

© tommao wang (Unsplash)



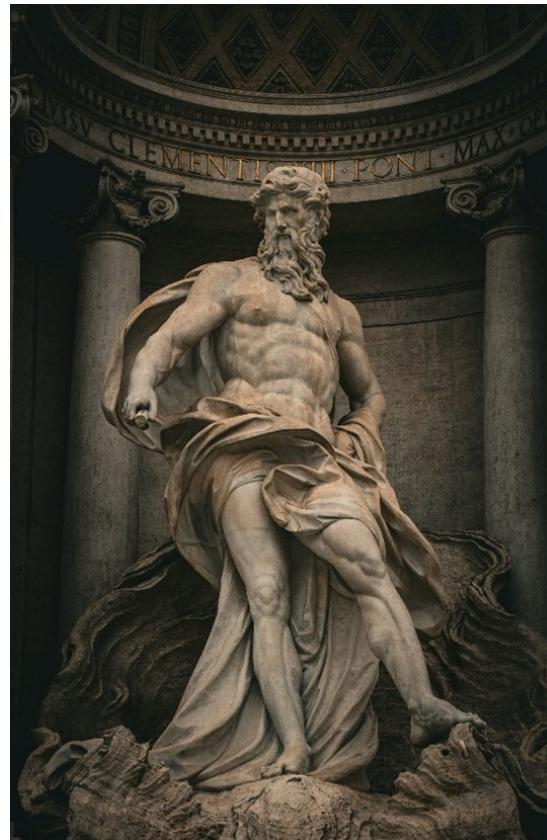
Déconstruisons les mythes de la masculinité

Si des mouvances masculinistes sont fréquemment mentionnés dans les médias, d'autres démarches interrogent les normes et les rapports à la masculinité. Quelle est donc cette approche qui s'incarne dans un effort de prise de conscience de ses priviléges et de déconstruction des mythes de la masculinité? Entre fin 2024 et début 2025, la coopérative Smart a organisé une formation sur ce sujet, dispensée par l'association [Liminal](#). En tant qu'homme cisgenre¹, responsable éducation permanente de l'APMC-Smart et membre de son Comité de rédaction, j'ai eu l'occasion d'y participer avec la volonté de partager – à travers cette analyse – des éléments de réflexion pour identifier comment chercher à devenir des hommes (un peu) meilleurs.

¹ Le terme « cisgenre » (souvent abrégé en « cis ») désigne la situation d'une personne dont l'identité de genre correspond à celui qui lui a été assigné à sa naissance.

Un mythe désigne généralement la construction de récits imaginaires, qui ont longtemps façonné les cultures et les littératures parmi les sociétés humaines, nourrissant des croyances et des fantasmes qui ont imprégné la pensée humaine de visions symboliques au fil du temps. Les rapports inégaux liés au genre n'y ont pas échappés et il n'est pas toujours évident de proposer de voir les choses autrement, ni de déconstruire le prisme par lequel nous percevons les relations entre hommes et femmes, ou toute autre identité de genre.

Liminal est une association qui «œuvre à la sensibilisation et l'accompagnement aux questions de genres». À l'initiative du festival des masculinités positives, elle propose des ateliers et des formations pour (dés) apprendre les mécanismes d'inégalités et promouvoir une plus grande culture du soin, d'égalité, d'équité et d'inclusion, permettant de déconstruire les représentations et normes de genre qui traversent la société, ainsi que les 4 mythes liés aux masculinités²: celui de l'égalité, celui de la masculinité telle qu'elle est construite, celui de la virilité et celui du «mec bien».



©Veer Shah (Unsplash)

COMPRENDRE SES PRIVILÈGES POUR MIEUX SITUER LES INÉGALITÉS

Peut-on affirmer que dans nos sociétés occidentales, l'égalité entre les genres serait déjà acquise? Qu'il s'agirait d'un combat des années 1970, désormais achevé? Selon l'observatoire belge des inégalités³, celles liées au genre persistent

bien dans tous les domaines de la société qu'ils soient professionnels, familiaux ou sociaux, depuis les cours d'écoles jusqu'aux postes à responsabilités dans le monde du travail et des entreprises.

2 Pour plus d'informations: <https://liminal.brussels/about/>

3 Joël GIRÈS, «[Sexe, pouvoir et emploi en Belgique](#)», mis en ligne 15 août 2022

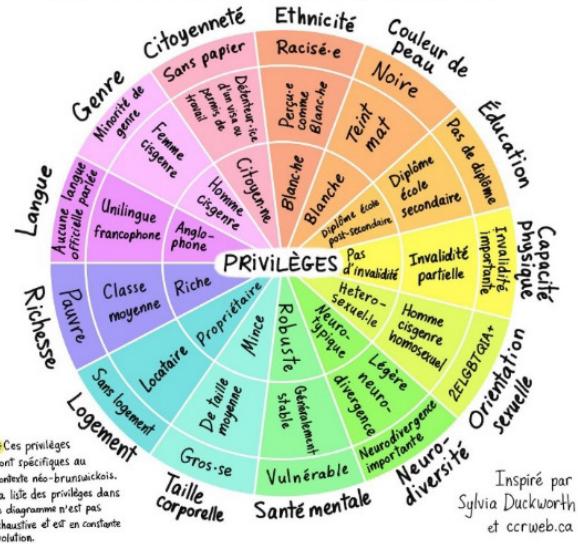
Le groupe social des hommes est ainsi effectivement plus privilégié dans nos sociétés patriarcales. Qu'est-ce que le patriarcat? Issu du concept de «patriarche» dans les sociétés antiques, c'est un type d'organisation sociale dans laquelle l'homme détient un rôle dominant par rapport à la femme (notamment au sein de la famille et du couple) et exerce le pouvoir dans le domaine politique, économique, religieux.

Cela ne veut pas dire que des progrès ne sont pas réalisés⁴, notamment par des avancées obtenues par les luttes des mouvements féministes pour atteindre plus d'égalité. Néanmoins, ce n'est pas pour autant qu'il faille masquer les réalités des inégalités de genre qui subsistent.

Une démarche de déconstruction de ce mythe de l'égalité acquise peut donc commencer par la **prise de conscience de ses propres priviléges** en société, en tant qu'homme. Des «priviléges»⁵ qui peuvent s'additionner dès que l'on se situe sur un échiquier social plus favorisé que ce soit au niveau de ses revenus, de son rapport au logement (si l'on est propriétaire ou non), de

l'éducation qu'on a pu suivre, de sa couleur de peau, de son identité de genre ou de son orientation sexuelle. En se situant sur cette «roue des priviléges»⁶ (voir l'image ci-dessous), cet exercice peut se compléter avec d'autres aspects de la vie et de sa propre personne comme le niveau de ses connaissances linguistiques, du statut de sa «citoyenneté» (avec ou sans papier), ou de l'état de sa santé mentale.

ROUE DES PRIVILÉGES*



4 Selon StatBel, la Belgique est le deuxième pays européen (après le Luxembourg et devant l'Italie) avec l'écart salarial le plus bas : situé à 0,7% en 2023, il a diminué de 6,8% en 10 ans

5 La notion de privilège permet d'insister sur le caractère souvent inconscient des avantages dont les hommes bénéficient, partant du principe que «quand on est habitué aux priviléges, l'égalité peut être ressentie comme une oppression». La démarche **individuelle** de mettre au jour ses priviléges n'empêche pas de reconnaître le caractère systémique des discriminations et la nécessité de trouver des solutions **collectives** pour lutter contre celles-ci ; cf. Jean MATTHYS, *Penser et combattre les dominations structurelles*, étude de l'ARC, 2022

6 Outil de visualisation graphique de l'enseignante et illustratrice canadienne **Sylvia Duckworth**, sur base des travaux du Conseil canadien pour les réfugiés (CCR), qui permet de comprendre et de transmettre les concepts d'intersectionnalité et de priviléges afin de déconstruire les discriminations ; cf. Ligue de l'enseignement et de l'éducation permanente, «[La roue des priviléges: un outil pour déconstruire les discriminations](#)», mise en ligne 30 janvier 2025

D'après Liminal, pour tendre vers plus d'égalité, il faut commencer par **acter ses priviléges à partir de notre statut socio-économique et d'identité de genre**, qui est l'un des aspects de la personne qu'on va rapidement distinguer et constater quand on l'aperçoit. Le genre, mais aussi l'ethnicité. Et trop souvent, ce regard va être à la base de discriminations (conscientes ou inconscientes).

Ainsi, il est nécessaire de contextualiser d'où provient cette égalité morale et prétendument acquise, liée aux volontés

historiques que les « citoyens soient libres et égaux en droits », issues des déclarations internationales ou nationales des droits humains qui remontent à la fin du XVIII^e siècle⁷. Et de comprendre que les **discriminations sont toujours existantes** en société, là où les politiques d'« égalité des chances »⁸ ne sont en revanche pas suffisamment soutenues, comme on l'observe récemment avec la perte de 25% des financements d'[Unia](#) décidée par le nouveau gouvernement fédéral belge MR-NVA-Vooruit-CD&V-Les engagé·es⁹.

TRÊVE D'ESQUIVE ET DE DISCOURS, PLACE AUX ACTES ET AUX PRATIQUES

Dans la continuité de la prise de conscience de ses priviléges en tant qu'homme, dans son environnement professionnel ou personnel, le chercheur franco-canadien **Francis Dupuis-Déri**¹⁰ nous invite aussi à requestionner les

bonnes intentions qui peuvent nous animer en tant qu'hommes « pro-féministes », à revoir notre posture de « sauveur » et de « bons alliés » du mouvement féministe¹¹.

7 Rappelons d'ailleurs qu'Olympe de Gouge aura été guillotinée le 5 novembre 1793 pour avoir rédigé la *Déclaration des droits du citoyen et de la citoyenne* promouvant que « la femme naît libre et demeure égale à l'homme en droits » ; cf. Martine REID, « [Olympe de Gouges et la Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne](#) », mise en ligne 2015

8 Le concept d'« égalité des chances » peut également être problématique en ce qu'il repose sur l'idée que ce sont les efforts personnels et individuels à travers l'accès à l'éducation, à plus de revenus et à une meilleure santé, qui permettront aux individus discriminés d'atteindre une situation plus égalitaire. Pas en cherchant à diminuer les désavantages initiaux dus à l'origine sociale ou au patrimoine, des facteurs sur lesquels l'individu n'a en revanche aucun contrôle.

9 La Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente, « [Moins de moyens pour Unia, plus de discriminations ?](#) », mise en ligne 10 mars 2025

10 Politologue et professeur en sciences politiques et en études féministes à l'Université du Québec à Montréal (UQAM), ses travaux de recherche ont notamment porté sur les mouvements sociaux, l'antiféminisme, le masculinisme, les hommes pro-féministes, mais aussi l'altermondialisme, l'anarchisme, la guerre et la démocratie. Il est particulièrement connu pour son analyse du discours antiféministe et masculiniste.

11 Francis DUPUIS-DÉRI, *Les hommes et le féminisme. Faux amis, poseurs ou alliés ?*, Paris, 2023 ; Binge Audio. Les Couilles sur la table. « [Les bons alliés et les faux amis du féminisme](#) ». Entretien avec Francis Dupuis-Déri du 23 novembre 2023, mené par Victoire Tuaillet.

Non pas pour remettre en cause la potentielle sincérité de ces engagements et de réflexion (auto)critique, mais bien pour mettre en place un changement réel et pratique qui puisse faire évoluer les normes sociales qui façonnent les relations genrées.

Des actes et des pratiques plutôt que de se limiter à des postures et des discours. En se mettant en retrait, consciemment... permettant d'agir réellement vers un «**désempouvoirement des hommes** dans les espaces et dans les luttes, afin de faciliter et de soutenir à l'inverse l'**empouvoirement des femmes**. Ne plus considérer que tout doit s'adapter à soi et à ses envies, mais se laisser surprendre par le fait de **laisser la (sa) place**, et prendre le temps de **s'auto-éduquer** sur comment devenir un meilleur allié. Par exemple, en s'intéressant au vécu des femmes en termes de partage de la charge mentale. D'après Hugo de Limalin : «*Les hommes devraient plus prendre l'initiative sur leur part de travail qu'ils esquivent et qui augmente la charge des femmes. Peut-être mettre en place des moyens pour avoir plus de transparence sur la charge de chacun·e.*

Cela ne demande pas de s'effacer complètement ou de s'auto-censurer systématiquement pour donner la place et la parole aux femmes, mais bien de considérer la nécessité de renforcer les **équilibres qui sont encore trop souvent inégaux**, même au sein des cercles les plus militants ou progressistes. Ces derniers ne sont d'ailleurs pas exempts des effets pervers de reproduction des schémas sexistes, machistes et oppressants, liés à la diffusion intrinsèque du patriarcat dans nos mentalités, nos cultures et nos sociétés.



©Nika Benedictova (Unsplash)

Une pratique très concrète que les hommes en tant que groupe social reproduisent très régulièrement, inconsciemment ou non, est ce que Quentin Delval appelle l'«**esquive masculine**»¹². Que ce soit sur son lieu de travail, chez soi, dans son entourage, ou dans n'importe quelle situation privée ou professionnelle, en groupe ou en interaction avec des femmes, de manière plus ou moins consciente : quand on décide de ne pas faire une tâche, qui devra être faite de toute manière, celle-ci sera assurée (quasi) systématiquement par une femme. Qu'il s'agisse des tâches ménagères ou professionnelles, cela mène à une forme de **déresponsabilisation de la charge mentale** qu'on laisse pour les autres, et qui souvent (re)tombe sur les femmes.

12 Quentin DELVAL, *Comment devenir moins con en dix étapes*, 2023

CRISE DE LA MASCULINITÉ OU LE REFUS D'ALLER VERS PLUS D'ÉGALITÉ

La masculinité serait en danger. Les hommes perdraient leur identité «naturelle» (voire plutôt leur supériorité présumée), ne seraient plus de «vrais hommes virils» et souffriraient d'une «perte de repères» face aux changements sociaux que les idées et conceptions de la révolution féministe permettent de faire évoluer et de transformer dans les rapports humains. Bref, les «valeurs féminines» domineraient désormais la société¹³.

En réaction à ce mouvement progressiste, libérateur et émancipateur, le **discours «masculiniste»** reprend plus de vigueur parmi certaines communautés d'hommes, mais aussi au sein des plus hautes sphères du pouvoir politique ou des réseaux d'influence (comme la présidence des États-Unis d'Amérique ou les dirigeants des réseaux sociaux Meta et X, anciennement Facebook et Twitter)¹⁴. Dans un contexte où l'on crée, encourage et valide une déresponsabilisation et une banalisation d'actes violents envers les femmes, le renforcement des courants masculinistes qui cultivent la haine des femmes représente une vraie menace, parfois responsable de féminicides.

La volonté de ces groupes masculinistes est de **maintenir la domination masculine et ses priviléges** dans nos sociétés patriarcales. Or, l'évolution des rôles de genre vers plus d'égalité – si pas vers leur

abolition totale – peut tout à fait s'inscrire dans une démarche positive et inclusive, sans haine et sans menace pour sa propre identité de genre.

D'où proviennent ces dites **souffrances de l'identité masculine (normée)**? **Où est la source?** Dans le virilisme et le machisme? Dans les constructions sociales qui promeuvent l'affirmation de soi, sur base de valeurs brutales et de compétition? Par les conceptions genrées de l'évolution et de la sociabilité masculine qui, dès l'enfance, présume de ne pas être vulnérable, ni de laisser exprimer ses émotions et sa tendresse, y compris vers d'autres garçons? Dans ces injonctions à être fort et d'être un *bad boy* («mauvais garçon»), car c'est ce qui rendrait les hommes plus attrayants et séduisants?

Dupuis-Déri distingue quatre thématiques centrales dans le **discours de la crise de la masculinité**. Elles ont en commun une critique simpliste que c'est toujours «la faute aux femmes», et visent à préserver les normes de la **société patriarcale** face aux «coups de boutoir» du **féminisme** triomphant :

- La masculinité des hommes serait désormais mise à l'épreuve dès l'enfance, car le «**tout vers la diversité**» serait à l'origine de l'échec scolaire des garçons.
- «**Les hommes se suident le plus**», car leur vulnérabilité ne pourrait être assumée. Or c'est justement

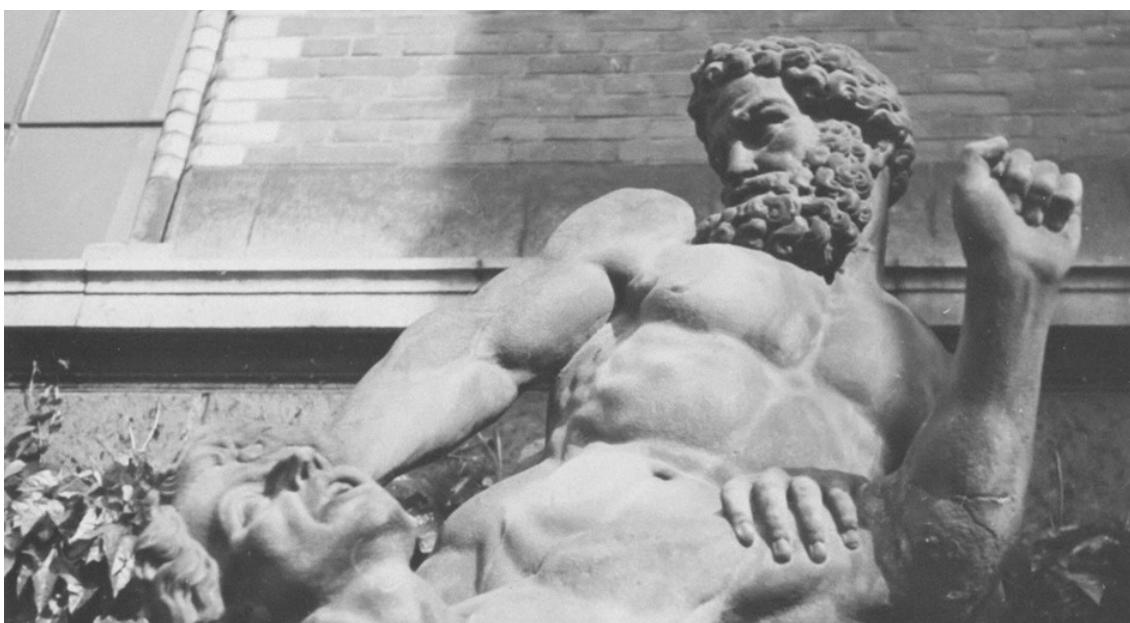
13 Francis DUPUIS-DÉRI, *La crise de la masculinité. Autopsie d'un mythe tenace*, 2019

14 Émission «À l'Air Libre». Mediapart. [Entretien du 16 janvier 2025 avec Edouard Louis sur la domination masculine](#), mené par Mathieu Magnaudet

cette masculinité modèle construite socialement qui peut faire beaucoup de mal¹⁵.

- **Le modèle de la paternité serait en train de disparaître**, où la garde des enfants est le plus souvent confiée aux femmes¹⁶. Les hommes seraient alors victimes des décisions de justice « pro-femmes », et constituent en réaction des associations de « pères » pour s'entraider¹⁷.
- **Les hommes sont aussi victimes des violence conjugales**, symétrisant ainsi les violences entre hommes et femmes, alors qu'elles y sont beaucoup plus exposées¹⁸.

La « crise de la masculinité » repose donc essentiellement sur des discours de dominants s'estimant lésés dans un système patriarcal qui ne les favorise plus comme dominants. Le genre est donc ainsi considéré comme à l'origine de toutes les complications liées à un parcours de vie et dans les rapports sociaux. On peut dès lors plutôt parler de **crise de la masculinité patriarcale**, soucieuse de catégoriser socialement qui sont les « vrais et bons hommes », et que doivent être les « bonnes femmes », dans une rhétorique d'acceptation des différences et des inégalités à préserver.



©Amsterdam City Archives (Unsplash)

15 Tout comme pour l'échec scolaire des garçons que sur le taux de suicide des hommes, selon Dupuis-Déri, les études en psychologie, travail sociale ou sciences de l'éducation, démontrent que c'est l'identité stéréotypé masculine de ce que « l'homme devrait vraiment être, fort et dominant » qui est davantage un facteur de risque pour la prévention du suicide et le résultat scolaire chez les garçons.

16 [Les pères ne demandent généralement pas la garde exclusive, ni si souvent la garde partagée](#) .

Pourquoi les mères obtiennent-elles alors autant la garde d'après les décisions de justice ? En France, selon l'Insee, le travail parental est encore aujourd'hui principalement assuré par les femmes. Les mères sont plus préparées à s'occuper des enfants tandis qu'un certain nombre de pères estiment ne pas vraiment savoir le faire. Les femmes en couple avec enfants travaillent également beaucoup plus souvent à temps partiel, et sont organisées pour que leur travail parental soit compatible avec leur activité professionnelle, y compris au moment de la séparation. [Ces constats restent néanmoins une perpétuation d'inégalités, en défaveur des femmes et non pas des hommes qui seraient eux les « victimes du système »](#)

17 [Qui deviennent en réalité des leviers de recrutement masculinistes](#)

18 [Plus largement, 78% des femmes ont subi des violences sexuelles au cours de leur vie, contre 19% pour les hommes](#)

L'IDÉOLOGIE DU MASCULINISME PERSISTE : COMMENT LUI RESISTER ?

Liminal situe ainsi la **crise de la masculinité comme un outil politique** de maintien des oppressions et des dominations vis-à-vis des femmes, à travers un **discours politique simpliste** où la source de la vraie souffrance exprimée se trouve justement dans ce besoin de continuer à opprimer les femmes, en puisant dans le masculinisme et son antiféminisme¹⁹.

Ces considérations ne se limitent pas à des discours larmoyants isolés, mais s'incarnent dans des **mouvements masculinistes** politisés et organisés, réactionnaires et conservateurs. Très actifs sur les réseaux sociaux, ils séduisent une partie croissante de la jeunesse masculine²⁰. Des «militants» qui veulent incarner une résistance aux changements sociaux et des comportements portés par le féminisme dans les rapports de genre, et qui peuvent être extrêmement violents, voire meurtriers²¹.

Pour n'en citer que quelques-uns :

- Les **MGTOW** (*Men going their own way* – «Hommes suivant leur propre chemin») : présents principalement dans les pays anglophones occidentaux et en France depuis 2015, ils prônent un rejet des femmes et choisissent délibérément le célibat en se mettant en retrait des relations avec les femmes (dont le mariage et la paternité), les considérant défavorables aux hommes.
- Les **PUA** (*Pick-up artists*) : apparus aux Etats-Unis fin des années 1990 et plus tard en France, ils représentent une communauté de «dragueurs» qui se considèrent «experts de la séduction», mais ils ne sont en réalité que d'authentiques misogynes et harceleurs, jusqu'à cibler spécifiquement des féministes.
- Les **INCEL** (*Involuntary celibates* – «célibataires involontaires») : fondé également aux Etats-Unis dans les années 1990 et disséminé depuis en Europe à partir des années 2000, très violents et dangereux, ils se développent et s'organisent principalement via l'Internet, entretiennent de fortes rancœurs et frustrations dans leur haine des femmes, pratiquant le harcèlement en ligne jusqu'à commettre des assassinats.

19 Ceci ne dénie pas la souffrance individuelle que peuvent connaître individuellement des hommes, mais il n'est pas prouvé que les hommes souffrent de leur appartenance à leur groupe social.

20 Soralia, *Pourquoi le masculinisme devrait tou-te-s nous inquiéter*, analyse 2024 ; rapport 2025 sur le sexism en France qui fait état d'une polarisation croissante entre des femmes plus féministes, et des hommes plus masculinistes (surtout chez les jeunes) cf. Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes, *État des lieux du sexism en France à l'heure de la polarisation*, janvier 2025

21 Bérénice GABRIEL et Marine TURCHI, «[Les attentats masculinistes, une menace grandissante en France](#)» (Enquête), in *Mediapart*, mise en ligne 13 juillet 2025

Pour Liminal²², l'enjeu est donc de pouvoir effectuer une **déconstruction vigilante** de la masculinité et de renverser l'idéologie des courants masculinistes par le prisme de l'analyse féministe, et particulièrement dans une **posture d'allié pro-féministe et d'anti-masculinisme (patriarcal) incarné**. En ne se limitant donc pas à un pro-féminisme par le discours, des codes et une éducation acquise, qui serait ainsi à l'inverse «désincarné», mais bien par la pratique et par des actes.

À ceux qui veulent s'inscrire dans cette pratique: restons résolus, dans une forme de contre-culture machiste, à cet effort de déconstruction de ces rapports sociaux

genrés, mais aussi à la culture du consentement et de l'égalité, à la capacité d'agir et de s'auto-éduquer, face aux sentiments de culpabilité de ne pas être de «vrais hommes» véhiculée par l'idéologie masculiniste. Telle est la responsabilité des hommes qui veulent être alliés aux mouvements féministes : ne pas laisser s'opérer une rétrogradation de leurs avancées.

Nepasaccepter cette assignation masculiniste, quand bien même elle serait partagée par une majorité d'hommes, et identifier quels sont les niveaux pour agir: *micro*, à partir de sa **propre individualité**; *meso*, à partir d'un **collectif**; *macro*, à travers la **société**.

SOIS VIRIL: L'HOMME L'A TOUJOURS ÉTÉ... À SES DÉPENS

Comme déjà mentionné, la **masculinité est très souvent associée à la force et au pouvoir**, au contrôle de ses émotions et à la domination. Cette vision est très dommageable pour les femmes dans les rapports d'oppression qui vont s'en suivre, avec une telle perception des relations entre hommes et femmes. Par ailleurs, elle l'est également vis-à-vis des hommes, en leur imposant des imaginaires irréalistes qui vont très fortement limiter les expériences qu'ils pourraient se permettre de vivre, avec des schémas sociaux très peu diversifiés.

Le **mythe de la virilité** détient ainsi en lui d'importantes implications dans l'éducation des hommes. Or, il peut exister une manière de redéfinir la masculinité de manière plus inclusive et respectueuse des autres genres, en diversifiant les représentations et en augmentant les possibilités.



©Tomas Williams (Unsplash)

22 D'après les idées de **Léo Thiers-Vidal** et sa vision d'un continuum entre masculinisme explicite et anti-masculinisme incarné.

La philosophe **Olivia Gazalé** et autrice de l'ouvrage *Le Mythe de la virilité. Un piège pour les deux sexes* évoque que le discours sur la crise de la virilité est aussi vieux que la virilité elle-même²³. Depuis la préhistoire jusqu'à notre époque contemporaine, la domination masculine a toujours théorisé sa supériorité sur base de discours postulant l'infériorité par essence des femmes, mais aussi envers d'autres hommes qui ne rentraient pas dans leur modèle de l'homme fort et civilisé: l'étranger, le «pédéraste», légitimant ainsi l'oppression y compris entre hommes.

La virilité, dans cette vision restrictive, s'incarne ainsi dans le développement de parcours et de perspectives de vie où l'homme doit avoir la capacité d'assurer son autonomie à tout prix, d'être fort à toute épreuve, ou alors de faire semblant de l'être, quitte à s'y perdre, aux dépens de sa personne et de ses sensibilités, y compris dans ses performances sexuelles.

Tel serait le **statut idéal masculin...** Ou plutôt la source de nombreux malaises et de détresses parmi les hommes qui n'arriveraient pas à suivre les normes socio-historiques de force et du goût pour le pouvoir et la violence, façonnés dès le plus jeune âge par des représentations symboliques autour des plus beaux physiques ou des personnalités affirmées dans les rapports de domination et de séduction vis-à-vis de femmes, ou encore dans les réussites économiques et professionnelles. D'après Galazé, en plaçant la virilité comme un trait de supériorité masculine au niveau social, politique, économique ou encore sexuel, **l'homme s'est retrouvé lui-même asservi à réprimer ses émotions et à redouter son impuissance** potentielle de se conformer à cette virilité galvanisée à ses dépens²⁴.

PLUS BESOIN DE M'AMÉLIORER CAR JE SUIS UN «MEC BIEN»?

Le dernier mythe concerne un autre statut idéal, celui du «**mec bien**» vanté par des hommes (et même parfois énoncé par des femmes) qui considèrent se catégoriser entre «bons» et «mauvais». Il leur arrive également de s'auto-proclamer féministes ou d'estimer avoir suffisamment pris conscience et effectué le travail de déconstruction nécessaire.

Ces derniers ne modifient pourtant pas forcément leurs pratiques et n'optent pas pour une posture politique guidée par leurs actions, mais se limitent dans leur discours à un **pro-féminisme désincarné**, tels des «poseurs» comme les appelle Dupuis-Déri, bien intentionnés. Ils évitent par là une réelle remise en question plus profonde des normes de genre, au bénéfice des femmes, par une écoute intentionnée et pas que active.

23 ARTE. Viril (1/3). Aux racines du mâle. «Viril. La masculinité mise à mâle ». [Capsules vidéos](#)

24 L'idée ici n'est pas de défendre comme quoi les hommes seraient tout autant victimes des femmes. Ils ont tout à fait le choix et la responsabilité de sortir de ces rôles qui leur sont assignés.

Il semble possible d'incarner une autre attitude. Une **éthique du « care25 »** : prendre soin des autres et de soi, mais aussi des relations qu'on souhaite entretenir, en explorant de nouvelles consciences et systèmes de responsabilité, sans avoir besoin d'assurer d'être **l'archétype de l'homme parfait** qui n'aurait rien à se reprocher. Il semblerait tout à fait sain de cultiver davantage le doute et de mener une importante réflexion sur son rapport à soi, sur ses considérations et ses attitudes vis-à-vis des autres, et notamment des femmes.

Avec des valeurs de douceur, de franchise, d'honnêteté et de transparence de ses sentiments et de ses émotions, pour elles, pour les autres, et pour soi. Avoir l'humilité de se positionner comme un allié qui cherche

à agir sur ce qu'il y a lieu de faire évoluer pour devenir un homme meilleur, pour être un mec « pas mal ».

Prendre le chemin d'un **pro-féminisme incarné** par une identité masculine contre-virile, qui met en pratique, et avec vigilance, de nouveaux comportements qui se situent plus largement dans une démarche solidaire et de désempouvoirement en faveur des femmes. Afin de soutenir l'élévation et tout ce qui peut renforcer l'empouvoirement des femmes, selon ce qu'elles considéreront pouvant les aider, en tant qu'allié, dans **leur émancipation à elles** de la société patriarcale et pour plus d'égalité.

Orville Pletschette
Août 2025



©Dmitry Grachyov (Unsplash)

25 Le concept de « care », issu des États-Unis, désigne l'ensemble des gestes et des paroles essentiels visant la dignité des personnes, bien au-delà des seuls soins de santé

SOURCES ET RESSOURCES

Monographies

Quentin DELVAL, *Comment devenir moins con en dix étapes*, Marseille, Hors d'atteinte, 2023

Francis DUPUIS-DÉRI, *La crise de la masculinité. Autopsie d'un mythe tenace*, Paris, Remue-Ménage, 2019

Francis DUPUIS-DÉRI, *Les hommes et le féminisme. Faux amis, poseurs ou alliés ?*, Paris, Textuel, 2023

Olivia GAZALÉ, *Le Mythe de la virilité. Un piège pour les deux sexes*, Paris, Robert Laffont, 2017

Mélanie GOURARIER, *Alpha mâle. Séduire les femmes pour s'apprécier entre hommes*, Paris, Seuil, coll. « La couleur des idées », 2017

Rapports officiels, analyses de presse et d'éducation permanente

Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes, [État des lieux du sexisme en France à l'heure de la polarisation](#), janvier 2025

La Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente, « [La roue des priviléges : un outil pour déconstruire les discriminations](#) », janvier 2025 ; « [Moins de moyens pour Unia, plus de discriminations?](#) », mars 2025

Soralia, [Pourquoi le masculinisme devrait tou-te-s nous inquiéter](#), analyse 2024

Bérénice GABRIEL et Marine TURCHI, « [Les attentats masculinistes, une menace grandissante en France](#) » (Enquête), in *Mediapart*, 13 juillet 2025

Joël GIRÈS, « [Sexe, pouvoir et emploi en Belgique](#) », 15 août 2022

Jean MATTHYS, [Penser et combattre les dominations structurelles](#), étude de l'ARC, 2022

Martine REID, « [Olympe de Gouges et la Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne](#) », 2015

Sources audio-vidéo

ARTE. « Viril. La masculinité mise à mâle ». Capsules vidéos [[En ligne](#)]

Binge Audio. Podcasts « Les Couilles sur la table ». [Entretien du 3 janvier 2019 avec Francis Dupuis-Déri sur la rhétorique masculiniste](#), mené par Victoire Tuaillet

Binge Audio. Podcasts « Les Couilles sur la table ». [Entretien du 23 novembre 2023 avec Francis Dupuis-Déri sur les pro-féministes](#), mené par Victoire Tuaillet

Binge Audio. Podcasts « Les Couilles sur la table ». [Entretien du 31 octobre 2024 avec Quentin Delval \(1/2\) sur son Guide pratique pour devenir un vrai « mec bien »](#), mené par Naomi Titti

Binge Audio. Podcasts « Les Couilles sur la table ». [Entretien du 7 novembre 2024 avec Quentin Delval \(2/2\) sur son Guide pratique pour devenir un vrai « mec bien »](#), mené par Naomi Titti

Pour aller plus loin...

[Podcast Binge Audio sur les masculinités créé par Victoire Tuillon](#)

Interview Thinkerview. « La crise de la masculinité ? ». [Entretien du 21 novembre 2019 avec Francis DUPUIS-DÉRI](#)

Mélissa BLAIS, « *J'haïs les féministes !* ». *Le 6 décembre 1989 et ses suites*, Paris, Remue-Ménage, 2009

Alexia BOUCHERIE, *Troubles dans le consentement. Du désir partagé au viol : ouvrir la boîte noire des relations sexuelles*, Paris, François Bourin, Collection «Genre !», 2019

Mediapart. Émission « À l'Air Libre ». [Entretien du 16 janvier 2025 avec Edouard Louis sur la domination masculine](#), mené par Mathieu Magnaudeix

Christine DELPHY, *Pour une théorie générale de l'exploitation. Des différentes formes d'extorsion de travail aujourd'hui*, Québec/France, M éditeur/Éditions Syllepse, 2015

Colette GUILLAUMIN, *Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature*, Paris, Côté-femmes, 1992 ; Éditions iXe, 20216

Léo THIERS-VIDAL, *De l'Ennemi Principal aux principaux ennemis. Position vécue, subjectivité et conscience masculine de domination*, thèse de doctorat, École normale supérieure de Lyon, 2017