

28/07/2021

DOCUMENT DE CONCLUSION

RAN C&N – Le phénomène incel

17 et 18 Juin 2021, événement virtuel

Le phénomène incel : exploration des problèmes internes et externes touchant les célibataires involontaires

Principaux résultats

Le phénomène incel est de plus en plus étudié, y compris dans une perspective de prévention et de lutte contre l'extrémisme violent. Comme il existe des liens entre certains éléments du mouvement incel et certains (autres) types d'extrémisme, il est important de chercher à comprendre ce qu'il se passe dans ce monde, essentiellement en ligne. Au cours de la réunion du Groupe de travail Communication & Récits (C&N) consacrée au phénomène incel, l'accent a été mis sur l'exploration des problèmes sous-jacents et des principales causes à l'origine de la menace potentielle que les incels représentent pour eux-mêmes et pour les autres¹.

Principaux résultats de la rencontres :

1. Si **tous les incels ne sont pas violents**, l'écosystème incel en ligne nourrit et encourage les **attitudes extrêmes** relatives au suicide, à la violence interpersonnelle et à la misogynie violente. La sensibilisation à la profondeur des **problèmes sous-jacents** est essentielle à la capacité de reconnaître les griefs et les besoins des incels (pressions/normes sociales, appartenance, sécurité, ostracisme, etc.).
2. **L'idéologie incel se distingue des autres idéologies ou communautés (extrémistes)**. Si des problèmes tels que l'isolement, la solitude, la santé mentale ou le harcèlement peuvent aussi constituer des problèmes sous-jacents dans d'autres idéologies, ils sont au premier plan de la communauté/idéologie incel. Ils ont le sentiment de ne pas avoir choisi leur identité, mais que celle-ci leur a été imposée.
3. Il est nécessaire d'adopter une approche pansociétale en **formant tous les professionnels de première ligne** sur la question des incels (et pas uniquement ceux qui se consacrent à la prévention et à la lutte contre l'extrémisme violent). L'objectif est de sensibiliser et de commencer à discuter très tôt des problèmes sous-jacents (prévention primaire) en mettant l'accent sur le risque de suicide, en adoptant une approche empathique et en s'efforçant de renforcer le locus de contrôle interne.
4. En ce qui concerne le traitement, il est important de **reconnaître les traumatismes subis par les incels et leurs vrais griefs**, tout en évitant de soutenir leur idéologie. Travaillez sur la sensibilisation à la santé

¹ Pour plus d'informations générales sur les incels, leur terminologie et leur idéologie, voir le [document de conclusion de la réunion à petit échelle du RAN sur les incels](#) et le [Guide to Symbols and Terminology about incels](#) de Moonshot.

mentale et contre les préjugés nourris par les incels. Montrez que le **fait de chercher de l'aide est une force**, et non une faiblesse.

5. Lorsque vous proposez des récits alternatifs, **présentez des représentations alternatives de la masculinité** (qui diffèrent du stéréotype du mâle alpha, mais qui sont ressenties comme masculines/attractives) et communiquez le message selon lequel de nombreuses personnes se sentent submergées par l'incertitude sociale et morale, le « chaos » et l'injustice, et qu'il s'agit de réactions normales à un monde complexe.

Points forts de la discussion

La réunion de deux jours sur le phénomène incel a été le cadre de discussions animées à la fois dans les sessions de questions/réponses et dans le chat. Elle a comporté un élément interactif basé sur l'utilisation de l'outil de collaboration en ligne Miro². Les réflexions et points forts présentés ci-dessous ne se basent donc pas uniquement sur les présentations, mais également sur les apports de l'ensemble des participants.

Historique des incels et de leur idéologie

Incel est un mot-valise pour « Involuntary Celibate » (célibataire involontaire). Les Incels sont persuadés que leur incapacité à avoir des relations sexuelles est due à des facteurs génétiques, des processus évolutivement prédéterminés de sélection du partenaire, ainsi qu'aux structures sociales. Ils pensent que les femmes ne les trouvent pas séduisants et qu'elles ne s'intéressent qu'aux beaux « mâles alpha » (également appelés « Chads »). Fréquemment mentionnée chez les incels, la « règle 80/20 » signifie que les 20% des hommes les plus attirants ont monopolisé 80% des femmes. Depuis 2014, aux États-Unis et au Canada, plusieurs incidents publics violents (fusillades de masse) ont été liés aux incels. C'est pourquoi ce phénomène a retenu l'attention des acteurs européens de la prévention et de la lutte contre l'extrémisme violent.

Voici quelques observations importantes au sujet des incels et de leur idéologie :

- Contrairement aux idées reçues, les incels constituent un **groupe diversifié** en termes d'orientation sexuelle, de race, d'origine ethnique et de religion. D'autre part, si le problème apparent est l'intérêt pour le sexe, il ne s'agit certainement pas du seul sujet auquel s'intéressent les incels car ce problème apparent est associé à la perception de profonds griefs.
- L'idéologie incel est centrée autour de l'idée de « **pilule noire** ».³ Les incels croient que leur incapacité perçue à avoir des relations sexuelles et/ou romantiques est prédéterminée par la génétique et la société. Cette perception trouve ses racines dans les idées d'hypergamie (les femmes ne sont intéressées que par les hommes les plus séduisants et par ceux qui ont le mieux réussi) et de gynocentrisme (la société moderne est structurée de façon à avantager les femmes et oppresse donc les hommes – particulièrement ceux qui sont considérés comme inférieurs, en l'occurrence les incels).
- La vision du monde des incels est basée sur un **locus de contrôle externe**. Ils estiment que leur situation et ce qui leur arrive se trouvent en-dehors de leur contrôle, et ils rendent donc tous les autres (femmes, hommes séduisants, société) responsables de leur misère. Cette conviction de ne pas avoir le contrôle est liée

²Miro est un outil qui permet à plusieurs participants de collaborer activement dans un environnement en ligne, par exemple en écrivant et en collant simultanément des post-its sur un tableau virtuel. Pour plus d'informations, voir <https://miro.com/app/dashboard/>.

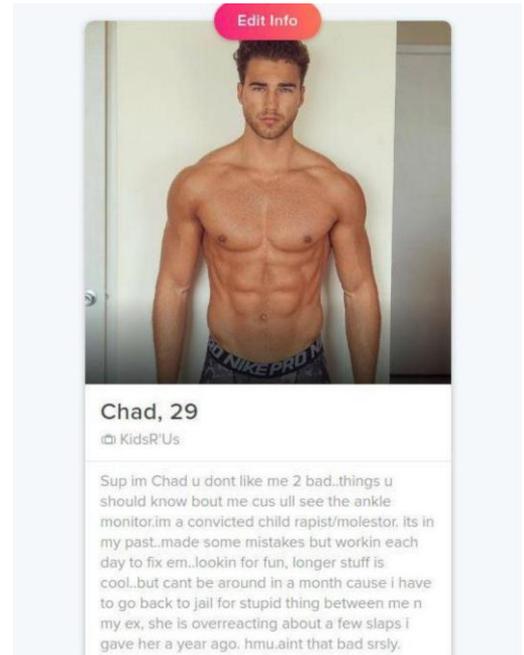
³Le terme « Pilule noire » est dérivé des concepts de Pilule rouge et de Pilule bleue. Les termes « pilule rouge » et « pilule bleue » font référence à un choix entre le désir de connaître une vérité potentiellement perturbante ou bouleversante en prenant la pilule rouge, ou de rester dans une ignorance satisfaite avec la pilule bleue. Fréquemment utilisé dans la manosphère, le terme de Pilule rouge concerne les hommes qui « prennent conscience » du monde « réel », dans lequel les femmes sont favorisées par rapport aux hommes. La « Pilule noire » est une version plus extrême de la pilule rouge, car elle impose la conviction que les hommes sont incapables de faire évoluer leur situation. Voir également Moonshot's [Guide to Symbols and Terminology about incels](#).

à des problèmes sous-jacents de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression, qui seront abordés plus loin.

- L'idéologie incel peut être vue comme un élément de la « **Manosphère** », un ensemble d'espaces en ligne faisant la promotion de la masculinité et de la misogynie, et s'opposant au féminisme. Parmi les communautés de la Manosphère, on peut citer Men Going Their Own Way (MGTOW) et pick-up artists (PUA).⁴

La communauté incel est essentiellement présente en ligne sur des sites Web dédiés tels que incels.is, mais également sur des médias sociaux grand public (YouTube, Facebook, Twitter) et des plates-formes moins régulées (gab, 4chan, 8kun). Plusieurs forums ou pages incel (p. ex. un sous-Reddit) ont déjà été bannis par la plate-forme à cause de leur contenu préjudiciable.

Si, en Europe⁵, on n'a jusqu'à présent observé aucun incident public violent lié aux incels, les forums incel sont fréquentés dans toute l'Europe. Sur un forum incel, on a trouvé des utilisateurs uniques de presque tous les États membres de l'UE, dont une majorité en Allemagne. Il est en outre possible de trouver dans les discours des incels européens des thèmes spécifiques à chaque pays, comme le rôle de la taille et de la race. Le rôle de la taille est relatif à la taille des hommes de certains pays européens, qui est supérieure à la moyenne. Selon les incels, les femmes ne veulent fréquenter les hommes de petite taille. En termes de race, en fonction du pays et selon les incels, le fait d'être une personne de couleur peut constituer un avantage ou un désavantage.



Trois niveaux de violence

L'un des principaux enseignements est que le phénomène incel est un problème très large, complexe et profondément enraciné. Il ne se limite pas au problème visible des incidents publics violents commis par des individus s'identifiant comme des incels. Pour l'expliquer, on peut identifier **trois niveaux de violence** :

- **Violence personnelle** : les comportements autodestructeurs et les idées suicidaires sont répandus chez les incels. C'est ainsi que le terme LDAR, ou « Lay Down and Rot » (se coucher et pourrir), est fréquemment utilisé sur les forums incel. ⁶ D'autre part, la recherche d'une aide ou d'un soutien en santé mentale est découragée dans le milieu incel.
- **Violence interpersonnelle** : lorsqu'ils cèdent à un comportement autodestructeur, les incels sont souvent encouragés à entraîner avec eux d'autres personnes : s'ils commettent un attentat, celui-ci doit porter atteinte à d'autres individus. D'autre part, les femmes sont harassées par les incels, que ce soit en ligne ou hors ligne.

⁴MGTOW (Men Going Their Own Way) est une communauté anti-féministe, misogyne et essentiellement en ligne qui recommande aux hommes de se séparer des femmes et de se retirer d'une société dont ils pensent qu'elle a été corrompue par le féminisme (voir <https://fr.wikipedia.org/wiki/MGTOW>). Pick Up Artists est un mouvement d'hommes dont l'objectif est la séduction et le succès sexuel avec les femmes (voir https://fr.wikipedia.org/wiki/Pick_up_artist).

⁵Le seul incident où la question a été posée de savoir si le tireur pouvait être un incel a été la fusillade de Hanau le 19 février 2020. Il a été cependant établi que même si l'auteur de l'acte était un suprémaciste masculin et un misogyne, il n'avait pas de liens clairement établis avec la communauté ou l'idéologie incel. Pour plus d'informations, voir la publication de l'ICCT : <https://icct.nl/publication/male-supremacism-and-the-hanau-terrorist-attack-between-online-misogyny-and-far-right-violence/>.

⁶Se coucher et pourrir est une phrase proclamant que le développement personnel, un comportement positif ou des actions correctives (p. ex. le looksmassing) sont vains, et que la situation d'un individu ne peut pas être améliorée. Se coucher et pourrir revient à renoncer aux activités qui ne sont pas compatibles avec un style de vie « pourri ». Un comportement « pourri » acceptable inclut la fréquentation des forums incel, le visionnage de vidéos pornographiques, le fait de ne plus avoir de contacts humains et de rester au lit. Source : Moonshot's [Guide to Symbols and Terminology about incels](#) (p.15).

Un exemple en est le « Chadfishing »,⁷ où un incel se présente comme un « Chad » (à savoir le stéréotype du mâle alpha séduisant, selon les incels) pour obtenir un rendez-vous avec une femme, dans le seul but de la ridiculiser. Le faux profil des « Chads » pour lesquels ils se font passer sont souvent associés à des textes pernecieux (comme « Je suis un pédophile condamné »). Les incels veulent ainsi prouver que seule l'apparence compte pour les femmes voulant malgré cela rencontrer cette personne (voir l'illustration).

- **Violence sociétale** : violence visant la société par le biais de fusillades de masse, ciblant par exemple des femmes séduisantes. Depuis 2014, aux États-Unis et au Canada, plusieurs fusillades de masse ont été liées aux incels. Au sein de la communauté incel, ces fusillades de masse suscitent souvent l'admiration et sont considérées comme des exemples à suivre. Il est également possible de trouver des éléments de ludification sur les forums incel (en l'occurrence un tableau des scores des agresseurs).

C'est la violence sociétale qui attire le plus l'attention dans le débat public, mais le fait que la violence personnelle et interpersonnelle fait couramment l'objet de discussions entre les incels montre qu'on néglige souvent certains problèmes sous-jacents relatifs à la société et à la santé mentale.

Santé sociale et mentale

En termes de **pression sociale**, certains problèmes répandus chez les membres de la génération Y (milléniaux) peuvent également être liés aux difficultés rencontrées par les incels. Il s'agit, par exemple, des attentes élevées placées par la société pour être performant et de la pression exercée par les médias sociaux sur la définition de la réussite et de la séduction. Ces problèmes peuvent déboucher sur un état négatif et provoquer des problèmes de santé mentale susceptibles de rendre des individus plus vulnérables à des idéologies comme l'idéologie incel.

Au cours de la réunion, il y a eu un consensus sur le fait qu'il est aussi important de traiter **les problèmes de santé mentale que les éventuels problèmes de sécurité**. Ce point est particulièrement important en ce qui concerne la prévention. Si vous voulez empêcher un individu de s'identifier comme un incel, vous devez d'abord prendre en compte ses problèmes sous-jacents. L'idéologie et les forums incel sont particulièrement attrayants pour les **jeunes hommes vulnérables**. L'anxiété et la dépression sont très répandues chez les incels. Animé par les Services familiaux de Yorktown au Canada, le programme ETA s'est occupé de plusieurs jeunes impliqués dans des forums incel. Ces jeunes clients :

- ont souvent connu un historique de traumatismes relationnels résultant d'abus, de négligence, de traumatismes physiques et/ou émotionnels au sein du système familial ;

⁷« Chadfishing » dérive du terme « Catfishing », une activité trompeuse par laquelle une personne crée un personnage fictif ou une fausse identité sur un réseau social, en ciblant généralement une victime spécifique (source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Catfishing>). Le « chadfishing » consiste donc à prendre l'identité d'un « chad » (c'est-à-dire un mâle alpha séduisant, du point de vue d'un incel).

Les enseignements du phénomène Hikikomori

L'Hikikomori est un phénomène qui trouve son origine au Japon. Il est défini comme un phénomène poussant certaines personnes à se cloîtrer chez elles et à éviter diverses situations sociales.¹ Au Japon, ce phénomène est considéré comme un problème sérieux. Dans plusieurs pays européens, il a également fait l'objet de recherches sur les jeunes qui s'excluent eux-mêmes de la société (p. ex. en France ou en Italie). On a identifié plusieurs caractéristiques de l'Hikikomori susceptibles d'être liées au phénomène incel :

- 70 à 80% des hikikomori sont des hommes.
- Les hikikomori et les incels passent l'essentiel de leur temps en ligne et évitent les interactions sociales « hors ligne ».
- On peut trouver des problèmes sous-jacents similaires entre les hikikomori et les incels (p. ex. la pression des attentes sociales et des problèmes de santé mentale comme le trouble d'anxiété sociale).

Les incels pourraient voir dans le phénomène Hikikomori une autre preuve de la discrimination/aliénation des jeunes hommes dans la société (car ils ont peur de quitter leur domicile).

- montrent un déficit de compétences sociales. Par exemple, l'absence de limites claires dans leurs relations (tendance à accabler les autres et donc à être rejetés), une mauvaise reconnaissance des signaux sociaux, l'absence d'aptitudes à la conversation ;
- font preuve d'un comportement fortement sexualisé. Ils n'ont pas une conscience claire des limites et ont une vision faussée de ce que sont des relations saines (la violence et l'exposition à la violence sont normalisées).

D'autre part, **les individus atteints d'un trouble du spectre autistique (TSA)** semblent sur-représentés dans la communauté incel (en octobre 2019, p. ex., selon un sondage réalisé auprès des utilisateurs du site Web incels.co, environ 1/4 des 550 personnes interrogées déclaraient avoir été diagnostiquées autistes). Les déficiences en communication et interaction sociales (dues aux TSA) risquent de rendre difficiles l'établissement et l'entretien de relations amicales avec les groupes de pairs. Dans l'espace physique, les individus jeunes affectés de TSA subissent un degré élevé de harcèlement et de rejet de la part de leurs pairs. Pour un grand nombre d'entre eux, Internet constitue donc le « canal préféré vers le monde extérieur ». Sur les forums en ligne, ainsi que sur les forums *incel*, les interactions leur donnent le sentiment d'être appréciés et d'avoir une identité – un sentiment qu'ils ne connaissent pas dans le monde hors ligne. Parmi les caractéristiques des TSA contribuant à ce phénomène, on peut citer une Théorie de l'esprit déficiente (la capacité d'attribuer des états mentaux aux autres et à nous-mêmes) et une pensée rigide.

Contradictions et hybridation idéologique

Certaines observations intéressantes ont été émises sur le fait que **l'idéologie incel est très ambiguë et qu'elle se contredit elle-même**. Cela montre que les problèmes sous-jacents vécus par les incels, comme la recherche d'identité et d'un sentiment d'appartenance, ainsi que d'autres incertitudes, nourrissent une idéologie manquant de clarté et ne s'articulant pas autour d'une idée centrale. On peut l'illustrer avec plusieurs exemples de paradoxes inhérents à l'idéologie incel :

- L'idéologie incel est basée sur le fait de simultanément mépriser et désirer les femmes. En réalité, les incels veulent vivre une relation sentimentale et avoir des relations sexuelles avec une femme, mais en même temps les femmes sont coupables de ne pas leur donner l'occasion d'y parvenir.
- Les mâles alpha, ou « Chads », font également l'objet du mépris des incels, car ce sont ceux qui obtiennent toute l'attention des femmes. Parallèlement, certaines des solutions proposées par les incels consistent pourtant à devenir ou à ressembler à un Chad. Par exemple, à devenir plus séduisant grâce à la chirurgie esthétique (« Looksmaxxing »), à obtenir un physique plus avantageux en faisant du sport (« Gymmaxxing »), ou à se rendre en Asie du Sud-Est car là-bas, selon eux, même un incel peut être un Chad et avoir des relations sexuelles (« SEA-maxxing »).
- Personne ne veut devenir un incel (il s'agit en effet de célibataires *involontaires*), mais les incels tentant de s'extraire ou de « s'élever au-dessus » de la communauté sont brutalement rabaissés et tirés vers l'arrière par les autres membres. De ce fait, alors que certains individus veulent réellement progresser, aller à un rendez-vous avec une femme, avoir une petite amie et échapper à leur état d'incel, la communauté des incels les empêchent de s'émanciper. Cela se fait, par exemple, en dénigrant l'individu (« de toute façon, ton rencard ne voudra pas de toi ») ou la jeune fille/femme (« de toute façon, elle sera moche »). De plus, si un incel parvient à « s'élever », il sera complètement exclu et souvent considéré comme un « faux incel » (« pour commencer, il n'a jamais été un incel »).
- Les différences géographiques entraînent également des contradictions. En Allemagne, par exemple, les incels de couleur ont le sentiment d'être comparés aux grands « Chads aryens » blancs et se plaignent que les jeunes filles allemandes ne veulent pas d'hommes de couleur, alors qu'en Suède les incels ont l'impression qu'ils sont moins désirables que les hommes de couleur, au point qu'ils conseillent aux incels de couleur de visiter la Suède à des fins de tourisme sexuel.
- Si certains incels ont des relations sexuelles, ils n'en continuent pas moins de se réclamer du statut d'incel parce qu'ils ont dû payer pour cela, alors que les Chads n'ont aucun effort à faire pour avoir ce type de relations.

- La question de la motivation politique des incels suscite également une réponse ambiguë. D'un côté, certaines solutions proposées par les incels consistent à changer la société à leur avantage (p. ex. le « marxisme sexuel »), certains en appelant même à une révolte des incels. D'un autre côté, les incels veulent être vus comme une sous-culture et non comme un mouvement politique. De plus, l'idéologie Blackpill et le locus de contrôle externe pourraient ironiquement signifier qu'aucune action menée par les incels eux-mêmes ne pourra changer le système.

Dans un groupe marginal d'incels, l'idéologie incel présente **des points communs avec certaines idéologies extrémistes**. On y constate surtout des liens avec l'extrémisme de droite, mais il existe également des exemples d'incels en relation avec l'extrémisme islamiste. Dans ce groupe marginal d'incels, l'idéologie incel peut être vue comme une idéologie générale et unificatrice basée sur des griefs partagés (la solitude) et le rôle central de la misogynie propre à ces différentes idéologies.

Recommandations

Il faut mieux comprendre ce phénomène en adoptant une perspective de prévention et de lutte contre l'extrémisme violent.

- La communauté incel repose sur le nihilisme et la haine de soi. Tous les incels ne sont pas violents, mais l'écosystème incel en ligne nourrit et encourage des attitudes extrêmes relatives au suicide, aux violences interpersonnelles et à la misogynie violente. Il faut reconnaître que l'état d'incel ne se limite pas à l'incapacité de trouver un partenaire sexuel : il correspond aux profondes incertitudes que connaissent aujourd'hui les hommes. Pour être en mesure de reconnaître les griefs et les besoins des incels (pressions/normes sociales, sentiment d'appartenance, sécurité, ostracisme, etc.), il est essentiel de connaître la profondeur de leurs problèmes sous-jacents.
- L'idéologie incel diffère des autres idéologies/communautés par la prédominance de l'isolement, de la solitude, des problèmes de santé mentale et du harcèlement. Les incels ont le sentiment de ne pas avoir choisi leur identité, mais que celle-ci leur a été imposée.
- Les praticiens de première ligne doivent prendre au sérieux l'idéologie incel et ses caractéristiques.
- Il faut peut-être élargir le concept « d'extrémisme violent ». Une grande partie de la violence des incels est tournée contre eux-mêmes, mais ce comportement n'est traditionnellement pas considéré comme de l'extrémisme violent.
- Le fait de donner aux anciens incels une « voix » dans les recherches pourrait contribuer à l'instauration d'un climat de confiance avec la communauté de la recherche et de la prévention et de la lutte contre l'extrémisme violent.
- Même si certaines recherches montrent que les personnes atteintes de TSA sont sur-représentées parmi les incels, les praticiens doivent intégrer que le simple fait d'être atteint de TSA ne transforme pas automatiquement un individu en incel.

Prévention

- En matière de prévention primaire, il est essentiel d'éduquer les jeunes aux médias numériques. Le fait de les informer sur la réalité biaisée du discours incel peut ainsi contribuer à renforcer leur résilience.
- Il est également important de démystifier le sexe et la sexualité chez les jeunes afin de les aider à acquérir une perspective saine sur leur propre corps et leur sexualité, dont l'importante notion de consentement en matière de relations sexuelles et les risques liés à une masculinité toxique.
- Sur les médias sociaux, la façon dont l'identité est dépeinte correspond à une représentation biaisée de la réalité qui ne donne pas le bon exemple et prépare le terrain à l'idéologie incel et à d'autres problèmes.

Malgré la difficulté que cela représente, il est nécessaire de modifier la façon dont nous nous engageons les uns avec les autres sur les médias sociaux.

- En se concentrant sur le groupe cible vulnérable, il est nécessaire de former les professionnels de première ligne sur la question des incels afin de renforcer la sensibilisation et d'aborder très en amont les problèmes sous-jacents (prévention primaire). Dans le cadre de cette formation, il faut :
 - distinction entre les différentes formes de violence, les interactions communautaires, les problèmes de santé mentale et d'autres caractéristiques ;
 - apprendre à faire la différence entre le trollage (shitposting, provocation) et les intentions sérieuses, même si cette distinction peut être très difficile à faire ;
 - donner au personnel d'intervention (psychologues, mentors) des informations sur les croyances misogynes spécifiques nourries par les incels.
- Il est également important d'éduquer les aidants. Informer et nouer le dialogue avec les membres de la famille de potentiels incels. Il n'est pas nécessaire qu'ils connaissent les tenants et les aboutissants des plates-formes utilisées par leurs enfants, mais ils doivent savoir que certains mots ne sont pas acceptables et qu'ils font partie de la terminologie misogyne ou incel.

Prendre contact avec des incels (potentiels)

- Considérer chaque individu comme une personne ayant des raisons uniques de s'identifier en tant qu'incel, ou de devenir violent à l'égard de lui-même ou des autres. Ne pas les catégoriser en tant que groupe homogène.
- Employer une approche holistique dans les espaces où se retrouvent les incels (p. ex. les jeux vidéo, forums de discussion, etc.).
- Un moyen d'identifier les incels consiste à parcourir les forums/plates-formes où ils sont actifs. Sur une plus large échelle, l'intelligence artificielle pourrait être utilisée pour analyser le langage naturel et observer le Web. Cela contribuera à identifier les incels afin de personnaliser et rendre plus efficaces les programmes de sensibilisation.

Aspects liés au traitement et à la santé mentale

- Reconnaissez les traumatismes/griefs des incels sans en encourager l'idéologie.
- Travaillez sur la sensibilisation à la santé mentale et contre les préjugés nourris par les incels. Présentez le fait de chercher de l'aide comme une force, et non une faiblesse.
- Une partie du problème peut tenir au fait que les incels pensent que les professionnels de la santé mentale sont majoritairement/exclusivement des femmes. Le fait d'infirmer ce discours pourrait s'avérer utile pour les interventions de soutien et les comportements de recherche d'aide. Il est important de réintroduire les femmes dans un environnement sain.
- Pendant le traitement, les modèles de rôle masculin soutenant d'autres hommes en difficulté grâce à un encouragement positif peuvent constituer un angle d'attaque, en mettant en avant des idées plus saines des masculinités et de l'image corporelle.
- Il est également recommandé de faire participer les enseignants et la famille (les incels ont cependant tendance à avoir des relations difficiles avec leurs parents). Pour cela, il sera certainement nécessaire de former les parents.

Proposer des récits alternatifs

- Lutte contre la stigmatisation avec des présentations plus saines de leurs problèmes et des questions qu'ils se posent, proposez des représentations alternatives de la masculinité qui ne sont ni chad ni incel.
- Mettez en avant des identités/sentiments/expériences positifs pour limiter le développement de sentiments négatifs.
- Présentez une vision humanisante des femmes et de leur rôle dans la société et les relations.
- Transmettez le message selon lequel il est normal et socialement acceptable de se sentir exclu, enclin à l'autocritique, déprimé, anxieux ou frustré, et qu'il existe des espaces et des lieux publics pour tout le monde.
- Transmettez le message selon lequel de nombreuses personnes se sentent submergées par l'incertitude sociale et morale, le « chaos » et l'injustice, et qu'il s'agit de réactions normales à un monde complexe.

Pratiques pertinentes

1. [Estimated Time of Arrival](#) (Yorktown Family Services, Canada).
2. [The Redirect Method](#) (Moonshot, Royaume-Uni) a également été utilisée pour atteindre des incels (potentiels) en visitant des forums incel.

Les deux pages suivant comportent une infographie résumant les recommandations les plus importantes.

9

recommandations pour travailler avec les incels

Cette infographie propose 9 recommandations concrètes aux professionnels de la prévention et de la lutte contre l'extrémisme violent travaillant avec des incels ou susceptibles d'en rencontrer dans leur activité. Ces recommandations sont basées sur la rencontre que le groupe de travail

1. Sachez reconnaître les problèmes sous-jacents

Même si tous les incels ne sont pas violents, l'écosystème incel en ligne nourrit et encourage des attitudes extrêmes relatives au suicide, aux violences interpersonnelles et à la misogynie violente. Pour être en mesure de reconnaître les griefs et les besoins des incels (pressions/normes sociales, sentiment d'appartenance, sécurité, ostracisme, etc.), il est essentiel de connaître la profondeur de leurs problèmes sous-jacents.



2. Soyez conscient des caractéristiques uniques de leur idéologie

L'idéologie incel se distingue des autres idéologies ou communautés (extrémistes). Si des problèmes tels que l'isolement, la solitude, la santé mentale ou le harcèlement peuvent également constituer des problèmes sous-jacents dans d'autres idéologies, ils sont au premier plan de la communauté/idéologie incel. Les incels ont le sentiment de ne pas avoir choisi leur identité, mais que celle-ci leur a été imposée.

3. Éduquez les jeunes sur certains sujets essentiels

En matière de prévention primaire, l'éducation aux médias numérique est essentielle et doit être enseignée à l'école. Il est également important de démystifier le sexe et la sexualité auprès des jeunes afin de les aider à acquérir une perspective saine sur leur propre corps et leur sexualité (dont la notion de consentement).





4. Formez les professionnels de première ligne

Il est nécessaire d'adopter une approche de l'ensemble de la société, de former tous les professionnels de première ligne (et pas uniquement ceux qui se consacrent à la prévention et à la lutte contre l'extrémisme violent) sur la question des incels, afin susciter une prise de conscience et de discuter très tôt des problèmes sous-jacents (prévention primaire). Soyez attentif au risque de suicide en adoptant une approche empathique et essayez de renforcer le locus de contrôle interne.

5. Éduquez les parents ou les aidants

Informez les aidants sur une certaine terminologie en ligne et sur la façon dont ils peuvent en discuter avec les enfants dont ils ont la charge. Les aidants doivent savoir que certains mots ne sont pas acceptables et qu'ils font partie de la terminologie misogyne ou incel.



6. Utilisez les jeux vidéo à votre avantage

Les jeux vidéo peuvent servir de point d'entrée à la communication et aux interventions. Il est par exemple possible d'organiser des événements de jeu en ligne locaux intégrant des praticiens de la prévention et de la lutte contre l'extrémisme violent familiaux avec les jeux. Ceux-ci pourront établir un dialogue au cours de cette activité.

7. Identifiez les incels en ligne

Un moyen d'identifier les incels consiste à parcourir les forums et autres plateformes où ils sont actifs. Le fait de surveiller ou d'être actif sur les sites fréquentés par votre groupe cible peut vous aider à identifier les risques potentiels.



8. Lutte contre les préjugés à l'égard de la santé mentale

En ce qui concerne le traitement, il est important de reconnaître les traumatismes subis par les incels et leurs vrais griefs, tout en évitant de soutenir leur idéologie. Travaillez sur la sensibilisation à la santé mentale et contre les préjugés nourris par les incels. Présentez le fait de chercher de l'aide comme une force, et non une faiblesse.

9. Lutte contre les stéréotypes relatifs à la masculinité

Proposez des représentations alternatives de la masculinité et faites passer le message selon lequel de nombreuses personnes se sentent submergées par l'incertitude sociale et morale, le « chaos » et l'injustice, et qu'il s'agit de réactions normales à un monde complexe.



Suivi

Suggestions pour une élaboration plus poussée :

- Organiser une réunion sur la façon de former les praticiens de première ligne sur le sujet des incels.
- Organiser une réunion pour explorer plus en profondeur les relations entre l'idéologie incel et les idéologies extrémistes. Quels sont les problèmes sous-jacents/imbriqués qui doivent/peuvent être traités par la prévention ? L'idéologie incel est-elle une forme distincte d'idéologie extrémiste ?
- Une réunion pour explorer plus en profondeur les liens avec des domaines adjacents comme l'Hikikomori, éventuellement les forums promouvant l'anorexie, etc.

Pour approfondir

Speckhard, Anne; Ellenberg, Molly; Morton, Jesse; et Ash, Alexander. "Involuntary Celibates' Experiences of and Grievance over Sexual Exclusion and the Potential Threat of Violence Among Those Active in an Online Incel Forum." *Journal of Strategic Security* 14, no. 2 (2020): 89-121. DOI: <https://doi.org/10.5038/1944-0472.14.2.1910> Disponible sur : <https://scholarcommons.usf.edu/jss/vol14/iss2/5>

Christian Mogensen & Stine Holding Rand, Centre for Digital Youth Care. The angry internet, a threat to gender equality, democracy & well-being (2020). https://cfdp.dk/wp-content/uploads/2020/11/CFDP_the_angry_internet_ISSUE.pdf

Organisation pour la prévention de la violence (Canada). Incels: Background for Practitioners <https://preventviolence.ca/publication/incels-background-for-practitioners/>

Daly, S. E., & Laskovtsov, A. (2021). "Goodbye, My Friendcels": An Analysis of Incel Suicide Posts. *CrimRxiv*. <https://doi.org/10.21428/cb6ab371.a9564fcd>

[Podcast de RAN in Focus sur les incels \(2021\)](#)