discussions ne visent pas à cataloguer qui que ce soit dans la « manosphère » de bon ou de mauvais, mais à mieux comprendre ce que les jeunes hommes entendent et ce qu'ils en pensent :

**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. Qu'est-ce que ça veut dire, pour toi? »
- ➔ « D'où vient cette idée, selon toi, et où en as-tu entendu parler pour la première fois? »
- ➔ « Est-ce que ça correspond à ce que tu as observé dans tes propres relations ou dans celles de ton entourage? »

**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 contenu? »
- ➔ « Est-ce que ça donne l'impression que les relations sont basées sur la connexion ou sur la compétition? »
- ➔ « Est-ce que les hommes que tu respectes dans la vraie vie se comportent comme ce qui est décrit en ligne? »

### 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, RÉPARATION ET SOUTIEN

Il est important de parler d'imputabilité, car c'est un sujet difficile pour bien des jeunes hommes. Ça peut être dur à accepter quand on se considère comme un « bon gars ». Prendre conscience qu'on a blessé quelqu'un peut créer de la tension :

- Crise d'identité du « bon gars » : « 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
- Assumer ses responsabilités
- S'engager à agir différemment

C'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? »

**Abordez la notion de responsabilité sans rejeter la faute sur qui que ce soit.**

**Vous pourriez dire :**

- « La responsabilité concerne notre manière de réagir lorsqu'on a causé du tort, et non le fait de cataloguer les gens. »



## CONSÉQUENCE VS 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 définir le préjudice causé.

Par exemple, un jeune homme 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? »
- ➔ « Si l'intention n'était pas de nuire, quelle forme de responsabilité et d'imputabilité reste-t-il? »

### 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 jeunes hommes pourront apprendre à la reconnaître et à prendre d'importantes mesures. Ça peut sembler risqué pour de nombreux jeunes hommes 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 JEUNES HOMMES 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.
  - ↓ « Je ne trouve pas ça drôle. Peux-tu arrêter? »
  - ↓ « Franchement, 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 (assistance sur le campus, 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.
  - ↓ On peut ensuite remettre ces notes à la personne concernée, qui pourra décider de la suite à donner.
  - ↓ On ne doit jamais publier une vidéo sans le consentement de la personne victime ou survivante.
  - ↓ Si l'incident implique des images de nudité, on ne devrait jamais les enregistrer ni les diffuser. Notez plutôt qui les a envoyées, puis où et quand.

### 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.

- « Si quelqu'un dépose une photo privée dans une discussion de groupe entre camarades, quelles options s'offrent réellement à vous au moment des faits? »
- « Si des gens rient à une blague sur le viol à l'heure du lunch, que te sentirais-tu à l'aise de dire? »
- « Si tu entends un ami commencer à rejeter la faute sur les 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 leur réalité :

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

### Demandez ensuite :

- « Qu'est-ce qui vaut la peine de prendre le risque? »
- « Quel genre de soutien t'aiderait à parler si quelque chose te semble anormal? »

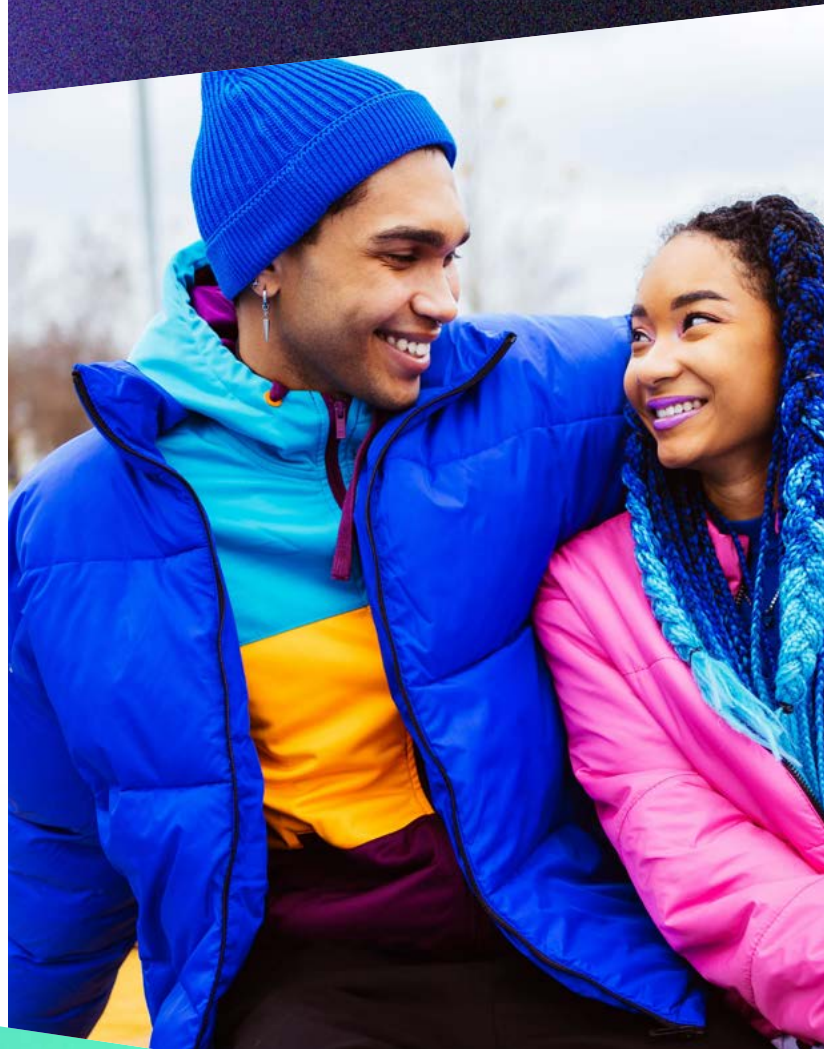
### Faire appel aux émotions

Le soutien passe par la conscience émotionnelle.

- « Quels sentiments te viennent quand tu penses à intervenir? »
- « De quelle manière est-ce que la pression d'avoir l'air cool joue un rôle quand penses à 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 ça peut s'avérer particulièrement difficile pour les jeunes hommes s'ils sentent qu'on tente de les cibler ou de les culpabiliser. C'est pourquoi il est si important d'avoir des discussions ouvertes avec eux, axées sur la prise de conscience, l'empathie et les 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 faire continuer à faire preuve de curiosité aide les jeunes hommes 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](https://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*)