



## ATELIER 1

### Introduction à *Demain un homme*

Ce document contient des repères pour vous aider à animer l'activité auprès des jeunes. Vous y trouverez des informations utiles pour formuler vos explications ainsi que des suggestions pour en faciliter le déroulement.

#### Précisions pour l'atelier :

- Pour animer cette activité de façon optimale, prévoyez un tableau ou une grande feuille sur laquelle vous pourrez inscrire les caractéristiques mentionnées par les jeunes. Il est essentiel que celles-ci soient visibles tout au long de l'activité, au fur et à mesure qu'elles sont nommées.
- Imprimez la dernière page de l'infographie « The Man Box » pour permettre à vos athlètes d'écrire les caractéristiques (p. ex. si vous avez 10 équipes, imprimez 10 fois la feuille).
- À la fin du document, vous trouverez un exemple de ce à quoi votre « Man box » devrait ressembler.

---

#### Diapositive 1

Allô tout le monde !

Thématique : Introduction à *Demain un homme*

Aujourd'hui, nous allons faire ensemble le premier atelier du programme *Demain un homme*. Dans le cadre de ce programme, nous allons nous regrouper trois fois au cours de l'année scolaire pour discuter de différentes thématiques et faire des activités en équipe.

Ce premier atelier sert à vous introduire au programme. **L'objectif du programme *Demain un homme* est d'éduquer et d'outiller les jeunes athlètes, plus particulièrement les garçons, sur des comportements positifs à adopter en contexte sportif.** *Demain un homme* vise également **une prise de conscience sur l'influence des normes de l'équipe dans l'adoption de certains comportements de la part des garçons.** Et, en tant qu'entraîneur·e, je fais aussi partie de ce processus pour qu'ensemble, on crée une culture d'équipe et de sport qui soit la plus positive possible. J'animerai les trois ateliers pendant l'année.

C'est important de comprendre que je ne suis pas ici pour vous dire quoi faire et quoi ne pas faire ni pour vous donner une leçon. Le programme est conçu pour permettre une prise de conscience et des réflexions sur des enjeux actuels ou sur des questions que vous vous posez peut-être. Essayez d'être ouvert·e·s d'esprit, vous allez peut-être entendre des propos pour la première fois de votre vie ou des propos qui sont à l'opposé de votre opinion, mais restez curieux·ses. On va être dans un espace où vous pouvez dire tout ce que vous pensez sans tabou, mais qui doit bien évidemment rester respectueux. Le but est de nous faire cheminer comme équipe et que vos liens en tant que coéquipier·ère·s restent forts tout au long de la saison.

### ***Consignes supplémentaires***

- Il pourrait être pertinent d'expliquer pourquoi, en tant qu'entraîneur·e, vous avez décidé de mettre en place le programme avec votre équipe. Ça peut augmenter la crédibilité, l'intérêt et l'engagement de vos jeunes.
- Si vous avez des filles dans votre groupe, voici ce que vous pouvez dire : Les filles, vous vous demandez peut-être pourquoi vous participez à cet atelier et si le contenu vous concerne vraiment. En réalité, vous interagissez chaque jour avec des garçons et vous avez une influence sur les dynamiques relationnelles — que ce soit par les croyances, les stéréotypes ou les comportements que vous adoptez. Votre point de vue compte, et votre voix a toute sa place ici. Cet atelier pourrait aussi être l'occasion de réfléchir aux différentes formes de masculinité et de vous ouvrir à d'autres réalités.

### **Diapositive 2**

Avant de commencer, vous devez savoir que ce programme est offert et créé par **Sport'Aide, un organisme qui vise la prévention de la violence en sport, loisir et plein air.**

Thématique : Introduction à *Demain un homme*

L'organisme vise à mettre en place des environnements sains et sécuritaires dans le but d'offrir une expérience positive pour tout le monde.

L'un de leurs services est une **ligne d'aide**, accessible pour vous. Elle est **gratuite, confidentielle, disponible 24/7** et vous n'avez pas à vous identifier. Il suffit d'expliquer votre situation et de préciser ce que vous souhaitez obtenir de l'appel. Ce service offre de **l'écoute, du soutien, de l'orientation et de l'accompagnement**. Vous pouvez aussi rejoindre les intervenant·e·s par **texto, courriel, clavardage ou via les réseaux sociaux**. N'hésitez pas à les contacter si vous vivez une situation liée à votre pratique sportive et que vous ne savez pas vers qui vous tourner.

### Diapositive 3

On embarque maintenant dans le vif du sujet. Ce premier atelier vise à :

- Mieux comprendre ce que ça signifie d'être un gars dans notre société;
- Prendre conscience des influences qui façonnent les comportements et attitudes au quotidien ainsi que des pressions que peuvent vivre les garçons;
- Et enfin, réfléchir aux croyances, opinions et jugements que l'on entretient à ce sujet.

Pour ce premier atelier, nous ferons une activité de groupe. Je vais vous poser des questions, vous allez en discuter en sous-groupe, nous allons reprendre en grand groupe et nous recommencerons avec d'autres questions.

Avez-vous des questions avant de commencer ?

### *Consignes supplémentaires*

- Après avoir répondu aux questions : séparez votre groupe en sous-groupes.
  - Petit et moyen groupes : 5 à 7 jeunes par sous-groupe
  - Grand groupe : 10 jeunes par sous-groupe
- Une fois les sous-groupes formés, distribuez à chacune des équipes la feuille de notes qui se trouve à la fin de l'infographie « The Man Box » ainsi qu'un crayon. Les jeunes pourront noter leurs réponses sur cette feuille.

### Diapositive 4

Donc, la première question est la suivante : C'est quoi les caractéristiques du **VRAI** gars ?

Ici, les caractéristiques peuvent être physiques ou psychologiques, ça peut être aussi au niveau des intérêts, du type de relations, bref vous pouvez aller dans différentes sphères.

Thématique : Introduction à *Demain un homme*

Discutez-en en sous-groupe et écrivez vos réponses sur la feuille.

### ***Consignes supplémentaires***

- Laissez quelques minutes aux équipes. Pendant ce temps, tracez un grand carré sur le tableau (ou la grande feuille).
- Ensuite, reprenez en grand groupe en demandant aux jeunes de donner une réponse à la fois, à main levée. **Écrivez les réponses À L'INTÉRIEUR du carré** (voir l'exemple à la fin de ce document).
- Une fois toutes les réponses écrites, passez à la deuxième question.

### **Diapositive 5**

Donc, la deuxième question est la suivante : C'est quoi les caractéristiques du **BON** gars ?

Ici, les caractéristiques peuvent être physiques ou psychologiques, ça peut être aussi au niveau des intérêts, du type de relations, bref vous pouvez aller dans différentes sphères.

Discutez-en en sous-groupe et écrivez vos réponses sur la feuille.

### ***Consignes supplémentaires***

- Laissez quelques minutes aux équipes.
- Ensuite, reprenez en grand groupe en demandant aux jeunes de donner une réponse à la fois, à main levée. **Écrivez les réponses À L'EXTÉRIEUR du carré** (voir l'exemple à la fin de ce document).
- Une fois toutes les réponses écrites, passez à la troisième question.

### **Diapositive 6**

Donc, la troisième question est la suivante : C'est quoi les caractéristiques du **BON SPORTIF** ou de **L'ATHLÈTE MODÈLE/IDÉAL** ?

Ici, les caractéristiques peuvent être physiques ou psychologiques, ça peut être aussi au niveau des intérêts, du type de relations, bref vous pouvez aller dans différentes sphères.

Discutez-en en sous-groupe et écrivez vos réponses sur la feuille.

### ***Consignes supplémentaires***

- Laissez quelques minutes aux équipes. Pendant ce temps, **tracez une ligne verticale à gauche et à droite des mots du bon gars.**

Thématique : Introduction à *Demain un homme*

- Ensuite, reprenez en grand groupe en demandant aux jeunes de donner une réponse à la fois, à main levée. **Écrivez les réponses À GAUCHE de la ligne tracée à gauche** (voir l'exemple à la fin de ce document).
- Une fois toutes les réponses écrites, passez à la dernière question.

### Diapositive 7

Donc, la dernière question est la suivante : Qu'est-ce qu'un **GARS N'EST PAS** ?

- Par exemple, vous vous promenez dans la rue et vous voyez un garçon et vous vous dites "ça, je ne trouve pas ça très masculin".

Ici, les caractéristiques peuvent être physiques ou psychologiques, ça peut être aussi au niveau des intérêts, du type de relations, bref vous pouvez aller dans différentes sphères.

Discutez-en en sous-groupe et écrivez vos réponses sur la feuille.

### *Consignes supplémentaires*

- Laissez quelques minutes aux équipes.
- Ensuite, reprenez en grand groupe en demandant aux jeunes de donner une réponse à la fois, à main levée. **Écrivez les réponses À DROITE de la ligne tracée à droite** (voir l'exemple à la fin de ce document).
- Une fois toutes les réponses écrites, il est temps de passer à la conclusion de l'activité

### Diapositive 8

Pour commencer, qu'est-ce que vous remarquez par rapport aux caractéristiques écrites sur le tableau ?

Plusieurs réponses sont possibles, mais voici **des éléments à mettre en évidence pendant la discussion** :

- Les caractéristiques du **vrai gars** (p. ex. fort, grand, athlétique) font beaucoup référence au physique tandis que celles du **bon gars** (p. ex. gentil, respectueux) concerne d'avantage la personnalité.
- Il y a des similarités de caractéristiques entre les catégories. Ici, ça vient prouver le fait qu'il n'y a pas qu'une seule bonne définition d'être un gars, car une même caractéristique peut toucher différents types de masculinité.

Pendant l'activité, nous avons discuté ou identifié certains stéréotypes (stéréotype = une **idée toute faite** ou une **opinion simplifiée** qu'on a sur un groupe de personnes, souvent

Thématique : Introduction à *Demain un homme*

sans vraiment les connaître) associés au fait d'être un bon gars, un vrai gars, un athlète ou au fait de ne pas être un gars. Par exemple, pour le vrai gars les stéréotypes nommés pourraient être le fait d'être grand, fort, musclé, aimer le sport et les femmes.

Selon vous, d'où proviennent ces stéréotypes ?

- Réponse : La société, la culture dans différents milieux, les modes, les réseaux sociaux. C'est ce qui impose des attentes et met de la pression sur vos épaules en tant que garçons. C'est aussi ce qui vous laisse croire que vous avez le droit ou pas le droit de faire certaines choses. Finalement, c'est ce qui vous empêche d'être vous-mêmes, de vous exprimer librement et qui vous incite à adopter des comportements qui suivent la norme, mais qui ne vont pas nécessairement dans le même sens que vos valeurs.

Donc l'objectif, c'est de briser cette boîte remplie de stéréotypes qui vous freinent à vous affirmer et à être qui vous êtes vraiment. **\*Ici vous venez effacer les LIGNES et le CARRÉ que vous avez tracés. \***

Si vous souhaitez vous identifier à une catégorie, vous avez le droit – et c'est parfaitement correct. L'important, **c'est de ne pas imposer une catégorie aux autres et d'accepter et respecter les personnes différentes de vous.** C'est aussi complètement valide de vous reconnaître dans plusieurs catégories en même temps. Au final, c'est souvent plus courageux et bénéfique d'être soi-même et de s'affirmer, que de simplement suivre les autres et de se cacher derrière une carapace.

Alors, c'est quoi être un gars ?

Il n'y a pas de définition unique. Il existe autant de manières d'être un gars qu'il y a de gars dans cette pièce. Il n'y en a pas une qui est meilleure que les autres, même si les standards mis de l'avant dans la société peuvent faire croire le contraire (et même si la société valorise certaines manières plus que d'autres). C'est correct d'être différent, d'aller au-delà de la boîte et c'est correct si tu te reconnais dans plusieurs catégories à la fois. Tu n'as pas besoin de tout comprendre tout de suite. L'important, c'est de rester respectueux, d'être curieux, de poser des questions ... et surtout, de ne pas imposer une manière d'être aux autres.

C'est ce qui conclut le premier atelier. Avez-vous des questions?

## Diapositive 9

Merci pour votre écoute et votre participation.

Nous ferons le deuxième atelier dans quelques semaines. N'hésitez pas à venir me voir si vous avez des questions ou si vous voulez parler du premier atelier.

Thématique : Introduction à *Demain un homme*

**Consignes supplémentaires**

- Si vous souhaitez faire l'évaluation pour mesurer l'appréciation de la thématique, gardez-vous un 5-6 minutes en fin de période pour permettre aux athlètes de compléter le questionnaire.
- N'oubliez pas de **prendre une photo de la « Man Box »** effectuée avec votre équipe. **Cette photo vous sera utile pour l'atelier 2.**

**Exemple de « Man Box »**

