

Laurence Bachmann

S'éloigner de la masculinité dominante : Le plaisir de s'ouvrir à soi et aux autres

Breaking away from dominant masculinity: The joy of opening up to yourself and others

RÉSUMÉ

Cet article met en avant le bien-être qu'éprouvent des hommes qui se sont éloignés d'idéaux normatifs de masculinité. Il s'appuie sur une recherche sociologique sur des processus de conscientisation et de transformation personnelle d'hommes cis. L'analyse du corpus a permis de dégager un cheminement idéal-typique, marqué par l'acquisition de nouvelles préoccupations éthiques, d'abord portées sur soi (un souci de connaissance, d'introspection, de conscientisation politique et de cohérence), puis allant vers autrui (un souci de responsabilisation, de connexion empathique, d'assertivité et d'ajustement). Conscientisé et réflexif, cet homme idéal-typique navigue avec aisance et fluidité dans les différents espaces sociaux. Disposé à se laisser toucher et à toucher autrui, il construit des relations professionnelles, amicales ou affectives plus satisfaisantes et jouit d'un rapport au monde rempli de résonance. Il remédie ainsi à la rupture que les hommes sont incités à faire dès leur enfance avec l'empathie, le *care* et tout ce qui relève de la féminité pour se conformer aux idéaux de masculinité et bénéficier de privilèges. Il goûte enfin à une nouvelle forme de pouvoir propice à la coopération.

MOTS-CLÉS

Hommes ; Transformation personnelle ; Souci de soi ; Résonance ; Pouvoir *avec*.

ABSTRACT

This article highlights the well-being experienced by men who have distanced themselves from normative ideals of masculinity. It is based on sociological research into the processes of conscientization and personal transformation of cis men. Analysis of the corpus revealed an ideal-typical pathway, marked by the acquisition of new ethical concerns, first focused on the self (a concern for knowledge, introspection, political conscientization, and coherence), then moving towards others (a concern for empowerment, empathic connection, assertiveness, and adjustment). Conscientious and reflective, this ideal-typical man navigates different social spaces with ease and fluidity. Willing to let himself and others be touched, he builds more satisfying relationships at work, in friendships or in intimacy, and enjoys a relationship with the world filled with resonance. In this way, he remedies the break that men are encouraged to make from childhood onwards with empathy, care, and all that is feminine, in order to conform to ideals of masculinity and benefit from privileges. At last, he tastes a new form of power that is conducive to cooperation.

KEYWORDS

Men; Personal transformation; Self-care; Resonance; Power *with*.

1. ANALYSER DES PROCESSUS DE TRANSFORMATION PERSONNELLE D'HOMMES

De nombreuses recherches sociologiques sur le genre se focalisent sur la manière dont celui-ci se reproduit et soulignent ainsi les effets délétères du patriarcat sur les individus – à commencer par les femmes – et plus largement sur l'ensemble du vivant. D'autres travaux, complémentaires, se penchent sur la manière dont certaines personnes s'éloignent d'injonctions de genre. Dans cette perspective, je m'intéresse aux processus de conscientisation et de transformation personnelle d'hommes cis (Bachmann, 2025). Par celle-ci, j'entends une modification *partielle* de certaines manières de croire, penser, sentir ou agir (Darmon, 2003). En disséquant avec finesse les processus de transformation, leurs supports et leurs écueils, mes analyses livrent potentiellement des pistes pour soutenir ces processus. Cela, dans un contexte où le mouvement #MeToo incite aujourd'hui les hommes à se transformer, tout en les laissant démunis face à ce nouvel impératif. La présente contribution porte sur un élément saillant de mon analyse : le bien-être qu'éprouvent des hommes qui se sont éloignés d'idéaux normatifs de masculinité.

Pour ce faire, il s'agit d'abord de s'arrêter sur ce que le patriarcat fait aux êtres humains. Se référant à une recherche sur un groupe de filles suivi pendant une dizaine d'années (Gilligan, 1982) et à une recherche similaire effectuée auprès de garçons (Chu, 2014), Gilligan et Snider (2019) répondent à cette question : si pendant leur petite enfance, les garçons sont dotés d'une acuité empathique et relationnelle, ils comprennent vers l'âge de 6 ans qu'ils doivent se couper de leur sensibilité pour créer une hiérarchie avec les femmes et la féminité. En disant « je ne me sens pas concerné » (*I don't*

care) et « je n'ai besoin de personne », ils sacrifient l'amour, l'empathie et la compassion pour la hiérarchie. Si les filles, de leur côté, s'expriment librement jusqu'au début de l'adolescence, elles assimilent vers l'âge de 11 ans qu'elles doivent atténuer leur voix et nier leur subjectivité en s'investissant démesurément au service d'autrui, dans le *care*. En disant « je ne sais pas » et « je ne compte pas », elles sacrifient leurs connaissances et l'affirmation de leur individualité afin de plaire aux hommes et trouver une place dans la société.

Ainsi, le patriarcat, pour créer et maintenir ses hiérarchies, entrave dès l'enfance la sensibilité et les compétences relationnelles des garçons, d'une part, et l'assertivité et les compétences cognitives des filles, d'autre part. Il érige les garçons en individualités non-dépendantes et assigne les filles aux relations d'interdépendance. Il crée ainsi des *êtres incomplets* : des garçons insensibles et des filles silencieuses. Dans cette perspective, l'ordre social hiérarchique se maintient en contenant certains élans émotionnels des garçons et des hommes. Se comporter « comme un mec » consiste à négliger une partie de ses besoins émotionnels et ceux des autres et à reléguer l'amour, l'empathie et la compassion à un registre secondaire ou honteux. Les garçons et les hommes sont ainsi incités à se conformer aux injonctions patriarcales en se coupant de leur ressenti (i.e., Monnet, 1997 ; Soltenberg, 1990/2013 ; Thiers-Vidal, 2010). On peut dès lors supposer que les hommes qui s'éloignent des idéaux normatifs de masculinité retrouvent une acuité empathique et relationnelle propice au bien-être.

Penser la transformation du genre du point de vue des hommes cis me semble crucial, d'autant que des forces structu-

rantes les incitent aujourd'hui à se transformer. Ces forces peuvent être regroupées en trois ensembles : le féminisme, les transformations du monde du travail et la structure culturelle du développement personnel. Interdépendantes entre elles, ces forces portent de nouvelles normes sociales et valorisent un idéal d'individu *non genré*, qui serait sensible, conscientisé, empathique, souple, ouvert, responsable et coopératif. Ces incitations au changement sont toutefois contrecarrées par la défense féroce du patriarcat par certains hommes, tels que ceux affiliés aux mouvements masculinistes ou d'extrême droite, probablement terrifiés par la perte de certains de leurs privilèges et face à l'incertitude de ce que l'avenir leur réserve (Hochschild, 2024).

1.1 Méthodologie

Pour analyser la transformation de certains hommes dans un contexte marqué par de nouvelles normes sociales, j'ai dirigé mon attention sur ces hommes, en les appréhendant comme des individus dotés de *dispositions*, c'est-à-dire des propensions à croire, penser, sentir ou agir. L'approche dispositionnelle mobilisée dans mes recherches porte attention aux dispositions individuelles, tout en intégrant les forces sociales qui les traversent. Pour ce faire, cette approche théorique et méthodologique analyse les processus de socialisation qui forgent ou consolident les dispositions individuelles, ainsi que les instances et les supports de ces processus de socialisation (Lahire, 1998 ; 2012). L'approche dispositionnelle permet d'analyser les processus de transformation de soi, les « pratiques de soi » (Foucault, 1984 ; Foucault & Defert, 2001) ou pratiques de transformation de soi (Darmon, 2003 ; 2012) mises en œuvre par les individus pour modifier certaines de leurs dispositions.

Elle donne l'occasion d'investiguer dans toute sa profondeur la manière *active* dont un homme ayant été socialisé à la misogynie peut par exemple s'appuyer sur des savoirs théoriques ou pratiques pour transformer certains de ses comportements.

Je me suis entretenue avec trente hommes cisgenres identifiés (par des collègues, connaissances, ami-e-s, autres enquêtés ou par moi-même) pour leur discours ou leurs pratiques non conventionnels concernant le genre, mais qui ne se considéraient pas forcément « féministes » ou « progressistes ». Je me suis intéressée à des pratiques ou discours non conventionnels en matière de genre qui avaient autant une portée collective que simplement individuelle. Il s'agissait ainsi de récolter une diversité de profils d'hommes partiellement éloignés des conventions de genre en vue d'analyser leur processus de transformation personnelle. Dans une approche pluraliste de l'individu, je ne cherchais pas des hommes totalement éloignés des conventions de genre, mais, de manière plus réaliste, des hommes manifestant *certaines* pratiques ou discours non conventionnels dans *certaines* domaines de leur vie.

Je me suis focalisée sur des hommes vivant dans un contexte géographique très marqué par les trois forces structurantes évoquées ci-dessus : la baie de San Francisco. Cette région me sert de prisme pour repérer et analyser des processus de transformation personnelle d'hommes. Les forces structurantes qui insufflent ces processus étant également présentes dans d'autres régions du monde, notamment en Europe, je tente avec cette recherche de proposer un modèle théorique pour penser le délitement du patriarcat au-delà des frontières, que, du reste, ce dernier ne connaît pas.

Les enquêtés sont d'orientation sexuelle variée, célibataires ou en couple, avec en grande majorité un niveau de formation universitaire ou para-universitaire. S'ils sont âgés de 20 à 64 ans, la plupart ont entre 30 et 40 ans. Certains interviewés sont des personnes transclasses, ayant effectué une ascension sociale des classes défavorisées aux classes moyennes. 25 des 30 enquêtés sont blancs et d'origine européenne, les cinq autres sont racisés d'origine d'Amérique latine, africaine ou asiatique. Parmi les hommes choisis figurent les profils suivants : des hommes pères sans activité professionnelle ou moins impliqués professionnellement que leurs épouses et davantage investis que celles-ci dans le travail domestique ; des hommes associés à des formes institutionnalisées de féminisme (impliqués dans des organisations défendant l'égalité de genre ou les droits des LGBTQ+) ; des hommes chargés de défendre l'égalité de genre dans des commissions professionnelles ; des hommes participant à des cours en études de genre ou à des groupes de discussion non mixtes ; des hommes manifestant un fort intérêt pour les questions de genre ou les revendications féministes dans leurs discours informels ; des hommes qui m'avaient été recommandés pour leur « progressisme » en matière de genre ; ou enfin des hommes qui s'identifiaient eux-mêmes comme « progressistes ».

Lors d'entretiens approfondis semi-directifs, d'une durée moyenne d'une heure et demie, je me suis d'abord intéressée à leur trajectoire de vie, en les invitant à évoquer les événements ou les circonstances qui les avaient progressivement amenés à s'éloigner des conventions de genre. J'ai ensuite orienté la discussion vers leur vie quotidienne, en me concentrant particulièrement sur les gratifications et les résistances (qu'elles

soient internes ou émanant de leur entourage) liées à leurs dispositions non conventionnelles, ainsi que sur les contextes favorisant l'activation ou la mise en veille de leurs dispositions critiques. Les questions se concentraient sur leurs pratiques concrètes plutôt que sur leurs représentations ou leurs valeurs.

2. DES EXPÉRIENCES CONFRONTANTES MENANT À UN RETOUR SUR SOI

En me penchant sur les témoignages des enquêtés, j'ai repéré un point de départ similaire dans leur processus de transformation personnelle. Ces hommes ont tous mesuré au cours de leur vie la violence que les idéaux normatifs de masculinité exercent sur eux ou sur leurs proches : violence physique et psychologique infligée par leur père sur eux ou sur leur mère ; assignation étouffante ou déprimante de leur mère à la sphère domestique, ou difficulté de celle-ci à concilier carrière professionnelle et familiale ; harcèlement homophobe ou autre subi ou exercé dans le cadre scolaire ; coercition ou manipulation dans les rapports sexuels ; viols ou agressions sexuelles subis par des compagnes ou amies, etc. Les femmes – amies, compagnes, enseignantes –, en partageant leurs expériences ou en confrontant verbalement les hommes sur leur sexisme, jouent du reste souvent un rôle décisif dans la prise de conscience des enquêtés sur ces questions.

Ces hommes, bien qu'occupant une position privilégiée dans les rapports de genre, peuvent alors éprouver une certaine ambivalence – voire un rejet viscéral –, à l'égard des injonctions de genre, qui ne font plus sens. Ils ressentent souvent une *tension interne* entre des pratiques sexistes – les leurs ou celles de leur entourage – et leurs aspirations.

Cette tension les incite alors à se distancier d'idéaux de masculinité et à s'éloigner d'hommes cherchant à incarner ces idéaux. Cette expérience inconfortable mène aussi certains d'entre eux à effectuer un retour sur soi. J'ai montré par ailleurs (Bachmann, 2025 ; Bachmann & Perriard, 2023) la façon dont les outils d'introspection (méditation, yoga, psychothérapie, groupes de parole, etc.) et les connaissances en sciences sociales constituent d'importants supports émotionnels, relationnels et cognitifs pour effectuer ce retour sur soi.

3. DE NOUVEAUX SOUCIS DE SOI

En effectuant un retour sur soi avec le soutien d'outils d'introspection et de connaissances en sciences sociales, les hommes que j'ai rencontrés développent de nouvelles préoccupations éthiques ou de nouveaux *soucis de soi*. Dans sa reconstruction historique de l'individu moderne, qui accorde une place centrale à la subjectivité, le philosophe Foucault (1984, pp. 57-58) définit le souci de soi en tant qu'« intensification du rapport à soi par lequel on se constitue comme sujet de ses actes ». Le *souci de soi* est « orienté vers une éthique » ; il guide des pratiques. Les enquêtés de ma recherche, vivant dans un contexte marqué par de nouvelles normes sociales concernant notamment le genre, veillent à se lire par rapport à ces nouvelles normes pour aligner leurs pratiques à leurs aspirations.

Le souci de soi de Foucault exprime davantage une idée de veille ou d'attention que d'inquiétude. Pour la sociologue Mozère (2004), il se rapproche du concept de *care* dans sa dimension sociale, politique et éthique par leur « commune assomption de la fragilité humaine qui fait de chacun·e de nous un être dont il convient de se soucier. » Ce

concept est du reste traduit en anglais par *self-care*.

J'ai repéré de manière transversale à l'ensemble du corpus huit soucis de soi que les enquêtés développent au cours de leur cheminement. Dans cette partie, je dépeins ces huit soucis de soi dans un ordre logique cumulatif, partant de préoccupations portées sur soi à des préoccupations dirigées vers autrui. Ces soucis de soi ne se manifestent toutefois pas forcément de manière linéaire : ils peuvent se déployer dans un ordre différent, en parallèle les uns aux autres, ou encore avec des allers-retours. En outre, ils sont appropriés de manière *partielle* par les enquêtés et pas forcément activés en permanence, le profil idéal-typique décrit ici n'étant jamais complètement atteint.

3.1 Connaissance

Le souci de connaissance consiste à s'informer régulièrement sur les questions de genre. Ce souci se décèle dans les pratiques de nombre d'enquêtés : participation active à des cours ou formations en études de genre, lecture de textes en études de genre, consultation de blogs à ce sujet, ou encore discussions entre ami·e·s sur ces questions alliant des expériences de vie à des savoirs théoriques. Ces enquêtés s'approprient ainsi des connaissances sur le patriarcat, sur les hiérarchies qu'il génère et sur ses imbrications avec d'autres rapports de domination (classe, couleur de peau, sexualité, etc.).

Le souci de connaissance se repère aussi dans le rapport au savoir de beaucoup d'enquêtés : curieux et captivés par le contenu des textes, ceux-ci se plongent dans leurs lectures, les partagent avec enthousiasme ou, pour certains, poursuivent leur formation sur le genre par des cours, des lectures, ou la rédaction d'un travail de mémoire ou d'une

thèse de doctorat sur le sujet. Ainsi, un enquêté que j'ai prénommé Liam¹ raconte être « tombé amoureux de la sociologie » et suit tous les enseignements possibles sur le genre lors de son bachelors en sociologie.

3.2 Introspection

Le souci d'introspection relève d'un retour sur soi en vue de comprendre notamment comment l'environnement extérieur – présent ou passé – influence ses perceptions, ses sensations ou ses actions. Ce souci de soi se rencontre dans l'usage d'outils d'introspection de nombreux enquêtés : psychothérapie individuelle, coaching de vie, groupe de parole ou retraite initiatique pour hommes du *ManKind project*, atelier sur la *Communication Non Violente*, ou encore séance de méditation ou de yoga.

Les textes sur la domination patriarcale – souvent produits par des femmes – confrontent les hommes à leurs propres responsabilités, ce qui peut générer des résistances et des critiques face à ces lectures. Le souci d'introspection incite les hommes concernés à porter une attention à ces résistances face à des connaissances qui bouleversent les identités et les croyances, à les accueillir avec douceur et ainsi à les estomper. Il soutient de cette manière leur appropriation de connaissance sur le genre.

Lors des entretiens, le souci d'introspection se révèle chez nombre d'enquêtés dans leur manière d'être particulièrement présents et attentifs – ou pleinement conscients – autant à leurs pensées qu'à leur corps et leurs émotions. Avant de répondre à une question, ils respirent souvent profondément comme pour se laisser toucher émotionnellement. Un certain nombre d'entre eux entament leur réponse en me précisant qu'il s'agit

d'une « question intéressante... », en adoptant une posture curieuse, empathique et réflexive telle que celle préconisée dans les manuels de sociologie qualitative (Becker, 2002).

3.3 Conscience politique

Sur la base d'un souci de connaissance du genre et d'introspection, le souci de conscientisation politique consiste à prendre conscience des privilèges arbitraires, tels que ceux détenus par les hommes cis, et de leurs effets délétères sur autrui. Chez les enquêtés concernés, la conscientisation politique se révèle dans leur volonté de garder un esprit critique. Ce souci est particulièrement saillant dans la réponse de James, alors que je lui demande ce que sa posture critique apporte à sa vie quotidienne :

« J'aimerais l'avoir davantage (*rires*) !

Je ne sais pas, juste en termes de..., ça peut être difficile de garder son sens critique aiguisé. C'est facile de glisser dans un comportement de tous les jours. »

LB : « Ce qui est un problème pour toi ou pas ? »

« Oh oui, c'est certainement un problème ! (...) si tu penses que ce n'est pas un problème, tu n'y fais probablement pas assez attention. Tout comme je sens que ça vaut la peine de toujours questionner ses propres présomptions (...). Je pense que c'est bon de vouloir garder... je pense qu'il faut beaucoup d'effort pour garder cette sorte d'œil critique aiguisé, parce qu'il est si facile de glisser vers des façons très normatives de voir les choses. »

La conscience qu'a James de la facilité à « glisser » dans une vision normative rappelle qu'un souci de soi relève d'un travail sur soi de longue haleine, visant à transformer certaines habitudes

¹ Les prénoms sont fictifs.

ancrées en de nouveaux comportements.

Conscients de leurs propres privilèges indus en tant qu'homme, certains enquêtés affirment ainsi savoir qu'ils ne perdront jamais le pouvoir qu'ils ont en tant qu'homme. Ils comprennent que la masculinité est intrinsèquement imbriquée au pouvoir, et donc le paradoxe énoncé par Kimmel (1994), basé sur Kaufman (1993) que, si certains hommes peuvent se sentir *subjectivement* fragiles ou démunis, ils ont *objectivement* du pouvoir lié à leur appartenance à la catégorie sociale des hommes.

En sortant du déni sur leur pouvoir arbitraire, certains hommes du corpus s'éloignent – du moins temporairement et dans certains contextes – d'un « "sens" masculin contemporain » que le sociologue Thiers-Vidal (2010, p. 162) décrit comme :

« (...) la conviction que l'oppression est exercée "malgré soi", "à l'insu de son plein gré". C'est-à-dire la conviction de nombreux hommes que les rapports de genre contemporains sont avant tout dus, d'une part, à la persistance de mentalités, de pratiques, d'institutions du passé qui pèseraient de leur lourdeur et, d'autre part, à l'influence de dynamiques intra- et inter-psychiques fondamentalement dues à une socialisation familiale "déformatrice". »

Leur conscientisation politique les confronte dès lors parfois au décalage inconfortable existant entre leurs pratiques, d'une part, et leurs valeurs et aspirations², d'autre part. Ce décalage les appelle alors à une recherche de cohérence.

3.4 Cohérence

Puisant dans un souci de connaissance, d'introspection et de conscientisation politique, le souci de cohérence vise à dépasser des tensions internes en alignant ses pratiques avec ses aspirations et ses valeurs. Cette préoccupation éthique se trouve notamment chez les enquêtés qui estiment, à un moment donné de leur vie, avoir manqué de respect à l'égard des femmes ou d'hommes jugés efféminés ou se considérant comme homosexuels. Pour ce faire, ces enquêtés affirment parfois avoir dû « se réconcilier avec [eux]-mêmes » et entrer dans un processus de « réparation » ou de « guérison », en développant de l'empathie à l'égard de leurs comportements antérieurs. Ils remédient ainsi à la rupture que souvent les hommes effectuent dès leur enfance avec l'empathie, le *care* et tout ce qui relève de la féminité pour se conformer aux idéaux de masculinité et ainsi bénéficier de privilèges (Gilligan & Snider, 2019). Leur quête de cohérence est parfois décrite par les enquêtés comme une volonté de « retrouver [leur] authenticité ».

Pour les enquêtés mus par ce souci de soi, aligner leurs pratiques à leurs valeurs ou aspirations suppose ainsi souvent de s'éloigner d'injonctions patriarcales, et donc de se désidentifier des idéaux de masculinité, idéaux qui ne font plus sens, *pour se réinventer en tant que personnes*, avec de nouvelles préoccupations éthiques. Autrement dit, et comme l'a formulé la sociologue Hark dans le cadre d'une réflexion critique sur le concept d'identité (2016, p. 182), il s'agit d'« abandonner la question de "qui

2 Pour définir les termes de ce syntagme issu de l'analyse des entretiens, les valeurs sont à comprendre comme des idéaux partagés pouvant orienter des comportements et

les aspirations comme des attentes ou projets orientés vers le futur forgées par des rapports sociaux et des expériences individuelles.

nous sommes” pour privilégier celle de “comment nous agissons.” »

Dans cette perspective de désaffiliation identitaire, nombre d’enquêtés affirment chercher à éviter de reproduire des comportements genrés dans leurs interactions – tels qu’en interrompant leurs interlocutrices ou en expliquant de manière condescendante – et veillent à développer leur écoute. Ils semblent par-là comprendre que *la désidentification est une condition à la subjectivation*. Julian me raconte ainsi que pendant longtemps, influencé par le cadre de référence viril de son quartier défavorisé de Los Angeles et de son l’école, il considère le travail de *care* effectué pendant son enfance et adolescence auprès de son père en situation de handicap comme non légitime et sans valeur. Il se décrit ainsi longtemps « divisé psychologiquement et socialement », « aliéné de lui-même ». Sa rencontre avec la sociologie du *care* l’autorise alors à valoriser le travail de *care* et les valeurs féministes portées par ses parents, ce qui lui donne l’occasion de retrouver une cohérence interne. Au moment de notre rencontre, il assume pleinement qui il est, ses valeurs et se décrit comme « une personne plus entière ».

Julian, comme d’autres enquêtés, affirme ainsi vouloir dépasser les identités de genre en aspirant à être une « bonne » personne, un « bon » Julian, qui s’investit notamment dans le travail de *care*, indépendamment de sa catégorie de genre. Cela, plutôt que chercher à être une « bonne femme » ou un « bon homme ». Dans cette perspective, il ajoute : « je suis beaucoup plus une personne coopérative qu’une personne compétitive et je sens maintenant qu’il s’agit plus de transcender les limitations des rôles de genre et les présupposés. »

Les quatre premiers soucis de soi, portés sur un retour sur soi, mènent

alors à quatre autres soucis de soi, s’ouvrant sur autrui.

3.5 Responsabilité

S’appuyant sur un souci de connaissance, d’introspection, de conscientisation politique et de cohérence, le souci de responsabilisation consiste à se désolidariser de certains idéaux de masculinité. Il sous-tend le passage d’une logique de domination à une logique de coopération, basée sur la considération, le *care* et la prise en compte des liens d’interdépendance. Ce souci se repère dans la manière dont les enquêtés se préoccupent de l’impact qu’ils ont dans leurs interactions. Liam partage ainsi que, s’il a l’impression qu’un-e adolescent-e qu’il côtoie en tant que travailleur social a été blessé-e, il n’hésite pas à prendre sa responsabilité et à dire : « Je suis désolé si je vous ai fait ressentir cela. »

Ce souci de soi est particulièrement présent lorsque des enquêtés parlent des femmes. Ainsi Daniel, qui a pris conscience à la lecture de travaux féministes de la façon dont il avait « abusé et dominé » une précédente compagne, affirme avoir pris depuis lors ses responsabilités et se comporter différemment à l’égard des femmes. De même, à la suite de la confrontation de sa psychothérapeute, Ethan raconte chercher à se responsabiliser davantage dans ses relations affectives en appliquant concrètement ses convictions avec sa compagne, plutôt que de profiter de ses privilèges de genre.

Le souci de responsabilisation concerne aussi le rapport aux émotions. Luke affirme ainsi apprendre, dans le cadre de son groupe d’hommes du *Man-Kind project*, à voir comment ses émotions guident ses pratiques. Cette prise de conscience l’incite alors à ne plus se laisser submerger par ses émotions et à « assumer la responsabilité de [ses] actions, de [sa] vie, de [sa] position ainsi

que de [sa] perception. ». Plutôt que de fonder ses décisions sur de la peur, de la tristesse, de la colère ou du plaisir, dit-il, il observe ses émotions et choisit de prendre des décisions en accord avec ses valeurs. Sa prise de responsabilité l'a amené à diminuer les critiques et les accusations à l'égard de sa compagne, ce qui, assure-t-il, a amélioré sa relation avec elle.

Le souci de responsabilisation se repère enfin dans le langage non genré que les enquêtés mobilisent dans nos échanges, ne recourant ainsi pas aux catégories socialement construites – et organisées hiérarchiquement – de masculinité et de féminité. Certains enquêtés distinguent aussi explicitement les personnes de leur identification de genre, soulignant ainsi le caractère social et fluide des catégories de genre. Cela, en parlant par exemple des « personnes qui s'identifient comme des hommes ou des femmes », ou en précisant « selon la manière dont une personne se genre ». Certains enquêtés évitent en outre le pronom possessif pour décrire une compagne qui, de fait, ne leur appartient pas (en parlant de « la femme que je fréquente », plutôt que de « ma femme »).

3.6 Connexion empathique

S'appuyant sur des dispositions cognitives et émotionnelles insufflées par un souci de connaissance et d'introspection, le souci de connexion empathique consiste à développer de l'empathie à l'égard d'autrui, en se laissant toucher et en touchant cette personne, ce qui consolide le lien avec celle-ci, au-delà d'affinités politiques ou sociales. Dans les entretiens, ce souci de soi se trouve dans les propos respectueux et constructifs que les interviewés ont à l'égard de personnes partageant des opinions politiques plus conservatrices qu'eux sur les questions de genre. Ainsi, Julian évoque un ami

« qui n'est pas un macho ou un con-nard », mais « qui peut se comporter de manière à blesser les gens », lui accordant ainsi de l'agentivité et donc le pouvoir de se transformer, plutôt que de le stigmatiser dans un comportement figé et immuable. Le souci de connexion empathique se repère aussi dans la dynamique d'entretien : les enquêtés débute-nt ainsi souvent leur réponse en me disant qu'il s'agit d'une « bonne » ou d'une « excellente question », en se montrant curieux et ouvert à l'égard de ma recherche. Il se trouve aussi dans la manière dont les enquêtés exposés aux sciences sociales articulent les différentes tendances ou écoles de ces connaissances scientifiques de manière constructive et apaisée, en valorisant les apports de chacune d'entre elles. Cela, plutôt que de critiquer tel élément de tel courant de pensée, ce qui accentuerait les querelles d'écoles.

Le souci de connexion empathique distancie les hommes concernés du modèle hégémonique de masculinité, ou de la « masculinité de marché » (*Marketplace Manhood* ; Kimmel, 1994), qui met l'accent sur l'exclusion d'autrui. En cultivant leurs attachements et leur empathie, ces enquêtés s'éloignent dès lors à nouveau de la prescription patriarcale faites aux hommes à se départir de leur sensibilité et de ne pas se sentir concernés (*not caring*) pour être ainsi disposé à créer de la hiérarchie (Gilligan & Snider, 2019).

3.7 Assertivité

S'appuyant sur un souci de connaissance, d'introspection, de conscientisation politique, de cohérence et de responsabilité, le souci d'assertivité consiste à s'affirmer en accord avec ses valeurs ou ses aspirations, en se désolidarisant avec les idéaux de masculinité. Ce souci éthique se décèle dans le nombre

d'enquêtés qui affirment veiller à ne pas rire aux plaisanteries sexistes.

Il se repère aussi dans les « conversations » sur le sexisme ou sur l'homophobie tenues par certains d'entre eux. Au clair sur leurs valeurs et aspirations, ils établissent une connexion empathique avec leurs interlocuteurs et interlocutrices et les questionnent avec tact. Cela, en vue de les inciter à développer une pensée critique et à prendre leurs responsabilités sur certains de leurs comportements. Ainsi Liam, qui travaille avec des adolescent·e·s en tant qu'éducateur, affirme avoir de telles « conversations » avec les étudiant·e·s sur le sexisme et l'homophobie, et ce, afin d'inciter ces personnes à développer une posture critique et réflexive. Il raconte que, au lieu de réagir de manière viscérale, mu par la colère, comme beaucoup d'hommes le font, dit-il, il « a appris à parler » au travers de telles conversations. Il appelle ses interlocuteurs et interlocutrices à être réflexifs sur ce qui se passe dans la dynamique de communication, en utilisant des répliques telles que « Eh bien, prenons un peu de recul », « Parlons-en », ou encore « Où est-ce que cela nous mène ? » Ce souci éthique fait écho à ce que Brown (2018) appelle les « conversations sincères et difficiles »³. Certains enquêtés partagent avoir eux-mêmes été confrontés avec habileté aux questions de genre par des compagnes, des enseignantes, des collègues ou des thérapeutes, avant d'être mus à leur tour par ce souci éthique.

3.8 Ajustement

Sur la base des précédents soucis, et en particulier le souci de connaissance et d'introspection, le souci d'ajustement consiste à s'ajuster aux personnes ou aux

contextes, ainsi qu'à leur cadre de référence respectif, plus ou moins genré, pour insuffler efficacement le changement. Dans les entretiens, ce souci de soi se trouve explicitement dans l'expression « Il y a le bon moment et le bon endroit ! », souvent entendue. Nombreux sont les enquêtés qui utilisent la métaphore de la navigation pour décrire leurs ajustements aux situations variées, en affirmant par exemple, « je sais comment naviguer au sein de ces espaces », « je sais comment jouer ces jeux [de genre] », ou encore « je navigue sur les privilèges masculins ». Par efficacité, ils n'expriment leur opinion qu'avec des personnes ou que dans des contextes spécifiques, plutôt que de perdre du temps ou de l'énergie à gérer des résistances ou des conflits inutiles. Leur manière de s'ajuster aux contextes, en « naviguant au sein des espaces sociaux » résonne avec les travaux sur la manière dont les individus peuvent jouer de manière fluide avec les prescriptions de genre (Butler, 2005 ; Thorne, 1993).

Ce souci d'ajustement se trouve aussi dans la façon dont certains enquêtés s'identifient différemment selon le contexte où ils évoluent. Ainsi, ceux-ci affirment mobiliser le terme de « féministe » avec parcimonie, sachant qu'il peut être stigmatisé, ou l'utiliser uniquement en l'absence de femmes féministes, pour ne pas empiéter sur le territoire de celles-ci.

L'ajustement peut se faire aussi en modifiant son statut professionnel, comme le révèle le cas d'Andrew, docteur en théologie de 28 ans, choisi pour sa participation à un cours en sociologie du genre. Celui-ci considère que les conversations informelles sur le genre, la sexualité et le catholicisme, s'avèrent à la longue fatigantes :

³ *Tough wholehearted conversations.*

« Ça commence à devenir épuisant (*ricanements*) de dire : “Ok, attend. Donc tu dis que les femmes n’ont pas la permission de faire des demandes pour elles-mêmes ? Que les femmes n’ont la permission d’aimer qu’une fois qu’elles ont été aimées par des hommes ? Vraiment ?! Est-ce comme ça que ça marche ?” (*rires*) Donc... »

Il désire alors devenir professeur de théologie pour insuffler *efficacement*

chez les étudiant-e-s une pensée critique sur l’Église et la religion qui puisse se diffuser au sein de cette institution. Il pourra alors converser de façon stimulante avec une plus grande audience, explique-t-il, sans la fatigue générée par les nombreuses discussions informelles de sa vie quotidienne.

Le schéma ci-dessous synthétise le processus de transformation personnelle idéal-typique, caractérisé par les huit soucis de soi repérés de manière traversante dans le corpus.

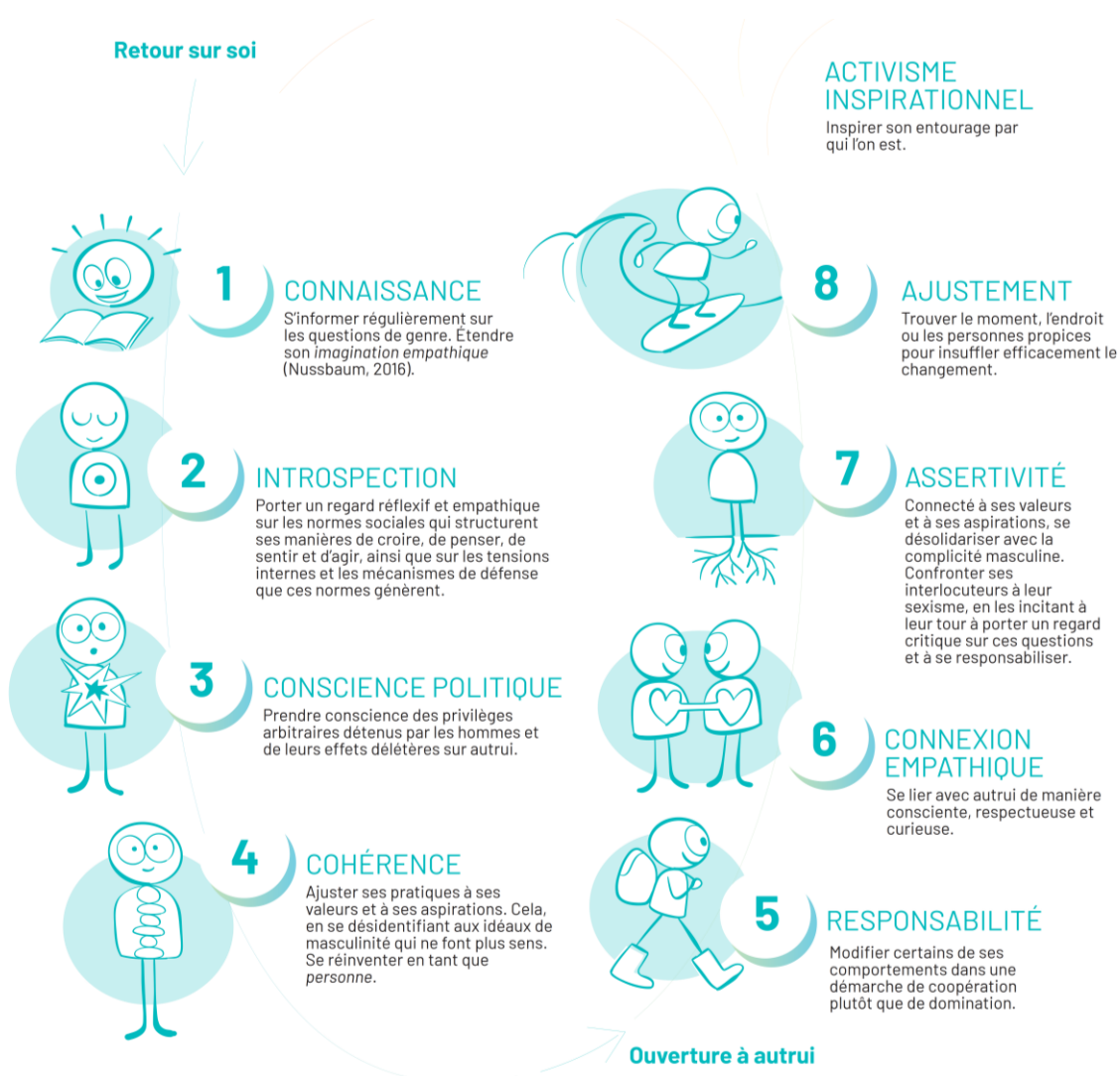


Schéma 1: les 8 soucis de soi

4. UNE VIE APPRECIABLE

Les hommes qui développent l'ensemble ou une bonne partie de ces soucis de soi, éloignés d'idéaux normatifs de masculinité, offrent une présentation d'eux-mêmes dans laquelle ils ne se trouvent pas lésés par la perte de certains de leurs privilèges. Au contraire, à en croire leurs témoignages, ils construisent des relations professionnelles, amicales ou affectives plus satisfaisantes. Leur bien-être se décèle du reste dans leur voix, posée, voire parfois enjouée, même lorsqu'ils relatent des événements douloureux de leur trajectoire. L'analyse des entretiens livre trois pistes explicatives à ce bien-être, interdépendantes entre elles.

4.1 Naviguer au sein des espaces sociaux avec aisance et fluidité

Lorsqu'ils parviennent à porter un regard réflexif sur leurs pratiques et à les aligner sur leurs valeurs et leurs aspirations, les enquêtés concernés éprouvent un sentiment agréable de cohérence interne, qui touche aussi la question du sens. Au moment de notre rencontre, certains hommes affirment ainsi qu'à la suite de leur cheminement, ils peuvent maintenant « donner du sens à [leur] vie » et acquérir « un meilleur sens de [leur] intégrité ».

Leur réflexivité cognitive et émotionnelle les sensibilise en outre aux diverses logiques sociales qui régissent les différents espaces sociaux. Ils parviennent alors à s'ajuster à ces derniers avec aisance et fluidité, tout en gardant le cap sur leurs valeurs et aspirations. Conscientisés et réflexifs, disposés à croire, penser, sentir et agir de manière plus autonome, ils « naviguent » au sein des différents espaces sociaux – pour reprendre une expression récurrente – en

jouant avec les conventions de genre qu'ils accordent au contexte dans lequel ils se trouvent. Leur distance réflexive leur évite en outre de se laisser heurter par les injonctions de genre. Cela, d'autant qu'ils occupent en tant qu'hommes une position privilégiée dans ces rapports de domination, et profitent ainsi d'un *bouclier statutaire* (Hochschild, 2017) contre les agressions. Ainsi, Liam, conscient que sa transformation ne lui a pas fait perdre les privilèges dont il bénéficie en tant qu'homme, peut toutefois se distancier du genre et jouer avec le genre, fort de ses nouvelles préoccupations éthiques :

« Je suis donc très conscient de mon genre. Je reconnais le pouvoir que j'ai en tant qu'homme, pouvant jouer avec ces représentations de genre et [comprendre] pourquoi elles sont valorisées dans la société. Et est-ce que je sais comment les naviguer ? Oui. Mais est-ce que je suis capable de les mettre de côté (...) ? Oui. »

Il estime que sa capacité à « naviguer » au sein de différents espaces sociaux, acquise selon lui surtout par sa formation, constitue la clé de sa réussite dans les différents domaines de sa vie.

Adolescent et jeune adulte, Liam, subissant de violentes discriminations homophobes, avait dû se résigner à se conformer aux différents contextes sociaux pour se protéger, raconte-t-il. Aujourd'hui, il s'ajuste aux différents espaces sociaux avec davantage de conscience réflexive, et donc d'agentivité et de légèreté.

Le plaisir éprouvé à naviguer au sein de différents espaces sociaux se repère chez nombres d'enquêtés lorsqu'ils expriment un souci d'ajustement. Ce plaisir se décèle dans les propos de Sebastian, doctorant de sociologie, lorsqu'il

évoque avec légèreté la manière dont il s'ajuste à son audience pour insuffler des questionnements féministes :

« Pour autant que je n'emploie pas le terme "féministe", je peux discrètement introduire un peu de féminisme dans les discussions, raconte-t-il d'un ton enjoué, et le présenter comme quelque chose qui n'est pas teinté d'un mot qui génère des réactions immédiates, des réactions automatiques, chez les gens. »

4.2 Jouir d'un rapport au monde rempli de résonance

En se transformant en profondeur, les enquêtés concernés améliorent aussi la qualité du lien qu'ils entretiennent avec eux-mêmes. Capables de ressentir leurs émotions et de les accueillir, certains hommes apprécient ne plus vivre l'« enfer » de la déconnexion émotionnelle, pour reprendre l'expression d'un enquêté. Pouvant se laisser toucher et toucher autrui, ils se délivrent alors d'un rapport *aliéné* à eux-mêmes pour jouir d'un rapport au monde rempli de *résonance*. Dans son ouvrage consacré à la vie « bonne », le sociologue et philosophe Rosa (2018) définit la résonance comme une relation cognitive, affective et physique au monde à travers laquelle les individus sont *touchés* par le monde et lui *répondent* par l'action. Un tel rapport au monde « vibrant » et « responsif » s'oppose à des relations « muettes » et « froides » associées à la logique instrumentale des sociétés modernes, portée par l'accumulation des ressources et l'accélération sociale. Pour l'auteur, un rapport au monde rempli de résonance est la source du bonheur.

La réflexivité cognitive et émotionnelle de nombre d'enquêtés, qui soutient leur capacité à entrer en résonance, leur permet aussi d'améliorer la qualité de

leurs relations à autrui dans tous domaines de leur vie. Certains mentionnent ainsi la manière dont ils ont pu approfondir leurs relations à leur compagne, leur famille ou leurs amies.

En se connectant à la vulnérabilité, ils accèdent en outre à l'intimité (Brown, 2014). Certains enquêtés évoquent ainsi l'émergence de nouveaux rapports d'intimité avec les femmes de leur entourage. À en croire les propos de Mike, cette relation d'intimité des hommes avec les femmes semble se renforcer si elle s'accompagne d'un engagement politique concret sur les questions féministes. C'est du moins ce qu'il a vécu lorsqu'il travaillait dans une association féministe, où les femmes lui racontaient spontanément leurs expériences de discrimination et d'injustice vécues en tant que femmes.

La transformation des enquêtés semble aussi améliorer la qualité de leurs relations sexuelles, si on se fie encore au témoignage de Mike. Celui-ci, raconte avoir été encouragé par une de ses partenaires affectives à modifier ses comportements dans son couple, puis à entreprendre une psychothérapie. Mike découvre dès lors une nouvelle qualité de lien avec sa compagne : « elle était vraiment la première personne dont j'ai été amoureux », me confie-t-il. Cette transformation l'amène alors à vivre une nouvelle forme de relation sexuelle, et donc de plaisir. Pour reprendre ses mots :

« Et ça [tomber amoureux d'elle] a mené à d'autres choses — et alors quelque chose qui a été important était le sexe qui commençait à devenir beaucoup mieux. Car pour moi, ce n'était plus simplement une manière d'avoir un orgasme, ce qui avait été le cas pendant longtemps. Il y avait beaucoup plus de plaisir dans une égalité et

dans la reconnaissance que ce n'était plus une question que moi ou toi ait nécessairement un orgasme. Ça mènerait probablement à ça, mais... Alors ça, c'était important. »

Mike raconte aussi que, tout au long de sa vie, il a été obsédé par les femmes, s'évertuant à faire en sorte qu'elles soient attirées par lui. Cela, en vue d'avoir des relations sexuelles pour éprouver du plaisir et avoir des orgasmes. En se transformant, il réalise qu'il n'a pas besoin d'entrer dans une telle quête pour éprouver du plaisir sexuel. Il sort ainsi d'une logique de performance et d'accumulation, où des hommes-sujets cherchent à conquérir des femmes-objets pour satisfaire leurs besoins personnels et nourrir leur ego. Cela, dit-il, pour expérimenter des relations sexuelles portées sur la connexion émotionnelle et basées sur le respect et l'écoute de sa compagne.

De manière plus générale, le nouvel *ethos* de ces enquêtés, marqué par l'écoute, la sensibilité, l'empathie, le respect ou la coopération, et mu par de nouveaux soucis de soi, s'accorde avec les normes sociales portées par les trois grandes forces structurantes évoquées ci-dessus : le féminisme, les transformations du monde du travail et la structure culturelle du développement personnel. On peut ainsi supposer que le bien-être exprimé dans les entretiens trouve aussi sa source dans la cohérence entre ce qu'ils sont, leur *ethos*, et les normes portées par ces trois grandes forces structurantes, fortement valorisées dans la Baie de San Francisco.

4.3 Goûter à une nouvelle forme de pouvoir

Les enquêtés ayant effectué une profonde transformation, mus par de nou-

veaux soucis de soi et disposés à la résonance, renouent alors avec leur sensibilité humaine : ils peuvent toucher et se laisser toucher, se montrer vulnérables dans leurs relations. Ils acquièrent ainsi une *nouvelle forme de pouvoir*. Un pouvoir davantage porté sur les liens d'interdépendance et la collaboration que sur la hiérarchisation et la coercition, un pouvoir *avec* plutôt qu'un pouvoir *sur*, pour reprendre la distinction de Rosenberg (2008). Selon ce psychologue ouvert sur la sociologie, le pouvoir *sur* vise à transformer autrui en le diminuant (par la critique ou le jugement, par la punition ou la récompense ou encore par la culpabilité) ou en lui rappelant le sens du devoir. À l'inverse, le pouvoir *avec* cherche à créer un lien de confiance avec autrui, en s'intéressant à ses besoins, pour satisfaire les besoins de chacun.e. C'est un pouvoir du *care*, qui relève de la capacité à se transformer et à transformer les autres et celle de se donner du pouvoir à soi-même et aux autres (Allen, 1998). Ce pouvoir évoque aussi le « pouvoir-du-dedans » que l'écoféministe Starhawk (2005, pp. 38-39) définit comme étant « un pouvoir basé sur un principe très différent du pouvoir-sur, de la domination », en tant que pouvoir « de ce qui connecte, nourrit, guérit et crée » :

« Or, le pouvoir que nous devenons dans une graine, dans la croissance d'un enfant, que nous éprouvons en écrivant, en tissant, en travaillant, en créant, en choisissant, n'a rien à voir avec les menaces d'anéantissement. Il est à entendre au sens premier du mot pouvoir, qui vient du latin populaire *podere*, être capable. C'est le pouvoir qui vient du dedans, le pouvoir-du-dedans. »

Les enquêtés concernés expérimentent le pouvoir *avec* d'abord à une échelle individuelle, en déconstruisant

les normes sociales qui les habitent pour s'aligner à leurs valeurs et aspirations. Ils goûtent ensuite à cette forme de pouvoir dans leurs interactions. Alors qu'il décrit la nouvelle forme de relation qu'il entretient avec sa compagne, Mike évoque ainsi cette nouvelle forme de pouvoir qu'il découvre aussi dans le cadre de ses relations sexuelles :

« Nous avons juste commencé à expérimenter davantage et à être plus ouvert-e-s et j'ai senti un peu comme un changement de pouvoir autour de ça. Ou j'ai senti que *si j'abandonnais du pouvoir, j'en recevrais en fait davantage en retour*. Alors ça, c'était vraiment un renversement assez bluffant (*rire*) ! »

Selon Mike, cette révélation concernant le pouvoir a été pour lui décisive dans sa vie, elle l'a ouvert à beaucoup de questionnements.

Je pourrais ajouter que ce nouvel *ethos* livre aussi à nombres d'enquêtés la gratification personnelle et sociale d'être considéré comme une « bonne » personne dans tous les domaines de leur vie. Cela, à l'instar des « rétributions morales » (*moral wages*) obtenues par les hommes travaillant en tant qu'avocats ou conseillers de victimes de violences domestiques ou d'harcèlement sexuel, que Kolb (2014) a analysées dans sa recherche ethnographique. Ethan, 30 ans, doctorant en littérature comparée et relativement cynique, notamment sur le fait d'avoir participé à un « camp d'entraînement intensif » en études de genre à l'université de Californie à Santa Cruz, ironise ainsi sur la plus-value que constitue sa posture progressiste auprès des femmes. Lorsque je lui demande si son progressisme produit de l'enthousiasme chez les femmes à son égard, il me répond :

« Ouais, parfois. En fait, je le cherche. J'essaie d'intégrer dans

ma vie quotidienne des concepts comme "*mansplanation*." Et ça, c'est une tentative gratuite à bien me faire voir par les personnes qui sont frustrées par la "*mansplanation*." Même si moi-même je le fais parfois, même si je suis, comme je l'ai dit, une personnalité assez alpha (*petit rire*) ! »

La posture d'Ethan, portée sur sa personne, rappelle que les hommes de mon corpus se situent à différents niveaux dans le processus de transformation. De telles gratifications peuvent toutefois aussi encourager certains hommes à continuer d'estomper leurs dispositions dominantes à l'égard des femmes et de ce qui relève du féminin, et ainsi à poursuivre leur processus de transformation. Owen, 30 ans, employé dans une association défendant les personnes sans domicile fixe, affirme ainsi qu'il apprécie d'être reconnu comme « un des bons gars » par ses compagnes et par les femmes en général, ce qui le motive à porter une attention accrue sur ces questions.

Pour les enquêtés s'étant profondément transformés, leur affinité avec les normes valorisées par la société, ainsi que leur rapport au monde rempli de résonance, les rendent appréciables. Ils profitent ainsi d'un *pouvoir d'attraction* : ils captent l'attention et l'intérêt des personnes de leur entourage, spontanément attirées par eux. La vie leur sourit, sans qu'ils aient à fournir d'effort. Rosa (2018, p. 39) analyse un tel pouvoir d'attraction induit par la résonance : « En tant qu'elle dénote une faculté de sympathie et d'empathie, la résonance crée et signale une demande d'interaction et de coopération, et donc un capital social (la capacité à bâtir et à maintenir des relations résonantes rend sympathique et séduisant). »

Ce pouvoir d'attraction s'exerce dans divers domaines de la vie des enquêtés concernés. Dans le cadre de leur vie intime, leur nouvel *ethos*, marqué par l'écoute, l'ouverture ou le respect des femmes, les rendent appréciables, et donc susceptibles d'être appréciés par les femmes. Des enquêtés affirment ainsi mesurer les avantages à être une « bonne personne » auprès des femmes en général et de leurs futures compagnes en particulier.

Certains enquêtés mesurent aussi les effets de leur transformation personnelle dans leur vie professionnelle. L'empathie, l'écoute, la coopération, la responsabilité individuelle et la souplesse relèvent de dispositions fortement valorisées sur le marché du travail. Cela, d'autant plus que les formes de travail contemporaines sont axées sur la participation par projet qui nécessitent de s'intégrer dans des réseaux de personnes et de se choisir (Boltanski & Chiapello, 1999 ; Sennett, 2006). Dans ce contexte, leur nouvel *ethos* augmente leur appréciabilité sur le marché du travail, et donc leur employabilité. Certains enquêtés évoquent eux-mêmes cet avantage. Ainsi, Liam, qui s'est profondément transformé avec le soutien d'une thérapie individuelle et de ses études en sociologie, explique par exemple qu'il a gagné davantage de respect dans la sphère professionnelle depuis qu'il s'est transformé :

« [Depuis que je suis devenu plus empathique], j'ai remarqué que les gens me respectent davantage. Je pense que les temps changent. Ils ne veulent pas un de ces conards ; ils veulent quelqu'un d'attentionné. Ils veulent quelqu'un de compréhensif, d'empathique. »

Les enquêtés comme Liam, en devenant davantage conscientisés, sensibles et vulnérables, cohérents, responsables,

empathiques, assertifs et ajustés, s'accordent avec certaines normes ambiantes, ce qui les rend appréciables et donc influents. Ils peuvent alors inspirer les personnes de leur entourage par *qui ils sont* – des personnes heureuses et épanouies éloignées des conventions de genre – et ainsi insuffler du changement. Je propose d'appeler ce processus, qui relève à mon sens d'une forme contemporaine de mouvement social, de *l'activisme inspirationnel* (Bachmann, 2025). Un activisme qui s'appuie sur la consolidation du « capital humain » et qui est dès lors particulièrement efficace en contexte néolibéral (Feher, 2017).

5. UN HORIZON ENVIABLE

À l'issue de ce travail, on pourrait me demander si les hommes que j'ai rencontrés reconduisent ainsi l'ordre patriarcal par des moyens socialement acceptables, ou s'ils contribuent à le fragiliser. La mise en lumière des huit soucis de soi livre une réponse nuancée à cette question. L'analyse diachronique des processus de conscientisation et de transformation, que j'analyse plus en détail par ailleurs (Bachmann, 2025), révèle des trajectoires où des préoccupations éthiques se développent progressivement et où des transformations personnelles peuvent, au fil du temps, évoluer vers des engagements collectifs, témoignant ainsi d'un *continuum* entre ces différentes étapes. Au moment de notre rencontre, certains hommes s'approprient uniquement quelques soucis de soi, comme le souci de connaissance sur le genre, et semblent s'en contenter : ils se positionnent en toute légèreté en experts, expliquent de manière surplombante ou campent sur leur position. Cela, sans soucis d'introspection, de conscientisation politique, de connexion empathique ou d'ajustement, qui relèvent de soucis bien plus déstabilisants et

inconfortables. Leur appropriation partielle des soucis de soi renforce les rapports de domination. D'autres, plus avancés dans leur parcours de conscientisation et de transformation – notamment mus par un souci d'introspection, de conscientisation politique et de responsabilisation – s'éloignent plus nettement d'idéaux normatifs de masculinité et peuvent, par leur posture, inspirer des changements chez d'autres personnes.

Le bien-être de ces hommes sensibles, aimant et *caring*, mis en exergue dans cette recherche contribue aussi à délégitimer l'idée portée plus ou moins explicitement par les idéologies patriarcale et capitaliste que le bonheur se fonde sur des rapports de domination et d'exploitation ou sur l'accumulation de ressources.

Alors que de nombreuses recherches en études de genre abordent les effets délétères des idéaux normatifs de masculinité, cette contribution définit davantage les contours d'un horizon enviable et inspirant. Plutôt que de chercher à stigmatiser des comportements ou prescrire de nouvelles injonctions, cette analyse pourrait aussi permettre de soutenir ou de valoriser des soucis de soi que des personnes mettent déjà en œuvre. Elle donne aussi la possibilité de situer des hommes dans ces processus, plutôt que de les enfermer dans des catégories figées et binaires (telles que « hypocrite » vs. « sincère », « rétrograde » vs. « progressiste »). Cet article offre enfin potentiellement un support à des réflexions sur le rôle que jouent ou pourraient jouer des institutions pour soutenir la construction ou la consolidation de dispositions individuelles et de préoccupations éthiques éloignées d'injonctions de genre. Cela, en prenant également en compte les femmes. Le processus de transformation personnelle

d'hommes trouve en effet des similitudes avec celui des femmes, que j'ai par ailleurs analysé dans une recherche similaire (Albenga & Bachmann, 2015 ; Bachmann, 2014 ; Bachmann & Perriard, 2023), bien que leurs expériences générées soient asymétriques. Dans la continuité des analyses de Carol Gilligan (1982) citées dans l'introduction, mes résultats montrent que, pour se distancier d'injonctions patriarcales, les hommes ont particulièrement besoin d'outils d'introspection pour se reconnecter à leur sensibilité et mettre en œuvre leur souci d'introspection, alors que les femmes nécessitent surtout le support de groupes d'amies pour déployer leur voix, dans un souci d'assertivité.

REMERCIEMENTS

L'auteure remercie chaleureusement Anne Perriard et Anne Ronchi ainsi que les deux expert·e·s pour leurs précieuses suggestions. Cette recherche a été financée par le Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS).

LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure ne déclare aucun conflit d'intérêts.

BIBLIOGRAPHIE

- Albenga, V., & Bachmann, L. (2015). Appropriations des idées féministes et transformation de soi par la lecture. *Politix*, 109(1), 69–89. <https://doi.org/10.3917/pox.109.0069>
- Allen, A. (1998). Rethinking power. *Hypatia*, 13(1), 21–40. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.1998.tb01350.x>
- Bachmann, L. (2025). *Des hommes concernés. Enquête sur des processus de transformation*. Éditions Épistémé.

- Bachmann, L. (2014). Women's friendships and gender transformation. *European Journal of Women's Studies*, 21(2), 165-179. <https://doi.org/10.1177/1350506813515856>
- Bachmann, L., & Perriard, A. (2023). S'appropriier des savoirs issus des sciences sociales et transformer ses dispositions genrées. *Contextes*, 33. <https://doi.org/10.4000/contextes.11390>
- Becker, H. (2002). *Les filles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*. Éditions La Découverte.
- Boltanski, L., & Chiapello, E. (1999). *Le nouvel esprit du capitalisme*. Gallimard.
- Brown, B. (2014). *Le pouvoir de la vulnérabilité*. Guy Trédaniel éditeur.
- Brown, B. (2018). *Dare to lead: Brave work, tough conversations, whole Hearts*. Random House.
- Butler, J. (2005). *Trouble dans le genre. Le féminisme et la subversion de l'identité*. La Découverte.
- Chu, J. Y. (2014). *When boys become boys: Development, relationships, and masculinity*. New York University Press.
- Darmon, M. (2003). *Devenir anorexique. Une approche sociologique*. La Découverte.
- Darmon, M. (2012). A people thinning institution. Changing bodies and souls in a commercial weight-loss group. *Ethnography*, 13(3), 375-398. <https://doi.org/10.1177/1466138111435871>
- Feher, M. (2017). *Le temps des investis : Essai sur la nouvelle question sociale*. La Découverte.
- Foucault, M. (1984). *Histoire de la sexualité. Tome 3. Le souci de soi*. Gallimard.
- Foucault, M., & Defert, D. (2001). *Dits et écrits : 1954-1988*. Gallimard.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.
- Gilligan, C., & Snider, N. (2019). *Pourquoi le patriarcat ?*. Flammarion.
- Hark, S. (2016). Qui nous sommes et comment nous agissons. *Politiques de l'identité et possibilité d'action collective / Who we are and how we act. Identity politics and the possibilities of collective action*. In L. Disch & M. Vetter (Eds.), *Politiques de coalition / Politics of coalition. Penser et se mobiliser avec Judith Butler / Thinking collective action with Judith Butler* (pp. 170-193). Seismo.
- Hochschild, A. R. (2017). *Le prix des sentiments. Au cœur du travail émotionnel*. La Découverte.
- Hochschild, A. R. (2024). *Stolen pride. Loss, shame, and the rise of the right*. The New Press.
- Kimmel, M. S. (1994). Masculinity as homophobia: Fear, shame, and silence in the construction of gender identity. In H. B. Micheal Kaufmann (Eds.), *Research on men and Masculinities Series: Theorizing masculinities* (pp. 119-141). Sage publications.
- Kolb, K. H. (2014). *Moral wages: The emotional dilemmas of victim advocacy and counseling*. University of California Press.
- Lahire, B. (1998). *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*. Nathan.

Lahire, B. (2012). *Monde pluriel. Penser l'unité des sciences sociales*. Seuil.

Monnet, C. (1997). A propos d'autonomie, d'amitié sexuelle et d'hétérosexualité. In C. M. Léo Vidal (Éd.), *Au-delà du personnel. Pour une transformation politique du personnel* (pp. 179–216). Ed. ACL.

Mozère, L. (2004). Le « souci de soi » chez Foucault et le souci dans une éthique politique du care. *Le Portique*, 13-14.

<https://doi.org/10.4000/leportique.623>

Rosa, H. (2018). *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*. La Découverte.

Rosenberg, M. (2008). *Communication et pouvoir*. Centro Esserci.

Sennett, R. (2006). *La culture du nouveau capitalisme*. Albin Michel.

Soltenberg, J. (2013). *Refuser d'être un homme. Pour en finir avec la virilité*. Éditions Syllepse. (Original work published in 1990)

Starhawk. (2005). *Rêver l'obscur. Femmes, magie et politique*. Cambourakis.

Thiers-Vidal, L. (2010). *De « L'Ennemi Principal » aux principaux ennemis. Position vécue, subjectivité et conscience masculines de domination*. L'Harmattan.

Thorne, B. (1993). *Gender play. girls and boys in school*. Rutgers University Press.

PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

Laurence Bachmann

Haute école de travail social, Genève (HES SO), Suisse

Elle poursuit actuellement ses réflexions sur les processus de transformation personnelle et leur potentiel de changement social à travers une recherche immersive menée avec Anne Perriard sur les outils d'introspection.

Contact : laurence.bachmann@hesge.ch

Pour citer cet article:

Bachmann, L. (2025). S'éloigner de la masculinité dominante : Le plaisir de s'ouvrir à soi et aux autres. *Sciences & Bonheur*. <https://sciences-et-bonheur.org/2025/04/16/sb24-v1-01>

Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2498-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retranscrivent un environnement, une situation ou un rapport social.

Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

Appel à contributions

Sciences & Bonheur accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

Contact et informations complémentaires

Direction de la publication : Gaël Brulé et Laurent Sovet

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>

Contact : edition@sciences-et-bonheur.org