

# ATTENTION À LA MANOSPHERE!



Manfluencer. Andrew Tate.  
Sigma Boys. Red Pill. Incels

## MANOSPHERE: DANS LE SILLAGE DES SÉDUCTEURS TOXIQUES



La responsabilité du site est assumée par le centre spécialisé männer.ch avec le soutien de la Confédération, des cantons et des communes.

La « manosphère » est un terme générique désignant les espaces sur Internet où l'ordre naturel des sexes et la masculinité dominante sont représentés et défendus. Les « manfluenceurs » rendent les femmes, le féminisme et l'égalité responsables du fait que de nombreux hommes se sentent aujourd'hui déstabilisés et provoqués. Le représentant le plus en vue est Andrew Tate.

Cela attise la misogynie et la violence. Les adolescents masculins qui ont un besoin important de statut, de sécurité et de stabilisation de leur estime de soi sont particulièrement exposés au risque d'être entraînés dans le sillage de la manosphère.

La plateforme Attention à la manosphère ! offre des informations et des conseils aux parents, aux proches et aux professionnel.les. Vous faites déjà le plus important : vous vous mobilisez et vous vous informez.



[www.manosphere.ch/fr](http://www.manosphere.ch/fr)

## RECONNAÎTRE LES SIGNES

Les parents, les proches et les professionnels peuvent reconnaître quand les garçons tombent dans le piège de la manosphère. La fascination pour les manfluencers, les propos désobligeants à l'égard des femmes et des filles, ainsi qu'une orientation de plus en plus unilatérale vers les muscles, l'argent, le pouvoir et la « virilité » sont des signes à prendre au sérieux.

Vous trouverez ci-dessous un aperçu qui vous permettra de percevoir, d'interpréter et de classer les signes de manière appropriée. Les signaux mentionnés sont des degrés qui peuvent être plus ou moins prononcés. En réalité, les transitions sont fluides.

Nous ne pouvons donc vous fournir que des indications. C'est à vous qu'il revient de décider si vous agissez et comment. Fiez-vous à votre perception et prenez vos inquiétudes au sérieux.

1

### SIGNAUX : PASSER À L'ACTION

Les parents, les proches et les professionnels devraient chercher à discuter avec le garçon/l'adolescent/l'homme concerné et, si possible, impliquer d'autres adultes de référence. Bien entendu, il est également légitime de faire appel à une aide extérieure dès cette phase.

2

### SIGNAUX D'ALERTE : DEMANDER DE L'AIDE

Les parents, les personnes de référence au sein de la famille et les professionnels doivent encourager et persévérer dans la prise de mesures et/ou le recours à une aide extérieure. Même si vous reconnaissez de nombreux signaux d'alerte, ne vous précipitez pas et réfléchissez calmement aux mesures qui pourraient être appropriées. Si possible, faites appel à des spécialistes (p. ex. assistants sociaux, a.s. scolaires) et/ou à des personnes de confiance. Les parents et les spécialistes du canton de Zurich peuvent également bénéficier de notre service de conseil gratuit et anonyme: [www.manosphere.ch/fr/questions](http://www.manosphere.ch/fr/questions)

3

### SIGNAUX D'ALARME : AGIR IMMÉDIATEMENT

Les parents, les proches et les professionnels doivent immédiatement contacter un service spécialisé, les urgences psychiatriques ou les unités de police en charge de la gestion des menaces.

**● Consommation non critique de contenus numériques**  
Intérêt sans esprit critique pour des contenus et des influenceurs (« manfluencers ») qui associent ou assimilent la masculinité à la domination, la musculation, le statut social, la richesse, l'attractivité, la réussite et le contrôle. Le représentant le plus connu est Andrew Tate. La masculinité n'est souvent qu'un thème sous-jacent, tandis que l'on parle principalement de musculation, de cryptomonnaies ou de stratégies (manipulatoires) de séduction.

**● Usage de certains codes**  
Utilisation de certains termes et codes tels que notamment:  
► [www.manosphere.ch/fr/connaissances/termes](http://www.manosphere.ch/fr/connaissances/termes)

- des expressions : « red pill », « blue pill » et « black pill » ou « alpha/bêta/sigma man »
- des codes : 80/20 ou zero sum
- des catégorisations : « Chad » et « Stacy » (hommes et femmes très désirables) ou « Becky » (code désignant une femme d'une beauté plutôt moyenne)
- des verbes : « maxxng » (par exemple, « looksmaxxing » = tentative d'augmenter son propre pouvoir de séduction)
- des emojis : pilule rouge, l'emoji 100 (en référence à la règle des 80/20) ou l'emoji loup (symbole d'un homme alpha) peuvent également signaler l'appartenance et l'adhésion aux messages de la manosphère.

**● Dévalorisation de tout ce qui n'est pas masculin**  
Dévalorisation croissante des femmes et des questions d'égalité dans le langage et le comportement. Réactions irritées à des termes tels que genre, féminisme ou woke. Défense d'idées rétrogrades sur le genre et les relations.

**● Les hommes vus comme des victimes**  
Adoption de concepts des mouvements de défense des droits des hommes qui déplorent qu'ils soient traités injustement et constituent aujourd'hui le sexe réellement défavorisé.

**● Comportement masculin stéréotypé**  
Expression d'idées stéréotypées sur ce qu'est un « vrai homme », souvent mais pas toujours (les garçons timides peuvent notamment y être sensibles) associées à une tentative d'adopter un comportement dominant, de rester distant sur le plan émotionnel et de paraître cool. Rejet de qualités telles que l'empathie, la vulnérabilité ou le besoin d'aide et dévalorisation des hommes « peu virils ».

**● Argent, cash, money**  
Une attention toujours plus grande accordée à l'accumulation d'argent, à la richesse, à la possession et aux symboles de statut social.

**● Se perdre dans les espaces numériques**  
Déplacement croissant des activités de loisirs vers l'espace numérique. Il peut s'agir de plateformes accessibles à tous (par exemple TikTok, YouTube, Instagram ou Reddit), de groupes de discussion « fermés » (par exemple sur Telegram, Grab et Discord) et en particulier de jeux vidéo et de forums de jeux (par exemple Discord, Twitch, Steam, DLive).



## RECOMMANDATIONS

### ● **Initier des discussions empathiques**

Mener des discussions ouvertes et respectueuses sur les expériences en ligne et les besoins d'appartenance. Règles essentielles :

- écouter avec empathie et vouloir comprendre sincèrement
- ne pas juger
- respecter l'identité et l'estime de soi
- ne pas critiquer frontalement, confronter ou donner des leçons
- prendre les sentiments au sérieux

### ● **Regarder les contenus numériques**

Regarder ensemble les applications, les chaînes et les contenus consommés. Demander ce que signifient certains symboles ou certaines tendances.

### ● **Comprendre les motivations**

Interroger sur les motivations et les bénéfices : « Qu'est-ce que cela t'apporte ? Qu'est-ce que tu en retires ? » Réfléchir à des alternatives qui auraient le même effet.

### ● **Encourager la réflexion**

Poser des questions concrètes et informées : « Comment comprends-tu l'affirmation Y ? », « Que penses-tu pouvoir apprendre en suivant le cours X ? ». Encourager la réflexion critique et la discussion. Demander des arguments et des preuves.

### ● **Démystifier**

Dans la mesure du possible : expliquer les faits et déconstruire les mythes de manière nuancée (par exemple, la règle des 80/20 décrit de manière exagérée, mais globalement pertinente, les mécanismes du choix du partenaire pour des relations sexuelles occasionnelles. Le choix du partenaire pour une relation durable et la fondation d'une famille obéit en revanche à des règles tout à fait différentes). Reconnaître que le message Y peut être vrai, même si le message X ne l'est pas.

### ● **Rendre visibles les risques de blessures**

Comprendre ce qui est ironique et ce qui est sérieux. Expliquer clairement que même les remarques ironiques peuvent causer de réelles blessures et qu'il faut en assumer la responsabilité.

### ● **Prendre conscience du modèle commercial**

Informé sur les modèles commerciaux numériques. Expliquer que les algorithmes veulent garder les utilisateur.trices le plus longtemps possible sur une plateforme et que les entreprises gagnent leur argent grâce à leur attention et à leur temps.

### ● **Lutter contre le harcèlement et l'exclusion**

Essayer de savoir s'il y a du harcèlement, de l'intimidation ou de l'exclusion, tant en ligne que dans la vie réelle. Garder à l'esprit que certaines différences neurodéveloppementales, telles que le TDAH ou les troubles du spectre autistique, peuvent accroître la vulnérabilité.

### ● **Santé mentale**

Parler ouvertement de la santé mentale et mettre en avant les moyens disponibles pour renforcer la conscience de soi, la capacité à défendre ses propres intérêts et l'aptitude à exprimer ses besoins et ses sentiments.

### ● **Encourager la nuance**

Favoriser la capacité à accepter l'ambiguïté, à gérer la complexité et à reconnaître que les situations sont rarement tout noir ou tout blanc.

- **Vision du monde de plus en plus fermée**  
Développement d'une vision du monde de plus en plus fermée, qui ne tolère plus aucune ambiguïté ni nuance (pensée manichéenne), diabolise le féminisme et les femmes et défend des relations de cause à effet simplistes (« sans le féminisme, il n'y aurait pas de problèmes »).
- **Orientation vers les idéaux patriarcaux de la masculinité**  
Idéaux patriarcaux de masculinité : la dureté, la force, la souveraineté, la performance et la réussite deviennent des conditions préalables pour être respecté et désirable en tant qu'homme. Cela s'accompagne souvent d'une légitimation des normes de masculinité favorisant la violence (par exemple, que les hommes doivent se défendre par la violence lorsqu'ils sont offensés dans leur honneur).
- **Ordre naturel des sexes**  
Insistance offensive sur un ordre naturel ou divin des sexes : les hommes trouveraient leur vocation dans le combat et la compétition, le statut et la domination. La nature féminine s'épanouirait dans le social et l'émotionnel, dans le soin de la beauté et du bien-être. Dans les relations, cela se traduirait par le droit des hommes d'exiger l'attention des femmes et de pouvoir et/ou devoir exercer un pouvoir sur elles.
- **Ruptures relationnelles**  
Perturbations et ruptures relationnelles dans le monde analogique (non numérique). Retrait des groupes de pair.es et isolement social croissant, associés à des propos désobligeants à l'égard de pair.es autrefois proches.
- **Principalement en ligne**  
Fort déplacement des activités de loisirs vers l'espace numérique : la plupart du temps est passé en ligne, ce qui perturbe le rythme normal jour-nuit. Les activités et les relations hors ligne ne revêtent plus qu'une importance secondaire, voire n'existent plus du tout.
- **Image négative de soi**  
Image négative de soi et de son corps, souvent associée à la conviction d'être peu attirant et de n'avoir aucune chance réaliste d'attirer l'attention des filles du même âge.
- **Colère et violence**  
Excès de colère et fantasmes violents.
- **Dévalorisation des femmes**  
Normalisation des propos sexistes et des déclarations dévalorisantes à l'égard des femmes et des hommes « faibles ». Les contradictions ne sont plus accueillies avec objectivité.

- **Violation délibérée des limites**  
Violations concrètes des limites (par exemple, demander à l'enseignante avec combien d'hommes elle a déjà eu des relations sexuelles).

### Dans les cas suivants, vous devez impérativement faire appel à un.e spécialiste externe :

- **Troubles psychiques**  
Troubles psychiques (anxiété, dépression et tendances suicidaires, irritabilité, colère, troubles du sommeil, etc.).
- **Négligence des obligations**  
Négligence des obligations à l'école, dans la formation, au travail et dans la famille.
- **Signes d'un trouble de la personnalité**  
Signes d'un trouble de la personnalité antisocial :
  - incapacité à faire preuve d'empathie et à changer de perspective
  - perception irréaliste de sa propre importance, égocentrisme extrême et unilatéral
  - exercice du pouvoir et manipulation.
- **Glorification d'auteurs de crimes**  
Référence symbolique à des personnes ayant commis des meurtres multiples, par exemple en partageant et en commentant des manifestes, des vidéos et/ou des citations de criminels avec des termes approuvateurs ou glorificateurs (par exemple « Supreme Gentleman » ou « SG » en référence à Elliot Rodger).
- **Discours agressif orienté « ennemis »**  
Kill-Scoring / Body Count Ranking : le nombre d'adversaires (ou d'autres cibles) éliminés dans les jeux vidéo est compté et communiqué de manière offensive afin de démontrer son statut et sa « virilité ».
- **Relations de couple toxiques**  
Comportement toxique dans les relations amoureuses (par exemple, jalousie extrême, surveillance de la partenaire, etc.).



## RECOMMANDATIONS

- **Exprimer sa propre inquiétude**  
Renoncer aux dépréciations et aux ultimatums, mais exprimer clairement ses propres préoccupations et son souhait que des mesures soient prises. Formuler soigneusement ses sentiments et perceptions personnels sous forme de messages en « je ». Ne pas se contenter d'imposer son autorité.
- **Renoncer aux solutions simplistes**  
Renoncer aux solutions prétendument simples (par exemple « Fais plus de sport et ça marchera avec ta copine »).
- **Être respectueux, mais déterminé**  
Prendre clairement ses distances par rapport aux propos inacceptables, tout en restant respectueux et bienveillant envers la personne et en maintenant le lien. Dans la mesure du possible, créer un espace protégé.
- **Faire appel à des spécialistes**  
Faire appel à des spécialistes disponibles, par exemple des assistant.es sociaux.ales scolaires ou des psychologues scolaires.
- **Utiliser les témoignages de personnes ayant quitté le mouvement**  
Rechercher et utiliser les témoignages de « sortants ». Lors de la « sortie » proposer et/ou rendre accessible un soutien très concret.
- **Encourager les expériences hors ligne**  
Encourager et faciliter les expériences dans le monde analogique (non numérique) ou, dans le cas des mineur.es, les exiger. Soutenir l'autorégulation et la limitation des activités en ligne. Permettre des expériences d'auto-efficacité (pour augmenter le sentiment de pouvoir d'agir personnel).
- **Démasquer les stratégies des manfluencers**  
Montrer que les stratégies des manfluencers ne fonctionnent pas à long terme (par exemple en soulignant que beaucoup d'entre-eux ne connaissent pas eux-mêmes un grand succès).
- **Les mâles alpha sont des alibis**  
Préciser que ce n'est pas la masculinité alpha qui est attrayante, mais la confiance en soi qui permet de s'orienter vers des rôles clairement définis. Expliquer clairement que la véritable confiance en soi découle du lien avec soi-même et de l'attention que l'on se porte à soi-même. Montrer les avantages d'une masculinité bienveillante/holistique. Donner des indications sur ce que cela pourrait signifier.
- **Accompagner l'analyse coûts-bénéfices**  
Montrer que la radicalisation idéologique masculine cause des dommages personnels (par exemple : « Est-ce que cela te fait vraiment du bien d'avoir autant de haine envers les femmes ? »). Montrer les avantages concrets d'une conception plus holistique de la masculinité (par exemple en termes de qualité des relations, de santé, d'intégration sociale, de satisfaction dans la vie, etc.).
- **Fixer des limites, mais sans exclure**  
Spécifiquement pour les professionnel.es/enseignant.es : fixer des limites, mais sans exclure. Maintenir les jeunes dans le cadre scolaire et social, renforcer leur sentiment d'appartenance, les réintégrer dans la communauté. Résister aux réflexes d'exclusion.

## En cas d'intentions suicidaires : contacter les urgences psychiatriques

Les parents et les professionnel.les doivent immédiatement faire appel à un.e spécialiste lorsque des intentions suicidaires sont exprimées (« Vous serez bientôt débarrassés de moi », « Vous seriez mieux sans moi ») et/ou que des actes concrets sont posés (par ex. recherche sur les méthodes pour se suicider). Un.e professionnel.le est mieux à même d'évaluer la gravité du danger et les moyens de le réduire, par exemple pour savoir s'il est nécessaire de se rendre immédiatement aux urgences. En Suisse, les services psychiatriques d'urgence sont organisés au niveau cantonal. Le mieux est de taper les termes « psychiatrie d'urgence » en lien avec votre canton de résidence dans un moteur de recherche en ligne.

## En cas de risque de violence : impliquer la police

En présence des signaux d'alarme suivants, les parents et les professionnel.les doivent impliquer la police (tél 177) ou le **service cantonal de gestion des menaces**. Il ne s'agit pas encore d'une plainte ou d'une dénonciation à la police. La consultation doit décrire le problème sans nommer les personnes concernées :

- possession d'armes ou accès à des armes (en particulier des armes à feu)
- menaces de violence et/ou fantasmes violents détaillés
- recours effectif à la violence/incidents violents
- comportement violent dans les relations amoureuses
- références ouvertes et manifestations de respect envers des personnes ayant commis des meurtres multiples ou similaires.

Vous trouverez ici une liste des centres spécialisés pour les victimes de violence en Suisse.



[www.skppsc.ch/fr/reseaux/  
gestion-des-menaces-au-niveau-cantonal/](http://www.skppsc.ch/fr/reseaux/gestion-des-menaces-au-niveau-cantonal/)



[www.ebg.admin.ch/fr/  
recevoir-aide-violence](http://www.ebg.admin.ch/fr/recevoir-aide-violence)