

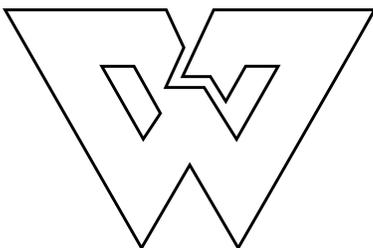
# COMMENT PROMOUVOIR UNE MASCULINITÉ SAINES

10 conseils pour promouvoir une masculinité plus saine chez les garçons et les jeunes hommes.

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Prenez l'engagement du Ruban blanc, ou inscrivez-vous à notre newsletter pour recevoir plus d'infos et rester en contact.

[boysdontcry.ca](http://boysdontcry.ca)



ruban blanc

### 1. DÉMONTREZ UNE GAMME COMPLÈTE D'ÉMOTIONS SAINES

Il est particulièrement important pour les garçons de vous voir exprimer une multitude de sentiments, y compris la tristesse, la perte, la frustration, la joie et le bonheur.

### 2. EXPRIMEZ ET IDENTIFIEZ VOS PROPRES SENTIMENTS

Les enfants comprennent plus facilement lorsque vous donnez une raison à votre réaction, par exemple : « Je pleure parce que je suis triste et bouleversé », « Je suis frustré parce que je ne trouve pas mon livre », « Cet orage me fait peur ».

### 3. DISCUTEZ DES STÉRÉOTYPES DE GENRE ET DE LEURS IMPACTS

Expliquez aux garçons que le fait de ne pas exprimer nos sentiments peut nous déprimer, et que le fait de ne pas parler des raisons de notre colère ou de notre contrariété peut nous conduire à la violence.

### 4. DIFFÉRENCIEZ LA FORCE PHYSIQUE ET LA FORCE DE CARACTÈRE

Les garçons doivent comprendre qu'il est très sain d'exprimer ses sentiments et ses émotions et qu'être fort, c'est autant être doux, respectueux et gentil, qu'être musclé.

### 5. ENCOURAGEZ ET CÉLÉBREZ L'EXPRESSION DE SOI

Les garçons doivent savoir qu'il n'y a pas de mal à sortir de la « boîte à hommes » et à adopter des comportements et des choix associés à n'importe quel sexe.

### 6. CÉLÉBREZ DES MASCULINITÉS SAINES

Une masculinité saine est une masculinité dépourvue de stéréotypes, qui favorise la gentillesse, l'empathie et les interactions pacifiques, et qui permet aux garçons d'avoir confiance en eux.

### 7. CHOISISSEZ LA DISCIPLINE POSITIVE PLUTÔT QUE PUNITIVE

Le contrôle du comportement d'un enfant par des pratiques disciplinaires corporelles ou punitives conduit à un mauvais exemple et à des compétences non développées pour s'entendre avec les autres. Envisagez des solutions plus positives pour obtenir la coopération de l'enfant, comme des conséquences logiques, la reconnaissance des comportements souhaitables et le renforcement du pardon des torts.

### 8. DONNEZ L'EXEMPLE ET PARLEZ DE CONSENTEMENT AUX GARÇONS

Il n'est jamais trop tôt pour parler du consentement en termes généraux à l'aide d'exemples de la vie quotidienne (demander la permission d'emprunter un jouet ; demander la permission avant d'embrasser son ami).

### 9. AIDEZ LES GARÇONS À COMPRENDRE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE.

Enseignez aux garçons que certains d'entre eux grandissent en étant attirés par d'autres garçons, que certaines filles sont attirées par des filles et que certains jeunes ne veulent pas s'identifier comme garçon ou fille.

### 10. ÉDUQUEZ LES GARÇONS SUR L'ÉGALITÉ DES SEXES

Aidez-les à apprendre la définition et la valeur des alliés et l'importance de dénoncer la violence sexiste, le racisme, l'homophobie, la transphobie, etc.