

Coffre à outils pour hommes



Janie Houle
Psychologue communautaire
Professeure titulaire
Département de psychologie, UQAM

Brigitte Lavoie
Psychologue et formatrice
Lavoie Solutions

Pierre L'Heureux
Andragogue

Webinaire organisé par le Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes

12 mai 2021



Pôle d'expertise et de recherche
EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
DES HOMMES

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 

**Coffre à outils
pour hommes**



Objectifs spécifiques

À la fin de cette activité, l'apprenant.e sera en mesure :

- De reconnaître les six outils disponibles dans le Coffre à outils pour hommes;
- D'identifier comment et à quel moment utiliser ces outils dans son quotidien ou dans sa pratique.



Remerciements

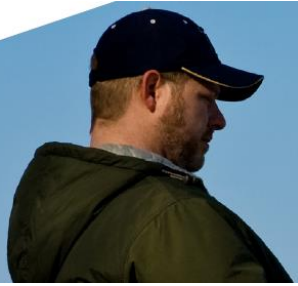
- Bailleurs de fonds : Ministère de la santé et des services sociaux et CIUSSS Centre-sud-de-l'île-de-Montréal
- Manon Lusignan, ancienne responsable du Comité régional en SBEH de Montréal
- Benoit Martel, coordonnateur de la révision et de la finalisation des outils
- Pascale Ouimet, conception graphique et révision linguistique

**Coffre à outils
pour hommes**



Contexte

- 2017 : plan d'action en santé et bien-être des hommes.
- 2018 : implantation des plans d'action régionaux et locaux en santé et bien-être des hommes.
- Besoin d'outils concrets pour soutenir les intervenant.e.s dans l'adaptation des pratiques aux réalités masculines.



Objectifs

1. Faire la recension des outils et des programmes existant à l'heure actuelle au Québec et qui auraient le potentiel d'être diffusés largement;
2. Analyser les outils et les programmes existant afin de choisir les plus probants et d'identifier les lacunes à combler à court terme;
3. Produire des outils concrets afin de pallier les lacunes identifiées.



Croisement des savoirs

Nom	Fonction
Pierre L'Heureux	Andragogue, expert de l'intervention auprès des hommes
Brigitte Lavoie	Psychologue, experte de l'intervention auprès des hommes
Annie Arevian	Travailleuse sociale, Chef des services généraux, CIUSSS Centre-sud
Jonathan Bacon	Coordonnateur, Clinique médicale l'Actuel
Matthieu Hammond-Rivard	Intervenant, Centre de ressources pour hommes de Montréal
Julie De Serres	Cadre retraitée du réseau de la santé et des services sociaux
Yves Gariépy	Utilisateur de services
Denis Gagné	Utilisateur de services
Roxanne Martin	Assistante de recherche au baccalauréat en psychologie
Normand Brodeur	Professeur-chercheur sur les hommes immigrants, U Laval
Gilles Tremblay	Professeur-chercheur en santé et bien-être des hommes, U Laval
Janie Houle	Professeure-chercheure en santé et bien-être des hommes, UQAM



Recension des outils existants

1. Invitation par courriel à 118 organismes communautaires
2. 12 ont accepté de nous partager leurs outils (taux de participation 10 %)
3. 77 documents reçus
 - Outils à l'intention des intervenants (n = 35)
 - Ateliers (n = 16)
 - Dépliants (n = 12)
 - Questionnaires (n = 6)
 - Cartes (n = 4)
 - Articles scientifiques (n = 4)



Besoin de création de nouveaux outils

À l'intention des intervenants

1. Bonnes pratiques en intervention auprès des hommes
2. Comment réagir face à l'agressivité
3. Intervenir auprès des hommes issus de l'immigration
4. Intervenir auprès des hommes de la diversité sexuelle

À l'intention des hommes

5. Comment se relever après un coup dur

À l'intention des proches

6. Comment aider un homme proche à utiliser les services d'aide

Coffre à outils
pour hommes



Démarche de création

1. Identification d'un auteur principal par outil;
2. Multiples itérations en fonction des commentaires du comité de croisement;
3. Édition des outils par une professionnelle;
4. Évaluation des outils :
 - 10 intervenant.e.s;
 - 9 hommes;
 - 7 proches.
5. Modifications finales.

Bonnes pratiques en intervention auprès des hommes

Objectif

Présenter les éléments spécifiques à l'accueil et à l'accompagnement des hommes en difficulté afin de réviser les pratiques, de reconnaître celles qui sont déjà adaptées et de sélectionner des cibles d'amélioration.

1 Faciliter l'accès aux services

Plusieurs hommes souhaitent consulter, mais sont découragés par le manque d'accessibilité des services. En réalité, davantage d'hommes fréquentent les services qui ont éliminé certaines barrières. Ces mesures simples peuvent faire une grande différence.

- Accepter que les rendez-vous de l'homme soient pris par l'intermédiaire de proches ou de partenaires.
- Accepter de rencontrer l'homme accompagné d'une personne significative, si c'est plus facile pour lui.
- Offrir des consultations sans rendez-vous.
- Minimiser les étapes et les délais entre la prise de rendez-vous et la rencontre.
- Favoriser les ententes interservices pour éviter qu'un homme fasse une nouvelle demande pour chaque service.
- Assurer le relais vers une autre ressource et faire un suivi.
- Envisager d'offrir une téléconsultation.

2 Maximiser la première rencontre

On peut se désoler du fait que plusieurs hommes ne consultent qu'une seule fois ou l'on peut faire en sorte que la première rencontre soit la plus utile possible. Ceci pourra augmenter les chances qu'ils reviennent consulter.

- Valoriser ce que l'homme a déjà fait, comme sa demande d'aide et ses autres efforts.
- Mettre en lumière ses compétences et ses valeurs plutôt que ses déficits.
- Commencer en identifiant ce qui serait le plus utile aujourd'hui et ce qui lui donnerait envie de revenir.
- Consacrer la majorité du temps à ce qui est important pour lui aujourd'hui; remplir les formulaires plus tard.
- Expliquer la manière de travailler et donner des choix.
- Choisir avec lui une action qu'il pourra réussir.
- Proposer de faire une action avec lui, quand c'est pertinent.
- À la fin de la rencontre, demander à l'homme si la rencontre a été satisfaisante pour lui et vérifier s'il souhaiterait des changements pour une prochaine fois.

3 Manifester de la proactivité par rapport au suicide

La majorité des hommes décédés par suicide avaient consulté dans les mois précédant leur geste. C'est parce qu'ils pensent au suicide que certains décident d'entreprendre une consultation, sans toutefois évoquer ce motif. Pour cette raison, il ne faut pas attendre qu'un homme parle lui-même de suicide : il faut en déceler rapidement les signes.

- Vérifier dès les premières rencontres si un homme est suicidaire ou s'il pourrait le devenir en raison d'événements aggravants, comme la perte de la garde des enfants, une comparution en cour, etc.
- Rester vigilant par rapport à des situations humiliantes, par exemple, la perte du permis de conduire pour consommation au volant.
- Aider l'homme à sentir qu'il est encore utile, qu'il a un rôle à jouer même s'il ne va pas bien.
- Faire grandir ses raisons de vivre : parler de ses motivations, poser des gestes concrets dans les prochains jours pour se reconnecter avec ce qui a du sens.
- Retirer l'accès aux moyens.
- Faire un suivi étroit après une tentative de suicide.
- Être formé à l'estimation de la dangerosité.

4 Briser l'isolement de l'homme

Le réseau social des hommes a une influence importante sur leur santé. Chaque effort pour maintenir ou rétablir ce réseau aura un effet. Il ne s'agit pas ici de simplement trouver des personnes avec qui ils pourraient parler, mais plutôt d'entretenir des liens forts, particulièrement dans un contexte où ils se sentent utiles.

- Déterminer le chemin le plus court pour que l'homme reprenne contact avec ses proches.
- Préparer une reprise de contact ou le faire avec lui.
- Déterminer les différents rôles que les proches peuvent jouer, car ces personnes ne sont pas toutes habiles pour écouter.
- Considérer les changements souhaités par sa famille immédiate (partenaire de vie ou enfants), car ces demandes constituent peut-être sa première motivation.
- Parler des personnes avec qui il se sent utile, pas seulement de celles qui pourraient l'aider.
- Impliquer une personne pour entreprendre un changement, par exemple, pour faire du sport.
- Se servir de ses intérêts pour créer de nouveaux liens.
- Si l'homme est vraiment isolé ou s'il ne veut pas reprendre contact avec ses proches, l'aider à cibler des lieux qu'il pourrait fréquenter, où il croiserait des personnes qui partagent les mêmes intérêts que lui.

5 Reconnaître la différence entre la colère et la violence pour mieux les gérer

L'irritabilité est reconnue comme un signe de dépression chez les hommes. Mais l'expression de la colère est rarement bienvenue au sein des services. La colère n'est pourtant qu'une émotion comme une autre, qui nécessite, elle aussi, un espace pour être exprimée. Par contre, ceci ne veut pas dire qu'on doit accepter des gestes de violence. C'est pourquoi il est extrêmement important de faire la différence entre les deux.

- S'informer des mesures de sécurité en cas de violence ou établir des protocoles si elles ne sont pas définies.
- Faciliter l'expression des émotions, y compris la colère.
- Reconnaître la détresse derrière la colère.
- Valider et reconnaître la légitimité de cette émotion, compte tenu du contexte.
- Reconnaître ses propres défis face à la colère ou à la violence et chercher le soutien approprié (supervision, discussion en équipe, psychothérapie).
- Être formé pour devenir suffisamment à l'aise avec la colère et savoir comment éviter l'escalade menant à la violence.
- Être formé sur les mesures à prendre pour reconnaître et prévenir l'homicide intrafamilial.

6 Respecter la dignité de l'homme

La honte et la culpabilité peuvent empêcher les hommes de consulter ou d'apporter des changements dans leur vie. Lors d'une intervention, il est particulièrement important de choisir des paroles qui leur permettront de sauver la face quand ils vivront une rechute ou qu'ils n'auront pas avancé.

- Éviter ce qui causerait davantage de honte ou de culpabilité, par exemple, en demandant à l'homme pourquoi il n'est pas venu avant, pourquoi il a arrêté un autre suivi, pourquoi il n'a pas fait ce qu'il devait faire, etc.
- Prendre une partie de la responsabilité et rediriger l'intervention en employant des formules comme « J'ai sous-estimé le niveau de difficulté, il faudrait identifier un plus petit pas... », « Vous avancez avec le vent dans la face... », « Si c'était facile, vous l'auriez déjà fait! », etc.
- Souligner le niveau de difficulté de la tâche plutôt que les faiblesses de l'homme.
- Attribuer certains obstacles aux exigences de la masculinité avec lesquelles il a dû composer (par exemple, l'idée que demander de l'aide est un signe de faiblesse).

7 Adapter son intervention à la diversité culturelle

Comme chaque culture a ses particularités, il faut porter attention aux biais culturels (rôles, division des tâches, statut homme-femme, valeurs, perception de la santé mentale et des problèmes sociaux, etc.). Il est important de se rappeler que, pour plusieurs hommes, l'amélioration des conditions de vie familiale est souvent la motivation principale à l'émigration.

- Admettre humblement son propre manque de connaissance, ses idées préconçues, etc.
- Questionner l'homme pour comprendre sa vision des rôles familial, conjugal, social et professionnel.
- Valoriser les divers rôles qu'il peut jouer, notamment les rôles paternel ou conjugal.
- Créer un environnement accueillant et sécuritaire : plus d'un homme aura été discriminé ou traumatisé (par exemple, en raison de la guerre).
- Si l'homme est immigré depuis plusieurs années ou s'il est né au Québec, évaluer son degré d'intégration : facteurs de succès et de difficultés (blocages, conflits de valeurs internes ou de collectivité).
- Viser l'ajustement aux changements et favoriser la recherche de compromis.
- Mettre en lumière sa capacité d'adaptation, tous les efforts, habiletés, qualités qu'il a déployés au cours de son parcours migratoire, de son intégration ou de sa vie au Québec, même s'il fait partie d'une deuxième ou troisième génération.
- Exprimer son propre souhait qu'il y ait moins de discrimination.

8 Utiliser un langage adapté

Il existe des différences importantes entre les hommes qui consultent. L'idéal est d'adapter son langage à chacun d'entre eux. Il est cependant profitable de toujours employer un vocabulaire plus universel, moins associé à l'intervention psychosociale et à la psychothérapie.

- Éviter de reformuler ou de traduire les paroles d'un homme dans un langage psychosocial.
- Reprendre ses mots et ses métaphores.
- S'intéresser à son domaine d'expertise, son travail, ses passions.
- Utiliser, par exemple, des techniques d'impact et des analogies pour expliquer certains concepts ou encore proposer des exercices à réaliser entre les rencontres.
- Employer des expressions comme *faire équipe*; *les indices concrets que tu avances*; *les signes que la rencontre a été utile*; etc.
- Observer ses signes non verbaux, souvent révélateurs.
- Valider sa compréhension des propos tenus et, au besoin, reformuler en langage clair et simple.

9 Adapter son intervention à la diversité sexuelle

Le terme *hommes de la diversité sexuelle* fait référence à tous les hommes dont l'orientation sexuelle (attraction sexuelle ou amoureuse) n'est pas l'hétérosexualité ou dont l'identité de genre (sentiment personnel et intime) diffère du sexe attribué à la naissance. Beaucoup font face à un lot de barrières qui s'ajoutent à celles des autres hommes. Ces hommes hésitent souvent à recourir aux services parce qu'ils sont épuisés de constamment devoir expliquer leur vie (de vivre des *coming out* à répétition) et les termes qu'ils utilisent.

- Créer un contexte sécurisant pour les hommes de la diversité sexuelle grâce à des politiques internes accueillantes, par l'inclusion explicite plutôt qu'implicite dans les formulaires et documents et en affichant une attitude d'allié.
- Faire preuve d'empathie, d'écoute et d'humilité devant les défis que vit un homme s'éloignant de l'hétéronormalité.
- Abandonner les idées préconçues et les clichés, par exemple, que tous les hommes gais sont efféminés, qu'ils ont une forte libido, etc.
- Éviter de déterminer le genre de l'homme : il est crucial de reprendre le nom et le pronom que l'homme emploie lui-même pour se désigner.
- Utiliser les mots qu'il emploie pour désigner son ou sa partenaire de vie, sans chercher à en connaître le genre.
- Souligner les forces dont il a fait preuve dans son parcours, comme ses efforts pour entretenir des relations saines ou pour éviter de vivre de l'intimidation.
- Amener l'homme à se regarder lui-même avec compassion : s'il ressent de la honte parce qu'il n'a pas exprimé son orientation ou son identité sexuelle avant, il avait sûrement de bonnes raisons d'attendre.
- Éviter de présumer que sa diversité sexuelle est nécessairement un problème ou un motif caché de consultation; comme n'importe qui d'autre, il peut consulter pour de l'anxiété au travail, des défis avec son adolescent, etc.

10 Tenir compte des inégalités sociales

Les humains ne sont pas tous égaux sur le plan de la santé. Celle-ci est largement influencée par le statut social et les conditions de vie qui en découlent (travail, logement, alimentation, etc.). Les inégalités sociales de santé sont causées par une répartition injuste des ressources et du pouvoir. Il est possible de les réduire en offrant des services accessibles et adaptés aux personnes en situation de défavorisation sociale ou économique.

- Reconnaître ses propres privilèges et exprimer de la compassion envers les personnes dont la réalité est plus difficile.
- Proposer des services à bas seuil, par exemple, se déplacer pour rencontrer l'homme, intervenir à distance, donner l'accès à des services sans carte d'assurance-maladie, etc.
- Attribuer certaines difficultés vécues par l'homme aux inégalités sociales plutôt que de considérer qu'il n'est pas suffisamment engagé dans son traitement ou qu'il n'a pas une bonne attitude (par exemple, pas d'accès à un logis qui offre un contexte sain, trop d'heures passées à travailler ou à survivre, effet du stress financier sur la concentration, etc.).
- Envisager qu'un homme puisse avoir honte de parler des difficultés financières qui expliqueraient son absence (par exemple, incapacité de payer un billet d'autobus, de mettre de l'essence dans son véhicule, de retourner des appels s'il n'a pas pu payer son compte de téléphone, etc.).
- Informer l'homme de certains programmes ou ressources qui pourraient l'aider financièrement et faciliter l'accès aux services.
- Établir un protocole de retour si l'accès aux services a été retiré, par exemple, en raison de comportements violents ou d'une intoxication.

Pour consulter tous les outils du coffre

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Références

- Bacon, J., Arévian, A., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., L'Heureux, P., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Intervenir auprès des hommes de la diversité sexuelle. Partie 1 : théorie et lexique*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>
- Brodeur, N., L'Heureux, P., Arévian, A., Bacon, J., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Hommes issus de l'immigration*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>
- Houle, J. et Lavoie, B. (2015a). Pratiques à promouvoir pour mieux aider les hommes. *Psychologie Québec*, 32(5), 29-32. <http://www.ordrepsy.qc.ca/web/ordre-des-psychologues-du-quebec/-/pratiques-a-promouvoir-pour-mieux-aider-les-hommes>
- Houle, J. et Lavoie, B. (2015b). Prévenir le suicide chez les hommes. *Psychologie Québec*, 32(5), 36-38. <http://www.ordrepsy.qc.ca/web/ordre-des-psychologues-du-quebec/-/prevenir-le-suicide-chez-les-hommes>
- Lavoie, B. (2016, novembre). *Dix pratiques cliniques pour mieux aider les hommes et les garçons*. Lavoie Solutions. <https://www.dropbox.com/s/wcgtv9mgv9gqayh/10%20Pratiques%20cliniques%20pour%20aider%20les%20hommes%20et%20les%20gars%20C3%A7ons.pdf?dl=0>

Pour citer cet outil

Lavoie, B., L'Heureux, P., Houle, J., Martel, B., Arévian, A., Bacon, J., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Martin, R. et Tremblay, G. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Bonnes pratiques en intervention auprès des hommes*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>

Coffre à outils
pour hommes



Vitalité

© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2021
Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source.
Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.
Conception graphique et révision linguistique :
Pascale Quimet, rév. a.

Coffre à outils pour hommes

Comment réagir face à l'agressivité

1 Accueillir l'agressivité : une compétence nécessaire

Il est nécessaire de bien distinguer certains concepts pour comprendre le comportement d'un homme qui s'emporte lors d'une intervention, afin de réagir adéquatement selon la situation.

Colère

Émotion qui est saine et qui doit s'exprimer, au même titre que les autres émotions, car elle permet la libération de tensions et de frustrations. Bien qu'elle ne soit pas toujours exprimée de façon convenable, il est important d'accueillir la colère, de saisir le sens des paroles de l'autre.

Aggressivité

Pulsion, force nécessaire pour assurer ses besoins vitaux, sa protection et la satisfaction de ses besoins. Employée façon positive, l'agressivité permet de se défendre, de s'affirmer, de résoudre des problèmes, de créer, d'évoluer, de gagner. Elle devient négative quand elle vise à imposer, insulter, menacer, détruire.

Agression

Utilisation de la force physique ou de son équivalent symbolique (psychologique, verbal) en vue de maltraiter.

Objectif*

Amener les intervenant(e)s à identifier et à mettre en place des moyens pour maîtriser leurs réactions de sorte à éviter l'escalade verbale avec un homme qui manifeste de l'agressivité ou de la colère, tout en adoptant des comportements sécuritaires.

* Cet outil ne remplace pas une formation telle qu'Omega, par exemple.

2 Reconnaître ses préjugés

Lorsqu'une situation d'intervention suscite de la désapprobation sociale (par exemple, violence conjugale, abus sexuel, toxicomanie, etc.), il faut porter une attention particulière à ses propres perceptions, préférences et valeurs pour mener les processus d'aide sans biais émotionnel, avec lucidité et efficacité.

On le sait, chaque expérience que l'on vit influence ses interventions. Avec certains hommes, quelques expériences marquantes ou plusieurs préjugés peuvent laisser de mauvaises impressions. Voici quelques exemples de préjugés :

- La colère, ce n'est pas une bonne chose.
- Un homme, ça ne change pas.
- Ils sont tous pareils.
- Ils sont des manipulateurs.
- La violence est contre mes valeurs, alors je devrais refuser d'aider un homme violent.

À l'opposé, on aura davantage tendance à s'investir si les hommes correspondent à des modèles que l'on préfère ou à des schémas perçus positivement.

Outil pour l'intervention

L'expression verbale de l'agressivité est souvent confondue avec l'agression verbale

Quand on exprime verbalement son agressivité (ce qui est sain et évite des passages à l'acte), on parle de soi, de sa colère, de ce que l'on ressent.

Quand on agresse verbalement, on parle de l'autre, on critique son comportement, on accuse, on blâme, on juge.

Adapté du manuel de formation *Intervenir efficacement auprès des clients difficiles, vulnérables ou agressifs*.
Formation continue du Cégep de Saint-Jérôme.

3 Prévenir l'escalade verbale

Quelques principes de base sont nécessaires pour amener un homme à exprimer sainement ses émotions, sans aggraver sa colère et sans se sentir attaqué par ses propos.

- Déterminer ce qui peut provoquer de la colère chez l'homme, par exemple, ses besoins non satisfaits, certaines attitudes que l'on adopte.
- Laisser l'homme s'exprimer afin qu'il se sente entendu, puis se concentrer sur ce qui est dit afin de déceler s'il y a agression ou non.
- Reconnaître que sa colère est légitime en fonction de ce qu'il a vécu et qu'il est important de s'occuper de cette situation.
- Encourager l'homme à verbaliser, l'amener à « vider son sac ».
- Reconnaître son propre état émotif pour en arriver à prendre une distance.
- Adopter un ton calme et posé, éviter de monter le ton, contrôler le débit de ses paroles.
- Poser des questions simples et courtes.
- Identifier les principales émotions, les décoder et les nommer s'il n'arrive pas à les exprimer.
- Modéliser ses réponses sur les propos de l'homme : répondre de manière rationnelle ou affective conformément à la teneur de ses paroles. Dans tous les cas, éviter de donner des ordres, de prodiguer des conseils ou de faire la morale.
- Identifier ce qu'il aurait pu faire de pire dans la situation et souligner ce qu'il a fait de bien pour l'éviter, par exemple, « Comment avez-vous réussi à... (quitter la pièce calmement, ne pas crier, ne pas frapper, etc.)? ».
- Privilégier une attitude d'ouverture dans sa manière de dire les choses.
- Chercher à faire diminuer la tension et convenir d'une façon plus appropriée de s'exprimer, en négociant des règles et un cadre, si c'est pertinent.

4 Reconnaître le danger et assurer sa sécurité ainsi que celle de l'homme

Il est nécessaire de reconnaître une menace qui se dessine et de repérer assez tôt ses signes annonciateurs.

- Cibler les comportements que l'on estime dérangeants, observer et jauger.
- Déterminer contre qui ou quoi l'homme dirige sa colère, par exemple, soi personnellement, l'organisation, les autres, lui-même, etc.
- Obtenir sa collaboration dans la recherche d'une solution à son malaise.
- Garder une distance sécuritaire.
- Donner des directives simples.
- Estimer la dangerosité suicidaire, le risque d'homicide et les problèmes de consommation.
- Mettre fin à la rencontre et demander de l'aide si une agression survient, s'il existe un risque important ou encore si l'homme refuse de collaborer.
- Appliquer les protocoles de sécurité de l'organisation et mettre en pratique les notions acquises en formation.

5 Les bonnes pratiques à maintenir

Plusieurs pratiques concernant la gestion de l'agressivité sont déjà bien ancrées; en voici un bref rappel.

- Reconnaître les préjugés que l'on entretient soi-même face à l'agressivité.
- Prendre le temps d'écouter, laisser l'homme s'exprimer.
- Tolérer l'extériorisation de la colère.
- Accueillir l'expression de différentes émotions.
- Souligner les compétences de l'homme, lui fournir une rétroaction positive.
- Adapter son langage à l'homme qui est devant soi.
- Proposer des choix d'actions constructives, des alternatives à l'expression de sa colère.
- Adopter des comportements sécuritaires.

Phrases qui favorisent la prise de contact ou le lien

- | | |
|--|--------------------------------|
| ■ Ça ne va pas? | ■ Baissez le ton. |
| ■ C'est difficile? | ■ Vous êtes fâché? |
| ■ Vous êtes préoccupé? | ■ Calmez-vous! |
| ■ Ça va vite dans votre tête? | ■ Arrêtez vos comportements... |
| ■ C'est triste. | |
| ■ Vous ne vous êtes pas senti entendu. | |

6 Réévaluer son approche ou son rôle

Si une manifestation d'agressivité éveille des résonances trop importantes, il ne faut pas hésiter à discuter avec un superviseur ou une superviseure pour déterminer la démarche à privilégier.

Avant de diriger un homme vers d'autres collègues (ce qui peut parfois être indiqué), il importe de discuter avec lui et de choisir la bonne approche.

Exemples de questions que l'on peut se poser :

- Qu'est-ce qui me fait réagir chez certains hommes? Pourquoi?
- Ai-je tendance à être trop sympathique? Antipathique?
- Est-ce que je porte attention à mes impressions et à mes jugements? Comment est-ce que je les gère?

Références

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales. (2014). *Programme de formation Réactions sécuritaires Alpha*. <http://asstas.qc.ca/formations-nos-formations/reactions-securitaires-alpha>

Cégep de Saint-Jérôme. (2018). *Intervenir efficacement auprès des clients difficiles, vulnérables ou agressifs*. Manuel de formation. <https://fcsej.cstl.qc.ca/intervenir-efficacement-aupres-des-clients-difficiles-vulnerables-ou-agressifs/>

Cégep de Saint-Jérôme. (2014). *La gestion des situations à risque d'agression*. Manuel de formation. https://fcsej.cstl.qc.ca/wp-content/uploads/sites/3/2016/03/Gestion_situations-risque_agression.pdf

Pour aller plus loin

Cette vidéo offre d'intéressantes pistes de solution :

- Bertrand – *Créer un lien avec une personne en situation de crise qui résiste à accepter de l'aide*

<https://crisesuicidaire.ccdmd.qc.ca/videos.php?vid=7>

Production du Centre collégial de développement de matériel didactique, en collaboration avec le Cégep de l'Outaouais (2017).

Conception pédagogique : Monique Séguin (Université du Québec en Outaouais), Christian Lafleur et Marc Martineau (Cégep de l'Outaouais)

Pour consulter tous les outils du coffre

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Pour citer cet outil

De Serres, J., L'Heureux, P., Arévian, A., Bacon, J., Brodeur, N., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Comment réagir face à l'agressivité*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>

Coffre à outils
pour hommes



Vitalité

© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2021
Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source.
Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.
Conception graphique et révision linguistique :
Pascale Ouimet, rév. a.

Québec



Intervenir auprès des hommes issus de l'immigration

Objectif

Présenter les éléments spécifiques à l'accueil et à l'accompagnement des hommes issus de l'immigration récente ou plus ancienne.

1 L'immigration au Québec

Plus de 100 communautés culturelles sont présentes au Québec, chacune d'elles possédant ses particularités.

Dans un contexte d'intervention, il faut être attentif aux biais de sa propre culture (rôles, division des tâches et statut homme-femme, etc.) et se rappeler que les valeurs québécoises actuelles sont le produit de l'évolution récente de notre société, et qu'elles ne sont pas nécessairement universelles.

Dans de nombreuses cultures, l'homme joue un rôle de pourvoyeur et de protecteur pour sa famille. Bien qu'il existe diverses raisons pour lesquelles un homme change de pays, l'amélioration des conditions de vie familiales sert souvent de motivation à la migration.

Homme récemment immigré

Si l'homme est nouvellement arrivé, il est important de connaître son parcours d'immigration (statut d'immigrant, de réfugié, etc.) et d'intégration ainsi que celui de son entourage afin de bien cerner et de prévenir les obstacles qui ont pu ou qui pourraient se dresser sur son chemin.

Homme immigré depuis quelques années

Si l'homme vit au Québec depuis maintenant un certain nombre d'années, il est important d'évaluer son degré d'intégration, d'en connaître les facteurs de succès et de difficultés. Cette intégration peut être bien réussie dans certaines sphères, par exemple, économique, mais moins bien réussie dans d'autres, comme les sphères sociale, culturelle ou familiale.

- Comprendre les obstacles, par exemple, blocages, conflits de valeurs.
- Aider l'homme à se définir ou à s'ajuster comme composante de la société globale, avec son propre apport culturel.

2 Obstacles à l'intégration sur les plans social et familial

- Isolement causé par la rupture des liens sociaux existants et la coupure avec la famille qui est demeurée dans le pays d'origine.
- Accroissement des responsabilités, tant pour la femme que pour l'homme, en raison de l'absence du soutien habituellement prodigué par la famille élargie ou la communauté.
- Difficulté d'adhésion aux normes sociales québécoises qui réfutent le statut de chef de famille et les privilèges masculins, par exemple, égalité des sexes, valorisation de l'autonomie des enfants, système de protection de la jeunesse, etc.
- Fragilisation du rôle d'autorité du père aux yeux des enfants, du fait qu'ils maîtrisent parfois mieux la langue d'accueil, s'intégrant ainsi plus rapidement que leurs parents.

3 Obstacles à l'insertion professionnelle

- Lutte pour la reconnaissance des qualifications scolaires et professionnelles.
- Mise à niveau des compétences professionnelles pour correspondre aux normes québécoises.
- Difficulté d'intégration dans les ordres professionnels.
- Manque de maîtrise du français et de l'anglais.
- Méconnaissance des normes ou pratiques liées à l'insertion professionnelle, par exemple, concernant la mise en marché de soi, « se vendre » étant jugé inapproprié dans certaines cultures.
- Possibles conflits normatifs pour certains (rapports homme-femme, pratiques religieuses, etc.).

4 Répercussions sur la santé et le bien-être, pouvant mener à d'autres problèmes

- Appauvrissement relatif en raison de la dégradation des conditions de vie par rapport au pays d'origine.
- Émotions négatives intenses telles que frustration, colère, incompréhension, honte, déception, dévalorisation et impuissance associées à une perte de prestige et de statut.
- Anxiété causée par la pression pour trouver du travail afin de subvenir aux besoins de la famille proche et, parfois, de celle résidant dans le pays d'origine.
- Tensions liées à la réorganisation des rôles familiaux.
- Remise en question du projet migratoire.
- Isolement social et professionnel.
- Questionnement, voire perte de sens, de son rôle et de son identité comme homme.
- Résistance au changement pouvant mener au repli sur soi.
- Conflits conjugaux-familiaux, par exemple, séparation, violence, judiciarisation (civile ou criminelle), etc.
- Dépression, comportements autodestructeurs.

Défis généraux d'intervention

L'intervention auprès des hommes issus de l'immigration requiert une posture d'ouverture à l'autre en tant que personne et en tant que membre de sa communauté d'origine. Voici quelques principes et conseils utiles.

5 Avant une intervention, se remémorer les principes de l'intervention interculturelle

- Admettre son propre manque de connaissance et se défaire de ses préconceptions.
- Reconnaître que deux univers de références (valeurs, langages, rôles, etc.) seront confrontés.
- Explorer et saisir le système de croyances de l'autre.
- Créer un environnement sécuritaire et accueillant.
- Écouter et soutenir l'homme dans la recherche de compromis qui lui permettront de mieux s'ajuster aux changements.

6 En intervention

- Éviter de présumer du vécu de l'homme : en fait, on ne connaît pas les détails de sa vie.
- Créer un espace de parole sécuritaire où il est possible de discuter avec l'homme de sujets tabous dans lesquels son identité masculine pourrait être menacée, par exemple, sexualité, relations avec la conjointe et les enfants, perte d'emploi, etc.
- Poser des questions pour s'assurer de bien comprendre la réalité de l'homme, sa conception des rôles familial, conjugal, social et professionnel.
- Valoriser les divers rôles qu'il peut jouer, notamment les rôles paternel ou conjugal.
- Accueillir le vécu de l'homme en permettant la ventilation des émotions, quelles qu'elles soient, qu'importe leur forme d'expression.
- Informer l'homme des règles et des normes en vigueur dans la société d'accueil, les mettre en perspective et en expliquer le sens, puis voir avec lui comment il peut s'y adapter graduellement.

6 En intervention (suite)

- Promouvoir des rapports égalitaires, par exemple, en demandant à l'homme comment ceux-ci pourraient s'avérer positifs pour lui ou en l'aidant à percevoir les avantages que peuvent procurer différentes dynamiques interpersonnelles.
- Dans une intervention de couple ou familiale, éviter de créer un sentiment d'exclusion chez lui ou en l'ignorant ou en omettant de considérer son point de vue.
- Envisager que cet homme puisse avoir subi de la discrimination (car plusieurs personnes ne sont pas encore ouvertes à la diversité culturelle), peut-être des traumatismes comme la guerre.
- Prendre bien soin d'utiliser le vocabulaire de l'homme et oser demander la signification de ses paroles plutôt que de mal les interpréter.
- Donner à l'homme des pistes pour faciliter son réseautage, qu'il soit professionnel, culturel, social, etc.
- Encourager l'homme dans la réalisation de son projet professionnel initial et le guider si ce projet n'est pas réaliste ou doit être modifié.
- Offrir de l'aide technique ou orienter l'homme vers les ressources appropriées pour préparer son CV, le renseigner sur les normes du travail canadiennes ou même planifier des objectifs réalistes à court, moyen et long termes.
- Au final, l'application des principes d'empathie, d'écoute et d'humilité, communs à toute intervention, assureront toujours une saine relation.

Pour aller plus loin

■ Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes (TCRI)

tcri.qc.ca

Pour mieux connaître les organismes œuvrant auprès des personnes réfugiées, immigrantes et sans statut au Québec, et pour se former à l'intervention auprès de cette clientèle.

■ Formation « Accompagner les pères immigrants » du Regroupement pour la valorisation de la paternité

www.rvpaternite.org/pappa-presentation/formation-et-accompagnement/

Pour développer une meilleure compréhension des réalités et des besoins des pères immigrants, et pour devenir mieux outillé afin de les accueillir et d'intervenir auprès d'eux.

■ Service 211

www.211qc.ca/immigration-et-communautés-culturelles

Pour de l'information sur les services communautaires, publics et parapublics de chaque région du Québec qui œuvrent dans le domaine de l'immigration et des communautés culturelles.

Pour consulter tous les outils du coffre

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Pour citer cet outil

Brodeur, N., L'Heureux, P., Arévian, A., Bacon, J., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Intervenir auprès des hommes issus de l'immigration*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>

Coffre à outils
pour hommes



Vitalité

© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2021
Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source.
Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.
Conception graphique et révision linguistique :
Pascale Ouimet, rév. a.

Québec

Coffre à outils pour hommes

Intervenir auprès des hommes de la diversité sexuelle

Partie 1 : théorie et lexique

Outil pour l'intervention

Objectif

Comprendre la réalité et les particularités d'une clientèle masculine issue de la diversité sexuelle.

1 Qui sont les « hommes de la diversité sexuelle »?

Le terme *hommes de la diversité sexuelle* fait référence à tout homme dont l'orientation sexuelle n'est pas l'hétérosexualité ou dont l'identité de genre diffère du sexe attribué à sa naissance.

L'*orientation sexuelle*¹ est l'attraction physique ou émotionnelle pour une personne du même sexe (homosexualité), ou du sexe opposé (hétérosexualité). Il existe aussi un éventail d'orientations sexuelles qui se situent entre ces deux pôles ou qui en sortent, comme la bisexualité, la pansexualité, l'asexualité, etc.

L'*identité de genre* renvoie au sentiment profond et personnel d'être de genre masculin ou féminin, ni l'un ni l'autre, ou encore les deux. Une personne dont l'identité de genre concorde avec le sexe attribué à sa naissance est une personne *cisgenre*. Quand ce sentiment ne correspond pas au sexe attribué à la naissance, on dit qu'une personne est *transgenre*.

¹ Toutes les définitions de cette rubrique sont directement tirées de la page *Web Identité de genre et orientation sexuelle* produite par le Gouvernement du Québec et mise à jour le 9 octobre 2020 (<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/developpement-des-enfants/consequences-sterotypes-developpement/identite-genre-orientation-sexuelle/>).

2 Pourquoi se pencher sur la question?

Les hommes de la diversité sexuelle affrontent davantage de barrières que les autres hommes, notamment l'homophobie intériorisée, c'est-à-dire le résultat du processus par lequel un homme intériorise la stigmatisation qu'il a vécue. C'est ce processus qui fait en sorte que certains hommes cachent leur identité sexuelle, tentent de ne pas « avoir l'air gai » ou ont des comportements homophobes envers d'autres hommes de la diversité sexuelle. À cela s'ajoutent les problématiques communes à tous les hommes, entre autres, la difficulté à reconnaître qu'ils ont besoin d'aide ou la résistance à accéder aux services dont ils auraient besoin.

C'est pourquoi ces hommes hésitent souvent à recourir aux services d'aide, parce qu'ils sont épuisés de constamment devoir expliquer leur vie ou les termes qu'ils utilisent, en plus de fréquemment faire face à de l'homophobie de la part de membres du personnel de certaines organisations. Comme tous les hommes, ils peuvent souhaiter consulter sans lien avec la diversité sexuelle (rupture amoureuse, enfants, etc.), et vouloir recevoir le même accompagnement. Le lexique présenté aux pages suivantes vise à outiller les équipes d'intervention afin de mieux aborder la question de la diversité sexuelle chez les hommes.

3 Quels facteurs de stress touchent ces hommes?

Si le concept du *coming out* est mieux compris de nos jours, plusieurs ignorent que cette divulgation éprouvante doit être répétée plus d'une fois au cours d'une vie. Chaque rencontre avec un nouveau médecin, chaque échange de baiser en public, chaque présentation de son partenaire de vie constituent autant de *coming out*, toujours aussi stressants d'une fois à l'autre.

En raison des nombreux préjugés et obstacles qu'ils rencontrent, les hommes de la diversité sexuelle sont plus fréquemment confrontés au phénomène du stress minoritaire (Meyer, 2003), où les personnes vivant des discriminations fréquentes, qu'elles soient réelles ou anticipées, éprouvent davantage de stress (donc des problèmes physiques et mentaux qui y sont liés) comparativement à la population majoritaire. Spécifiquement, une prévalence plus élevée est observée au niveau de l'anxiété, de la dépression, de la consommation d'alcool et de drogues et de troubles cardiaques. Ces problèmes sont encore plus fréquents quand d'autres discriminations sont vécues, comme celles liées à l'origine ethnoculturelle, à un handicap ou au statut sérologique.

Un autre facteur de stress, et non le moindre, est le constant combat contre l'hétérosexisme, qui érige l'hétérosexualité au rang de modèle universel, naturel et supérieur, ce qui, du même coup, dévalorise l'homosexualité et l'associe à des comportements déviants (Ryan, 2003). Le modèle familial composé de deux parents de sexe différent, qui s'unissent pour avoir des enfants, demeure le plus socialement valorisé, et même les organismes d'aide n'échappent pas à ce biais. Ainsi, un homme de la diversité sexuelle vit d'abord le stress de rejeter ce modèle (une étape charnière de l'acceptation de son identité), puis le stress récurrent, presque quotidien, de se voir refléter un modèle qui lui est difficile d'accès.

4 Quels préjugés éliminer?

Pour construire une intervention adaptée aux réalités des hommes de la diversité sexuelle, il faut savoir reconnaître son manque de connaissances et briser certaines idées préconçues comme :

- Tous les hommes gais sont efféminés.
- Ils n'aiment pas les activités sportives.
- Ils ont tous une libido insatiable.
- Ils sont davantage pédophiles.
- Ils ont tous le VIH.
- Ce sont tous des hommes blancs.
- Les couples de même sexe sont plus instables que les couples hétérosexuels.
- Les couples homosexuels ne veulent pas d'enfants.

5 Quels mots utiliser?

Jadis criminalisés, aujourd'hui encore jugés par une bonne part de la population, les hommes de la diversité sexuelle ont fait preuve de résilience pour créer leurs propres milieux de vie et pour inventer un langage qui décrit leur vie sexuelle et intime, afin de défendre leurs droits. Voici un court lexique pour mieux les comprendre¹.

Bispiritualité

Concept lié aux spiritualités amérindiennes (surtout en Amérique du Nord) qui englobe toute personne dont les caractéristiques genrées sont à la fois masculines et féminines. Peut à la fois être une question d'identité de genre, d'expression de genre et d'orientation sexuelle.

Cisgenre ou cis

Se dit d'une personne dont l'identité de genre, donc le genre auquel elle s'identifie, concorde avec le genre qu'on lui a assigné à la naissance.

Couple ouvert

Couple où les partenaires peuvent avoir des relations sexuelles hors de leur couple.

Couple polyamoureux

Couple où les partenaires peuvent entretenir des relations amoureuses avec d'autres personnes, pour lesquelles les règles et ententes varient d'une relation à l'autre.

Couples à trois ou trouples

Couple où trois personnes sont en relation amoureuse.

Dysphorie de genre

Terme médical qui désigne le sentiment de grande détresse lorsqu'une personne trans sent que le genre qu'on lui a attribué ne concorde pas avec le genre auquel elle s'identifie.

Fluidité sexuelle

Concept selon lequel l'orientation sexuelle (hétérosexualité, homosexualité, bisexualité, etc.) et l'identité sexuelle (homme, femme, personne non binaire, etc.) fluctuent dans le temps.

Homophobie intériorisée

Sentiment de gêne ou de honte, qui peut parfois freiner l'affirmation d'une personne de la diversité sexuelle, causé par l'adhésion inconsciente aux insultes, croyances, mythes entendus depuis des années au sujet des minorités sexuelles. Par exemple, la peur d'être vu en entrant dans un bar gai; la gêne et/ou la peur de tenir la main de son partenaire dans la rue. Ce phénomène est aussi présent chez des personnes hétérosexuelles, notamment la peur « d'avoir l'air gai ».

¹ Plusieurs définitions de ce lexique proviennent des pages 5 à 7 des *Lignes directrices relatives aux élèves transgenres de la Commission scolaire de Montréal*, mises à jour le 23 février 2017 (<https://www.cssdm.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/lignes-directrices-transgenres.pdf>).

5 Quels mots utiliser? (suite)

iel

Pronom personnel de genre neutre, à la 3^e personne du singulier (*iel*) ou du pluriel (*iels*). Ce néologisme est de plus en plus employé en rédaction non binaire afin d'assurer une représentation inclusive de tous les genres. Se prononce en une seule syllabe [jɛl]; d'autres graphies possibles sont *yel* ou *ielle*.

Attention!

En anglais, tant à l'oral qu'à l'écrit, le pronom *they* est employé au singulier comme au pluriel pour désigner une ou plusieurs personnes, sans distinction de genre.

Intersexe

Se dit d'une personne née avec des caractères sexuels qui ne correspondent pas aux pôles féminins et masculins, et qui peuvent présenter différentes variations au niveau des parties génitales, des gènes ou des hormones.

LGBTQI2+

Acronyme employé pour désigner l'ensemble de la communauté de la diversité sexuelle; ses lettres proviennent des termes lesbiennes, gais, bisexuels, trans, queers, intersexe, bispirituelles, plus. Cet acronyme est souvent réduit à LGBTQ ou, pour désigner une population masculine, l'expression « hommes GBTQ » peut être employée.

Non binaire

Se dit d'une personne qui s'identifie au genre neutre, soit comme étant quelque part entre homme et femme, soit comme les deux à la fois, soit ni l'un ni l'autre ou en fluctuation.

Positions sexuelles

Chez les hommes de la diversité sexuelle, un lexique particulier est employé pour désigner les différentes positions lors de l'acte sexuel, lesquelles jouent un rôle important dans la définition de leur identité.

Top

Se dit de celui qui pénètre son partenaire.

Bottom

Se dit de celui qui se fait pénétrer par son partenaire.

Versatile

Se dit de celui qui pratique les deux positions.

Attention!

Définition à titre informatif : termes très familiers à employer seulement en contexte d'intervention sur la sexualité.

Queer

Mot anglais (signifiant « bizarre ») historiquement utilisé pour se moquer des personnes LGBTQ. Aujourd'hui, le terme a été partiellement reconquis, surtout par une jeunesse plus politisée, et fait souvent référence à une identité allosexuelle, soit tout ce qui n'est pas hétérosexuel.

Sites Internet de rencontre et applications de rencontre avec géolocalisation

Sites ou applications permettant de faire des rencontres avec d'autres personnes qui se trouvent à proximité, que ce soit pour des rencontres répétées ou d'un soir. Ces outils sont largement utilisés par les hommes de la diversité sexuelle, au point d'être déterminants dans le développement relationnel de plusieurs d'entre eux. La méconnaissance de cette réalité représente l'un des angles morts les plus fréquents chez les professionnel(le)s de la santé ou des organismes communautaires.

Différents sites et applications rejoignent diverses populations, même ceux qui ne les utilisent pas les connaissent certainement. En voici quelques exemples :

- Grindr est le plus commun.
- Scruff vise les hommes poilus et ceux qui les aiment.
- BarebackRT vise les relations sexuelles sans condom.
- Badoo et Tinder se destinent aux personnes qui veulent des relations à long terme.
- Hornet a une vocation plus générale.

Trans ou transgenre

Se dit d'une personne dont l'identité de genre, donc le genre auquel elle s'identifie, ne concorde pas avec le genre qu'on lui a assigné à la naissance. Ce terme est à privilégier, contrairement au mot *transsexuel*, qui renvoie à l'aspect génital et nécessairement sexuel de l'identité trans.

- Les hommes transgenres emploient différentes expressions pour qualifier leur transition, par exemple, *FTM* (*female to male*, « de femme à homme ») ou *AFAB* (*assigned female at birth*, « assigné femme à la naissance »).

Transition médicale

Interventions médicales qui visent à modifier le corps d'une personne pour le faire correspondre à son identité de genre, par exemple, chirurgie faciale, chirurgie dite « du haut » (mammaire, incluant mastectomie bilatérale et reconstruction du mamelon), chirurgie dite « du bas » (génitale), hormonothérapie, etc.

Attention!

En contexte de relation d'aide, si la consultation ne porte pas spécifiquement sur la transition médicale de la personne, il est très inapproprié de poser des questions sur le sujet, au même titre que l'on ne s'enquiert pas de l'état des parties intimes de tout autre homme qui vient consulter.

Transition sociale

Pour une personne trans, fait référence à toute transition non médicale (par exemple, changement de nom ou de pronom, de style vestimentaire, etc.).

Références

Commission scolaire de Montréal. (2017). *Lignes directrices relatives aux élèves transgenres de la Commission scolaire de Montréal*. <https://www.cssdm.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/lignes-directrices-transgenres.pdf>

Gouvernement du Québec. (2020, 9 octobre). *Identité de genre et orientation sexuelle. Conséquences des stéréotypes sur le développement*. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/identite-genre-orientation-sexuelle/>

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>

Ryan, B. (2003). *Nouveau regard sur l'homophobie et l'hétérosexisme au Canada* [A new look at homophobia and heterosexism in Canada] (J. Dussault, trad.). Canadian AIDS Society.

Pour consulter tous les outils du coffre

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Quelques sites utiles

■ interligne.co

Interligne est un centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.

■ rezosante.org

RÉZO est un organisme communautaire montréalais qui œuvre pour la promotion de la santé et du mieux-être des hommes gais et bisexuels, cis ou trans.

■ astteq.org

Action Santé Transvesti(e)s et Transsexuel(le)s du Québec (ASTTeQ) est un projet de l'organisme à but non lucratif Cactus Montréal et vise à favoriser la santé et le bien-être des personnes trans.

■ gris.ca

Le Groupe de Recherche et d'Intervention Sociale (GRIS) est un organisme communautaire à but non lucratif qui démystifie les orientations sexuelles et les identités de genre par la méthode du témoignage.

■ lasterisk.com/accueil

L'astérisque est un espace bienveillant bilingue et non commercial pour les jeunes personnes 2SLGBTQIA+ âgées de 14 à 30 ans.

Pour citer cet outil

Bacon, J., Arévia, A., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., L'Heureux, P., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Intervenir auprès des hommes de la diversité sexuelle. Partie 1 : théorie et lexique*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>

Coffre à outils pour hommes



© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2021
Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source.
Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.
Conception graphique et révision linguistique :
Pascale Ouimet, rév. a.

Coffre à outils pour hommes



Outil pour l'intervention

Intervenir auprès des hommes de la diversité sexuelle

Partie 2 : pistes d'action

Consigne

Cochez la case qui correspond au degré d'implantation de chaque pratique dans votre organisme. Vous pouvez répondre à ce questionnaire seul ou en équipe.

Voici quelques pistes d'action, liées à différentes pratiques, afin d'assurer un accueil sécuritaire et sécurisant pour les hommes de la diversité sexuelle. Vous en faites peut-être déjà plus que vous ne le pensez! Si vous estimez qu'un grand changement est difficile à implanter, commencez par simplement éliminer les barrières qui pourraient facilement être surmontées. Chaque petit gain est un pas dans la bonne direction!

1 Visibilité et affichage

Éléments visuels qui permettent aux hommes de la diversité sexuelle ou en questionnement de comprendre qu'ils sont au bon endroit pour eux.

	À établir	En cours	Déjà établie	Détaillez
Votre organisme affiche que ses services s'adressent aux hommes de la diversité sexuelle.				
Les photos ou affiches de votre organisme représentent une diversité d'hommes ou de couples.				
Les bureaux arborent des icônes connues liées à la diversité, par exemple, l'un des drapeaux LGBTQ+, des slogans courants, etc.				
Les toilettes ou vestiaires n'affichent pas de marques de genre.				

2 Politique interne

Politique éducative et coercitive concernant le harcèlement qui sert avant tout à créer une culture sécurisante et sécuritaire pour la clientèle comme pour le personnel.

Votre organisme a une politique contre le harcèlement et la discrimination qui est officielle et explicite, en ce sens qu'elle nomme directement les violences potentiellement subies par les hommes de la diversité sexuelle (homophobie, transphobie, racisme, etc.).

Cette politique est affichée publiquement dans vos bureaux.

Votre administration fait des rappels fréquents quant à l'existence de cette politique.

Votre organisme dispose d'un système de gestion des plaintes équitable en cas de non-respect de cette politique, par exemple, un numéro de téléphone public dédié à cet effet.

Votre organisme possède un comité interne qui vise à faire appliquer cette politique.

La politique est déclinée en plan d'action (capsules vidéo, formations, rencontres thématiques, etc.) afin de promouvoir l'ouverture à la diversité sexuelle au sein de votre organisme.

	À établir	En cours	Déjà établie	Détaillez
Votre organisme a une politique contre le harcèlement et la discrimination qui est officielle et explicite, en ce sens qu'elle nomme directement les violences potentiellement subies par les hommes de la diversité sexuelle (homophobie, transphobie, racisme, etc.).				
Cette politique est affichée publiquement dans vos bureaux.				
Votre administration fait des rappels fréquents quant à l'existence de cette politique.				
Votre organisme dispose d'un système de gestion des plaintes équitable en cas de non-respect de cette politique, par exemple, un numéro de téléphone public dédié à cet effet.				
Votre organisme possède un comité interne qui vise à faire appliquer cette politique.				
La politique est déclinée en plan d'action (capsules vidéo, formations, rencontres thématiques, etc.) afin de promouvoir l'ouverture à la diversité sexuelle au sein de votre organisme.				

3 Interventions

Les interactions avec la clientèle qui montrent l'ouverture à la diversité.

Vous évitez de déterminer quel est le genre des partenaires de l'homme devant vous.

Vous utilisez les mots que l'homme emploie pour désigner son ou sa partenaire de vie (copain, blonde, partenaire, etc.).

Vous êtes à l'aise de demander la signification des mots ou expressions que vous ne comprenez pas.

Vous comprenez qu'il est crucial de reprendre le nom et le pronom que l'homme emploie lui-même pour se désigner.

Vous pouvez exprimer votre empathie, votre écoute et votre humilité, peu importe l'homme devant vous.

	À établir	En cours	Déjà établie	Détaillez
Les interactions avec la clientèle qui montrent l'ouverture à la diversité.				
Vous évitez de déterminer quel est le genre des partenaires de l'homme devant vous.				
Vous utilisez les mots que l'homme emploie pour désigner son ou sa partenaire de vie (copain, blonde, partenaire, etc.).				
Vous êtes à l'aise de demander la signification des mots ou expressions que vous ne comprenez pas.				
Vous comprenez qu'il est crucial de reprendre le nom et le pronom que l'homme emploie lui-même pour se désigner.				
Vous pouvez exprimer votre empathie, votre écoute et votre humilité, peu importe l'homme devant vous.				

Coffre à outils pour hommes



Outil pour les hommes

Comment se relever après un coup dur

C'est arrivé à tout le monde d'avoir à se relever après avoir mis un genou à terre. Mais comment y arriver vous aussi?

Voici des idées, des histoires d'hommes qui se sont relevés et des questions qui vous aideront à choisir des actions sur mesure.

1 Donnez-vous le temps d'absorber le coup, reconnaissez ce qui est arrivé

Au moment où l'on apprend une mauvaise nouvelle, on peut se sentir un peu sonné, fâché ou ne rien sentir du tout. C'est normal d'avoir besoin d'un moment pour encaisser le choc. Vous n'avez pas choisi d'être malade, d'avoir un accident, de vivre une séparation, un décès ou une perte d'emploi.

Quand ça arrive, il peut être nécessaire de se donner les meilleures conditions pour passer à travers les premiers jours. Quelles sont vos meilleures conditions?

J'avais l'impression d'être dans la brume. J'ai dit à mon boss que je prenais congé et à ma conjointe que je retournais vivre chez ma mère, puis je suis allé voir le médecin. Lui, il m'a demandé ce que je faisais quand il y avait de la brume et que je conduisais. Je lui ai répondu que je me tassais pour ne pas blesser personne. Ça m'a fait réaliser que c'est ça que j'ai fait. Je me suis retiré de la circulation pour attendre de voir plus clair.

2 Reconnaissez ce que vous faites déjà pour ne pas descendre plus bas

Peut-être que vous ne le voyez pas encore, mais vous faites déjà des choses pour éviter que votre situation ne se détériore. Ces questions pourraient vous aider à prendre le temps d'identifier ce qui vous permet de tenir le coup.

- Qu'est-ce qui m'aide à mettre un pied devant l'autre?
- Qui m'aide à faire ce qu'il faut, même si je n'en ai pas envie?
- Qu'est-ce que je dois éviter pour ne pas descendre plus bas?
- Depuis que j'endure cette situation, quelles pensées m'aident à garder l'espoir que je vais m'en sortir?
- S'il y a une seule chose que je dois continuer de faire pour garder la tête hors de l'eau, qu'est-ce que c'est?

Je me suis rendu compte que c'est correct de ne pas me laver et d'écouter Netflix en rafale pendant 2-3 jours de suite. Mais quand je dépasse ça, c'est là que je commence à déprimer. Je me connais, je me surveille.

3 Rappelez-vous ce qui a déjà fonctionné pour vous

Ce n'est pas la première fois que la vie met une épreuve sur votre route. Même si l'événement ou le contexte a changé, vous êtes la même personne. Rappelez-vous ce qui a déjà marché pour vous relever et répétez-le. Ce n'est pas toujours possible de faire du copier-coller : il faut peut-être l'adapter au contexte. Ces questions pourraient vous aider :

- Quels petits gestes faisaient une différence dans mes journées?
- Qu'est-ce qui m'a aidé à garder espoir?
- Quelles actions ai-je continué à faire, même si je n'en avais pas envie, parce que je savais que c'était bon pour moi?
- Quelles convictions, actions, pensées ou personnes ont été les plus utiles?
- Quels étaient les premiers indices que le pire était passé? Qu'est-ce que j'ai fait quand je m'en suis rendu compte?

Quand j'ai eu mon accident de travail, je décidais de la chose la plus importante à faire le lendemain (le papier d'assurance, par exemple). C'était super important de choisir la veille. Je me levais, pas besoin de penser, je le faisais. Sinon, je regardais ma liste le matin, ça me décourageait et je me mettais à jouer à des jeux vidéo. Quand je me suis séparé, je me suis rappelé de ce truc-là. Faire une chose importante par jour, c'est ce qui m'a aidé à prendre le dessus.

4 Reconsidérez l'aide d'un professionnel ou d'un organisme communautaire

Il est important de miser sur ses forces pour passer à travers un moment difficile. Mais parfois, quand on a le nez collé sur ses problèmes, il arrive qu'on oublie ses forces. C'est à ce moment qu'un regard extérieur peut aider à reprendre de la perspective.

Certains hommes sont agréablement surpris d'avoir plus de facilité à parler à un étranger. L'événement que vous venez de vivre est peut-être une occasion pour aller tester une ressource et décider par la suite si c'est bon pour vous.

Au travail, on m'a offert une rencontre avec un psychologue. J'avais l'impression que c'était pour se donner bonne conscience, mais j'y suis allé quand même. Ça m'a fait du bien et j'ai choisi de continuer. Ça m'aide à voir plus clair. J'ai plusieurs décisions à prendre et c'est plus facile d'en parler avec quelqu'un qui ne vivra pas avec les conséquences.

5 Restez connecté avec des personnes qui vous font du bien

À cause des circonstances, vous vous êtes peut-être détaché de certaines personnes. Mais reprendre contact avec elles pourrait les soulager et les rassurer. C'est peut-être parce qu'ils ne savent pas quoi dire que vos amis ne vous ont pas donné de nouvelles.

Peu importe comment l'éloignement est arrivé, il serait bon de renouer avec les personnes qui vous faisaient du bien. Ne restez pas seul. L'isolement peut avoir des effets plus néfastes que l'événement lui-même. Il n'est probablement pas nécessaire d'avoir une grande explication sur ce qui s'est passé. Les questions suivantes pourraient vous aider à trouver le chemin le plus court pour vous reconnecter.

- Avec qui est-ce que ce serait plus facile de reprendre contact?
- Qui voudrait avoir de mes nouvelles?
- Qui voudrait faire une activité ou du sport avec moi?
- Qui m'aiderait à finir un projet qui me pèse en ce moment?
- Qui pourrait avoir besoin de moi?
- Avec qui est-ce que je pourrais parler de ce qui est arrivé?

Un de mes chums m'a appelé. Il a dit : « Vu que tu as perdu ta job, tu n'auras pas d'excuses cette année pour manquer le voyage de pêche! » Je lui ai dit que je n'avais pas d'argent pour payer ma part, mais il m'a dit que c'était réglé. J'ai décidé de ne pas m'obstiner, j'ai passé par-dessus mon orgueil et j'y suis allé. Ça m'a fait du bien de revoir mes chums... Ça m'a fait réaliser que c'était moi qui avais mis de la distance. Eux, ils attendaient juste que je revienne.

6 Retournez à ce qui est vraiment important pour vous

Vivre un coup dur peut amener certaines choses à changer pour le mieux. Personne ne se dit ça quand ça vient d'arriver, mais c'est ce que plusieurs réalisent après, quand l'épreuve est surmontée. Certains hommes disent : « Je ne souhaiterais pas ce qui m'est arrivé à mon pire ennemi, mais c'est ce qui m'a donné du gaz pour faire d'autres changements. »

Vous pourriez vous surprendre à apprécier des moments qui vous apparaissent insignifiants. Vous pourriez avoir envie de réviser vos priorités. Voici quelques questions qui pourraient vous aider à reconnaître ce qui pourrait être devenu encore plus important, à partir de maintenant.

- Quelles forces ai-je vu en moi que je ne soupçonnais pas?
- Quelles priorités ont changé depuis cette épreuve?
- Quelles décisions ont influencé ce que je suis devenu?
- Quelles valeurs ont pris l'avant-plan?
- Quelles relations ont pris plus d'importance?

Je n'ai jamais pensé que ça pouvait m'arriver à moi. Je réalise maintenant que la dépression peut arriver à tout le monde. L'autre jour, j'ai été voir un gars qui n'avait pas l'air dans son assiette. Je lui ai demandé s'il voulait aller fumer. Il m'a dit : « Tu ne fumes même pas! » Il s'est quand même levé. On est sorti et on a parlé. Je suis content d'être rendu comme ça. J'ai toujours dit que c'était important d'être solidaire, mais je jugeais ceux qui faisaient une dépression. J'aurais préféré ne pas passer par là, mais je suis fier de ce que je suis devenu.

Pour consulter tous les outils du coffre et pour les références de ce document

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Coffre à outils
pour hommes



Quelques sites utiles pour vous aider

- allume.org
Pour soutenir les hommes en détresse de 35 à 49 ans dans leur recherche d'aide. Un outil d'autoévaluation est offert.
- [Centres de prévention du suicide](http://Centres.de.prevention.du.suicide) – 1-866-APPELLE
Téléphone sans frais 1 866 277-3553
Pour la prévention du suicide, pour vous ou vos proches.
- [Créer la résilience \[vidéo\]](#)
Conférence de Brigitte Lavoie, TEDx Talks HEC Montréal.
- headsupguys.org (en anglais)
Pour soutenir les hommes dans leur combat contre la dépression et fournir des conseils, outils et informations.
- interligne.co
Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et de genres : services d'écoute, d'intervention, etc.
- Ligne 811 (Services [Info-Santé](#) et [Info-Social](#))
Pour contacter gratuitement une infirmière ou un travailleur social, pour vous ou vos proches.
- monrelief.ca (anciennement Revivre)
Pour soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches.
- ordrepsy.qc.ca
Pour trouver un psychologue dans votre région.
- [Service 211](#)
Pour de l'information sur les services communautaires, publics et parapublics de votre région, partout au Québec.
- suicide.ca
Pour clavarder confidentiellement avec des professionnels ou obtenir des conseils.
- telaide.org – Téléphone sans frais 1 855 365-4463
Ligne d'écoute confidentielle pour santé mentale, violence, dépendance, abus et intimidation, solitude.

Pour citer cet outil

Lavoie, B., Arévia, A., Bacon, J., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., L'Heureux, P., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Comment se relever après un coup dur*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>



Vitalité

© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2021
Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source.
Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.
Conception graphique et révision linguistique :
Pascale Ouimet, rév. a.

Québec

Comment aider un homme proche à utiliser des services d'aide

Outil pour les proches

Voici quelques moyens qui pourraient amener un proche à utiliser les services d'aide disponibles.

1 Un homme près de vous traverse un moment difficile

Un homme proche traverse un moment particulièrement difficile dans sa vie et vous vous inquiétez pour lui. Cet homme devant vous (conjoint, frère, père, ami, voisin, collègue, etc.) ne comprend peut-être pas ce qui lui arrive. Plusieurs facteurs ont pu l'amener à vivre cette situation difficile, en voici quelques exemples :

- Il n'a pas perçu les signes qui auraient dû l'alerter.
- Il estime qu'il ne vit pas de problèmes comme de la consommation, des dépendances, de la violence, etc.
- La situation s'est aggravée et il a tenté de la régler seul.
- Il ne connaît pas les ressources d'aide ou il ne sait pas comment elles fonctionnent.
- Il ressent de la honte à cause de ses difficultés ou à l'idée de demander de l'aide.
- Ses demandes d'aide précédentes n'ont pas abouti, par exemple, ses besoins n'ont pas été compris, le processus était trop long, etc.
- Il est réticent à demander de l'aide à cause de mauvaises expériences de jeunesse, par exemple, s'il a dû consulter contre son gré.

Toutes ces raisons font peut-être qu'il ne sait pas comment faire pour aller mieux, tout simplement.

2 Préparez votre approche

Plusieurs hommes sont plus à l'aise de parler de leurs difficultés en abordant des éléments physiques ou concrets plutôt que leurs émotions. Certains auront davantage tendance à s'ouvrir lors d'une activité que vous vivez ensemble. Voici quelques clés pour épauler un homme proche de vous :

- Commencez par observer ses comportements, surtout les changements dans ses habitudes.
- Proposez-lui ensuite de discuter. Vous le connaissez, vous savez quel est le meilleur moment de la journée et le meilleur environnement pour lui parler : serait-il plus réceptif en prenant une marche ? Le vendredi soir après le travail ? Assurez-vous qu'il soit disponible.
- Évaluez votre propre degré d'aise à l'idée de discuter avec lui. Préférez-vous que quelqu'un vous accompagne pour lui parler ?
- Pensez-vous qu'il s'ouvrirait davantage avec une autre personne proche ? Si oui, contactez cette personne à parer par quelqu'un d'autre peut parfois être plus efficace.

3 Discutez avec lui

- Vérifiez d'abord s'il est dans un bon état, s'il n'est pas intoxiqué, stressé, débordé, etc.
- Profitez d'une activité que vous vivez ensemble pour aborder ce qui vous préoccupe.
- Demandez-lui la permission d'exprimer vos préoccupations, par exemple : « Est-ce que je pourrais te dire ce qui m'inquiète ? », « J'ai besoin de vérifier si tu... », etc., et demandez-lui de vous écouter jusqu'au bout.
- Faites-lui part de vos observations, en vous concentrant sur des faits, comme « J'ai vu que tu as perdu du poids. » ou « J'ai remarqué que tu avais arrêté d'aller à ton cours du lundi. ».
- Nommez vos inquiétudes, par exemple, « Je me préoccupe de ta santé. » et dites ce que vous ressentez dans la situation (inquiétude, frustration, solitude, etc.).
- Écoutez-le avec ouverture et empathie, accueillez ce qu'il dit sans le juger : l'objectif est d'ouvrir un dialogue et que la situation s'améliore pour vous et lui. Partez de lui, écoutez sa version de ce qui arrive.
- Évitez de donner des conseils. Surtout faites attention au ton que vous employez quand vous lui répondez, car il pourrait être perçu comme un jugement.
- Parlez son langage : s'il est un homme d'action, demandez-lui quel genre d'actions il aimerait poser pour aller mieux. S'il aime les jeux vidéo, comparez sa situation difficile à un danger qu'il doit vaincre pour passer à un autre niveau.
- Après votre discussion, consultez des professionnels pour obtenir des références adaptées à sa situation (dépendance, jeu, dépression, etc.).

4 S'il est ouvert, aidez-le à mettre des mots sur son besoin, à formuler sa demande

Si cet homme a de la difficulté à parler de ses émotions, vous pourriez :

- L'aider à faire une autoévaluation de sa situation en lui suggérant de mettre des mots sur ce qu'il vit. Par exemple, « Est-ce que tu te sens fâché ? Dépasse ? Seul ? ».
- Lui demander quels sont ses besoins, ce qu'il pense qui lui serait utile, en posant des questions simples et concrètes : « Dors-tu ? Manges-tu ? » ou « Quand as-tu fait une activité qui te plaît ? ».
- Le diriger vers des sites d'information ou d'autoévaluation pour qu'il mette des mots sur ce qui lui arrive (par exemple, allume.org).

5 S'il accepte de consulter, faites les démarches avec lui

Cet homme ne connaît peut-être pas les services disponibles, leurs procédures ou la manière de formuler sa demande. De plus, il est possiblement mal à l'aise avec les systèmes téléphoniques ou informatiques. Vous pourriez :

- Lui rappeler qu'il a droit aux services publics d'aide et qu'ils sont confidentiels.
- Lui proposer une démarche simple, une étape à la fois.
- Explorer avec lui les services en consultant les sites Internet des professionnels, des organismes d'aide, etc., puis en vérifiant avec lui les services offerts et leur disponibilité.
- L'aider à préparer ses rendez-vous avec les médecins, les intervenants sociaux ou les ressources communautaires. Par exemple, voir avec lui ce qui s'est passé dans les derniers jours, noter les changements, les symptômes, etc.
- L'aider à réunir les documents nécessaires ou pertinents.
- Le guider dans la prise d'un rendez-vous, même prendre le rendez-vous à sa place, s'il le souhaite.
- L'accompagner pour ses rendez-vous, ses examens, etc.

6 S'il ne semble pas d'accord

Il se peut qu'il ne soit pas d'accord avec vous ou votre intervention, qu'il trouve que vos impressions sont fausses, qu'il rejette vos propositions. Dans ce cas :

- Trouvez et donnez-lui des documents qui concernent sa situation particulière ou dirigez-le vers des sites d'autoévaluation ou d'informations sur la santé.
- Montrez-lui qu'il n'est pas seul dans cette situation, que ce qu'il vit est normal, mais que cela demande un type d'aide que vous ne pouvez lui offrir comme partenaire, ami ou parent.
- Amenez-le à voir les difficultés qu'il a déjà surmontées et à miser sur ses forces.

S'il refuse d'entendre ce que vous lui dites, amenez-le à réaliser combien son bien-être est important pour vous.

Réaffirmez votre soutien avec des phrases simples

- Je m'inquiète pour toi...
- Je veux savoir comment tu vas.
- Je vois que tu n'es pas d'accord, mais SVP, pense à ce que je t'ai dit...
- Penses-y...
- On peut en rediscuter une prochaine fois.

7 Si vous avez l'impression qu'il pourrait se suicider ou blesser quelqu'un

La dernière chose que l'on veut imaginer, c'est qu'un de nos proches puisse se faire du mal ou faire du mal à une personne qu'il aime.

- Vous n'avez pas besoin d'être certain pour demander de l'aide. Si le danger vous apparaît imminent, appelez le 911.
- Si vous pensez que vous avez un peu de temps, composez le 1-866-APPELLE pour qu'une personne extérieure puisse vous aider à prendre une décision.

La majorité des hommes qui pensent au suicide ne veulent pas mourir. Ils ne sont pas intoxiqués par l'alcool, mais par la souffrance. De la même façon qu'on ne laisse pas un homme prendre sa voiture quand il est en état d'ébriété, il faut intervenir quand il est à .08 de détresse, parce qu'il ne posera pas les mêmes actions dans cet état que s'il était en pleine possession de ses moyens.

8 Prenez soin de vous aussi!

Voir votre ami, votre conjoint ou un membre de votre famille en difficulté pourrait vous affecter. Cependant, pour être capable de l'épauler, il ne faut pas négliger votre propre santé ou votre sécurité.

N'affrontez pas ce défi en solitaire : allez chercher de l'aide pour vous en tant que proche et n'hésitez pas à consulter si vous en ressentez le besoin. Ayez des attentes réalistes, respectez votre propre rythme et vos besoins.

Pour consulter tous les outils du coffre

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Quelques sites utiles pour vous aider

- allume.org
Pour soutenir les hommes en détresse de 35 à 49 ans dans leur recherche d'aide. Un outil d'autoévaluation est offert.
- [Centres de prévention du suicide](http://Centres.de.prevention.du.suicide) – 1-866-APPELLE
Téléphone sans frais 1 866 277-3553
Pour la prévention du suicide, pour vous ou vos proches.
- headsupguys.org (en anglais)
Pour soutenir les hommes dans leur combat contre la dépression et fournir des conseils, outils et informations.
- interligne.co
Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et de genres : services d'écoute, d'intervention, etc.
- Ligne 811 (Services [Info-Santé](#) et [Info-Social](#))
Pour contacter gratuitement une infirmière ou un travailleur social, pour vous ou vos proches.
- monrelief.ca (anciennement Revivre)
Pour soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches.
- ordrepsy.qc.ca
Pour trouver un psychologue dans votre région.
- [Service 211](#)
Pour de l'information sur les services communautaires, publics et parapublics de votre région, partout au Québec.
- suicide.ca
Pour clavarder confidentiellement avec des professionnels ou obtenir des conseils.
- telaide.org – Téléphone sans frais 1 855 365-4463
Ligne d'écoute confidentielle pour santé mentale, violence, dépendance, abus et intimidation, solitude.

NOTE Ce contenu ne remplace pas l'aide qui pourrait vous être offerte par un professionnel, un service spécialisé ou une ressource communautaire.

Pour citer cet outil

L'Heureux, P., Arévian, A., Bacon, J., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Comment aider un homme proche à utiliser des services d'aide*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>

Coffre à outils
pour hommes



© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2021
Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source.
Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.
Conception graphique et révision linguistique :
Pascale Ouimet, rév. a.

**Coffre à outils
pour hommes**



Remerciements

- Tous les organismes qui nous ont partagé leurs outils.
- Toutes les personnes qui ont participé à la révision des outils.
- Tous les membres du comité de croisement des savoirs.

**Coffre à outils
pour hommes**



Merci de votre attention
Place aux échanges

Pour vous procurer les outils

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes