

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE



**Masculinité Positive :**  
un nouveau guide pour  
accompagner les jeunes hommes



## ***Et si être un homme bien, c'était d'abord apprendre à se comprendre ?***

Derrière cette question, une femme, maman de deux filles, a imaginé un plan concret pour aider les hommes à se sentir alignés et à sortir des injonctions du “bonhomme”.

Après mûre réflexion, un projet à 360° prend forme : Le Manuel du Bonhomme, un guide pensé pour tous ceux qui cherchent à se définir autrement.

### **LE POINT DE DÉPART**



Il y a cet ado de 17 ans qui ne sait pas dire “je t’aime” sans craindre de paraître fragile.

Cet homme de 28 ans prêt à écouter, mais qui ne sait pas par où commencer.

Ce père de 40 ans qui n'a jamais appris à parler d'émotions avec son fils.

Et puis, tous ces jeunes qui veulent aimer, construire, comprendre... sans modèles accessibles.

Pendant ce temps, les réseaux sociaux déroulent : des leçons de domination, des “trucs de mecs” virilistes, des injonctions à performer plutôt qu'à dialoguer.

Ceux qui veulent simplement être justes, ouverts et bienveillants manquent de lieux pour apprendre à l'être.

C'est dans ce vide que Le Manuel du Bonhomme arrive.

✗ Ce n'est pas un énième livre sur “les hommes”.

✗ Ce n'est pas une morale déguisée.

✓ C'est une main tendue : un point de départ, un miroir piquant mais bienveillant.

Un guide illustré, drôle, accessible, pensé comme une boussole relationnelle.

À lire seul, à offrir, à débattre, à glisser dans un sac, à utiliser en classe ou au comptoir d'un bar.

Parce qu'être un “bonhomme” en 2025, ce n'est plus impressionner : c'est comprendre, aimer, dialoguer.



## UNE MASCULINITÉ EN CHANTIER

L'actualité récente l'a montré : le retour des discours masculinistes secoue autant qu'il inquiète. Le reportage "Les gourous de la virilité", diffusé sur TF1+, a dressé un constat clair : les jeunes hommes manquent de repères.

Face à la confusion, parfois violente des discours sur le genre, beaucoup cherchent des réponses sur TikTok ou YouTube.

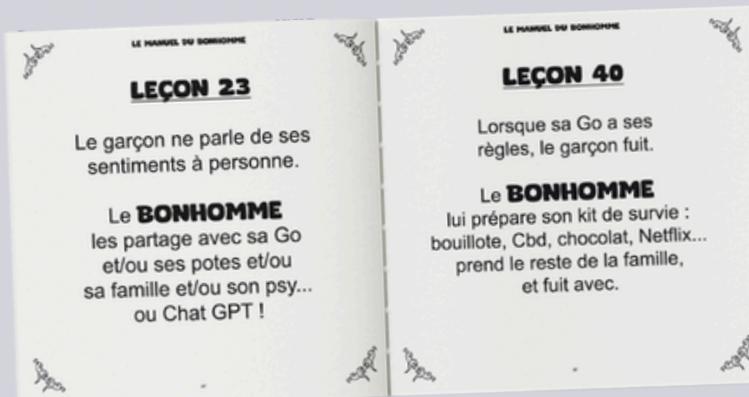
Et tombent sur :

- ✗ des modèles virilistes extrêmes,
- ✗ des injonctions à dominer,
- ✗ des discours simplistes qui les éloignent d'eux-mêmes.

Quelques chiffres :

- 1 jeune homme sur 2 de moins de 35 ans a déjà été exposé à des contenus masculinistes.
- Le hashtag #AlphaMale dépasse 25 milliards de vues sur TikTok

En clair, une fracture s'installe et avec elle, une urgence : redonner du sens, une direction, une boussole.



### BIEN PLUS QU'UN LIVRE : UN GUIDE POUR S'ADAPTER

Le Manuel du Bonhomme, c'est une porte d'entrée pour délier les langues et comprendre les différences et derrière ce guide, se cache une volonté plus grande, celle de créer un écosystème vivant, pensé pour exister dans le réel :

Dans les quartiers, dans les classes, dans les cafés, dans les cercles d'hommes, sur scène et en ateliers... Un projet à activer avec, pour et autour de celles et ceux qui veulent dialoguer, comprendre, évoluer.

Le guide contient 60 leçons courtes, illustrées, articulées autour : de punchlines, d'anecdotes réelles, de situations amoureuses, sociales et amicales.

Il offre :

- ✓ des clés pour comprendre sans stigmatiser
- ✓ des outils pour écouter, respecter, communiquer
- ✓ des déclencheurs de discussions en famille, à l'école, au travail ou entre amis.



## LES INITIATIVES COMPLÉMENTAIRES



Le Manuel du Bonhomme s'inscrit dans une dynamique plus large : créer un véritable espace d'éducation relationnelle.

### 🎓 Interventions EVRAS

Dans les collèges, lycées, maisons de quartier, médiathèques.

Pour parler de : pourquoi on n'ose pas dire qu'on est triste, si “être un homme” implique de draguer, si un garçon peut dire non, comment on doute, comment on aime.

À travers des extraits du guide, des quiz, des vidéos, des jeux de rôle, les jeunes apprennent sans gêne, sans jugement, sans posture.

### 👉 Le Bonhomme Club

Un espace de parole pour hommes, en petits groupes, pour parler : d'amour, d'attachement, de solitude, de paternité, de sexualité, d'amitiés, mais aussi de choses concrètes : gérer un foyer, apaiser un conflit, soutenir sa partenaire.

Des cercles comme des respirations et des laboratoires d'idées.



## À PROPOS DE LA FONDATRICE

Autrice, entrepreneure, réalisatrice : depuis 2013, Evingel déploie une parole franche, créative et bienveillante sur les relations humaines et les enjeux sociétaux.

Elle le résume ainsi : “Ce n'est pas aux réseaux sociaux d'éduquer les jeunes garçons. C'est à nous de leur proposer autre chose, avec sincérité.”

Avec Le Manuel du Bonhomme, elle souhaite :

- ✓ rendre accessibles des notions absentes du quotidien (écoute, nuance, respect),
- ✓ créer des ponts entre culture urbaine, jeunesse et institutions,
- ✓ proposer des outils concrets pour apprendre sans se sentir jugé.

Son ambition : changer la donne dans les relations hommes-femmes grâce à l'éducation, la culture, le collectif et le fun.



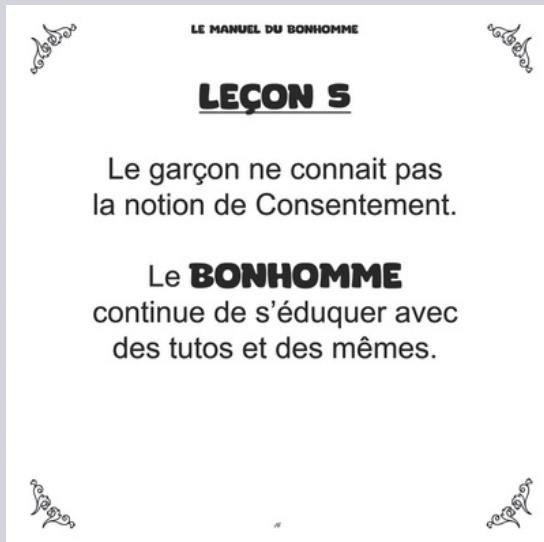


## CE QUI ARRIVE

❤ Campagne participative : décembre 2025

🎁 1 livre acheté = 1 livre offert à une école ou une médiathèque)

❤ Sortie officielle : 14 février 2026 (Saint-Valentin)



## CONTACT MÉDIAS

Contact presse :  
[contact@lemanueldubonhomme.com](mailto:contact@lemanueldubonhomme.com)  
+336.16.400.570

## AUTRES INFOS

[www.lemanueldubonhomme.com](http://www.lemanueldubonhomme.com)  
+ [Instagram](#) / [TikTok](#) / [Youtube](#) : @lemanueldubonhomme

