

# The Man Box (activité de la boîte)

L'important pour cette activité est d'expliquer aux participant·e·s que l'espace est sans filtre, et que tous les mots auxquels ils·elles pensent peuvent être nommés sans crainte et sans jugement.



Mise en garde : les mots choisis peuvent être crus, mais cette représentation est justement erronée, et doit être abordée en toute transparence.

## C O N S I G N E S

- ✓ Débutez l'activité en dessinant un grand carré sur un tableau ou une feuille à la vue du groupe. Séparez votre groupe en sous-groupes. Distribuez une feuille de notes par sous-groupe.
- ✓ Pour commencer, posez la question suivante au groupe :
  - « Quelles sont les caractéristiques d'un VRAI gars ? »
  - Précision : explorez autant les émotions, l'apparence physique, les comportements dans les relations, les traits de personnalité, les attitudes, etc.
  - Écrivez toutes les réponses À L'INTÉRIEUR DU carré.
- ✓ Ensuite, posez la question suivante au groupe :
  - « Quelles sont les caractéristiques d'un BON gars ? »
  - Précision : explorez autant les émotions, l'apparence physique, les comportements dans les relations, les traits de personnalité, les attitudes, etc.
  - Écrivez toutes les réponses À L'EXTÉRIEUR du carré.
- ✓ Ensuite, posez la question suivante au groupe :
  - « Quelles sont les caractéristiques d'un bon sportif ou de l'athlète modèle/idéal ? »
  - Faites une ligne verticale à gauche des mots du "bon gars" et écrivez toutes les réponses à gauche de cette ligne.
- ✓ Finalement, posez la question suivante au groupe :
  - « Qu'est-ce qu'un gars n'est pas ? / Qu'est-ce qu'un gars ne peut pas être ? »
  - Faites une ligne verticale à droite des mots du "bon gars" et écrivez toutes les réponses à droite de cette ligne.
- ✓ Posez quelques questions au groupe pour pousser la réflexion. Voici des exemples de questions qui peuvent être posées :
  - « En regardant toutes les listes, qu'est-ce que vous remarquez dans les caractéristiques mentionnées ? » ;
  - « Selon vous, quel est le but de cette activité ? » ;
  - « Selon vous, quelle est la bonne définition d'un gars ? » ;
  - « En quoi le contexte sportif peut avoir un impact sur la représentation de ce que devrait être un « vrai gars » ? » ;
  - « Pourquoi le sport favorise l'image du « vrai gars » ? » ;
  - « Pensez-vous qu'il est possible pour un gars d'aller à l'encontre de la boîte en sport ? Qu'est-ce que ça implique ? Quels sont les possibles risques qui y sont associés ? » ;
  - « Quoi faire quand on est témoin d'une représentation du « vrai gars » qui ridiculise ou diminue une autre personne ? ».

## RETOUR EN GROUPE

Le but de cette activité est de provoquer une prise de conscience afin de faire comprendre aux garçons qu'il existe plusieurs façons d'être un gars, et qu'il n'y en a pas une meilleure qu'une autre, même si les standards de la société peuvent dire le contraire.

- ✓ Il peut être pertinent d'expliquer que les mots inscrits à l'INTÉRIEUR de la boîte représentent des qualités (p. ex. être fort, indépendant, dominant) que les garçons sont censés afficher et posséder à cause des attentes de la société. Cependant, en se restreignant d'adopter des comportements qui se retrouvent uniquement à l'INTÉRIEUR de la boîte, les garçons peuvent se bloquer d'être qui ils sont vraiment et ressentir de la pression.
- ✓ De plus, il peut être pertinent d'expliquer que les mots inscrits à l'EXTÉRIEUR de la boîte représentent des qualités que les garçons peuvent avoir, ou non, mais qu'ils craignent d'afficher à cause du regard des autres (p. ex. la vulnérabilité, demander de l'aide, leur orientation sexuelle).
- ✓ C'est pourquoi il est important de faire comprendre aux garçons que c'est « ok » d'aller au-delà de la boîte, même si ça peut parfois sembler difficile ou que ça peut faire peur. C'est également « ok » d'avoir des caractéristiques qui se retrouvent dans la boîte. L'important est de se respecter tous et chacun, de ne pas imposer un comportement ou une norme à un garçon qui ne veut pas y répondre et de ne pas juger les comportements des autres quand ils diffèrent des nôtres.

En bref, cette activité démontre qu'il existe une infinité de façons de ressentir et d'exprimer sa masculinité.

\*Vous pouvez compléter votre conclusion avec les informations écrites dans le document PDF sur le site Internet.

\*N'oubliez pas de prendre une photo de la « Man Box ». Elle vous sera utile pour l'atelier 2.



# FEUILLE DE NOTES

Vrai gars

Bon gars

Athlète modèle

Ce qu'un gars n'est pas