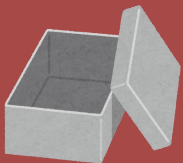


# LES HOMMES



Le patriarcat fait aussi du mal aux émotions des hommes. carla bergman et Nick Montgomery rappellent que, pour que les hommes puissent bénéficier de la masculinité patriarcale, "ils doivent éviscérer leurs capacités à se montrer vulnérables ou à prendre soin d'autrui, et les remplacer par un rapport au monde violent et déconnecté".

D'après la philosophe et psychologue Carole Gilligan et la psychanalyste Naomi Snider, "le patriarcat est une forme d'organisation sociale qui, à travers divers mécanismes selon le genre, érige l'expression de nos émotions, de nos souffrances et de nos vulnérabilités au rang de tabou, freinant du même coup notre capacité à créer des relations bienveillantes et sincères".

Le patriarcat fabrique des menhirs et des blocs. carla bergman et Nick Montgomery soulignent que "les hommes blancs privilégiés comptent actuellement parmi les êtres vivants les plus coincés et émotionnellement diminués".



Mona Chollet rappelle que "les hommes apprennent à se définir par opposition à tout ce qui est féminin. Ils apprennent qu'être un homme, c'est dissimuler ses émotions et mimer l'indifférence, l'indépendance et le détachement".

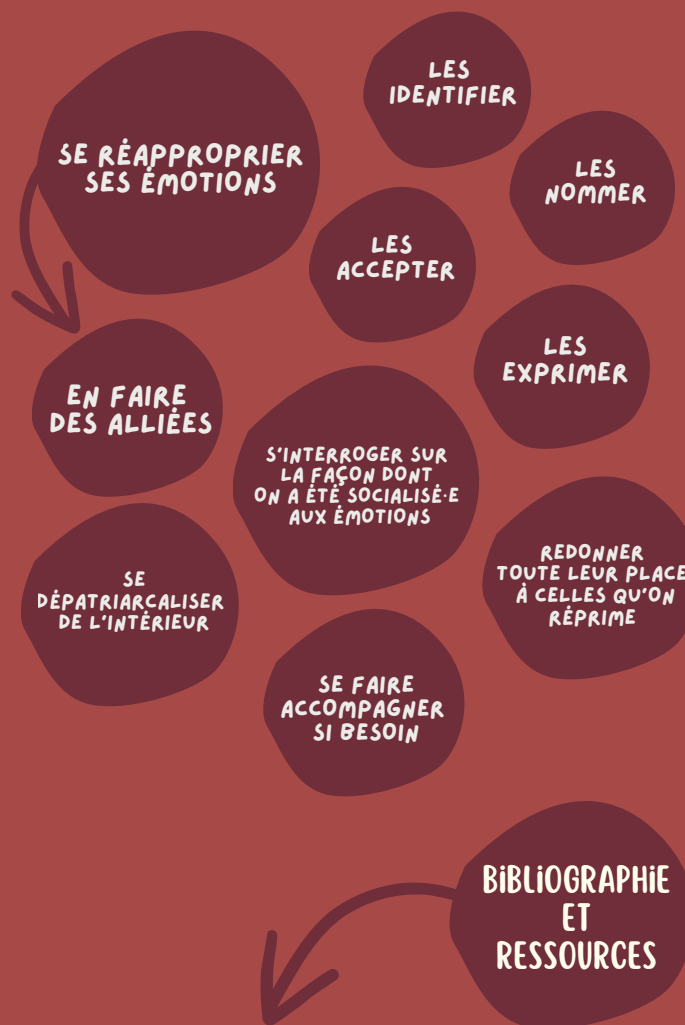


Dans son spectacle Bonhomme, l'humoriste Laurent Sciamma nous dit : "On nous a pas appris à nous connecter à nos émotions. Mais pire que ça, même : on nous a appris à ne pas le faire".

Dans son spectacle Ô Dedans, l'humoriste Roman Frayssinet rajoute : "C'est de la pression d'être un homme. Nous, notre pression, elle est sur les émotions. Et les femmes, la pression elle est sur tout le reste. Et les hommes, ya un rapport étrange aux émotions. Ya cette idée qu'un homme fort, c'est un homme qui arrive à étouffer ses émotions. Moi j'y crois pas. Je crois que pleurer dans la vie, t'as pas le choix. C'est même pas que t'as le droit, t'as pas le choix. Pleurer c'est comme chier. Tu peux pas éviter l'activité longtemps sans conséquences. Et ya des hommes ils sont là "moi chui un bonhomme, je chie pas", Frérot, va chier. [...] Libère toi de tout ce poids".

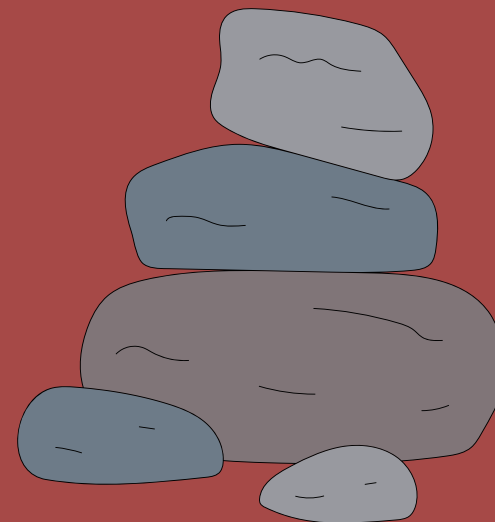
Il conclut en beauté par : "Moi j'pleure en terrasse avec un perrier, je m'en bats les couilles. Parce que ça marche pas. Les émotions, plus tu les ignores, plus elles grossissent. À la fin t'es obligé de les porter sur ton dos comme ça, combien d'années j'ai fait ça dans ma vie, regarde les séquelles, regarde comment chui vouté... une parenthèse le type."

## COMMENT ON PEUT LUTTER ?



### BIBLIGRAPHIE ET RESSOURCES

- bergman, c., Montgomery, N. (2021). *Joie militante : construire des luttes en prise avec leurs mondes*. Traduction de Juliette Rousseau. Éditions du commun.
- Berthon, A. (2025). *Une autre histoire du bien-être : le bien-être est politique*. <https://amzn.eu/d/fX3nqnd>
- Bonnardel, Y. (2015). *La domination adulte : l'oppression des mineurs*. Éditions Myriadis.
- Chollet, M. (2024). *Résister à la culpabilisation : sur quelques empêchements d'exister*. Éditions Zones.
- Chollet, M. (2021). *Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations homosexuelles*. Éditions Zones.
- Dohet, J., Berthier, A. (2017). *La colère fait bouger les gens*. Agir par la culture, n° 50. <https://agirparlaculture.be/julien-dohet-la-colere-fait-bouger-les-gens/>
- Ouassak, F. (2020). *La puissance des mères : pour un nouveau sujet révolutionnaire*. Éditions La Découverte.
- Tuailon, V. (2021). *Le cœur sur la table : pour une révolution romantique*. Éditions Binge Audio. (Existe aussi en podcast : <https://www.binge.audio/podcast/le-coeur-sur-la-table>)
- Spectacle Ô Dedans de Roman Frayssinet <https://www.youtube.com/watch?v=AmBJ90ExhEI> (la partie sur les émotions commence environ vers 46,3 min)



## DES ÉMOTIONS & DES OPPRESSIONS

### CE QUE LES RAPPORTS DE DOMINATION FONT À NOS ÉMOTIONS



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE  
(2025)

## COUCOU LA RÉPRESSION ÉMOTIONNELLE

Il n'y a pas de "bonnes" ou de "mauvaises" émotions. Il y a des émotions agréables et des émotions désagréables. **Toutes les émotions sont importantes, utiles et légitimes.** Elles sont là pour nous mettre en mouvement, elles nous poussent à agir. Donc quand les émotions sont bloquées, ce n'est pas étonnant qu'on ait du mal à avancer. Paradoxalement, nous sommes socialisé-es à la répression émotionnelle. Là où les émotions nous mettent en action, c'est comme si on nous empêchait de nous mettre en mouvement et d'agir. **La répression émotionnelle inhibe et nous dépossède de nos capacités d'agir.**

### LES ENFANTS

L'exemple le plus flagrant concerne les enfants. Comme le souligne Yves Bonnardel, **la violence liée à la répression des phénomènes de décharge émotionnelle est totalement banalisée** : "on empêche en permanence les enfants d'utiliser leurs processus corporels de décharge de leurs détresses, qu'il s'agisse des pleurs, des cris et hurlements, des décharges musculaires (frappes, trépignements...), des frissons, des décharges verbales, des rires, des bâillements, etc. Il s'agit de bien se tenir. "Ne crie pas, où tu vas t'en prendre une!", "Ne pleure pas, tu es un grand garçon, maintenant...", ou bien : "Ce n'était pas bien méchant...", "Cesse de faire ton cinéma!", etc. Les pleurs par exemple sont habituellement identifiés à la souffrance ou au chagrin eux-mêmes, et on n'a de cesse de les faire cesser alors qu'ils permettent au contraire d'évacuer très efficacement nos détresses et de pouvoir retrouver notre sérénité et notre intelligence et de passer à autre chose".

"Les sociétés fondées sur des dominations structurelles fortes n'ont de cesse d'empêcher les individus de décharger leurs détresses de ces façons corporelles qui leur permettent de réellement les digérer et de les surmonter."

- Yves Bonnardel

## L'ÉPÉE DE DAMOCLÈS ÉMOTIONNELLE



Il n'y a pas que les enfants qui voient leurs émotions condamnées, réprimées, niées, ou encore pathologisées. **Les enfants partagent avec les femmes, les personnes non blanches et les personnes minorisées ce sort émotionnel.** Une épée de Damoclès émotionnelle au-dessus de nos têtes, en permanence.

### LES FEMMES

**Les femmes sont à la fois recherchées et méprisées pour leurs compétences émotionnelles.** Dans le podcast et ouvrage du même nom *Le cœur sur la table*, la journaliste Victoire Tuaillon s'attaque à l'amour romantique. Dans un passage, elle parle de cette attention constante, cette hypersensibilité que nous développons et que la philosophe Elsa Dorlin appelle le "care négatif". "Le care (du verbe anglais to care, qui signifie à la fois "prendre soin" et "faire attention" désigne des qualités comme la sollicitude, l'attention, l'écoute, l'empathie – par extension, tout le travail qui participe au maintien ou à la préservation de la vie des autres".

Ce que montre Elsa Dorlin dans son essai *Se défendre : une philosophie de la violence*, c'est que **cette capacité de faire attention aux autres, on la développe aussi pour éviter qu'ils nous fassent du mal.** C'est une stratégie de survie, qui représente un coût psychique important. Elsa Dorlin écrit que "le souci des autres advient par et dans la violence". Les personnes dominées ont été obligées, pour survivre, de développer des capacités de care négatif. Par ailleurs, Mona Chollet souligne que "la position de dominé ou dominée vous oblige à vous intéresser au psychisme du dominant". C'est aussi une stratégie de survie.

La socialisation genrée aux émotions conduit à penser que la tristesse serait une émotion "naturellement" (structurellement) féminine, comme la peur. À contrario, la colère serait une émotion "naturellement" (structurellement) masculine. Spoiler alert : les émotions n'ont pas de genre et surtout elles ne font pas genre !

"L'Empire est construit pour garantir le bonheur des hommes blancs en particulier, pendant que ce que ressentent les femmes, les personnes queers ou trans et les personnes non-blanches est intensément contrôlé."

- carla bergman et Nick Montgomery

### LES PERSONNES RACISÉES

Comme l'écrit l'universitaire et artiste Nishnaabeg Leanne Betasamosake Simson : "On me répète sans arrêt que je ne peux pas être en colère si je veux changer les choses – que les expressions de colère et de rage sont problématiques [...], contre-productives. [...] Nous, en tant que peuple Autochtones et Noirs, ne sommes pas autorisés à exprimer une variété d'émotions humaines. [...] Mais la réponse émotionnelle la plus appropriée lorsque la violence vise nos familles est la rage."

carla bergman et Nick Montgomery montrent "qu'en plus de voir leurs luttes constamment appropriées ou effacées", **les émotions des personnes non blanches sont "constamment policées ou régulées"**. Mona Chollet rappelle qu'il en faut en effet très peu pour que les femmes soient perçues comme "désagréables et menaçantes – et particulièrement les femmes noires, comme en témoigne le stéréotype de la "femme noire en colère" (angry black woman)".

La politologue Fatima Ouassak constate que "les mères non blanches sont considérées comme agressives, hystériques" et que "lorsque les parents des quartiers populaires se mobilisent pour que leurs enfants s'en sortent, ils sont immédiatement marginalisés, qualifiés d'hystériques et de paranoïaques. Et finissent par être sanctionnés, eux et leurs enfants".