

# Patriarcat

une sélection de livres pour  
changer les **mentalités**,  
déconstruire les **stéréotypes**  
**de genre** et réinventer  
les **relations** amoureuses et sexuelles

Janvier 2024



## Education à la vie affective et sexuelle : les genres et leurs stéréotypes

### Dégenrer, ça vous dérange ? : 18 situations pour déjouer les stéréotypes et agir en faveur de l'égalité filles-garçons

Un livre qui révèle les enjeux d'une éducation égalitaire en suivant le quotidien d'une famille avec trois enfants. 18 scènes illustrées et décryptées mettent en lumière les automatismes et les biais sexistes de la vie en famille. Des pistes d'action sont proposées pour aborder le sujet avec les enfants et faire évoluer en douceur ses habitudes.

©Electre

Vernon 306.7 EDU

### Pubère la vie : A l'école des genres / Dr Kpote

Animateur d'éducation à la vie affective et sexuelle en milieu scolaire, l'auteur témoigne de son expérience auprès des adolescents et de leurs positions relatives aux relations femmes-hommes. Souvent en quête de repères, les jeunes portent un regard neuf sur la société et ouvrent une réflexion sur un horizon plus respectueux en matière de sexe et de genre.

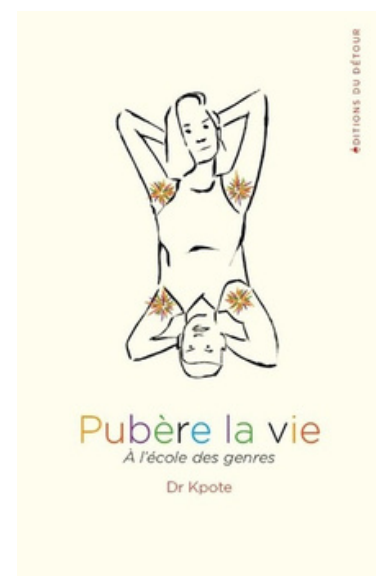
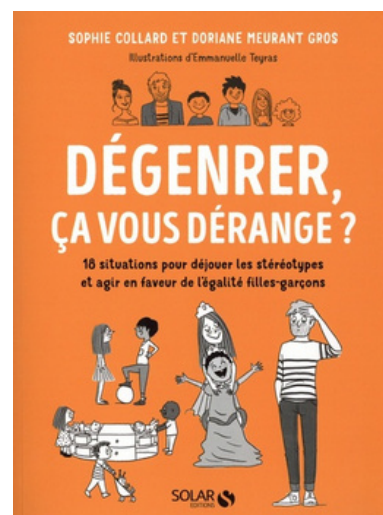
©Electre

Vernon 306.7 EDU

### Le manuel qui dézingue les stéréotypes : Pour tous les parents qui veulent élever leur fille et leur garçon à l'abri des clichés sexistes / Nathalie Anton

Comment faire, lorsque l'on est parent, pour protéger ses enfants des clichés sexistes ? Comment ne pas enfermer les filles et les garçons dans les cases prédéfinies et trop étroites du féminin et du masculin ? Comment leur permettre de devenir des personnes libres, épanouies et respectueuses des différences ? C'est tout l'enjeu de ce livre qui, par le biais d'un abécédaire abordant toutes les thématiques, vous invite à déceler les préjugés et à briser les automatismes, au plus grand bénéfice de vos enfants.

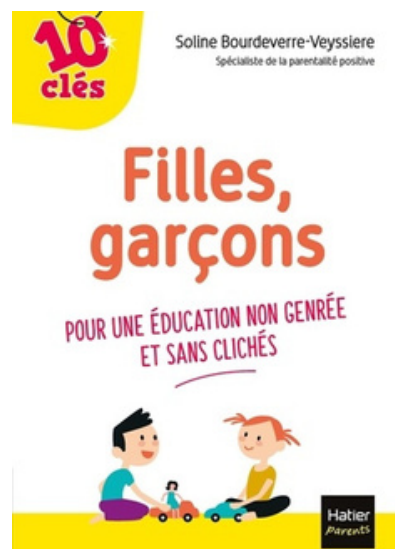
Vernon 306.7 EDU



## Filles, garçons : Pour une éducation non genrée et sans clichés / Soline Bourdeverre-Veyssiere

Ce livre contient : - Des éclairages sur la notion de genre, les pièges des stéréotypes et des clichés. - Une multitude de conseils efficaces et éprouvés qui complètent ces 10 clés pour guider votre enfant et lui donner les outils pour l'assumer et s'épanouir pleinement.

Vernon 306.7 EDU



## Réinventer les relations amoureuses

### C'est quoi l'amour ? / Ovidie

Avec le ton qui lui est propre, Ovidie nous livre un texte incarné et puissant sur l'amour, ses différentes formes et ses modèles réinventés au gré des générations. Elle interroge la construction du sentiment amoureux, en proposant un texte sur la possibilité d'un amour fondé sur l'égalité et l'émancipation

Vernon 306.7 OVI

# C'EST QUOI L'AMOUR ?



### Le coeur sur la table / Victoire Tuillon

Après Les couilles sur la table, cet ouvrage adapté du podcast du même nom constitue une exploration documentaire de la future révolution romantique. Montrant notamment comment les mythes romantiques justifient la violence amoureuse, l'auteure mène une réflexion sur la façon de mettre en place individuellement et collectivement des relations profondes et égalitaires. ©Electre

Vernon 306.7 TUA



## **Vivons heureux avant la fin du monde : Couple, famille, sexualité : les nouvelles règles du jeu / Delphine Saltel**

D'où provient notre modèle conjugal ? Comment vivre en famille quand les histoires d'amour durent de moins en moins longtemps ? Qu'attend-on des parents d'aujourd'hui ? Où en sont nos scénarios sexuels ? Comment se dépatouiller avec la monogamie, les modes de garde des enfants, le chéquier du compte commun ? Mêlant questionnement personnel, tribulations domestiques, reportages et entretiens, cet ouvrage issu d'un podcast éponyme explore les manières de s'aimer, de faire famille et de faire l'amour dans les années 2020, en pleine crise sociale. Delphine Saltel livre un essai tonique, informé et incarné qui repolitise la grande aventure du couple

**Vernon 306.7 SAL**

## **La chair est triste hélas / Ovidie**

Autrice et documentariste spécialiste de l'intime et du rapport au corps, Ovidie retrace ici la trajectoire qui l'a conduite à quatre années de grève du sexe. Un récit autofictionnel dans lequel la narratrice, aux abords de la quarantaine, choisit de ne plus avoir de relations sexuelles. Elle évoque sa lassitude face aux sempiternels scénarios érotiques et son refus de céder aux injonctions faites aux femmes.

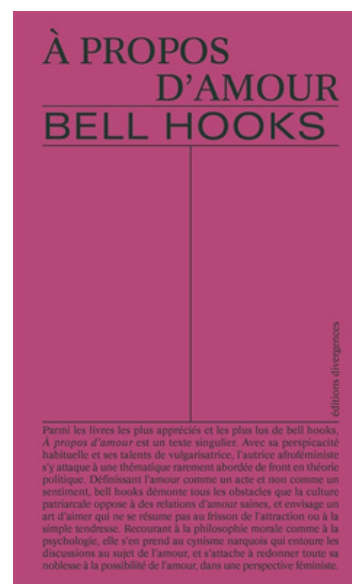
**Vernon R OVID c**

## **A propos d'amour : nouvelles visions / Bell Hooks**

Définissant l'amour comme un acte et non comme un sentiment, l'écrivaine démonte tous les obstacles que la culture patriarcale oppose à des relations amoureuses saines et envisage un art d'aimer qui ne se résume pas à l'attraction ou à la tendresse. Recourant à la philosophie morale et à la psychologie, elle redonne toute sa noblesse à la possibilité de l'amour, dans une perspective féministe.

©Electre

**Vernon 306.764 HOO**



## Genre et diversité des identités sexuelles

### **Vivre fluide : Quand les femmes s'émancipent de l'hétérosexualité / Mathilde Ramadier**

Vivre fluide, c'est explorer tout le potentiel de son désir, c'est aimer plus d'un genre, se jouer des étiquettes et des codes. Une lettre est singulièrement ignorée au sein de la galaxie LGBTQ+ : le B de la bisexualité. Pourtant, selon de récentes études, plus de la moitié des femmes auraient déjà éprouvé du désir pour d'autres femmes. Dans cette enquête intime où sa voix se mêle à celles d'une cinquantaine de femmes, Mathilde Ramadier nous fait voyager de l'Antiquité à la pop culture, sur le vaste continent de la bisexualité féminine.

**Vernon 306.76 RAM**

### **La fin des monstres : Récit d'une trajectoire trans / Tal Madesta**

Une plongée dans l'expérience de la transition de genre, à travers un récit qui fait vivre et comprendre avec intensité la disparition d'une identité suivie d'une renaissance. ©Electre

**Vernon 306.76 MAD**

### **Pédés / Florent Manelli**

Dans une société qui peine à lutter contre l'homophobie ambiante, la communauté gay est éreintée par ses luttes. Stigmatisée, insultée et tuée, elle est pourtant bien plus riche et complexe que les multiples préjugés à son encontre laissent penser. Avec la volonté d'amorcer une prise de conscience, ce collectif de huit militants, journalistes, écrivains et artistes explore les homosexualités masculines contemporaines. Reflet d'une génération qui se construit en dehors de l'hétéronormativité, cet ouvrage se veut pédagogique, politique et éclairant.

**Vernon 306.76 MAN**

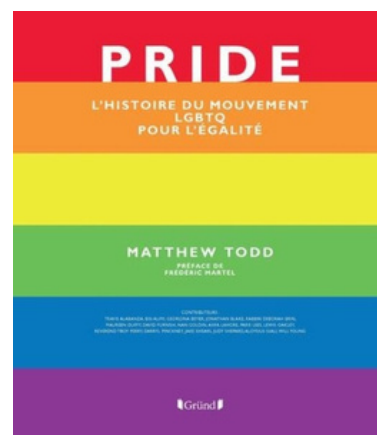


## **Pride : L'histoire du mouvement LGBT pour l'égalité /**

**Matthew Todd**

Un album illustré qui retrace les moments clés et les avancées marquantes de la communauté LGBTQ (lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres, en questionnement) depuis la descente de police dans le bar Stonewall Inn en juin 1969. Il relate cet événement et les journées d'émeutes qui ont succédé, revenant sur l'organisation du mouvement pour son égalité au cours des décennies suivantes. ©Electre

**Vernon 306.76 TOD**



## **Condition féminine et féminisme**

### **Le Gaslighting ou l'art de faire taire les femmes / Hélène Frappat**

Une étude historique, politique, sociale et philosophique du gaslighting, terme dont l'auteure propose une définition. Consistant à brouiller le statut de victime dans les cas d'abus psychiques et physiques, le gaslighting désigne originellement une relation conjugale reposant sur la manipulation d'une femme par son époux. Il est devenu un mot-clé de la psychologie américaine, puis un outil critique du féminisme, avant récemment de définir un type de langage politique mensonger et la violence qui en découle. Cette notion, qui permet de retracer comment les femmes ont été réduites au silence, est devenue une arme politique dangereuse.

**Vernon 305.4 FRA**



**HÉLÈNE FRAPPAT**  
**LE GASLIGHTING**  
ou l'art de faire taire les femmes



La relève  
L'Observatoire

### **Le patriarcat des objets : Pourquoi le monde ne convient pas aux femmes / Rebekka Endler**

Démonstration de l'inadaptation des objets du quotidien aux femmes. L'auteure explique que l'homme est toujours la mesure et appuie son propos par des exemples comme les spécificités d'un uniforme de policier ou de pompier qui rendent ces métiers difficiles pour les femmes. Elle invite à prendre en compte les différences entre les sexes pour gagner en égalité.

**Pacy 305.3 END**



## **Moi aussi : MeToo, au-delà du hashtag**

En octobre 2017, #MeToo naissait sur les réseaux sociaux, initiant un mouvement de libération de la parole des femmes. Neuf femmes artistes et autrices portent un regard singulier sur cette révolution féministe et rappellent que le combat doit continuer. ©Electre

**Vernon 305.42 MOI**



## **En bons pères de famille / Rose Lamy**

Dans cette fiction sociale écrite par les bons pères de famille, les femmes et les enfants sont les éléments perturbateurs. Les patriarches tiennent le beau rôle, et les hommes violents ce sont toujours les autres, les monstres, les fous, les étrangers, les marginaux. Enfin, c'est ce qu'ils (se) racontent". Un essai visant à déconstruire le mythe du bon père de famille, concept abstrait de droit civil, supprimé en 2014 en France, qui tend à occulter les violences sexistes pouvant avoir lieu au sein du domicile familial et à conforter un système patriarcal. ©Electre

**Vernon 362.88 LAM**



## **Ce que nos filles ont à nous dire / Florence Pagneux**

Deux tiers des jeunes filles sont harcelées. Passé 16 ans plus aucune n'y échappe. "Des proies ". Elles développent des stratégies pour éviter les violences. Leur corps, prison ou revendication, n'est jamais neutre. Chaque choix, trait de personnalité, sur tout elles se savent jugées. Par tout le monde. Peut-être l'inégalité la plus flagrante d'avec les garçons. Elles ont perdu l'insouciance et la spontanéité. Florence Pagneux, journaliste, enquête sur ce qu'une société ne devrait pas tolérer. Elle révèle aussi leur finesse d'analyse, leur bienveillance, nos filles bousculent tous les codes. Elles devenaient jeunes filles quand me-too a ébranlé le monde, les rendant plus conscientes et matures que les générations précédentes. Elles n'entendent pas baisser la tête et ça c'est revigorant.

**Vernon 305.4 PAG**



## Condition masculine et masculinité

### **Pourvu qu'il soit dur : Chroniques sur ma masculinité / Thomas Gravereau**

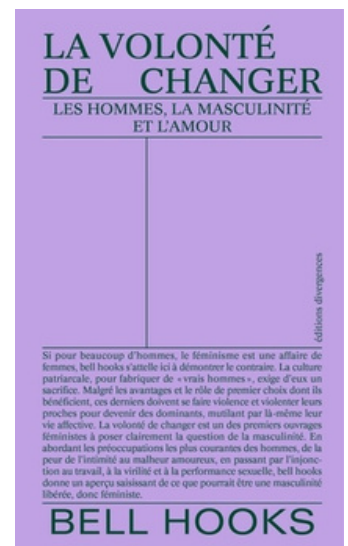
« Dans ce recueil de chroniques, je décortique l'histoire de ma masculinité depuis mon enfance. Ma vie n'est pas plus fascinante qu'une autre ; elle est un prétexte pour questionner le rôle que l'on réserve aux garçons, l'éducation d'un fils ou d'un élève, ainsi que l'omniprésence du sexe dans notre société. J'écris pour les pères, les mères, les familles, les amis et les entourages, de près comme de loin, d'un garçon qui ne se reconnaît pas dans ce que l'on attend de lui. Pour qu'ils sachent, qu'ils imaginent, qu'ils comprennent, qu'ils le protègent et surtout : pour qu'ils changent. ».

**Vernon 305.3 GRA**

### **La volonté de changer : Les hommes, la masculinité et l'amour / Bell Hooks**

Si pour beaucoup d'hommes, le féminisme est une affaire de femmes, Bell Hooks s'attelle ici à démontrer le contraire. La culture patriarcale, pour fabriquer de vrais hommes, exige d'eux un sacrifice. Malgré les avantages et le rôle de premier choix dont ils bénéficient, ces derniers doivent se faire violence et violenter leurs proches pour devenir des dominants, mutilant par là-même leur vie affective. La volonté de changer est un des premiers ouvrages féministes à poser clairement la question de la masculinité. En abordant les préoccupations les plus courantes des hommes, de la peur de l'intimité au malheur amoureux, en passant par l'injonction au travail, à la virilité et à la performance sexuelle, bell hooks donne un aperçu saisissant de ce que pourrait être une masculinité libérée, donc féministe.

**Vernon 305.3 HOO**





## **Le Coût de la virilité : Ce que la France économiserait si les hommes se comportaient comme les femmes / Lucile Peytavin**

Un essai sur l'impact économique des comportements asociaux des hommes qui sont majoritairement responsables des accidents de la route, des violences et des dégradations de biens. Lucile Peytavin s'interroge sur les raisons de cette surreprésentation des hommes parmi les auteurs de violences et de comportements à risque, et tente d'estimer les conséquences financières de l'ensemble de ces préjudices. Quel est le coût des conséquences de la virilité érigée en idéologie dominante ? ©Electre



**Vernon 305.3 PEY**

## **Je ne suis pas viril / Ben Nevert**

Le youtubeur évoque son parcours et son rapport à la masculinité. En tant qu'enfant hypersensible avec un retard de croissance, il ne se reconnaît pas dans les injonctions sociales normatives liées au genre. Il décrit les étapes de la construction d'un homme, associée à la virilité, la sexualité et au pouvoir, à travers des anecdotes et des souvenirs. ©Electre



**Vernon 305.3 NEV**

### **Un garçon comme vous et moi / Ivan Jablonka**

L'historien explore sa "garçonnerie" dans les années 1970-1980, s'interrogeant sur le "nous-garçons" et les frontières incertaines entre masculin et féminin. De sa famille au service militaire en passant par l'école, il raconte sa formation au fil d'une enquête souvent poignante, parfois drôle - toujours passionnante - ois beaucoup pourront se reconnaître. Car cette "autobiographie de genre" dévoile une intimité à la fois individuelle, sociale et politique : l'histoire d'une génération. Avec une honnêteté troublante, Ivan Jablonka analyse le "malaise dans le masculin" qui fut le sien, restituant le vif et l'éclat de l'enfance dans ses enthousiasmes, ses émois et ses peines.

**Vernon 305.3 JAB**

**IVAN  
JABLONKA**  
Un garçon  
comme vous et moi



LA LIBRAIRIE  
DU XXI<sup>e</sup> SIÈCLE  
SEUIL

### **A l'écart de la meute / Thomas Messias**

Face aux conceptions rétrogrades des relations entre les sexes, du rapport à la virilité et de la vie de couple sur lesquels se construisent certains groupes exclusivement masculins, l'auteur explique comment ces derniers se forment et se développent. Il explicite ce que les hommes ont à gagner d'une redéfinition des principes et des objectifs de l'amitié masculine. ©Electre

**Vernon 305.3 MES**



## On ne naît pas mec / Daisy Letourneur

Je suis une femme blanche, trans et lesbienne et mon point de vue n'est pas moins neutre qu'un autre. Je vais recourir à des statistiques, des théories, des histoires, des dessins et des punchlines pour vous faire poser un nouveau regard sur vos pères, vos frères, vos compagnons, vos ex- et peut-être sur vous-même. ©Electre

Vernon 305.3 LET



## Libérés de la masculinité : Comment Timothée Chalamet m'a fait croire à l'homme nouveau / Aline Laurent-Mayard

À partir de l'image véhiculée de l'acteur hollywoodien Timothée Chalamet, antithèse du bad boy, l'autrice aborde l'émergence d'une nouvelle masculinité, moins virile et plus sensible. Elle développe le rapport entre les normes de genre et la binarité et s'interroge sur la capacité de cette nouvelle génération d'hommes libérés à mettre fin au patriarcat. Que l'on soit homme, femme, non-binaire, une chose est certaine : face aux injonctions sociétales, tout le monde gagnerait à se sentir plus libre.

Vernon 305.3 LAU



## Les hommes hétéros le sont-ils vraiment ? / Léane Alestra

L'auteure explique le paradoxe des hommes attirés sexuellement par les femmes mais indifférents à leur cause comme étant une conséquence des normes sociales sur la virilité. Les individus seraient ainsi plus préoccupés par le regard des autres hommes que par celui des femmes, questionnant ainsi cette hétérosexualité affichée. ©Electre

Vernon 305.3 ALE



Le réseau Seine Normandie Agglomération :  
des bibliothécaires à votre disposition dans  
**9 médiathèques**  
**gratuites pour tous !**

**Retrouvez nos horaires  
et notre programme d'animations sur  
[biblio.sna27.fr](http://biblio.sna27.fr)**

**SNAC**  
**LA CULTURE À CROQUER**

 **SNACULTURE27**

 **SNACULTURE27**

 **SNA27.FR**