

F3 — Masculinité Responsable

Déconstruire · Canaliser · Allier — parcours en 3 niveaux

Parcours en 3 niveaux séquentiels — Attestation « Allié Certifié Luméris » à l'issue des 3 niveaux. F3 est le seul programme de formation Luméris destiné aux hommes. Il s'adresse à des participants en démarche volontaire — personnelle ou professionnelle. La séquence des 3 niveaux est pédagogique, pas administrative : chaque niveau construit sur le précédent.

F3.1 — Déconstruire l'Alpha

Le Mythe de la Force Brute — Niveau 1 sur 3

Public cible	Hommes en démarche personnelle ou professionnelle volontaire
Durée	1 journée (6h effectives) ou 2 demi-journées
Format	Distanciel (modules compatibles) · Présentiel en cours de construction
Groupe	8 à 14 participants
Prérequis	Aucun — porte d'entrée du parcours
Label	Attestation de compétences Luméris seule — prérequis pour F3.2

Objectifs

- Nommer les mécanismes structurels par lesquels la masculinité dominante se construit et se reproduit — sans culpabilité.
- Identifier le coût personnel du modèle dominant : isolement, relations superficielles, incapacité à l'intimité.
- Comprendre le lien entre masculinité toxique et violence de genre — pas comme faute morale, mais comme système appris.
- Distinguer virilité et domination : ce que l'un exige, ce que l'autre coûte.

F3.2 — Canaliser sa Force

La Puissance de la Responsabilité — Niveau 2 sur 3

Public cible	Hommes ayant complété F3.1 ou équivalent validé
Durée	1 journée (6h effectives) ou 2 demi-journées
Format	Distanciel (modules compatibles) · Présentiel en cours de construction
Groupe	8 à 14 participants
Prérequis	F3.1 obligatoire
Label	Attestation de compétences Luméris seule — prérequis pour F3.3

Objectifs

- Identifier ses états émotionnels en temps réel — plutôt que d'en être la victime inconsciente.
- Communiquer un besoin, un refus ou un désaccord sans escalade ni capitulation.
- Distinguer un leadership fondé sur l'inspiration d'un leadership fondé sur la peur.
- Définir un plan d'action personnel sur 30 jours dans un domaine précis.

F3.3 — L'Allié Éclairé

Agir dans le monde réel — Niveau 3 sur 3

Public cible	Hommes ayant complété F3.1 et F3.2
Durée	1 journée (6h effectives) ou 2 demi-journées
Format	Distanciel (modules compatibles) · Présentiel en cours de construction
Groupe	8 à 14 participants
Prérequis	F3.1 + F3.2 obligatoires
Label	Allié Certifié Luméris délivré à l'issue

Objectifs

- Agir concrètement comme allié dans les environnements professionnels et personnels.
- Identifier et interrompre les dynamiques de domination dans les espaces qu'on occupe. – Développer une pratique d'allié sur le long terme — pas un état ponctuel.

Ce que cette formation n'est pas

Suivre cette formation, quel que soit le niveau atteint, ne décharge personne de la responsabilité de ses actes. Aucun module, aucune attestation ne constitue une absolution — passée, présente ou future.