



MICHEL DORAIS

LA MASCULINITÉ  
ANTI  
TOXIQUE

*Ce que tout  
HOMME BIENVEILLANT  
DEVRAIT SAVOIR*

TRÉCARRÉ 

## Du même auteur

- Le Désir en mémoire*, PUL, 2022; Paris, Hermann, 2022.
- Guide de bonne conduite sexuelle à l'usage des gars*, Trécaré, 2021.
- Écrire et publier un essai*, PUL, 2020.
- Nouvel Éloge de la diversité sexuelle*, avec la collaboration de Sophie Breton, VLB éditeur, 2019.
- Après le silence. Réagir aux agressions sexuelles envers les personnes LGBT*, en collaboration avec Mathieu-Joël Gervais, PUL, 2019.
- Vous croyez tout savoir sur le sexe?*, en collaboration avec Janette Bertrand, Libre Expression, 2018.
- Le Métier d'aider* (édition revue et augmentée), VLB éditeur, 2018.
- Prévenir* (sous la direction de), Québec, PUL, 2017; Paris, Hermann, 2018.
- Le Savoir engagé* (sous la direction de), Québec, PUL, 2016; Paris, Hermann, 2016.
- De la honte à la fierté. 250 jeunes de la diversité sexuelle se révèlent*, avec la collaboration de Manuel Mendo et d'Annie Vaillancourt, VLB éditeur, 2014.
- Mort ou fif. Homophobie, intimidation et suicide* (édition revue et augmentée de *Mort ou fif*, VLB éditeur, 2000), avec la collaboration de Simon Louis Lajeunesse, Typo, 2014.
- La Sexualité spectacle*, VLB éditeur, 2012; édition européenne augmentée, Saint-Martin-de-Londres, H&O éditions, 2013.
- Ça arrive aussi aux garçons*, VLB éditeur, 1997, Typo, 2008; édition européenne augmentée, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 2013.
- Être homo aujourd'hui en France. L'enquête Le Refuge auprès de 500 jeunes gays et lesbiennes*, avec la collaboration d'Isabelle Chollet, H&O éditions, 2012.
- Petit traité de l'érotisme*, VLB éditeur, 2010.
- Jeunes filles sous influence. Prostitution juvénile et gangs de rue*, avec la collaboration de Patrice Corriveau, VLB éditeur, 2006.
- Sains et saufs. Petit manuel de lutte contre l'homophobie à l'usage des jeunes*, en collaboration avec Éric Verdier, VLB éditeur, 2005; *Petit manuel de gayrilla à l'usage des jeunes*, édition européenne, Saint-Martin-de-Londres, H&O éditions, 2005 et H&O poche, 2010.
- La Mémoire du désir*, VLB éditeur, 1995; Typo, 2004.
- Travailleurs du sexe*, VLB éditeur, 2003; *Les Cowboys de la nuit*, édition européenne, Saint-Martin-de-Londres, H&O éditions, 2003.
- Éloge de la diversité sexuelle*, VLB éditeur, 1999.
- La Peur de l'autre en soi*, en collaboration avec Daniel Welzer-Lang et Pierre Dutey, VLB éditeur, 1994.
- Tous les hommes le font*, Le Jour éditeur et VLB éditeur, 1991.
- Les Lendemain de la révolution sexuelle*, VLB éditeur, 1990.
- L'Homme désarmé*, VLB éditeur, 1988.
- Les Enfants de la prostitution*, avec la collaboration de Denis Ménard, VLB éditeur, 1987.

**MICHEL DORAIS**

**LA MASCULINITÉ  
ANTI  
TOXIQUE**

*Ce que tout  
HOMME BIENVEILLANT  
DEVRAIT SAVOIR*

TRÉCARRÉ

# SOMMAIRE

---

<b>Préface</b> de Julien Gravelle . . . . .	7
<b>Introduction</b> – Soit dit entre nous . . . . .	11
<b>1.</b> La masculinité n'est pas une maladie . . . . .	21
<b>2.</b> Être homme n'est pas le contraire d'être femme . . . . .	37
<b>3.</b> Y a-t-il un animal en soi? . . . . .	51
<b>4.</b> Pas de honte à reconnaître que ça ne va pas quand ça ne va pas . . . . .	63
<b>5.</b> Se poser les bonnes questions, c'est du sport.... . . . . .	73
<b>6.</b> Colères d'homme : gérer les frustrations, prévenir les crises . . . . .	85
<b>7.</b> Désirer, flirter, aimer – et savoir les différencier . . . . .	103
<b>8.</b> En couple enfin, ou presque . . . . .	117
<b>9.</b> Attention : hommes en compétition . . . . .	133
<b>10.</b> La virilité toxique dans la politique / La politique dans la virilité toxique . . . . .	151
<b>11.</b> Ne pas trop se prendre au sérieux, c'est du sérieux . . . . .	161
<b>12.</b> À quoi sert l'amitié? . . . . .	169
<b>13.</b> Modèles et mentors demandés . . . . .	183
<b>14.</b> Devenir celui qu'on voudrait être, c'est permis . . . . .	197
<b>15.</b> Plan de match pour une masculinité antitoxique . . . . .	207

<b>A.</b> Annexe pour les proches : comment encourager les gars aux comportements toxiques à changer... et les bienveillants à le rester? . . . . .	215
<b>B.</b> Annexe pour les gars qui auraient besoin d'aide. . . . .	221
<b>C.</b> Boîte à outils : quelques lectures complémentaires . . . . .	223
<b>Remerciements</b> . . . . .	227
<b>Notes</b> . . . . .	229

# PRÉFACE

---

**Longtemps, on a considéré que nous, les gars, étions l'universel du genre humain et qu'à ce titre nous n'avions pas besoin de créer une approche ou des organismes dédiés aux hommes.** Je travaille dans un de ces organismes, j'ai également écrit un essai sur la violence masculine. Je suis bien placé pour témoigner que la masculinité est en soi un sujet majeur et que le livre que tu tiens entre les mains est important.

L'art de l'intervention sociale, quand elle est sensible au genre, est d'amener celui ou celle que nous avons en face de nous à réaliser que nombre de ses idées ou de ses comportements ne tombent pas du ciel. Ils sont déterminés par ce que nous appelons la «socialisation de genre». L'expression semble compliquée, elle ne l'est pourtant pas. Il s'agit de notre éducation et des subtils rappels à l'ordre que nous recevons notre vie durant sur ce que devrait être une femme ou un homme.

Nous ne nous en rendons pas toujours compte, mais nous recevons beaucoup d'injonctions et d'interdits brimant notre spontanéité, si ce n'est notre humanité. Si tu arrives un matin au travail et que tu t'aperçois qu'un collègue négligent a ruiné ton travail de la veille, l'émotion risque de te prendre à la gorge. Tu auras peut-être envie de pleurer, ou bien de t'indigner en parlant fort. Devant tes autres collègues, tu feras probablement ce qui te paraît acceptable selon ton genre.

Ce dont parle ce livre, c'est de ces réflexes qui font que, bien souvent, nous manquons d'imagination ou de courage et nous reproduisons des comportements dont certains ne sont pas désirables. On les qualifie parfois de toxiques. Ce peut être surprenant à lire, mais il n'y a pas que les mauvaises personnes qui font de mauvaises choses, sans quoi cette émotion très particulière qu'est la culpabilité n'existerait pas. De même, les justifications persistent parce qu'elles nous permettent de nous persuader que nous sommes toujours une bonne personne quand nos gestes démontrent pourtant le contraire.

Que tu sois un homme ou une femme, tu as sans doute déjà pensé que le temps était venu de changer certains comportements plus typiquement masculins. Ou bien tu t'obstines à considérer que les choses sont ainsi de toute éternité et que c'est aux autres de se comporter autrement ! Dans les deux cas, ce livre est pour toi. Il mériterait que tu lui accordes quelques soirées de lecture attentive. Surtout, évidemment, si tu es un gars. Parce que les statistiques ne sont pas tendres avec nous : violence conjugale, accidents du travail, surconsommation, suicides, nous tenons le haut du pavé dans de bien tristes domaines. Je sais que ce n'est pas quelque chose qu'on aime lire. On a l'impression de se faire accuser en tant qu'homme.

Peut-être penses-tu être un mec bien et tu as sans doute raison. Un peu de réflexion et d'humilité ne font jamais de mal cependant, et avec Michel Dorais, nous sommes entre de bonnes mains. Michel livre ici un ouvrage qui est la somme de ses expériences d'intervenant social et d'enseignant-chercheur. Dans mon domaine de travail, c'est une référence ! Il a surtout travaillé sur les masculinités, qu'il s'agisse d'auteurs ou de victimes de violence, de jeunes LGBTQI+ ou d'homophobes, de dépendants affectifs ou sexuels, de jeunes dans la prostitution, ou simplement de gars bien ordinaires épuisés. Il s'adresse à nous les hommes, dans notre diversité, avec bienveillance et surtout confiance dans notre volonté d'être là pour ceux et celles que nous aimons, même quand nous nous y prenons terriblement mal.

Si ce livre me semble essentiel, c'est parce qu'il va bien au-delà des dénonciations de certains comportements. Nous nous entendons tous sur la nécessité de nommer les choses, de repenser les relations entre les genres ou de dénoncer les injustices. C'est important, mais hélas, ça ne suffit pas toujours ! À un enfant qui va trop vite, on ordonne « Ne cours pas ! » quand il faudrait plutôt dire : « Marche ! »

L'esprit est un cheval fougueux qui se cabre quand on veut lui passer le licou. Pour opérer un changement, il faut lui chuchoter à l'oreille une proposition positive et porteuse d'espoir. Michel Dorais, qui a longtemps œuvré comme intervenant, notamment auprès des toxicomanes, le sait bien. On n'impose pas la sobriété à celui qui veut boire. Tout comme on n'amène pas un père aux comportements violents sur le chemin de la maîtrise de soi ou de l'ouverture à l'autre par la contrainte et la menace. Si nous pouvions le faire, le système carcéral aurait depuis longtemps donné naissance à une société plus pacifique, et nous aurions fermé les prisons. Or, elles sont pleines. Pleines d'hommes. Pleines de gars poqués, abîmés ou enragés. Pleines d'âmes en peine, que nous n'avons pas toujours le goût de plaindre, d'ailleurs, parce qu'elles ne se sont pas retrouvées là par hasard. Nous pensons aux victimes.

Nous avons besoin d'une proposition qui soutienne le changement attendu chez les hommes. La plupart de ceux et celles qui ont écrit sur la masculinité – j'en fais partie – ont fait preuve de beaucoup de prudence au moment d'énoncer des pistes de solution aux problèmes des hommes. La position critique est plus confortable. Une proposition, pour être audible, doit aussi être adressée avec bienveillance, même à ceux dont on dénonce les comportements. On mise alors notre crédibilité professionnelle sur l'apparition de résultats positifs à venir. Ça prend du courage. Ça prend de l'audace. Ça prend surtout une autorité morale.

En fin de compte, on peut se demander qui d'autre que Michel Dorais aurait pu s'atteler à cette tâche. Il nous offre un texte à hauteur d'homme. Une invitation au changement qui s'appuie sur des témoignages ou des souvenirs de sa pratique et qui intègre

les règles de base de l'intervention auprès des hommes. Il parle toujours d'épaule à épaule, sans être pédant ni moralisateur. Il respecte l'autonomie de chacun. Il formule des propositions qui suscitent l'espoir en nous parlant d'un monde où nous pouvons être nous-mêmes, à la fois vulnérables et puissants, travailleurs aux mains calleuses et poètes à nos heures, sachant aimer et être aimés.

L'ouvrage que tu tiens entre les mains est la proposition que Michel adresse aux hommes. Elle peut être reçue par n'importe qui, homme ou femme, personne trans ou non binaire. Puisque nous vivons ensemble, nous nous éduquons les uns les autres, et parfois nous formons des couples. Cette lecture vaut la peine, je pense, que nous y consacrons un peu de notre temps. Parce qu'elle chamboulera nos certitudes, nous réconciliera peut-être avec nous-même et les autres, mais surtout parce que nous portons tous et toutes en nous l'espoir d'un monde meilleur.

*Julien Gravelle*

# INTRODUCTION

## SOIT DIT ENTRE NOUS

---

**Les gars, il faut qu'on se parle.** Des questions essentielles se posent à nous, tant sur le plan personnel que collectif. Nous ne pouvons éviter d'y répondre. C'est quoi être un homme aujourd'hui? Peut-on tenir pour acquis qu'avoir un pénis fera automatiquement de nous un homme bienveillant et qu'aucun apprentissage n'est requis? Le doute est permis. Nos pères puis nos pairs s'acharnent à nous montrer comment faire des hommes de nous, tous croient posséder LA recette. Mais jamais personne ne nous dit comment devenir un homme sans comportements toxiques pour nous-même ou pour autrui. Chacun doit l'apprendre par lui-même, semble-t-il.

*Comment puis-je être attentif aux besoins des autres sans nier les miens? Comment prendre ma place sans occuper toute la place? Comment conduire ma vie en tout respect de celle des autres? Comment résoudre mes problèmes sans agressivité ni violence?* Cela fait rarement partie de ce qu'on nous enseigne. Ce manque fait en sorte que beaucoup de gars confondent la virilité toxique, cocktail explosif d'agressivité et de colère passant à tort pour de l'affirmation de soi, et la masculinité, qui n'a rien de négatif en elle-même. Tout dépend de comment on la conçoit et de comment on l'exprime.

Aborder le thème de la virilité toxique choque certains d'entre nous, qui se croient alors injustement accusés de tous les maux. Ce concept n'est pourtant pas destiné à diaboliser les hommes. Il

décrit plutôt les effets nocifs de certains comportements risqués, contrôlants, agressifs ou violents mettant en danger notre propre sécurité et celle des autres. Ni la masculinité ni même la virilité ne sont par essence toxiques, encore moins condamnées à le devenir. Au contraire, comme nous le verrons dans cet ouvrage, la masculinité ne manque pas de ressources positives. Encore faut-il les mettre en œuvre. Comment? En développant une conduite

**Ni la masculinité ni même la virilité ne sont par essence toxiques, encore moins condamnées à le devenir.**

antitoxique, laquelle consiste non seulement à éviter mais à contrer et à prévenir toute attitude préjudiciable en nous-même et, dans toute la mesure du possible, chez nos pairs. C'est réalisable. Antitoxiques, plu-

sieurs d'entre nous le sont déjà dans leur façon de raisonner et de se comporter.

Je préfère parler de masculinité antitoxique plutôt que non toxique pour une raison très simple: ne pas être toxique ne suffit pas. Nous pouvons contrecarrer la toxicité en nous et même autour de nous. C'est cet idéal à la fois personnel et collectif que je propose dans cet ouvrage. Je n'entends pas imposer de nouvelles normes, mais plutôt inspirer des prises de conscience débouchant sur des comportements davantage bienveillants. À chacun de voir ensuite comment un tel idéal peut s'incarner dans sa vie, au quotidien.

Beaucoup de comportements masculins toxiques prévalent à large échelle: c'est moi quand je m'obstine sans raison... à avoir raison, c'est toi quand tu te mets en colère jusqu'à en perdre le contrôle, c'est l'ami qui fait du harcèlement sous prétexte qu'il manque d'affection ou de sexe, c'est le collègue qui cherche toujours à imposer ses vues sans prendre le temps d'écouter et de respecter celles des autres. Il n'empêche que, dans notre esprit, le gars toxique, ce n'est jamais nous-même, ni quelqu'un parmi nos proches... On se rassure en se disant qu'une parole ou un geste ne font pas de nous des gars toxiques. Pourtant, on peut aisément

devenir toxique à force de répéter et de multiplier des comportements qui le sont, d'y prendre goût et d'en tirer avantage.

Il existe différents degrés de toxicité: elle peut rendre mal à l'aise comme elle peut blesser, au propre comme au figuré. Mais comme on ne peut jamais prévoir l'ampleur de ses ravages, aussi bien s'en occuper sérieusement. Maintenant. Nous avons probablement tous été plus ou moins toxiques à certains moments de notre vie par nos actions ou nos inactions. Peut-être n'en avons-nous pas été pleinement conscients, ce qui explique mais n'excuse pas. Peut-être avons-nous fait semblant de ne pas nous en rendre compte afin de ne pas nous sentir coupables. Peut-être aussi que ça ne nous a jamais préoccupés.

«Je ne suis pas toxique, je ne m'emporte que verbalement, jamais physiquement... ou si peu» «C'est ma façon de m'affirmer, j'ai du caractère, je suis brusque, c'est normal pour moi» «On ne peut pas me demander d'agir comme une femme; la patience, ce n'est pas mon fort.» Ce sont des phrases qu'on entend fréquemment pour minimiser ou nier le problème. Ces justifications donnent aussi à penser que notre toxicité ne porterait pas préjudice à nous, seulement aux autres. C'est faux. La virilité toxique empoisonne notre propre existence, pas seulement celle des gens que nous aimons ou côtoyons. Comment? En dégradant notre sensibilité et en savorant ainsi nos relations avec les autres. Qui a vraiment besoin d'un gars toxique dans sa vie?

**Qui a vraiment besoin d'un gars toxique dans sa vie?**

Puisqu'elle est nuisible, pourquoi la virilité toxique subsiste-t-elle? Parce que, dans un premier temps, elle semble avantageuse à ceux qui la pratiquent. Avoir le sentiment de contrôler et de dominer les autres peut être grisant. Pour le gars toxique qui prend toute la place sans complexe, comme s'il n'y avait que lui au monde, qui bouscule tout sur son passage, les autres sont au mieux des faire-valoir, au pire des adversaires à écarter. C'est notamment à cette dynamique qu'on le reconnaît. Sous la carapace

du gars toxique se cache pourtant quelqu'un qui a peur. Peur du changement, en particulier de devoir s'adapter aux changements provoqués par les autres, peur du dialogue et des relations égalitaires, peur de perdre des privilèges qui lui semblent aussi normaux que légitimes (« On est des hommes, non? »). Cette peur est mauvaise conseillère, *a fortiori* quand elle se transforme en réaction de panique.

Oui, la virilité toxique a un prix, même pour ses adeptes les plus convaincus. Les gars toxiques à plein temps (certains d'entre nous semblent en effet en faire profession) se retrouvent en général seuls, tout au plus dans une féroce compétition entre eux. Ils inspirent la crainte, rarement le respect (sinon celui de leurs semblables). De toute façon, l'affection, l'amitié, l'amour (hormis celui porté à soi-même), ce sont des sentiments dont ils n'ont que faire. Leur solidarité est réservée à ceux qui tiennent les mêmes discours, qui ont les mêmes agissements. Ce sont les seuls à pouvoir endurer longtemps la virilité toxique. Ils ne connaissent rien d'autre.

La toxicité a longtemps passé pour une expression naturelle de la virilité. Or, si l'on croit que c'est l'unique façon de s'affirmer, on va s'enfermer dans une prison mentale dans laquelle on va finir par étouffer, faute de rapports sensibles et de réciprocité avec les autres, faute de développer notre intériorité. Être toxique, c'est condamner nos relations avec autrui, à qui on ne laisse aucune place, notre ego l'ayant déjà toute prise; c'est aussi nous rapetisser nous-même en devenant une caricature de ce que serait un homme.

Une idée phare traverse le présent ouvrage: aucun gars n'est prédestiné à devenir toxique dans sa conduite. Ni pour lui-même, ni pour les autres. De tous temps, la créativité et la bienveillance ont fait partie de la condition masculine. Il vaut la peine de redécouvrir comment elles agissent comme antidotes à la virilité toxique. Je propose que nous le fassions ensemble au fil de cet ouvrage.

Je suis toujours un peu surpris quand, dans mes lectures, je tombe sur le terme *masculinité positive*. La masculinité est déjà

positive, tout comme l'est aussi la féminité. Il y a de multiples façons à la fois créatives et bienveillantes d'être un homme. C'est une certaine manière, très particulière, de se croire et de se montrer viril qui pose problème, qui est toxique.

La masculinité ou la virilité dites « toxiques » ne réfèrent pas à des caractéristiques propres aux hommes, mais plutôt à des comportements encouragés chez les hommes. Ils le sont en premier lieu par les autres hommes. Dans la manière dont nos aînés et nos pairs nous socialisent et dans nos réponses à leurs attentes se construisent petit à petit notre identité et nos façons d'agir. Elles se façonnent en grande partie au contact des autres, par addition et soustraction d'attitudes et de comportements qui semblent à tort ou à raison appropriés aux gars que nous sommes.

Des femmes peuvent aussi adopter des conduites apparentées à la virilité toxique, sauf qu'elles ne sont pas encouragées autant que les gars à le faire. Au contraire, l'empathie et la compassion ont traditionnellement fait partie des apprentissages associés à la féminité. Ce sont de puissants antidotes à la virilité toxique. Personne ne prétend que les femmes sont par essence meilleures que les hommes. Seulement que les hommes peuvent faire beaucoup de tort, y compris à eux-mêmes, par des façons de se comporter inappropriées, dangereuses ou violentes. Surtout quand ils se retrouvent en situation de pouvoir, quelle qu'en soit la nature, et qu'ils ont plus de moyens à leur disposition pour manifester leur toxicité.

---

**La masculinité est déjà positive, tout comme l'est aussi la féminité. Il y a de multiples façons à la fois créatives et bienveillantes d'être un homme. C'est une certaine manière, très particulière, de se croire et de se montrer viril qui pose problème, qui est toxique.**

Les ouvrages dénonçant la « masculinité toxique » ne manquent pas. Cette masculinité dite « toxique » désigne la tendance qu'ont certains hommes à contrôler les autres, à adopter des comportements dangereux envers eux-mêmes et, à divers degrés, à avoir

des paroles et des gestes violents envers autrui. Cela peut notamment se traduire en se montrant dominateur, insensible à la douleur physique ou psychologique (que ce soit la sienne ou celle des autres) et réfractaire à exprimer des émotions sensibles, sauf quand cela se manifeste par du narcissisme, de la colère ou de la violence. C'est en somme une façon nocive et destructrice d'affirmer sa masculinité, toujours sur le mode défensif ou offensif, ce qui peut donc faire beaucoup de ravages, en particulier dans les relations de couples.

Je suis rassuré que ce type de comportements soit aujourd'hui à juste titre pointé du doigt et dénoncé. Je suis cependant rétif aux constats sans solutions concrètes, aux diagnostics sans remèdes, si j'ose dire. J'estime que nous devrions être rendus plus loin, à discuter et à mettre en place les mesures correctrices ou préventives qui s'imposent. Ayant enseigné les clés du changement individuel et collectif pendant plus de quarante ans, je me suis autorisé à réfléchir tout haut.

Puisque j'ai déjà abordé les questions qui se posent aux gars sur le plan du consentement sexuel et de l'éthique amoureuse dans mon *Guide de bonne conduite sexuelle à l'usage des gars* (Trécarré, 2021), je passerai rapidement sur ces sujets. J'élargirai plutôt mon propos à d'autres aspects importants de nos vies, en particulier le développement et l'affirmation de notre identité, notre façon d'aggraver ou de résoudre nos problèmes personnels et relationnels, les modèles auxquels nous adhérons, le rôle de la compétition et de la solidarité dans nos existences. Et je consacrerai mes trois premiers chapitres à défaire les mythes et préjugés qui, encore aujourd'hui, servent de prétextes à des gars pour ne pas changer.

Depuis un demi-siècle, le féminisme, les mouvements LGBTQI+ et un nombre croissant de groupes d'entraide pour hommes ont secoué les assises de la maison des hommes. Certains parlent même de crise de la masculinité. J'ai parfois utilisé dans le passé cette expression, jamais pour m'en plaindre, tout au contraire : une prise et une crise de conscience sont nécessaires pour transformer pour le mieux la masculinité, de l'intérieur. Une crise peut

se révéler bénéfique par les salutaires remises en question qu'elle apporte. Puisque, en tant qu'homme, nous n'avons que nous-même à blâmer pour les problèmes que nous créons, nous faisons assurément partie de leur solution.

Hélas, beaucoup résistent encore aux changements impulsés notamment par les mouvements féministes et LGBTQI+ pour un monde plus juste et équitable, projet encore inachevé. La militante féministe américaine bell hooks<sup>2</sup> utilisait le terme *crise masculine* pour décrire cette résistance au changement en faveur de ce qu'elle appelle la masculinité alternative, basée sur «de nouvelles manières de penser ce que c'est d'être un homme<sup>3</sup>». Mon concept de masculinité antitoxique est jumeau de celui de masculinité alternative. Et je suis en parfait accord avec bell hooks lorsqu'elle écrit : «Ce n'est pas vrai que les hommes ne veulent pas changer. Cependant, il est vrai que beaucoup d'hommes ont peur de changer<sup>4</sup>.» Je me permettrais d'ajouter ce qui suit : *beaucoup d'hommes ne savent pas comment ni dans quelle direction changer*. Cet ouvrage vise à les guider.

J'ai voulu écrire un livre que j'aurais aimé lire lorsque j'étais plus jeune et que j'aurais souhaité offrir par la suite aux hommes de ma famille et de mon entourage, jeunes ou vieux. Il est grand temps que l'on discute entre nous de masculinité bienveillante et de virilité créative. C'est à la fois le gars, l'ami, l'aidant, le fils, le père, le prof, le chercheur et le sociologue en moi qui sont tour à tour mobilisés dans ce texte. Tous ont quelque chose à dire. Puisque je suis à la fin de la soixantaine, la majorité de mes lecteurs seront plus jeunes que moi. J'espère ne pas les choquer en optant pour le tutoiement (formule que j'ai d'ailleurs toujours préférée quand on s'adresse à moi).

En somme, j'ai rédigé ce texte en partant de ce que je suis, de ce que je connais<sup>5</sup>, de ce que j'ai moi-même compris, parfois même vécu. J'ai conçu ces pages comme une boîte à outils pour mieux

*Beaucoup d'hommes ne savent pas comment ni dans quelle direction changer. Cet ouvrage vise à les guider.*

réfléchir et réagir aux pièges toxiques qui nous guettent en tant qu'hommes, afin d'éviter de tomber dedans. J'estime que chacun de nous peut être bien dans sa peau, mieux encore en présence des autres, quels que soient leur sexe et leur genre<sup>6</sup>, le respect de soi et le respect d'autrui pouvant en tout temps se conjuguer.

Je ne sais pas si je suis moi-même un bon gars qui arrive à être antitoxique. Je le souhaiterais. Ce n'est pas à moi d'en juger. Néanmoins, il semble bien que je sois un gars, ce sera mon ancrage. Je n'en sais pas forcément plus que les autres, mais je réfléchis aux questions que nous allons aborder ensemble depuis longtemps<sup>7</sup>. Cela me permet sans doute de voir les choses avec un certain recul et un peu de philosophie. Je ne me permettrais pas de donner des leçons; je me sens néanmoins à l'aise d'offrir des pistes de réflexion et d'action. Bien que je sois un grand optimiste, mon message n'est pas complaisant. Je crois au changement, même et surtout quand il est difficile à réaliser.

J'entends parfois que les gars ne lisent pas et que ce serait peine perdue d'écrire à leur intention. Cette idée me heurte. Les gars ne lisent pas forcément les mêmes choses que les femmes; la nuance est importante. Mais nous ne sommes pas moins curieux, ni moins motivés à mieux comprendre ce qui doit être compris. J'en conviens toutefois: nos héros les plus célèbres, des cowboys aux guerriers intergalactiques, en passant par les espions de tout acabit, sont rarement représentés un livre à la main.

Certains célèbres détectives ayant marqué notre imagination lisaient néanmoins beaucoup pour résoudre les énigmes qui se présentaient à eux. Sherlock Holmes tout comme Harry Potter, jeune magicien devenu enquêteur bien malgré lui, vivent entourés de livres (en tous les cas, beaucoup plus que Thor, Rambo ou Tarzan). Les Batman et Superman ont une double nature: on ne sait trop si c'est l'intello qui cache en lui le superhéros, ou le superhéros qui profite des habiletés de l'intello. Quoi qu'il en soit, prétendre que les gars, et tous les gars, préfèrent bouger plutôt que lire et réfléchir, c'est un brin méprisant et sans doute sexiste.

Surtout qu'on peut très bien réfléchir avant d'agir. Ce sera le fil d'Ariane de ce livre.

Cet ouvrage est destiné aux hommes de tous âges, en espérant qu'ils le liront le plus tôt possible dans leur cheminement. Je n'ai évidemment rien contre le fait que leurs proches, leurs amours, leur famille et leurs amies ou amis les conscientisent ou leur viennent en aide. Ce livre pourrait même les intéresser vivement. Je suis toutefois très récalcitrant à faire porter sur le dos des femmes, des enfants ou des autres hommes le poids des transformations à apporter dans la vie des gars réfractaires aux changements requis en eux. Les hommes ont déjà suffisamment et injustement fait porter à leurs proches, en particulier aux femmes, la charge émotionnelle et mentale de la qualité de leurs relations pour ne pas ajouter à ce poids déraisonnable. En clair, les hommes qui ont à évoluer doivent assumer eux-mêmes les changements voulus. On peut soutenir de toutes les façons possibles leurs efforts; on ne saurait les faire à leur place.

---

**Les hommes ont déjà suffisamment et injustement fait porter à leurs proches, en particulier aux femmes, la charge émotionnelle et mentale de la qualité de leurs relations pour ne pas ajouter à ce poids déraisonnable. En clair, les hommes qui ont à évoluer doivent assumer eux-mêmes les changements voulus. On peut soutenir de toutes les façons possibles leurs efforts; on ne saurait les faire à leur place.**



# 1. LA MASCULINITÉ N'EST PAS UNE MALADIE

---

**Quel homme ne voudrait pas être un bon gars aux yeux des gens qui comptent pour lui?** Quels que soient notre âge, notre genre, nos préférences amoureuses, nos goûts et nos champs d'intérêt, notre état civil, nos origines et nos croyances, chacun de nous souhaite en son for intérieur se sentir fier de lui. Être apprécié, c'est l'ambition parfois secrète (certains aimant jouer les *bad boys*) et légitime de la plupart d'entre nous. Après tout, notre bon souvenir est notre plus belle carte de visite.

Mais voilà: beaucoup d'hommes de tous âges se demandent s'il est encore possible d'être perçu comme un bon gars. Depuis quelques années, la masculinité est plus que jamais scrutée, analysée et critiquée. À bon droit. On a même inventé des termes comme *masculinité hégémonique*, laquelle assurerait la domination des hommes sur les femmes et les hommes jugés inférieurs, et *masculinité toxique*, qui valoriserait des aspects stéréotypés, voire violents, de la virilité. Ces termes peuvent donner à penser que la masculinité serait en elle-même problématique, malade ou empoisonnée. Ce n'est pas le cas. Ni la masculinité, ni la féminité, ni même l'androgynie n'ont besoin d'être traitées (et les médecins ont suffisamment de travail sur les bras). Reconnaissons toutefois que la masculinité n'est plus d'emblée perçue comme positive et rassurante, comme cela a

pu être le cas dans les décennies et les siècles passés, à tort ou à raison.

Dans le sillage des avancées féministes, les ouvrages constatant que les hommes doivent changer se sont multipliés. Un des plus connus est le livre de Liz Plank, *Pour l'amour des hommes*. Hélas, il ne suffit pas d'émettre ou de répéter un souhait pour qu'il se réalise. La lampe d'Aladin a depuis longtemps été perdue. Même quand c'est à l'évidence nécessaire, changer n'est pas toujours facile. Affronter nos problèmes émotionnels et relationnels peut exiger des changements sensibles dans nos façons d'être, de penser et d'agir. Or, la pression à la conformité exercée par les autres hommes, la routine et les habitudes pèsent souvent lourd. Changer, ça se fait rarement en un claquement de doigts. Cela demande de la détermination, parfois du courage, surtout si l'on part de loin.

Plusieurs gars estiment recevoir des messages contradictoires, comme si on leur disait: «Sois un homme, mais pas trop...» Du moins pas comme ces hommes dont on ne veut plus. C'est ce qui s'appelle une double contrainte, situation dans laquelle, quoi qu'on fasse, on s'attend à être critiqué. Ce que beaucoup de femmes (et de personnes de tous sexes et genres, en fait) critiquent, ce sont

---

**La virilité a tendance à se définir comme opposée à la féminité, ce qui mène de nombreux hommes se voulant virils à exclure en eux toutes les qualités jugées féminines.**

les manifestations toxiques d'une certaine virilité. On ne connaît que trop ce type d'homme qui se caractérise par l'imposition de son pouvoir et de ses désirs, par la recherche

de contrôle sur les autres et la négation de leurs besoins au profit de son bien-être – si tant est qu'on puisse être heureux en nuisant à autrui.

La virilité toxique ne recouvre pas l'ensemble des comportements masculins, loin de là. La masculinité n'est pas nocive en elle-même. Ce sont certaines façons de la concevoir et de l'exprimer qui le sont. Tout comme la féminité, la masculinité abonde

en caractéristiques estimables et positives. Ce ne sont cependant pas toujours celles qui prévalent chez les gars qui idéalisent et survalorisent la virilité au détriment de tout autre attribut. La virilité a tendance à se définir comme opposée à la féminité, ce qui mène de nombreux hommes se voulant virils à exclure en eux toutes les qualités jugées féminines.

## LA MASCULINITÉ ET LA VIRILITÉ, C'EST DIFFÉRENT

---

Masculinité et virilité ne sont pas synonymes. La masculinité est de l'ordre du savoir être. Il y a une infinité de façons de ressentir et d'exprimer sa masculinité. Par définition, tout ce que font, peuvent être ou faire des individus de sexe mâle ou de genre masculin relève de la masculinité. Cela couvre un très large éventail. Par exemple des artistes comme Timothée Chalamet, Ed Sheeran, Harry Styles, Lil Nass X ou Hubert Lenoir au Québec expriment, chacun à sa façon, une masculinité inventive, intégrant volontiers du féminin et de l'androgynie. La génération précédente avait inventé le *métrosexuel*, dont le footballeur David Beckham fut le prototype: un homme à l'apparence soignée, au corps svelte, aux vêtements élégants, bien qu'hétérosexuel (on a longtemps cru, à tort, que ces caractéristiques pouvaient dénoter une homosexualité latente).

Si la masculinité gagne à être plurielle, la virilité, elle, se fait plutôt unidimensionnelle puisqu'elle tend à exclure les attributs considérés comme non masculins. Être viril, ce serait renoncer à la féminité en soi. Contrairement à la masculinité, la virilité ne supporte guère l'ambiguïté. On peut très bien être masculin sans être viril, du moins pas de façon excessive, encore moins toxique. Mais on ne peut pas être viril sans être masculin, plus précisément sans adopter une masculinité très spécifique qui a tendance à soustraire de son répertoire les qualités et les facultés jugées

féminines. La virilité est donc un type particulier de masculinité, une masculinité appuyée et exclusive, voire ostentatoire (ce qui n'est pas forcément un reproche: la féminité peut aussi être ostentatoire, après tout).

**Aussi paradoxal que cela puisse paraître, la virilité appauvrit la masculinité quand elle en réduit la créativité.**

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, la virilité appauvrit la masculinité quand elle en réduit la créativité.

Un exemple aidera à comprendre ces nuances. Dans la plupart des films de cowboys, tous les hommes sont en général masculins, mais seule la virilité des héros et des vilains est soulignée à grands traits (selon l'histoire racontée). Encore que les héros aient la virilité plutôt bienveillante, alors que les vilains font preuve d'une virilité manifestement toxique. La virilité n'est pas plus que la masculinité condamnée à être toxique, à ce détail près qu'elle est plus susceptible de le devenir en raison de sa condescendance envers tout ce qui relèverait du féminin sur le plan des émotions, des attitudes et des comportements.

On aura donc compris que la virilité est l'une des infinies déclinaisons possibles de la masculinité. Comme elle a tendance à exclure ce qui serait de l'ordre du féminin, elle peut ouvrir la porte au machisme. La *féminophobie* qui émane de ce dernier, elle est d'abord appliquée à soi-même, par le rejet du féminin en soi. Elle est ensuite exprimée par le rejet du féminin chez les autres, que ce soit à travers le sexisme ou l'homophobie, bref, la volonté d'imposer la prééminence de son sexe, de son genre et de leurs expressions privilégiées en toutes circonstances, en tous lieux.

Pendant mes études avancées, profitant de mon diplôme en travail social, j'ai fait à temps partiel de la consultation auprès d'hommes éprouvant des problèmes de toxicomanie. Pour payer leurs drogues, certains d'entre eux avaient commis des délits pour lesquels ils avaient été arrêtés et avaient même séjourné en prison. Ils en avaient profité pour se faire couvrir de la tête aux pieds de tatouages menaçants et pour développer, à force de *bodybuilding*,

un physique à faire pâlir d'envie Arnold Schwarzenegger dans ses années fastes. Étonnamment, une de leurs principales craintes, tenue secrète, était de ne pas être ou paraître suffisamment virils. Cela faisait en sorte qu'ils pouvaient adopter des comportements dominateurs et même violents, y compris avec leurs proches, dans le seul but de montrer leur virilité. Ces problèmes étaient souvent les motifs de consultation. La violence développée pour survivre dans les milieux délinquants dans lesquels ils avaient frayé faisait désormais partie du quotidien de ces gars. Si l'expression avait existé à l'époque, je leur aurais dit qu'ils avaient adopté une virilité toxique.

Un de ces jeunes hommes – appelons-le Sam, un pseudonyme – me racontait comment, excédé que l'on se moque de lui en raison de son physique délicat, il avait entrepris de devenir un gars qui se ferait craindre plutôt que plaindre. Sam avait donc développé au mieux son physique et plus encore son habileté à commettre des méfaits et des crimes afin de s'affirmer comme chef de gang. Enfin, il était reconnu par ses pairs. Même ses proches craignaient maintenant sa violence. Pourtant, à l'intérieur de lui-même, il se sentait comme un imposteur jouant le rôle de quelqu'un qu'il n'était pas vraiment. Il avait développé une carapace physique et psychologique qui cachait à merveille son mal-être. Il avait appris à être toxique, et ce n'était pas un jeu.

La virilité toxique peut prendre des visages plus anodins. Mike est un jeune professionnel qui a du succès et qui séduit aisément, dans le sens le plus large du terme, quiconque l'approche. Il en profite pour manipuler les gens. Bien qu'il gagne un salaire convenable, il trouve toujours moyen de se faire offrir toutes sortes de cadeaux ou de privilèges par les personnes qu'il fréquente, en général plus âgées et fortunées que lui, que ce soit en amitié ou en amour. Il oublie opportunément son portefeuille, emprunte des sommes qu'il rembourse rarement. Personne n'oserait dire que Mike est toxique, il est trop charmant pour ça. Pourtant, il l'est. Par son opportunisme, à la limite de la malhonnêteté, il sabote la vie des gens qu'il prétend aimer. Hélas, ceux-ci ne se rendent pas

toujours compte qu'ils ont affaire à un profiteur. L'important pour lui, c'est la fête et le succès apparent, c'est de se sentir en contrôle de ses relations, les remplaçant sans état d'âme les unes après les autres aussitôt que des frictions ou des ennuis s'annoncent (en particulier en raison de ses dettes).

Personne ne se lève le matin en se disant : « Je vais être un homme toxique aujourd'hui. » Ce n'est pas ainsi que ça se passe. Le mimétisme, la tradition, les stéréotypes et les préjugés pèsent

**Personne ne se lève le matin en se disant : « Je vais être un homme toxique aujourd'hui. » Ce n'est pas ainsi que ça se passe.**

sur beaucoup d'hommes de façon à orienter leur expression d'eux-mêmes et leurs actions. Bien que chacun se croie unique, personne ne souhaite être marginalisé par ses pairs, qui exercent une grande pression en faveur de la conformité. Parmi

les modèles de supposés *vrais gars* qui nous sont partout présentés, ceux qui semblent avoir du succès, il ne manque pas d'individus toxiques. Les imiter peut être tentant.

Même lorsqu'à l'évidence nos façons de penser et de faire font plus de tort que de bien, y compris à nous-mêmes, les gars, nous sommes rétifs au changement parce que nous nous retrouvons devant l'inconnu, ne sachant pas ce qui nous attend après. C'est hélas le propre de la virilité toxique d'être considérée comme normale et légitime. Pour de nombreux hommes, la virilité toxique est l'unique façon d'être masculins et de se montrer virils qu'ils ont appris à exprimer. C'est pourquoi ils n'hésitent pas à l'imposer.

Le tableau suivant illustre le continuum qu'il existe entre la virilité toxique et son opposé, voire son antidote, la masculinité antitoxique. Ce sont les deux pôles de toutes les expressions possibles de la masculinité et de la virilité, dont la plupart se situent en zone de confort pour soi et pour autrui. On ne sera pas sans remarquer que je place la masculinité antitoxique par-delà cette zone de confort, en zone de prévention : elle exige en effet de nous un constant effort de conscience et de vigilance.

# UN OUVRAGE POUR TOUS LES HOMMES DE BONNE VOLONTÉ

Des gars ont aujourd'hui le sentiment qu'on leur reproche presque d'être ce qu'ils sont. On peut pourtant dénoncer les manifestations toxiques de la virilité sans diaboliser les hommes. **La masculinité n'est pas une maladie!** Tout dépend de comment on la conçoit et l'exprime. Aucun homme n'est prédestiné à avoir des comportements toxiques pour lui-même ou pour les autres. Il peut même devenir antitoxique. Comment y arriver? C'est l'objet de cet ouvrage, qui plonge au cœur de la condition masculine avec réalisme, nuance et sensibilité, parfois avec une touche d'humour, de nombreux exemples à l'appui. Il propose **des idées inspirantes et surtout des actions concrètes pour les gars de tous les âges qui veulent être des hommes bienveillants.**



Sociologue de l'intimité et de la sexualité, **MICHEL DORAIS** est l'auteur de nombreux ouvrages, dont le *Guide de bonne conduite sexuelle à l'usage des gars* (Trécarré, 2021) et *Le Métier d'aider* (VLB, 2018). Il a pratiqué ou enseigné l'intervention psychosociale et la prévention pendant plus de quarante ans. Il travaille à présent à prévenir les comportements toxiques chez les jeunes.

Préface de **JULIEN GRAVELLE**

