

8 Actions pour aider les garçons à construire des relations saines

Ces 8 actions s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent construire des relations ouvertes et saines avec leurs fils, leurs frères, leurs neveux, leurs étudiants, les membres de leur équipe et, en général, les garçons de leur communauté. Il s'agit d'une invitation à réfléchir et à remettre en question nos propres attitudes et comportements à l'égard des garçons, tant en tant qu'adultes qu'en tant qu'enfants, et à entamer des conversations nouvelles et importantes.

Réfléchir à nos propres préjugés

Souvent, nos idées sur la manière dont un garçon doit se comporter sont influencées par des stéréotypes et des traditions qui imposent des attentes strictes sur ce qui est considéré comme «approprié» pour lui. Par exemple, l'idée que «un homme doit être le pourvoyeur de la famille». Il est important de prendre le temps de réfléchir à ces idées et de se demander : «Pourquoi est-ce que je pense qu'un garçon doit agir de cette façon ? Est-ce que cela lui est bénéfique, ou est-ce que cela le fait se sentir mal ou le met en danger ?»

Avant d'enseigner aux autres, nous devons d'abord travailler sur nous-mêmes et remettre en question nos propres croyances. C'est ainsi que nous pouvons être un modèle positif, en nous demandant : «Quelles sont les valeurs avec lesquelles je veux que les garçons grandissent ? Les choses que j'attends de lui l'aident-elles à apprendre et à s'approprier ces valeurs ?» Prendre conscience de nos propres croyances sur les garçons et les remettre en question permet de créer des environnements où chacun peut être ce qu'il est sans être contraint par des attentes. Il est essentiel de changer de point de vue pour promouvoir une culture du respect et de la liberté pour tous.

Briser les stéréotypes de genre

Il est essentiel de remettre en question les attentes concernant le comportement d'un garçon en fonction de son sexe. Parfois, certains comportements ou attitudes sont considérés comme exclusivement «masculins». Il est fondamental de parler aux garçons de valeurs telles que le respect mutuel et l'importance de prendre soin des autres. Nous devons les aider à comprendre qu'ils peuvent être forts et respectueux à la fois, sans se conformer à des modèles de comportement rigides qui peuvent conduire à la violence ou à la discrimination.

Les adultes jouent un rôle clé dans la définition de ces attentes. Quels types de jouets et d'activités les garçons sont-ils encouragés à pratiquer ? Quels rôles leur attribue-t-on à la maison ? De qui sont-ils censés être amis ou pas ? Ces choix quotidiens influencent la façon dont les garçons se perçoivent et ce qu'ils considèrent comme acceptable ou non. Lorsque les garçons grandissent avec des idées strictes et des stéréotypes sur ce que signifie être un homme, cela peut avoir des conséquences néfastes pour tout le monde. Aidons les garçons à comprendre que leur expression personnelle ne doit pas être confinée dans une boîte.

Parler du consentement de manière claire et compréhensible

Le consentement signifie accepter activement quelque chose et respecter les limites des autres. Les garçons doivent savoir qu'ils ont le droit de faire des choix pour eux-mêmes et comment demander et donner un «oui» qui soit clair. Le consentement ne consiste pas seulement à rejeter quelque chose, mais aussi à donner son accord avant de faire quoi que ce soit. Les garçons peuvent dire «non» à quelque chose qu'ils ne veulent pas faire, que ce soit dans leurs relations personnelles ou dans des situations plus larges, telles que des événements ou des activités communautaires. Par exemple, tout comme un adulte, un garçon peut dire «non» s'il ne veut pas participer à un jeu ou à une danse, même si ses amis ou d'autres personnes font pression sur lui. Il peut également dire «non» si quelqu'un, même un membre de sa famille, lui demande de faire quelque chose qui le met mal à l'aise.

Parfois, les traditions de nos familles, communautés et cultures peuvent devenir un fardeau pour les enfants ou même leur nuire : même s'ils sont encore jeunes, tous les enfants peuvent exprimer leur douleur, leur gêne, leur peur, et les adultes (ainsi que les autres enfants) doivent les écouter et comprendre leur choix. Lorsque quelqu'un ne dit pas clairement «oui» ou hésite dans sa réponse, il faut respecter ce «non». Le respect des décisions des autres contribue à créer un environnement plus sûr et plus respectueux pour tous.



Promouvoir l'expression personnelle chez les garçons

Encourager les garçons à explorer différents intérêts, passe-temps et activités est une étape importante dans la construction d'une personnalité saine. Dans de nombreuses communautés, les traditions définissent strictement ce qu'un garçon ou une fille doit être et peut faire. Encourager les garçons à explorer activement des intérêts et des responsabilités qui ne sont pas strictement liés à ce qui est généralement attendu de leur sexe, comme la cuisine, le nettoyage et la pratique de disciplines artistiques, permet de remettre en question ces limites. Créer un environnement qui permette aux garçons de grandir avec une vision plus large de leurs capacités est essentiel pour favoriser le changement dans les générations futures.

Identifier des modèles positifs

Il est important que les garçons voient des exemples de comportements positifs chez les adultes et dans la communauté qui les entoure. Ces modèles ne doivent pas nécessairement être des personnes célèbres, mais des individus qui font preuve de respect et promeuvent l'égalité. Par exemple, une personne qui consacre son temps à enseigner aux autres quelque chose d'utile, comme la lecture ou la cuisine. Un autre exemple pourrait être une personne qui écoute attentivement les autres, cherchant à comprendre leur point de vue sans les juger. Ces comportements montrent que la véritable force réside dans le respect et la collaboration, et non dans la violence, le contrôle des autres ou la force brute.

Répondre aux commentaires irrespectueux

Les garçons doivent apprendre à reconnaître quand un comportement ou un commentaire est irrespectueux, comme les plaisanteries sur le corps ou la culture d'une personne. Nous devons les encourager à intervenir lorsqu'ils sont témoins de situations de discrimination ou d'injustice. Par exemple, si un garçon entend quelqu'un faire des commentaires négatifs sur une autre personne, il doit se sentir libre de dire que ce comportement n'est pas acceptable. En tant que membres de la communauté, il est de notre responsabilité de mettre fin aux comportements préjudiciables aux autres. Ils apprendront ainsi que le véritable courage réside dans le respect des autres et non dans le désir d'isoler, de dominer ou de contrôler.

Utiliser le jeu et l'imagination pour définir des valeurs positives

L'organisation de jeux de rôle comprenant des situations de réflexion sur le respect, l'égalité et la collaboration permet de développer la capacité à comprendre et à respecter les émotions d'autrui. Nous pouvons aider les garçons à se mettre à la place des autres en discutant de la manière dont ils pourraient réagir en cas de conflit ou de situation difficile, dans le but de résoudre les problèmes sans recourir à la violence. Lorsque vous jouez des rôles, que ce soit avec des jouets ou des amis imaginaires, utilisez un langage et créez des scénarios qui introduisent une gamme complète d'émotions et de dialogues respectueux. Posez à votre fils des questions telles que : «Sont-ils tristes ? Comment le sais-tu ? Comment pouvons-nous les aider ?» Insistez sur le fait que la capacité à exprimer une large gamme d'émotions, y compris la compassion, l'attention et la collaboration, est positive pour tout le monde.

Parler ouvertement des émotions et des comportements respectueux

Il existe une perception selon laquelle les garçons ne devraient pas exprimer des émotions «faibles», comme la tristesse ou la peur, en raison de stéréotypes culturels associant la force à un comportement émotionnellement rigide. Pourtant, il est essentiel de les encourager à partager ce qu'ils ressentent sans craindre d'être jugés. Si un garçon peut exprimer sans honte des émotions telles que la tristesse ou la frustration, il crée un environnement plus sain pour développer des relations. Ce type d'ouverture favorise l'empathie et la coopération, ce qui aide les garçons à développer des compétences relationnelles.

En outre, le fait de pouvoir parler ouvertement de leurs émotions réduit la probabilité que les garçons aient recours à des comportements agressifs pour gérer le stress ou la frustration, car ils se sentent libres d'aborder leurs émotions d'une manière saine. De même, cela les aide à se confier, à chercher de l'aide et, si nécessaire, à signaler les situations de malaise, d'injustice ou de violence qu'ils vivent. Ils apprennent ainsi à mieux gérer ces situations et comprennent l'importance du respect et de la communication dans les relations interpersonnelles.



Ce contenu a été adapté d'une ressource développée par [Equimundo](#) et [Plan International USA](#), à qui nous adressons notre reconnaissance pour leur travail fondateur.