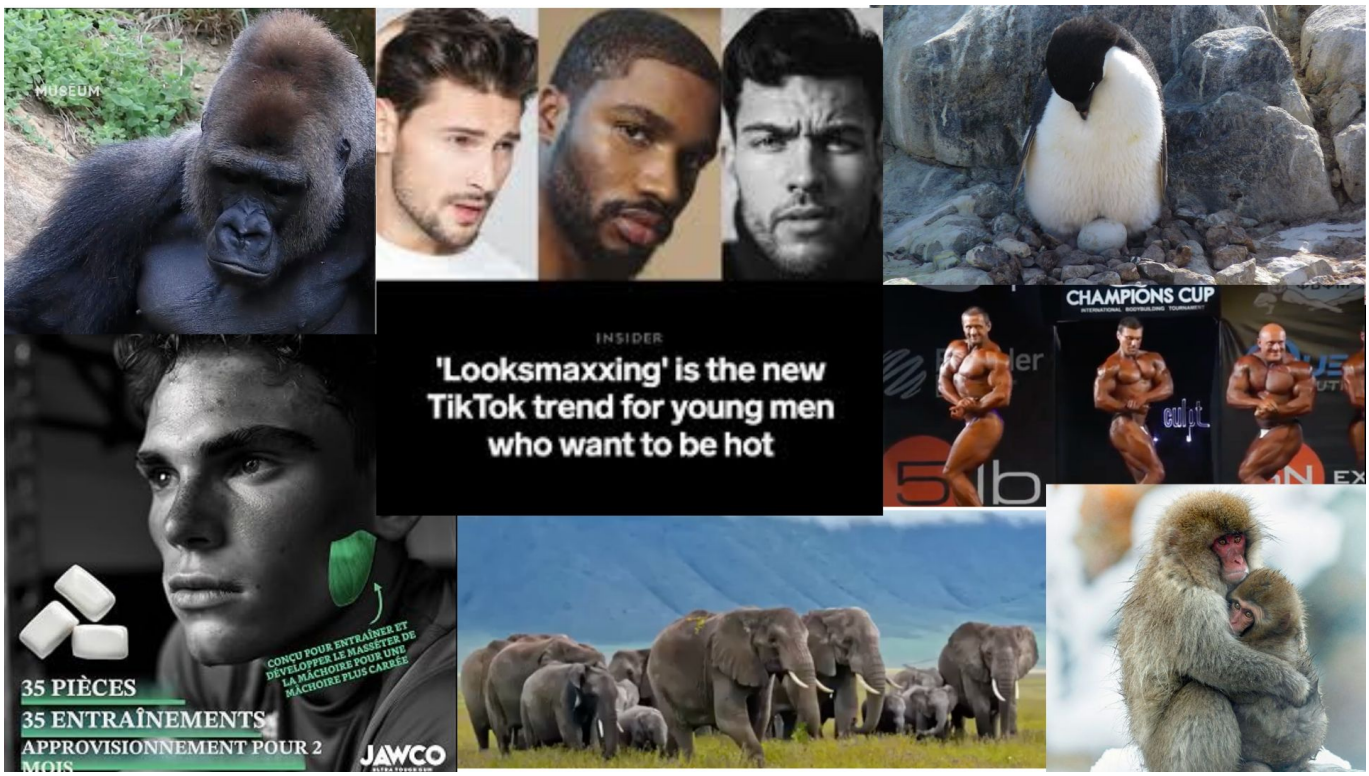
Masculinités | Relations affectives | Sexualités | Violences | Sciences | Parentalité | Lgbtqi+

ALPHAS ?



CONTENU



Parmi les discours qui prolifèrent, notamment via les réseaux sociaux, la notion de mâle alpha revient régulièrement, une notion utilisée chez certains animaux pourtant aujourd'hui fortement remise en question et/ou complexifiée. D'une façon générale, ces discours s'appuient sur une vision réductionniste, simpliste voire caricaturale de la nature ; ainsi, l'idée d'un mâle dominant qui ferait régner la loi et dominerait les femelles et les plus faibles est bien souvent reprise pour justifier la normalité de ce type de comportement soi-disant "universel" et "naturel", et pour réfuter, délégitimer certains comportements qui ne le seraient pas....
Validation donc d'un ordre soit disant naturel qui voit primer le masculin sur le féminin, le fort sur le désigné faible et impose la sexualité mâle/femelle comme la normalité.
" *L'idéologie masculiniste se caractérise notamment par la justification des comportements masculins sur la base d'observations biologiques. C'est une manière d'essentialiser et de naturaliser les rôles sociaux et en particulier les rôles de genre. Le mâle alpha est une catégorie biologique qui se prête bien aux discours masculinistes. Il renvoie à l'image du chef de meute, l'homme qui séduit toutes les femmes et qui domine tous les hommes. C'est pourquoi le masculinisme s'en est emparé, sur fond de pop science et de développement personnel. Le recours à cette notion permet en effet de donner aux discours masculinistes les apparences du discours scientifique, et donc de les légitimer.*" (source)
Dans cette fiche, nous explorerons le modèle de mâle alpha tel que défini par les mascus et les nombreuses transformations physiques nécessaires pour le devenir ou le paraitre ; puis, nous découvrirons la diversité des comportements, des relations, des sexualités, des modes de pouvoir ou de bonne gouvernance dans

le monde animal dont la logique est bien différente de celle mise en avant par les courants masculinistes.
Cette fiche documentaire propose donc quelques pistes de réflexion et d'argumentation afin de pouvoir analyser, nuancer, réfuter et déconstruire ces discours et notamment les faux arguments biologiques ou scientifiques.
Nous ne citons volontairement pas de site masculiniste ici de même que nous ne montrons pas leurs vidéos, afin de ne pas leur donner encore plus de visibilité, ce qui est bien évidemment leur but ; n'importe quel clash fait augmenter leurs nombres de vue et par conséquent leurs revenus (partenariats commerciaux mais aussi vente de formations, coaching, produits, etc.).
Les documentaires cités (voir DOCUMENTATION) donnent un aperçu assez varié de différents contenus .
Bien évidemment, cette fiche n'a pas vocation à être exhaustive, elle sera complétée par d'autres fiches ultérieurement, sur la virilité notamment et sur les émotions.
Voir aussi la fiche **MASCULINITÉS ,** tous les articles cités à la fin de cette fiche et la partie DOCUMENTATION.

Note : les discours masculinistes sont aussi diffusés par des femmes, beaucoup moins nombreuses mais aussi très actives sur les réseaux sociaux.

Le masculinisme en (très) bref

Des rapports récents (*voir plus bas)*, alertent sur l'essor des idées, des croyances, des actes et des comportements dits "masculinistes".
Ainsi,

- 66% des jeunes hommes de 16 à 34 ans connaissent au moins un influenceur masculiniste et 37% consultent leurs contenus.
- Plus de la moitié des hommes de 16 à 59 ans considèrent que la société s’acharne sur eux (52%) et qu’ils sont trop souvent accusés de violences sexuelles exagérées ou mensongères (53%).
- Un homme sur deux juge important d’être viril (51%).
- 58 % pensent que le féminisme en fait trop, va trop loin
- 40% jugent qu’un « vrai homme » doit garder le contrôle et oser prendre des risques, y compris sexuels.
- 31% des hommes de 16 à 34 ans se sentent plus puissants quand ils ne portent pas de préservatif et 32% pensent que les femmes doivent respecter les hommes qui refusent d’en porter.
- 48% pensent que la masculinisme est le pendant du féminisme (source)

La nuance est de règle avec les sondages, mais les chiffres publiés dans le Rapport 2026 sur l'état des lieux du sexisme en France par Le haut Conseil à l'Égalité entre les Femmes et les Hommes le confirment, c'est un courant qui prend de l'ampleur notamment grâce aux réseaux sociaux.
Ce thème sera vraisemblablement abordé lors des échanges en classe ; avant toute discussion il est essentiel de clarifier le terme et de montrer que, contrairement à ce que certain.es essaient de faire croire, le masculinisme n'est pas le pendant du féminisme. Le féminisme est un mouvement pour l'égalité des droits des hommes et des femmes, le masculinisme est une idéologie portée par des personnes qui luttent pour "rétablir" un supposé ordre *naturel* où l'homme domine la femme, où l'homme est le chef de famille, où l'homme est fort, viril, puissant. Le masculinisme est avant tout un antiféminisme, un mouvement né en réaction à l'avancée des droits des femmes, un mouvement misogyne, homophobe, transphobe et souvent réactionnaire et raciste.
"*Il traverse toutes les couches sociales et politiques, tous les milieux*" précise Pauline Ferrari, autrice de "Formés à la haine des femmes" qui ajoute : "*Le masculinisme et l'antiféminisme ne sont pas des équivalents "au masculin" du féminisme. Ce sont des* ***idéologies*** *qui tuent chaque jour, des femmes, des enfants, des membres des communautés minorisées." (p.246).*
Pour Stéphanie Lamy, autrice de la "Terreur masculiniste", il est essentiel de ne pas confondre misogynie, machisme et masculinisme :
"*Si tous les hommes sexistes, voire misogynes, ne se revendiquent pas d'une idéologie masculiniste, chaque individu qui collabore aux divers milieux masculinistes est un identitaire masculin... le sexisme est au fondement des diverses thèses masculinistes et le terrorisme masculiniste est caractérisé par les diverses formes que prennent les violences misogynes...*"
Elle propose cette définition du masculinisme :
"***Le masculinisme est un ensemble d'offres idéologiques identitaires, construites, diffusées et conduites au sein de divers milieux de radicalisation (on/off line), qui prônent la violence sous toutes ses formes, afin de maintenir, voire renforcer, la domination des hommes sur les femmes et les minorités de genre***." (p.24)
Geneviève Fraisse, philosophe, considère que le mot **"masculinisme" est impropre et dépolitise le féminisme.**
Elle lui préfère le terme de "virilisme".
A lire, ici, son interview dans le journal Le Monde.
Extrait :
"Le mot « masculinisme » fait partie des mots les plus recherchés de 2025, jusqu'à devenir l'un des termes

incontournables du débat public. Pourtant, il vous semble inapproprié, voire dommageable. Pourquoi ?
- Parce qu'il se pose, à tort, en miroir du féminisme. Ce dernier naît au XIX^{e} siècle et est, encore aujourd'hui, inséparable du principe démocratique, au sens où il est structuré par les principes d'égalité et de liberté. Le masculinisme, lui, n'a rien à voir avec ça : en choisissant d'en revenir à un pur rapport d'opposition entre le masculin et le féminin, à une guerre des sexes binaire, il ne représente pas seulement une attaque contre les femmes, mais une négation du principe démocratique lui-même.
On ne peut pas mettre le masculinisme et le féminisme en parallèle puisqu'ils n'existent pas sur le même plan idéologique et politique. Rendre ce rapprochement légitime et faire se croiser ces mots revient à les immobiliser l'un et l'autre, et même à dépolitiser le féminisme. Le mot « masculinisme » est profondément impropre, parce qu'il s'inscrit dans un vis-à-vis asymétrique, qui n'a pas lieu d'être."
Les courants masculinistes sont nombreux (Incels, MGTOW, No Fap, Pères enragés, etc.) et sont aussi soutenus pas certaines femmes.

Le mâle alpha c'est qui ? c'est quoi ?
Une recherche dans le dictionnaire Robert pour "Alpha" nous apprend que c'est
1. la première lettre de l'alphabet grec,
2. une étoile
3. en éthologie le **mâle alpha = "**mâle **dominant** ; *par extension courant* homme **viril** ou **puissant**".
On cherche sans succès une femelle alpha pourtant présente dans le monde animal .

GENRIMAGES

La sur-virilité devient une "façon d'être", une façon de s'affirmer (ou de s'opposer) pour des hommes qui se sentent souvent dépassés et ne souhaitent pas se remettre en question.
Nous reviendrons sur cette notion de virilité dans une autre fiche, ci-dessous un court extrait du livre d'Olivia Gazalé**,** *Le Mythe de la virilité. Un piège pour les deux sexes*, Robert Laffont, 2018 (p.197)
... "*car le mythe viril n'a pas seulement nourri la misogynie, mais aussi la xénophobie, le racisme, l'esclavagisme, l'homophobie, le fascisme et toutes les formes d'exploitation et d'anéantissement de l'homme par l'homme : toutes dérives de l'idée d'homme élaborée par ceux qui s'en sont toujours passionnément réclamés pour asservir les autres. Tant et si bien qu'on ne devrait pas dire "les hommes ont toujours opprimé les femmes" mais*

"*une partie des hommes a toujours opprimée les femmes et une autre partie des hommes*". *De même que le sexe masculin a dessiné, touche par touche, siècle après siècle, l'image d'une femme infériorisée pour s'autoriser à la dominer, il a construit, pierre par pierre, une représentation idéalisée (le vir, l'homme) ou dégradée (le sous-homme) de sexe masculin, qui lui a permis de légitimer, voire de sacraliser, la force, le pouvoir, l'appétit de conquête et l'instinct guerrier tout en considérant la brutalité à l'égard des enfants comme la meilleure pédagogie*."
Olivia Gazalé, *Le Mythe de la virilité. Un piège pour les deux sexes*, Robert Laffont, 2018 (p.197)

Développer affirmer son "alphatitude"

Testostérone : mot clé, dans les discours, la testostérone fait l'homme, plus y'en a plus on est grand et fort...
Définition : "Principal androgène (hormone mâle), sécrété par les testicules chez l'homme et par les ovaires et les glandes surrénales chez la femme." (source)
" « *Si tu ne te réveilles pas le matin avec une érection, il y a de fortes chances que ton taux de testostérone soit bas. Fais-le tester ! », avertit un “coach sexuel” autoproclamé sur TikTok devant ses 102 000 abonnés. « Si tu veux être un mâle alpha, fais-toi tester », lance un autre, en reprenant sans détour les poncifs classiques de la manosphère. « C’est ce qui fait de nous des hommes, c’est ce qui fait ce que nous sommes », affirme un “expert santé” à ses 52 000 abonnés, les exhortant lui aussi à se faire tester.*" (source)
La baisse de testostérone comme une conséquence de l'émasculation subie par les hommes suite aux mouvements pour les droits des femmes... il n'en faut pas plus pour lancer un business juteux : tests et traitements soi-disant garants d'une libido accrue et d'une reconquête de la virilité.
« *Les tests et les traitements sont présentés comme des solutions rapides pour optimiser la masculinité », me dit Gram. Les publications les plus populaires sur le sujet définissent les “vrais hommes” comme « musclés, secs, sexuellement dominants et émotionnellement contrôlés », tout en présentant la vulnérabilité émotionnelle ou les corps plus larges comme des échecs masculins. « On explique aux hommes que s’ils ne correspondent pas à ce cadre étroit de la masculinité, ils sont malades et ont besoin d’un traitement*... (des publications) *associent explicitement la faible testostérone au fait d’« être une mauviette », d’avoir des “seins de fille”, d’être jaloux ou “pleurnichard”.*» (source)
Tous les hommes n'ont pas le même taux de testostérone et

toutes les femmes non plus. On attribue à cette hormone plus de pouvoir qu'elle n'en n'a réellement, d'autant qu'elle est fluctuante. Elle est fortement associée à la masculinité : les femmes possédant naturellement un taux élevé de testostérone sont déconsidérées et souvent privées de compétition sportive par exemple.
En juin 2026, " Le secrétaire américain à la Défense, Pete Hegseth, a annoncé la mise en place d'un dépistage annuel obligatoire du taux de testostérone pour les militaires âgés de 30 ans et plus, une initiative qu'il a présentée comme visant à lutter contre le déficit en testostérone susceptible de nuire à la santé. Hegseth a précisé que ce dépistage pourrait déboucher sur une proposition de traitement de substitution hormonale à la testostérone pour les militaires, afin de « **garantir que vous disposiez du bon taux de testostérone pour opérer au meilleur de vos capacités** ». (source) Au même moment, les traitements hormonaux pour les militaires transgenres sont interdits.
Voir aussi cet article : **La testostérone, hormone de tous les fantasmes : enquête sur ses effets réels et supposés sur la virilité, la force physique ou l'agressivité**
Note : aux Etats-Unis , l'injection de testostérone pour les femmes ménopausées souffrant de la baisse de leur libido et de perte d'énergie est en pleine croissance ; là encore un marché juteux pourtant non dépourvu d'effets secondaires (alors que la recherche sur les effets de la ménopause avance à tous petits pas comme beaucoup de sujets de santé ne touchant que les femmes).
Voir
Aux Etats-Unis, les promesses et les dangers d'un « shoot » de testostérone pour raviver le désir féminin
Ménopause : les inconnues et les risques de la supplémentation en testostérone pour raviver la libido

Looksmaxxing

"La promesse du « looksmaxxing » est de devenir une « meilleure version de soi ». Comprendre par là tendre à une version « améliorée » de son physique pour correspondre à des critères très stricts. Cette pratique, née dans les années 2010 au Royaume-Uni, a pris de l'ampleur sur les réseaux sociaux ces dernières années et en particulier dans les cercles masculinistes. (source).
Toutefois la plupart des conseils prodigués en ligne ne reposent sur aucune donnée scientifiques et peuvent même s'avérer dangereux.
À la mode (en 2026) :
"**Bone-smashing**": fait de se frapper la mâchoire avec un

marteau pour la rendre plus carrée et dessiner les pommettes;
"Ball-maxxing" : injection de liquide dans le scrotum afin d'augmenter le volume des testicules (très dangereux) ; (vidéo)
"Jetqing" : action de tirer sur le pénis pour le rendre (supposément) plus grand et plus gros ;
"Spermaxxing" : ensemble de pratiques visant à “optimiser” la qualité du sperme : prise de compléments alimentaires, trempette de testicules dans la glace, contrôle de l'éjaculation (partiques dénoncées par un médecin, ici) et dans cet article du Journal le Monde.
"Mewing" : fait de coller sa langue contre le palais et/ou de macher des gommes plus ou moins dures pour obtenir une mâchoire plus carrée ;
Se **couper les cils** pour être moins féminin (article)
Prise de **stéroïdes**, d'**amphétamines** ;
Injections de **testostérone** ;
"Pheromone maxxing ", nouveauté été 2026 ! Terminés la douche, les shampoings et le déodorant, les adeptes du «pheromone maxxing» pensent que leur propre odeur corporelle les rend irrésistibles aux yeux des femmes... (ici) et (la)
Et aussi, pour parfaire sa posture d'homme viril : musculation, consommation d'aliments hyper protéinés, barbe bien dessinée, chirurgie esthétique...
« Être un homme signifie être toujours prêt pour le combat. Les critères physiques valorisés par le “looksmaxxing” jouent le rôle de “repoussoirs” capables de faire peur aux autres hommes mais aussi, dans une optique masculiniste, de se distinguer des femmes en faisant jouer au corps musclé un rôle de frontière, de réaffirmation de la binarité, qui réinstille une suprématie virile », analyse le professeur d’économie à l’université Grenoble-Alpes Guillaume Vallet. (source)
Le marché de la vulnérabilité, du désir de "*ressembler à* " et de devenir "la *meilleure version de soi-même*" génère le développement d'un business sans scrupules de produits miracles, formations, coachings, entrainements, etc.
Mais "*Les « looksmaXX^{e}rs » est-ce que cette écriture est faite exprès ou est-ce un bug ??, comme ils se désignent eux-mêmes, organisent leurs efforts à travers des systèmes de classement intensifs et des hiérarchies pseudo-scientifiques... Ces normes et systèmes de classement exigeants reproduisent souvent des hiérarchies raciales et sociales profondément enracinées en mettant en avant « le corps de Chad » ou l'archétype du mâle alpha – un homme blanc, musclé, agressivement dominant et aisé.*
Ces dernières années, le « looksmaxxing » – initialement confiné aux espaces marginaux des incels et à la manosphère au sens large où des communautés d’hommes débattent de leur statut à

travers des croyances souvent misogynes sur les femmes – a été édulcoré pour la consommation publique. À mesure que ce concept s'est imposé dans la culture numérique dominante, ces pressions empiètent de plus en plus sur la vie des jeunes hommes et des garçons..." (Source)
Notons que l'amélioration morale, psychologique, humaniste ne semble pas une priorité ; seul le physique est mis en avant pour un idéal viriliste idéalisé (et fantasmé) qui rabote et uniformise les différences morphologiques, physiques des êtres. A cet idéal physique correspondent des valeurs morales d'affirmation, de puissance, de domination et de rejet d'autres façons d'incarner, de vivre sa masculinité.
Vidéo sur le sujet du journal Le Monde et extrait de l'audition d'ALexandre Ledrait, professeur de psychopathologie clinique et de psychocriminologie clinique au Sénat.
Ces mises en avant de corps transformés, de comportements imposés pour obtenir succès et mieux-être est aussi un piège pour de nombreux jeunes garçons et jeunes hommes qui se sentent vulnérables ou mal dans leur peau comme pour ceux que cet idéal ne séduit pas ou qui ne souhaitent pas revendiquer une quelconque masculinité.
Note : **toutes les personnes qui pratiquent la musculation, font attention à leur corps, à leur alimentation ne sont pas des Alphas !**
Voir le dernier livre de Martin Page : **Douceur de la musculation. pour les artistes, les queers, les femmes, les inadaptées, les vieux, les handicapés, les neuroatypiques, les parents, les pauvres, les non-conformes, les dégoûtées du sport**
" *Et si la musculation était une voie vers l'émancipation ?*
Et si elle renforçait la confiance, l'autonomie et la liberté ?
Et si la puissance de notre corps se révélait une source de joie ?
Martin Page propose de considérer avec un regard nouveau cette pratique, qui permet de prendre soin de nous et de nos proches, tout en protégeant notre fragilité et notre douceur. La musculation comme laboratoire de résistance, face à ce qui nous blesse et nous oppresse."
Et cette **vidéo** à propos de son livre.
Aussi, les personnes LGBT revendiquent et pratiquent la fonte : la muscu queer
« Bodybuilding is super gay »

Dans le monde animal

Et non, le monde animal ne se résume à la domination du plus fort sur les plus faibles, ni à la domination des mâles sur les femelles ; de même, les rapports sexuels entre mâles et femelles

ne sont pas uniquement la norme : prendre pour exemple la nature, ou plus exactement les animaux pour démontrer voire justifier la supériorité *naturelle* des mâles sur les femelles est donc une grave erreur.

La fin du mâle Alpha ?

"*Au fil des recherches, les scientifiques ont progressivement remis en cause le mythe du mâle alpha chez les primates non humains mais en janvier 2026, une étude comparative menée par la chercheuse Élise Huchard l'a complètement déconstruit.* ***Chez 70% des espèces de primates, le pouvoir est davantage partagé entre les mâles et les femelles*** *! On en parle avec Shelly Masi, primatologue au Muséum.*"

La légende du mâle dominant ou mâle alpha

"***L'idée du mâle dominant comme norme est un autre mythe****, qu'araignées, mantes religieuses, hyènes, lycaons ou éléphants déconstruisent ardemment. Chez les loups, il y a à la fois des mâles et des femelles alpha. Pour d'autres espèces, explique Menno Schilthuizen (biologiste à l'université de Leyde, Pays-Bas), il n'y a même pas d'individus mâles*." (Source)

Chez les primates, la situation est là aussi bien différente de ce que l'on croit :

Il n'y a donc pas systématiquement de mâle alpha dans la nature et quand il y en a ce n'est pas forcément le plus fort... Et les discours ambiants occultent les femelles alpha ou les couples alpha.

Par exemple, chez les Bonobos, qui partagent 98,7% de son ADN avec l'être humain, comme chez les hyènes l'union fait la force :

" *Les alliances entre femelles jouent un rôle capital dans la distribution du pouvoir. « Les femelles hyènes vivent toute leur vie dans le même clan, alors que les mâles en changent. Sur leur terrain, les hyènes femelles ont plus de chances de gagner, car elles connaissent plus de monde. Cela renforce leur soutien social » explique Elise Huchard. Très souvent, les hyènes n'ont même pas besoin d'en venir au combat physique. Le mâle se sait en infériorité numérique – et cela lui suffit pour se soumettre. Cette sororité se retrouve, d'une certaine manière, chez les bonobos. Si un mâle se comporte de manière agressive vis-à-vis d'une femelle, les autres se regroupent pour attaquer le fauteur de troubles. Les « matriarches » (les femelles les plus âgées du groupe) n'hésitent pas à défendre une jeune femelle victime des agissements du mâle, même si elles ne la connaissent pas très bien, selon une étude de l'université de Kyoto. Par ailleurs, chez les bonobos, les conflits ne sont pas monnaie courante. Ces groupes de primates sont réputés altruistes, et organisés de*

manière plutôt égalitaire, avec une légère supériorité des femelles." *(source)*
La référence à une nature modèle et référente de comportements innés male/femelle est mis à mal par les observations et les connaissances des spécialistes qui, au contraire, pointent leur diversité comme, par exemple, une non-universalité de la sexualité male/femelle ; en effet, la sexualité entre animaux de même sexe existe bel et bien. De même, certains animaux pratiquent la masturbation (tortues, oiseaux).
Dans la vidéo Des arguments biologiques sexistes et faux, Lucia Sillig revient sur 3 croyances sexistes et fausses concernant le monde animal :
- le mâle alpha est aussi celui qui s'assure de maintenir la paix au sein de la tribu, qui protège les plus faibles et pour ce, pas besoin d'être le plus fort; par exemple, dans une tribu de singes Vervets le mâle alpha était tout chétif et bossu mais c'était le préféré des femelles qui maintenaient ce mâle alpha en place.
- plein d'exemples de pères super investis dans la nature : manchot empereur qui couve les oeufs jusqu'à l'hippocampe mâle qui est enceint.
- plus de 1500 espèces ont des rapports sexuels avec un.e autre de même sexe
(voir le court-métrage Dans la nature)
Sans oublier la **parthénogénèse** qui est la capacité de certaines espèces de se reproduire sans mâle !
Des extraits de l'article **“Les animaux femelles ont de vraies leçons de féminisme à nous donner”** publié dans Philosophie Magazine sont très éclairants (interview de **Yolaine de La Bigne**, qui a dirigé *L’Animal féministe. Genre, consentement, pouvoir...* Editions Alisio, 2025.
Extraits
"***On trouve vraiment de tout dans le monde animal. La domination masculine n’est pas inscrite dans la nature. Il y a une liberté, une diversité, un dynamisme entre les sexes qui sont très impressionnants...*** *La bisexualité est également beaucoup plus répandue qu’on ne se le figurait. Et puis sur la question de la domination masculine, on a tendance à l’attribuer à la force physique qui serait l’apanage des hommes. Or chez les mammifères, mais aussi les poissons ou les insectes, les femelles sont majoritairement plus grandes que les mâles. C’est assez logique, somme toute, puisque ce sont elles qui portent les petits. Les mâles, au contraire, ont besoin d’être plus agiles et véloces, donc sont souvent moins corpulents. Il n’y a pas de lien direct entre la forme du corps et la répartition des rôles sociaux...*"
S'inspirer de la nature c'est donc accepter la multiplicité des pratiques, des comportements, des hiérarchies, des rôles, etc, et

ne pas sélectionner, par ignorance ou manipulation, uniquement les éléments qui vont dans le sens du discours que l'on souhaite défendre. L'argument "contre-nature" est caduc. La variété est garante de l'évolution.

Note : Qu'est-ce que le dimorphisme sexuel chez les animaux ?
"*Le dimorphisme sexuel désigne, en biologie, l'ensemble des différences physiques qui distingue le mâle et la femelle d'une même espèce, autres que les organes de reproduction...*
Il est parfois impossible de distinguer les mâles et les femelles d'une même espèce sans l'observation des organes génitaux comme les chevaux ou les chiens. " *Chez certains mammifères, les mâles sont souvent plus grands que les femelles (pensez aux félins), et peuvent porter un attribut distinctif : crinière, cornes ou autres. Cela peut leur servir à affronter des rivaux et/ou à impressionner les femelles.*"
Dans d'autres espèces, c'est au contraire les femelles qui sont plus grosses.
"Selon Lewis, un bon indicateur d'une espèce à dominance féminine ou à co-dominance est la similarité de la taille du corps et de la longueur des canines entre les sexes. **Moins il y a de différence, c'est-à-dire que moins il y a de dimorphisme sexuel, plus les mâles et les femelles sont sur un pied d'égalité.**" (Source)
On comprend mieux pourquoi les mâles humains veulent tant paraitre grands et forts...

"Il y a de tout dans la nature ! " quelques exemples *(ne pas hésiter à en chercher d'autres)* :

Le lion : dans les troupeaux, il dort 20 heures par jour et ce sont principalement les lionnes qui vont chasser
Le lion de mer : "En période de reproduction, le mâle constitue un **harem** et défend ardemment son territoire au moyen de combats ritualisés: grognements, rugissements, coups de tête et morsures."
Chez les **éléphants**, le troupeau est mené par une matriarche, souvent la plus âgée et la plus expérimentée, en charge, entre autres, de la sécurité, de la résolution des conflits et de la socialisation des petits. (source)
Chez les **gorilles,** le mâle dominant se reconnaît à sa taille imposante et son dos argenté. Il vit entouré de plusieurs femelles qui constituent son harem jusqu'à ce qu'un jeune prétendant vienne le défier.
Chez les **Orangs-outans** de Bornéo, le mâle dominant est deux fois plus gros que la femelle : lors de l'accouplement " *parfois les contacts sont très sensuels : après des préliminaires,*

l'accouplement – face à face – est accompagné de caresses mutuelles mais si la femelle n'est pas disposée, il n'hésite pas à passer outre". (source)

Le Nandou mâle, "*ce grand oiseau d'Amérique du Sud assure seul l'ensemble des soins parentaux : il construit le nid, couve une grosse dizaine d'œufs pondus par plusieurs femelles et protège les poussins durant plusieurs mois. Pendant que les femelles, elles, repartent séduire un autre prétendant*." (source)

Les **femelles dauphins** se transmettent une liste des mâles agressifs à éviter

Une population de tortues s'autodétruit à cause du harcèlement des mâles

Les suricates femelles : "*Chez les suricates, en règle générale, les femelles occupent le haut de la hiérarchie. La clé du succès ? La force, tout simplement. Elles n'hésitent pas à aller au combat, souvent de manière plus féroce que les mâles. Leur taux de testostérone sont d'ailleurs bien plus élevés que chez les femelles mammifères d'autres espèces. Et une fois tout en haut de la pyramide sociale, la femelle alpha use de son pouvoir pour être la seule à se reproduire.*" (source)

Le mérou, un poisson hermaphrodite : "*il change de sexe au cours de sa vie. Jusqu'à l'âge de 5 ans, il est de sexe indéterminé ; puis il devient femelle jusqu'à ce qu'à 14 ans il atteigne 80 cm, et prend le sexe mâle. C'est ce qu'on appelle l'hermaphroditisme séquentiel ; une variante de l'hermaphrodisme (qui est le fait d'avoir les deux sexes en même temps comme l'escargot). Plus précisément, il s'agit chez le mérou d'hermaphroditisme protogyne : c'est-à-dire qu'il est d'abord femelle avant d'être mâle*" (source)

Les **abeilles mâles** explosent après l'accouplement. (source)

Pour échapper au harcèlement sexuel de leurs congénères masculins, les femelles colibris ont une stratégie imparable !

L'escargot : "*c'est un gastéropode hermaphrodite, c'est-à-dire que chaque individu possède des organes reproducteurs mâles et femelles. Ils ont tout de même besoin d'être deux escargots pour se reproduire, pour féconder les œufs.* " (source)

le **Molly Amazone**, une population de poissons exclusivement composée de femelles.

"*A première vue, et selon les théories classiques de l'évolution, ce poisson n'aurait pas dû survivre bien longtemps. Et pourtant, le molly amazone se développe depuis près de 100 000 ans dans les eaux chaudes du Mexique et du sud du Texas, sans aucun mâle de son espèce.*" (source)

les **grenouilles rousses** feignent la mort pour éviter les mâles trop insistants (source)

Les **pieuvres** n'hésitent pas à frapper voire dévorer les mâles

trop insistants : chez le poulpe à lignes bleues, le mâle n'a qu'une solution pour survivre à l'accouplement. Celle de paralyser la femelle avant qu'elle ne le dévore. (source)

L'**araignée stegodyphus dumicolala** : les petits peuvent dévorer leur mère si ils manquent de nourriture, on parle de matriphagie. (source)

Chez la mère **araignée Stegodyphus lineatus**, la dissolution des organes internes est programmée pour offrir aux bébés un déjeuner liquide, autre cas de matriphagie. (source)

En guise de conclusion ...

Est-ce dans la nature de l'homme d'être violent ?

La réponse sans équivoque de Françoise Héritier, anthropologue, ethnologue :

> On nous parle d'une nature, d'une nature qui serait plus violente chez les hommes, qui serait fondamentalement dominatrice, et on nous parle aussi d'accès de bestialité. Dans tous les cas, on a tout faux ! Ce n'est pas une nature, c'est une culture ! C'est justement parce que les humains sont capables de penser, qu'ils ont érigé un système, qui est un système de valences différentielles du sexe. Et cela s'est passé il y a fort longtemps.
>
> Nous sommes ainsi les seuls parmi les espèces où les mâles tuent les femelles. Ce n'est donc pas une question de bestialité, de nature, et parce que ce n'est qu'une question de pensée, de culture, de construction mentale, nous pouvons penser que la lutte peut changer cet état de fait. (source)

Voir aussi le dernier livre de l'anthropologue Pascal Picq « Anthropologie des violences faites aux femmes au XXIe siècle »

Compléments

Opposition animalité/humanité

Barbarie, cruauté, férocité, sauvagerie, bestialité...compassion, générosité, humain, sensibilité,...

La biologiste Marie-Claude Marsolier, montre comment, jusque

dans nos mots, nous opposons radicalement l'animalité à l'humanité et ce que cela implique.

L'amour chez les animaux

L’éthologie montre que chimpanzés, baleines ou encore oiseaux manifestent leur attachement et leur tendresse de mille façons, au point de laisser penser qu’ils pourraient, eux aussi, connaître l’amour.
Les explications d'Évelyne Heyer, biologiste et professeure d'anthropologie génétique au Muséum national d'histoire naturelle.
Vidéo
Mama, femelle alpha chimpanzé âgée de 59 ans se meurt : ses retrouvailles émouvantes avec le primatologue Jan Van Hoof qui s'est occupé d'elle pendant près de 50 ans.

Les sociétés matriarcales : une révolution basée sur la coopération

"Aux quatre coins du monde, quelques sociétés marginales défient l’ordre patriarcal dominant et expérimentent d’autres façons de vivre. Véritables piliers de leur collectivité, ces femmes ne sont ni opprimées, ni considérées comme citoyennes d’arrière-fond.
De l’Indonésie au Kenya, de la Chine au Mexique, de l’Estonie à l’Inde, les femmes occupent une place centrale de ces sociétés... Le rôle des hommes y est repensé : au lieu d’imposer leur autorité, ils appuient les décisions collectives ou bien se consacrent à des domaines complémentaires."

Quelques articles pour aller plus loin
Mâles dominants. les machos : des primates aux humains
Chez les animaux aussi, on préfère les hommes déconstruits
“Les animaux femelles ont de vraies leçons de féminisme à nous donner”
« Mâle alpha », une notion répandue mais très contestée en zoologie
« La séduction alpha mâle s’inscrit dans un continuum de pratiques violentes "
La fin du mythe du mâle alpha chez les primates
Le pouvoir des mâles n'est pas la norme chez les primates. Conversation avec Elise Huchard
Frans de Waal : « Les primates aussi naissent avec une identité de genre »
Mâle alpha, de la biologie au masculinisme

« Mâle alpha », une notion répandue mais très contestée en zoologie
« Est-ce que c'est la testostérone qui fait que les hommes ont plus de force que les femmes ? »
Nouvelle mode le Spermaxxing : pourquoi les hommes veulent optimiser leur fertilité ?
De la salle de sport à la mâchoire : ce que le « looksmaxxing » révèle sur la masculinité moderne
Le « mâle alpha » ne fait guère fantasmer les femmes (et coûte cher)

DOCUMENTATION



Sur Genrimages
Pourquoi les discours masculinistes attirent les ados et comment les en protéger
Masculinismes : de qui ? de quoi ? parle-t-on ?
Qui sont les masculinistes ? Les "Alpha"
Qui sont les masculinistes ? Les MGTOW
Qui sont les masculinistes ? Les Incels
Les comportements virils coutent cher à l'État
Be a man (clip)
Dans la nature
Pourquoi les rapports homosexuels ne sont pas "contre-nature" ?
Des arguments biologiques sexistes et faux

Livres *(sélection)*

Sur les masculinismes

Masculinisme, pourquoi un tel succès ? Nesrine Slaoui, Collection ALT, La Martinière, 2026
Le péril masculiniste, Sylvie Tenenbaum, Harper Collins, 2026
Dans la peau d'un mascu. Enquête sur les hommes qui détestent les femmes, Pierre Gault, Denoël, 2026
Antiféminismes et masculinismes d'hier et d'aujourd'hui, sous la direction de Christine Bard, Melissa Blais, Francis Dupuis-Déri, Presses Universitaires de France, 2025
La terreur masculiniste, Stephane Lamy, Editions du Détour, 2024
Formés à la haine des femmes. Comment les masculinistes infiltrent les réseaux sociaux. Pauline Ferrari, JC Lattès, 2023

Sur le monde animal

L'animal féministe**,** Genre, consentement, pouvoir… 13 spécialistes racontent la puissance des femelles dans les sociétés animales, Yolaine de Bigne, Alisio, 2025
Sexus animalus, tous les gouts sont dans la nature, Emmanuelle Pouydebat, Artaud, 2020
Comme les bêtes. Ce que les animaux nous apprennent de notre sexualité, Menno Menno Schilthuizen, Champs - Champs sciences, 2018
Être femelle, le tournant féministe de la primatologie, Dona Haraway, Wildprojects, 2025
Bitch , Lucy Cooke, Albin Michel, 2024
Différents. Le genre vu par un primatologue. Frans de Waal , Les liens qui libèrent, 2022
L'énigme de l'anguille, Lucy Cook, Albin Michel, 2021
Quand le loup habitera avec l'agneau, Vinciane Despret, Les Empêcheurs de tourner en rond, 2020

Reportages/documentaires *(sélection)*
SUR ARTE

La série "**VIRIL**"

1. **Aux racines du mâle**
2. **Toxiques**
3. **Mâle party**

Quand les masculinistes envahissent les réseaux sociaux (Le dessous des images). 2024
Avons-nous besoin de l'homme alpha ? , 2025
Machocratie. Histoires sensibles de la masculinité, 2026

SUR FRANCE TV

Mascus : inflitration chez les hommes qui détestent les femmes

SUR LCP

Masculinité en crise : la fin d'Homo Virilus ?

SUR TV5 MONDE

Alphas

Rapports

Les hommes et les masculinismes

Rapport 2026 sur l'état des lieux du sexisme en France : la menace masculiniste

---

Etude

La dominance masculine n’est pas forcément la norme chez les primates