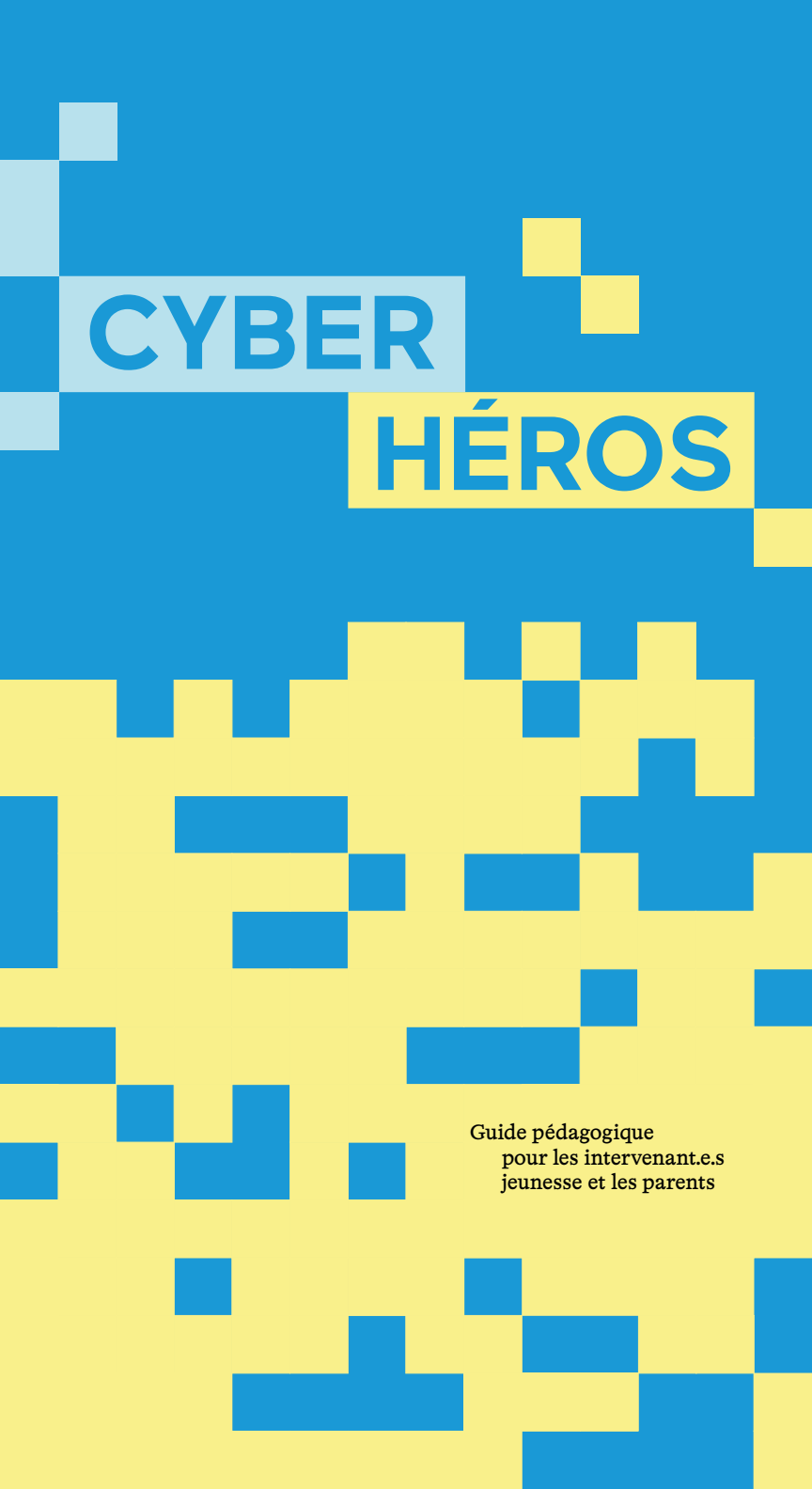




CYBER

HÉROS

Guide pédagogique
pour les intervenant.e.s
jeunesse et les parents

Rédaction

Mariane Gilbert

Révision de fond

Tina Cacheux

Noémie Flamant

Ju Frenette

Révision orthographique

Gabrielle Baillargeon-Michaud

Design graphique

Camille Beauchamp-Yergeau

© 2025 Les 3 sex*

Tous droits réservés.

les3sex.com

info@les3sex.com

Table des matières

Introduction	4
Objectifs	5
L'influence des stéréotypes et des préjugés	6
Normaliser les émotions	12
Être en relation avec les autres	17
La littératie numérique	21
Guide de visionnement	24
Ressources	26
Bibliographie	28

Ce projet est financé par Femmes
et Égalité des genres Canada.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

Introduction

Les cyberviolences sont une prise de pouvoir sur la vie d'une autre personne. Elles peuvent prendre plusieurs formes, comme le cyberharcèlement ou le partage non consenti d'images intimes. Pour s'attaquer au problème à la source, Les 3 sex* propose un guide pédagogique qui vise à outiller les garçons de votre entourage afin qu'ils n'adhèrent pas aux discours de la manosphère et évitent de reproduire des propos ou des comportements sexistes, misogynes, transphobes, homophobes ou lesbophobes. Puisque les garçons qui s'intéressent aux discours de la manosphère ont généralement déjà intégré certaines normes de masculinité hégémonique avant même leur exposition à la manosphère, il est nécessaire d'agir tôt.

Pour en savoir plus sur les cyberviolences et la manosphère, consultez le rapport de recherche de Les 3 sex* sur le sujet. https://les3sex.com/medias/document/file_document/Cyberheros-Rapport-de-recherche-FR-VFFF.pdf

Ce guide pédagogique vise à outiller les parents, les intervenant.e.s jeunesse et le personnel scolaire, enseignant et non-enseignant, afin de leur permettre de repérer les signes avant-coureurs pouvant mener à des manifestations de cyberviolence. Il est divisé en quatre grandes thématiques : les stéréotypes, les habiletés émotionnelles, les habiletés sociales et la littératie numérique. Il est également agrémenté d'un guide de visionnement. Sa lecture peut se faire dans l'ordre de votre choix.

« La solidarité masculine s'arrête malheureusement bien souvent là où le pouvoir disparaît. Les hommes se rassemblent autour d'objectifs communs, pas nécessairement par envie de communauté ou de créer un réseau de soutien. »

Sony Carpentier dans son infolettre
« Mieux réfléchir à nos masculinités »

Objectifs

Ce guide pédagogique est truffé de questions à se poser en tant qu'adulte côtoyant des garçons, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel, ainsi que de questions à leur adresser directement. On y trouve à la fois des astuces pour aider les adultes à ouvrir la conversation, mais aussi des outils pour mieux diriger les garçons vers des ressources compétentes ou les pousser à certaines réflexions.

Les quatre grands objectifs du guide sont les suivants :

- 1.** Déconstruire les stéréotypes et les préjugés liés à la masculinité
- 2.** Développer des habiletés émotionnelles
- 3.** Développer des habiletés sociales
- 4.** Appliquer les principes de la littératie numérique

Il est possible qu'en le lisant, vous vous sentiez débordé par l'ampleur de la tâche. Ne vous mettez pas trop de pression. C'est un travail de longue haleine et il est préférable d'adopter les grands principes exposés dans ce guide que de faire tous les exercices.

L'influence des stéréotypes et des préjugés

Les stéréotypes sont des idées préconçues sur des groupes de personnes, fondées sur certaines caractéristiques comme le genre, la couleur de peau, la religion ou le poids. Nous entretenons tou.te.s des stéréotypes, car notre cerveau a tendance à simplifier la réalité pour nous aider à comprendre le monde qui nous entoure et à prendre des décisions rapidement. Toutefois, les stéréotypes sont des généralisations, souvent grossières et réductrices, qui enferment toutes les personnes d'un groupe dans une même catégorie. Or, chaque personne possède une combinaison unique de caractéristiques, d'intérêts et d'aspirations.

Comment peut-on reconnaître ses propres biais et s'assurer de ne pas les transmettre aux plus jeunes que soi ? Tout commence par un travail d'introspection ! Faire preuve d'introspection, c'est accepter de se regarder en toute honnêteté, sans se juger durement pour certaines pensées ou certains comportements.

Questions d'introspection

Quand je pense à un métier genré comme le corps des pompiers ou la profession infirmière, quelles idées me viennent en tête ? Ce métier est-il aussi exercé par des personnes qui ne correspondent pas à ces caractéristiques ?

Est-ce que je crois que certains groupes de personnes sont moins outillés pour faire de la politique ? Qu'est-ce qui me pousse à penser cela ?

Qu'est-ce que je pense réellement des gens qui expriment librement leur religion, leur orientation sexuelle, leur identité sexuelle ? Qui n'ont pas honte de leur corps, même lorsque celui-ci ne correspond pas aux standards de beauté imposés par la société ? Si cela me met mal à l'aise, comment ce malaise se manifeste-t-il ?

Comment réagirais-je si un ado me disait vouloir faire du ballet ou toute autre activité généralement associée aux filles ?

Est-ce que je crois que les codes vestimentaires dans les écoles sont équitables pour les filles et les garçons ?

Comment réagirais-je si je voyais un garçon porter une jupe ? Pourquoi je me sens comme ça ?

Est-ce que je pense que certains jeux sont réservés aux garçons et d'autres aux filles ? D'où vient cette idée ?

Travailler à déconstruire nos stéréotypes, c'est un processus continu, qui dure toute une vie. Il est donc normal que, parfois, notre première réaction face à une personne d'un certain groupe soit encore influencée par des préjugés. Ce qui compte, c'est notre deuxième pensée, celle qui nous permet de prendre du recul et de questionner notre réflexe initial pour le remplacer par une réflexion plus juste, fondée sur des arguments capables de contrer les stéréotypes.

Veiller à ne pas perpétuer des stéréotypes, c'est aussi faire preuve de curiosité envers l'autre (et d'empathie). Voici quelques petits trucs à pratiquer pour mieux comprendre la réalité d'autres personnes que celles de son groupe d'appartenance :

Bonnes pratiques

Regarder des films ou des séries, ou lire des romans, des essais ou des biographies mettant en scène des personnages aux expériences de vie différentes de la sienne ;

Suivre, sur les réseaux sociaux, des personnes dont la réalité diffère de la nôtre (personnes grosses, racisées, en parcours migratoire, en situation de handicap, etc.) ;

Participer à des activités bénévoles permettant de côtoyer de personnes issues de parcours et de contextes variés ;

S'inscrire à un cours de sport ou d'arts plastiques et créer des liens avec les autres participant.e.s ;

Voyager ;

S'impliquer dans la vie de quartier ou municipale pour mieux connaître les personnes de son lieu de vie et comprendre leurs enjeux.

Aller à la rencontre de l'autre, en discutant ou en découvrant des œuvres de fiction, nous aide à développer notre empathie, une compétence essentielle au renforcement des habiletés émotionnelles. Cela nous permet de mieux comprendre d'autres réalités et à se mettre plus facilement à la place de l'autre. En regardant un film, par exemple, il devient plus simple de comprendre l'impact des violences à caractère sexuel sur les filles, car nous avons un accès privilégié aux pensées et aux émotions intimes d'un personnage. De la même manière, le bénévolat permet d'observer les difficultés particulières vécues par les personnes LGBTQ+, par exemple.

Pour aller plus loin

Comment développer son empathie ?

Faire preuve de curiosité et d'écoute, c'est-à-dire poser des questions à autrui, écouter les réponses avec attention et intention, et chercher à comprendre, est l'un des fondements de l'empathie.

→ <https://se-realiser.com/developper-son-empathie/>

L'adhésion à certains mythes ancrés dans des stéréotypes sexistes au sujet des filles, des femmes et des personnes LGBTQ+ peut amener des garçons à commettre des actes de cyberviolence. Parmi ces mythes, on retrouve :

- Les rôles traditionnels de genre ;
- La hiérarchie de genres ;
- La culture du viol.

L'adhésion aux rôles traditionnels de genre renvoie à la croyance qu'il existe des différences fondamentales entre les genres. Ainsi, certains hommes vont se sentir obligés de correspondre à une idée bien précise de ce qu'est la masculinité (être fort, dominant, agressif, etc.), et rejeter toute association à la féminité, de peur d'être perçus comme faibles. Cette attitude contribue à la dévalorisation des filles et des femmes.

Le mythe de la hiérarchie de genre fait référence à la croyance selon laquelle les hommes occupent un statut social supérieur aux autres genres. Ce mythe peut nourrir l'hostilité à l'égard des filles, des femmes et des personnes LGBTQ+.

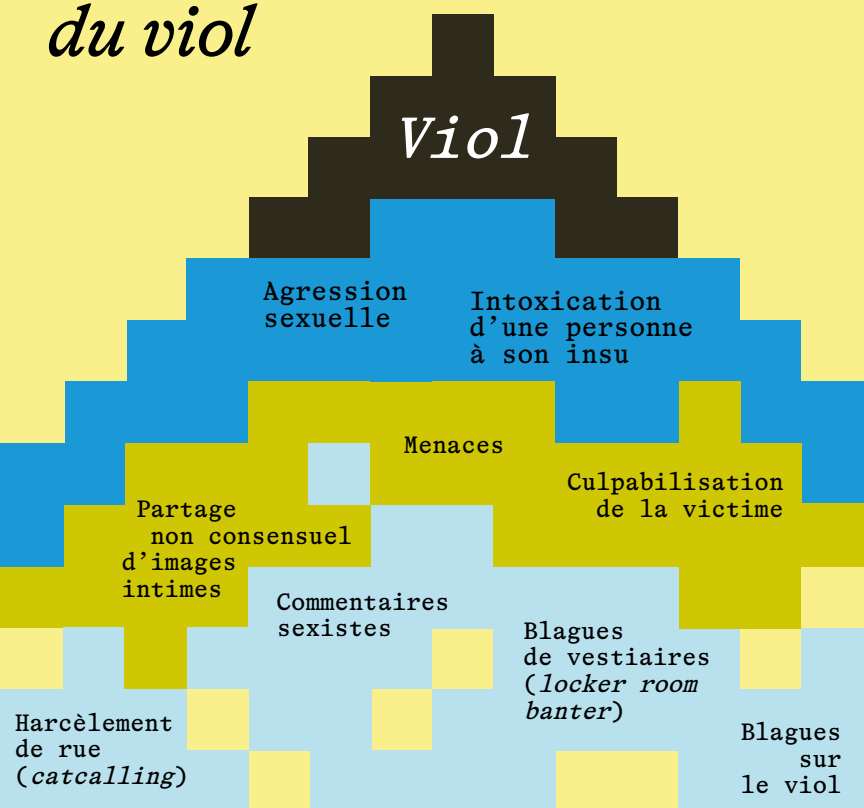
La culture du viol désigne l'ensemble des croyances, des attitudes et des comportements qui banalisent, excusent ou tolèrent les violences à caractère sexuel. Elle contribue à déresponsabiliser les auteur.e.s de cyberviolences et à minimiser les préjudices subis par les victimes. Cette représentation sous forme de pyramide de la culture du viol illustre bien l'éventail des attitudes et gestes qui la composent.

41 % des hommes entre 18 et 30 ans croient que les accusations de cyberviolences visent davantage à leur porter préjudice qu'à dénoncer des faits.

40 % des hommes entre 18 et 30 ans affirment que les femmes mentent sur la sévérité et la fréquence des cyberviolences qu'elles subissent.

Source : Deshaies, T. (2025). *Cyberhéros : rapport de recherche. Les 3 sex**.
<https://les3sex.com/medias/document/file/document/Cyberheros-Rapport-de-recherche-FR-VFF-F.pdf>

Pyramide de la culture du viol



Les stéréotypes affectent tout le monde. Les déconstruire, c'est ouvrir la voie à une société où chacun-e peut vivre en toute authenticité, sans le poids des mythes liés au genre, à l'orientation sexuelle, à l'identité de genre, au poids, à la couleur de peau, à la religion ou aux capacités physiques et mentales, par exemple.

Source : Next Gen Manual: A Program
Guide for Engaging Boys in Positive
Masculinity (p.52)

Normaliser les émotions

Saviez-vous qu'une émotion peut souvent en cacher une autre ? Effectivement, ce n'est pas parce qu'un ado semble en colère que c'est réellement le cas. Derrière cette apparente colère, il peut y avoir de la tristesse ou de la peur. Pour démêler tout cela, on utilise souvent, avec les plus jeunes, des chartes graphiques très colorées sur lesquelles se trouvent des visages expressifs. Pour les plus vieux, il existe un outil appelé la « roue des émotions ».

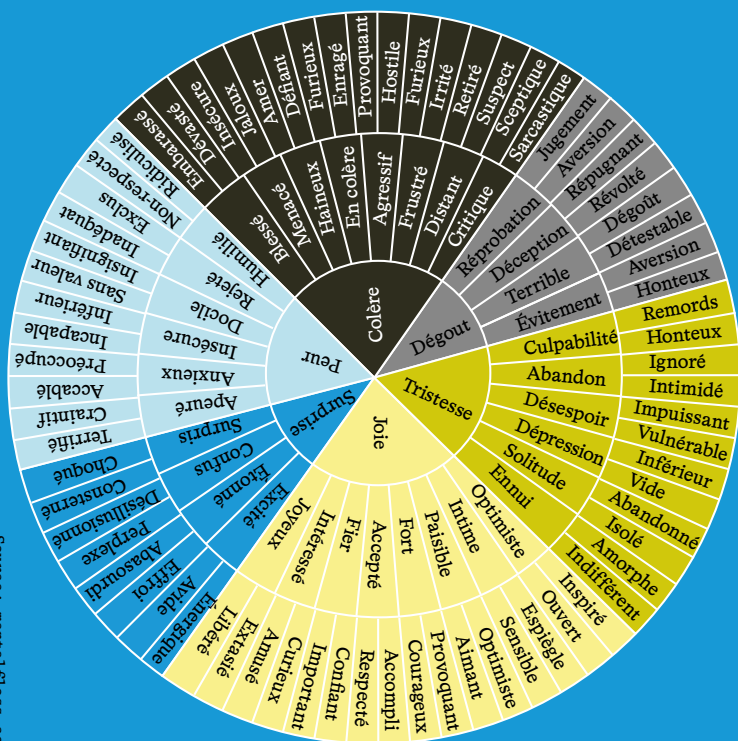
Il est essentiel de prendre au sérieux les émotions des ados, même lorsqu'elles nous semblent exagérées ou inappropriées, et de les accueillir sans les ridiculiser. Rappelez-vous que l'adolescence est un moment où l'on vit souvent certaines émotions pour la toute première fois, ce qui en amplifie l'intensité.

Voici quelques principes à garder en tête pour bien accueillir les émotions d'un ado :

- Ne pas minimiser ou ridiculiser l'émotion exprimée, mais plutôt la nommer, reconnaître qu'elle est bien réelle pour l'ado et lui assurer qu'il peut la ressentir sans jugement ;
- Écouter avec attention et intention : ne pas l'interrompre et respecter les moments de silence ;
- Remercier l'ado pour la confiance qu'il nous accorde en partageant ses émotions avec nous ;
- Aider l'ado à faire la part des choses entre ce qu'il peut contrôler et ce qui n'est pas entre ses mains ;
- Proposer son aide à l'ado, par exemple : « En ce moment, tu préfères juste en parler ou tu veux qu'on cherche des solutions ensemble ? » ;
- Partager brièvement, si le contexte est approprié, une situation similaire que vous avez vécue (à l'adolescence ou plus récemment, pour démontrer que ces émotions peuvent survenir à tout âge).

Roue des émotions

1. Commencez par repérer l'une des six grandes émotions situées au centre de la roue : colère, dégoût, tristesse, joie, surprise ou peur ;
2. Déterminez ensuite l'émotion plus précise qui en découle (par exemple, « peur » puis « insécurité ») ;
3. Refaites le même exercice (par exemple, « insécurité » puis « infériorité »). Vous devriez vous rapprocher du centre de la roue.



Il est également important de normaliser le fait de parler de ses émotions au quotidien. S'ouvrir aux émotions des ados, c'est d'abord leur poser des questions et accueillir leurs réponses sans jugement et avec intérêt. Voici quelques exemples de questions à poser :

Questions pour ouvrir le dialogue

Y a-t-il quelque chose dont tu voudrais me parler ?

Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider ?

C'est quand la dernière fois que tu as été très heureux ?

Si tu pouvais changer une chose dans ta vie, ce serait quoi ?

Qu'est-ce qui t'apaise, te fait du bien ?

Où est-ce que tu te sens en sécurité ? Avec qui te sens-tu en sécurité ?

Qu'est-ce que tu attends avec impatience cette semaine ? Qu'est-ce que tu appréhendes le plus cette semaine ?

Comment te sens-tu face au déménagement de ton ami.e proche/de ton changement d'école/du départ de ton ou ta professeur.e, etc. ?

Y a-t-il quelqu'un qui te dérange en ce moment ?

C'est quoi le moment de ta semaine que tu as préféré ?

Pour les situations difficiles, il est souvent préférable de poser des questions claires et directes :

Questions directes

Comment vas-tu depuis que ton père est décédé/ta mère est malade/ton frère est à l'hôpital ?

À quoi tu penses quand tu es dans ton lit et que tu n'arrives pas à dormir ?
Qu'est-ce qui t'inquiète ?

Est-ce que tu as peur de déménager/ de changer d'école/de rentrer au cégep ?

Qu'est-ce qui te fait peur ?

Quelles difficultés rencontres-tu en ce moment ?

Si on s'inquiète pour une personne, il vaut mieux lui demander directement si elle pense au suicide, il sera plus facile de la rediriger vers des ressources compétentes et pertinentes comme le Centre de prévention du suicide de Montréal. Il est faux de croire qu'aborder la question du suicide donnera cette idée à la personne, elle risque plutôt de se sentir soulagée de pouvoir en parler.

En fonction de l'âge et des comportements qui nous ont alertés, la tournure de la question peut être adaptée afin de comprendre d'abord si l'ado ou l'enfant pense à la notion de mort puis ensuite si elle pense à la sienne.

En tant qu'adulte, il est important d'adopter une posture d'accueil et d'écoute. Si vous voulez que l'ado vous partage ses problèmes, écoutez-le sans jugement et n'offrez pas de pistes de solution sans une demande explicite. Soyez à l'écoute, sans interrompre et posez des questions de relance pour mieux comprendre. Si l'occasion se présente et que vous sentez une ouverture, partagez une expérience similaire vécue récemment ou pendant votre adolescence (par exemple, un moment où vous avez ressenti du rejet).

Pour aller plus loin

Journal de bien-être émotionnel

Une ressource possible à utiliser pour mieux comprendre ses émotions est le Journal de bien-être émotionnel.



Être en relation avec les autres

Bien que nous soyons des êtres sociaux, il semblerait que les habiletés sociales ne nous viennent pas spontanément : elles demandent de la pratique. Si l'on veut que les jeunes de notre entourage adoptent des comportements prosociaux¹, il faut commencer par leur montrer l'exemple ! Pour incarner un modèle de masculinité positif, on peut commencer par faire un peu d'introspection en s'aidant de questions comme celles-ci :

Questions d'introspection

Est-ce que j'ai des ami.e.s que je vois régulièrement en personne ?

Comment est-ce que je qualifierais mes amitiés, ma relation avec mes collègues, ma famille ?

Est-ce que les personnes qui m'entourent renvoient une image/un modèle/un exemple positif et respectueux des relations interpersonnelles ?

Est-ce que je démontre un intérêt envers les autres ?

Est-ce que j'ai dans mon entourage des personnes de la diversité de genre ou de différents milieux socioculturels ?

Est-ce que je fais des activités qui n'impliquent ni mon cellulaire ni mon ordinateur ?

1. Comportements prosociaux : la capacité à entrer en contact avec autrui, c'est-à-dire à développer et maintenir des relations interpersonnelles (ami.e.s, collègue, famille, relation amoureuse, etc.).

Pour développer ses habiletés sociales, il faut les pratiquer. Et une bonne manière de le faire est de se mettre dans de nouvelles situations en pratiquant un nouveau passe-temps ou en allant dans un lieu physique pour faire des rencontres (comme une maison des jeunes ou la zone jeunesse d'un YMCA). En tant qu'adulte autour de jeunes, notre rôle est aussi de s'intéresser à leur passe-temps et de les encourager (et sur le moyen terme, cela peut aussi améliorer notre relation!).

Bonnes pratiques

Posez-leur des questions comme : « Je sais que tu adores Minecraft/ collectionner les fossiles/ jouer au soccer/etc., qu'est-ce que tu aimes tant de cette activité ? ».

S'ils jouent à des jeux vidéo, demandez-leur d'essayer ! Lisez cette *Lettre d'un gamer à ses parents* pour vous convaincre de l'importance de vous y intéresser !

Aidez-les à se trouver un nouveau passe-temps.

Pour aller plus loin

*Lettre d'un gamer
à ses parents*



Comment décrocher de son cellulaire ?

Vous pensez ne pas passer beaucoup de temps sur votre cellulaire ? Allez donc faire un tour dans les paramètres de temps d'utilisation/d'écran !

Sur Android, dans la section *Bien-être numérique et contrôle parental* de l'application Paramètres ;

Sur Apple, dans la section *Temps d'écran* de l'application *Réglages*.

Bonnes pratiques

Vous souhaitez diminuer le temps passé sur votre cellulaire ? Plusieurs options s'offrent à vous pour limiter votre temps d'écran et baliser votre consommation :

- Ajouter une limite de temps pour certaines applications (par exemple, limiter sa consommation de TikTok à 60 minutes par jour) ;
- Personnaliser le mode nuit pour que certaines applications ne soient plus accessibles après une certaine heure (par exemple, de 22h30 à 7h30) ;
- Basculer l'affichage en noir et blanc à partir d'une certaine heure (ou même en tout temps !) pour rendre votre cellulaire moins attrayant ;
- Laisser votre cellulaire dans une autre pièce pendant quelques heures ;
- Prévoir des moments sans écran à la maison, par exemple lors des soupers ou d'une soirée de jeux de société.

Ces habitudes aident à garder une distance avec l'appareil et à développer une relation (plus) saine avec celui-ci. Ce n'est évidemment pas de la magie, mais elles peuvent contribuer à améliorer votre rapport au cellulaire. Remarquez-vous un impact sur les garçons de votre entourage suite à ces changements ?

En devenant un modèle, c'est-à-dire quelqu'un qui ne passe pas tout son temps sur son téléphone, vous pouvez les encourager, eux aussi, à développer une relation plus équilibrée, voire saine, avec leur cellulaire.

La littératie numérique

La littératie numérique, c'est la capacité d'utiliser et de comprendre toute forme de médias de manière critique et responsable.

Nous sommes bombardé.e.s d'informations tous les jours. Puisque tout le monde peut devenir créateur ou créatrice de contenu, il devient difficile de savoir si une personne a les connaissances ou compétences pour s'exprimer sur un sujet.

Mésinformation ou désinformation?

La mésinformation désigne le partage de fausses informations fait par erreur ou par méconnaissance d'un sujet. Exemple : partager une vidéo montrant un avion-citerne qui met le feu à une forêt, sans prendre le temps de vérifier les faits.

La désinformation, quant à elle, est le partage intentionnel et malveillant de fausses informations. Exemple : diffuser cette même vidéo en sachant pertinemment qu'elle est fausse.

L'histoire derrière cet exemple :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1985400/feux-foret-brulage-tiktok-canada>

Comment savoir si un contenu est fiable ?

Il y a quelques indices qui nous aident à y voir plus clair, et qui sont aussi de bonnes pratiques pour les créateurs et créatrices de contenu :

- afficher ou nommer des sources fiables ;
- afficher la date de création du contenu ;
- divulguer son titre professionnel, ses compétences sur le sujet, sa formation et son lieu de pratique si applicable ;
- préciser l'intention derrière le contenu (partage d'information ou d'opinions, un témoignage, etc.)

Les étapes essentielles avant de partager du contenu :

- Trouver la source du contenu à l'aide d'un moteur de recherche (Google, DuckDuckGo, Bing, etc.) ;
- Vérifier qui a publié ce contenu pour la première fois ;
- Vérifier la origine de l'histoire.

Ressource

Le projet Réseau Vérif Ado mené par Habilo Médias offre plusieurs exemples pertinents pour apprendre à vérifier l'information.

Pour aller plus loin

Il existe aussi des sites spécialisés qui peuvent vous aider à vérifier l'information :

Factuel AFP

<https://factuel.afp.com>

Le détecteur de rumeurs de Science-Presse

<https://www.sciencepresse.qc.ca/detecteur-rumeurs>

Snopes (en anglais seulement)

<https://www.snopes.com>

Le site Web de l'équipe Décrypteurs de Radio-Canada regorge d'informations pratiques pour vous aider à distinguer le vrai du faux : outils, capsules, articles et balados sont mis à votre disposition et démentent ou expliquent de fausses informations qui circulent sur le Web :

<https://ici.radio-canada.ca/decrypteurs/site>

Méfiez-vous du contenu peu nuancé qui provoque des émotions fortes et qui affirme des choses surprenantes avec autorité. Il est important de se rappeler que les nuances et les précisions sont très importantes. Rien n'est noir ou blanc.

Publicité par les créateurs et créatrices de contenu

Il n'est pas toujours évident de savoir si le contenu que nous sommes en train de consulter sur les réseaux sociaux est une publicité. Plusieurs créateurs et créatrices de contenu intègrent une publicité dans leur publication quotidienne. Parfois, c'est très clair, parfois ce l'est moins. Sachez qu'au Canada, les personnes créatrices de contenu sont tenues de divulguer leurs liens commerciaux dans leurs publications, soyez donc à l'affût des mots-clés comme #ad, #publicité, #gratuité, #sponsorisation et leurs déclinaisons !

Il y a quelques années, le média Rad s'est intéressé à la question :



Guide



*Guide de survie pour développer
son esprit critique* du Club Sexu

Série vidéo

EN

*Media Literacy
de Crash Course*



Guide



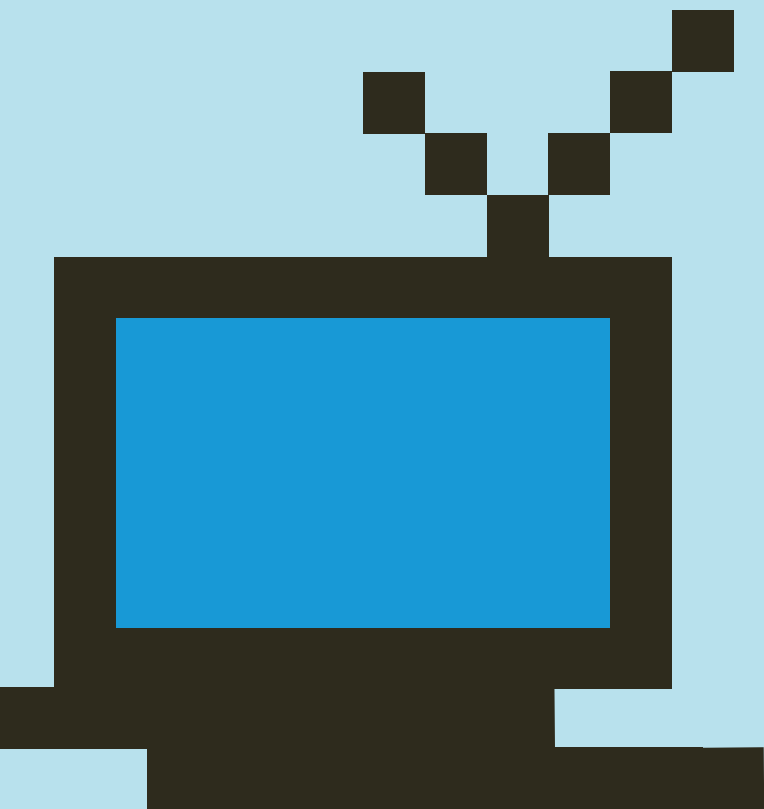
La pensée critique en littérature
par le Centre Franco

Section

*Littératie numérique éducation
aux médias* de Habilo Médias



Guide de visionnement



Nous sommes tou.te.s influencé.e.s par le contenu médiatique que nous consommons et cela a des conséquences, positives et négatives, sur notre perception du monde et des gens qui nous entourent. Personne n'est à l'abri de cette influence et il est essentiel d'en avoir conscience pour continuer d'en être critique.

Afin de garder l'esprit aiguisé, il est important d'activement remettre en question les contenus que nous consommons. Une bonne pratique à ce sujet est de discuter avec les ados autour de nous après avoir regarder un film, une série télé, une vidéo YouTube, écouter un balado ou bien lu un livre. Voici quelques exemples de questions à poser :

De quoi l'œuvre voulait-elle parler ?

Quels étaient les grands thèmes ?

Est-ce qu'il y avait une symbolique derrière certains objets ?

Est-ce que certains (ou tous les) personnages étaient représentés de façon stéréotypée ?

Si oui lesquels ? (Genre, orientation sexuelle, culture...)

Pourquoi cette œuvre a été faite de cette façon, à ce moment-là et dans ce pays ?

Qu'est-ce que l'œuvre t'as fait vivre comme émotions ?

As-tu ri, pleuré, eu peur ? Pourquoi ?

Est-ce que les garçons ou les hommes ont été représentés comme des sauveurs, des protecteurs ou étaient dans l'obligation de dominer dans ce que tu viens de voir ?

Est-ce que les personnages féminins ou LGBTQ+ ont autant d'importance que les autres ?

Est-ce que les relations amoureuses ou sexuelles présentées étaient saines et respectueuses ?

Est-ce que le consentement était clair et présent dans ce que tu viens de voir ?

Est-ce que le contenu donne l'impression qu'il y a une « bonne » ou une « mauvaise » façon d'être un garçon ?

Est-ce que ce contenu pourrait blesser ou exclure certaines personnes ? Lesquelles ?

Est-ce que ce contenu donne envie de respecter les autres ou de les juger ?

À la place du ou des personnages, comment aurais-tu réagi ?



Ressources

Organisme

Centre de prévention de la radicalisation menant à la violence

Prévenir la violence en cultivant un vivre-ensemble harmonieux et inclusif au sein de la société.

<https://info-radical.org/fr/>

Balado

Balado mano a mano

Des hommes exposent leurs réflexions sur leur propre réalité et décortiquent ensemble ce qui compose leur identité masculine respective.

https://youtube.com/playlist?list=PLH3eWJ5qv8Py-JPhCL23dLgjfKPOAfuqw&si=EtTzzYkOF9yw_exB

Organisme

Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne

Ouvrir une conversation sur les enjeux du numérique liés à notre bien-être, tout particulièrement avec un programme de prévention aux méfaits des écrans pour les jeunes du primaire au secondaire.

<https://leciel.ca/>

Chaîne YouTube

Cinema Therapy

Un thérapeute et un cinéaste discutent de divers enjeux (dynamique familiale, relations romantiques, santé mentale) à travers la lentille de films à succès. <https://www.youtube.com/@CinemaTherapyShow>

Les hommes qui changent

Accompagner les hommes et les organisations dans l'identification, la mise en valeur et l'adoption de codes masculins positifs. <https://deshommes.ca/accueil>

Le violentomètre

Outil visant à identifier si une relation est saine ou violente. <https://www.santemonte-regie.qc.ca/sites/default/files/2021/04/violentometre-maj-web2.pdf>

NAMEN

Atteindre l'égalité des genres, mettre fin aux violences et faire la promotion de la santé pour les hommes, les femmes et les enfants de l'Amérique du nord en collaboration avec les hommes et les garçons. <https://namen.menengage.org>

Next Gen Men

Changer la façon dont nous voyons, agissons et pensons à la masculinité. <https://www.nextgenmen.ca>

Bibliographie

Association canadienne pour la santé mentale. (2020). *Les émotions les reconnaître et les exprimer*. https://cdn.fondationjeunesentete.org/wp-content/uploads/2021/04/19145830/Teaser_ACSM_Adap-t_module4_Fr.pdf

Doyon, N. (2018). *Guide de la gestion des émotions pour enfants & ados*. <https://www.sosnancy.com/wp-content/uploads/2018/12/sos-nancy-guide-gestion-des-emotions-enfants-et-ados-COMPLET-compressed.pdf>

Gouvernement du Québec. (2023, 30 août). *Définition des stéréotypes*. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/definition-stereotypes>

Gouvernement du Québec. (2024, 20 mars). *Compétences à développer chez les jeunes du préscolaire à la 5^e secondaire*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/competences-a-developper-chez-les-jeunes-du-prescolaire-a-la-5e-secondaire>

Gouvernement du Canada. (2025, 16 juillet). *La désinformation en ligne*. <https://www.canada.ca/fr/campagne/desinformation-enligne.html>

Habilo Médias. (s.d.). *FAUX que ça cesse : Comment savoir ce qui est vrai sur l'Internet*. <https://habilomedias.ca/faux-que-%C3%A7a-cesse/comment-savoir-ce-qui-est-vrai-sur-internet>

Habilo Médias. (2025). *Réseau Vérif Ado*. <https://habilomedias.ca/reseau-verif-ado/videos>

Le Gamer Mentor. (2022). *Mieux gamer pour mieux être*. <https://lementor.gg/>

Deshaies. (2024). *Te reconnais-tu ? Parlons des violences insidieuses*. https://les3sex.com/medias/document/file_document/livret_trt_2_numerique.pdf

Deshaies. (2025). *Cyberhéros : rapport de recherche*. Les 3 sex*. https://les3sex.com/medias/document/file_document/Cyberheros-Rapport-de-recherche-FR-VFFF.pdf

Wagener, B. (2022, 28 novembre). *Comment développer son empathie ? Se réaliser*. <https://se-realiser.com/developper-son-empathie/>



les3sex.com
info@les3sex.com

[Instagram](#)
[Facebook](#)

[Youtube](#)
[Tiktok](#)

[Linkedin](#)
[Bluesky](#)

LES3SEX*