

Capsule de formation pour les Éclaireurs
S'outiller pour l'accueil et l'accompagnement des hommes

Capsule de formation pour les Éclaireurs – S’outiller pour l’accueil et l’accompagnement des hommes est une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l’Île-de-Montréal

1560, rue Sherbrooke Est
Pavillon J.-A.-DeSève
Montréal (Québec) H2L 4M1
Téléphone : 514 528-2400
ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca
<https://ccsmtlpro.ca>

Rédaction

Pierre L’Heureux, spécialiste de l’enseignement aux adultes et auteur du guide des bonnes pratiques sur l’approche Santé et bien-être des hommes

Collaborateurs à la rédaction

Marion Wanovsky

Camille Poirier-Veilleux, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l’Île-de-Montréal (DRSP-CCSMTL)

Dominique Raptis, organisatrice communautaire - projet Éclaireurs, Direction des services intégrés de première ligne, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l’Île-de-Montréal

Ludmia Garraud, APPR, Direction des services généraux et des partenariats urbains, CCSMTL

Marine Savarit, APPR, DRSP-CCSMTL

Nassim Bellila, organisateur communautaire, Direction des programmes - Jeunesse et des activités de santé publique, CIUSSS du Nord-de-l’Île-de-Montréal

Stéphanie Lavoie, travailleuse sociale, Services psychosociaux généraux et relais du projet « Réseau d’Éclaireurs », CIUSSS de l’Ouest-de-l’Île-de-Montréal

Révision linguistique et mise en page

Luigia Ferrazza, agente administrative

© Gouvernement du Québec, 2024

Bienvenue!

Bienvenue à toutes et à tous, vous les Éclaireuses et Éclaireurs de Montréal!

Cette capsule de formation vise à mieux vous outiller pour l'accueil et l'accompagnement des hommes. Si, aujourd'hui, ce que veut dire « être un homme » est en pleine évolution, et si une plus grande diversité de vécus et d'identités masculines coexistent, plusieurs auront malgré cela un profil plus traditionnel. Apprendre à bien rejoindre ces derniers rendra plus facile votre effort avec tous les types d'hommes.

La structure de la formation est la suivante :

1. Spécificités des hommes
2. Détresse psychologique chez les hommes
3. Types d'approches à privilégier avec les hommes
4. Techniques d'écoute et de questionnement
5. Accompagnement et référence des hommes
6. Annexes

Important! Dans cette formation, nous faisons certaines généralisations. Les hommes que vous rencontrez ne sont pas tous nécessairement comme on les décrit. Le but est de vous aider à identifier des signes qui peuvent passer inaperçus et de vous sensibiliser à certains risques qui sont à prendre en compte avec de nombreux hommes.

Ce cahier d'accompagnement résume le contenu de la capsule vidéo *Agir auprès d'un homme en difficulté* et vous permet de noter vos réflexions sur les questions que nous vous posons tout au long de la formation.

Nous vous suggérons fortement de parcourir les 7 capsules de formation pour les Éclaireuses et Éclaireurs, disponibles sur le site Web du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal (sous la rubrique « [Réseau des Éclaireuses et Éclaireurs](https://www.ciusss-nordmtl.ca/zone-des-professionnels/partenaires-du-territoire/reseau-des-eclaireurs-et-des-eclaireuses/) » – Formation : <https://www.ciusss-nordmtl.ca/zone-des-professionnels/partenaires-du-territoire/reseau-des-eclaireurs-et-des-eclaireuses/>) avant de parcourir cette capsule-ci.

Table des matières

1. Spécificités des hommes	3
2. Détresse psychologique chez les hommes	8
3. Types d'approches à privilégier avec les hommes	11
4. Techniques d'écoute et de questionnement	15
5. Accompagnement et référence des hommes	18
Annexes.....	19

1. Spécificités des hommes

Vous l'avez peut-être vu dans la [capsule 5 « Bien-être des hommes »](#) du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSS du Nord), certaines considérations sont à prendre en compte lorsqu'on veut venir en aide aux hommes.

Des différences à noter

Les hommes et les femmes sont bien plus similaires que ce qu'on pourrait penser, et c'est un élément important à garder en tête. Tout comme le fait qu'il existe certaines différences et qu'il est essentiel de les prendre en compte.

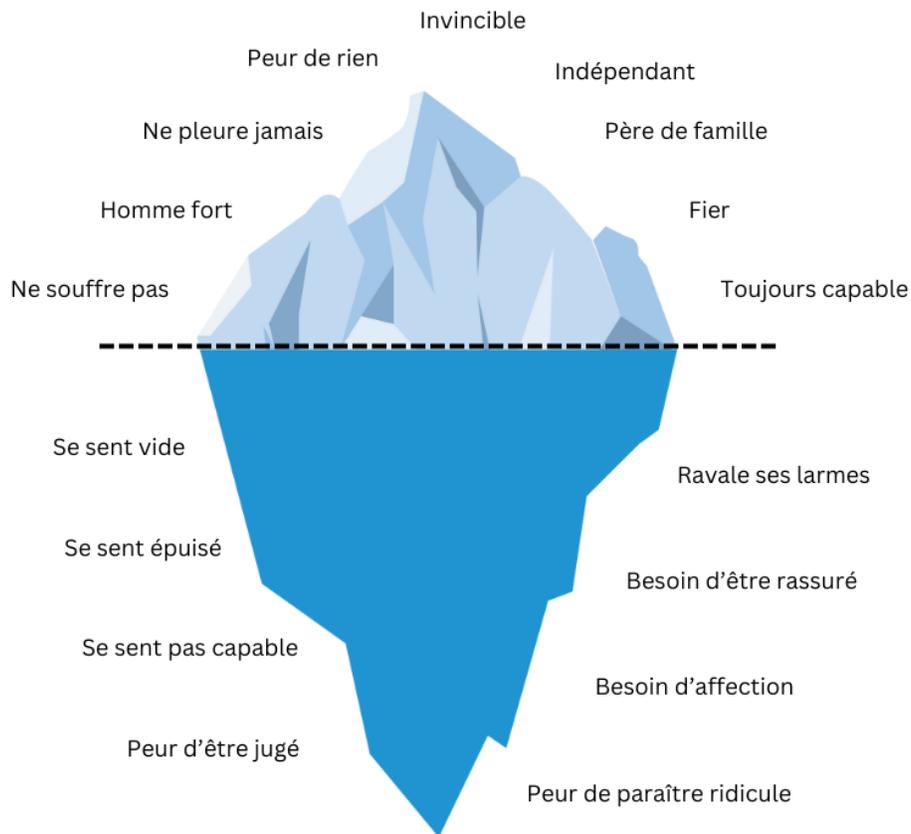
Quelles sont certaines des particularités masculines?

- **Une puberté différente** : Les filles ont des maturités physique (12 ans versus 14 ans) et psychologique (18 ans versus 21 ans) plus précoces que les garçons. Ce retard est rattrapé complètement autour de 24-25 ans. C'est une information intéressante à prendre en compte lors de vos interactions avec les hommes que vous soutenez. Quel âge ont-ils? Où en sont-ils de leur compréhension et conscience de leur masculinité? On retiendra que si les garçons prennent tôt (vers 2,5 ans) conscience de leur sexe biologique, ce sera à la puberté qu'ils chercheront à identifier les « modèles » auxquels ils doivent correspondre, et seulement au début de l'âge adulte qu'ils choisiront de manière plus personnelle leur style de vie et leur manière personnelle d'être masculin.
- **Une socialisation différente** : De l'enfance jusqu'à l'âge adulte, les hommes vont expérimenter une version plus ou moins traditionnelle de la masculinité. Ceci se fera aussi en fonction des expériences sociales de l'homme, de sa génération et d'où il a grandi. L'identité se précise avec les diverses étapes de maturation. Le modèle plus traditionnel encourage une vision d'un homme fort, père de famille, qui gagne suffisamment d'argent pour soutenir les siens, qui n'a peur de rien et ne pleure jamais, qui endure les blessures et malaises, qui insiste pour se débrouiller seul, etc. Il est utile de se rappeler ces croyances afin d'identifier des comportements où l'homme tente de ne pas montrer ce qu'il vit vraiment; par exemple : retenir ses larmes, endurer des maux de dos sans médicaments, se sentir « vide » plutôt que triste ou découragé, ne pas savoir quels mots mettre sur son état.



L'image de l'iceberg reflète bien cette réalité : ce que les hommes montrent et ce qu'ils gardent en dedans.

Masculinité traditionnelle



- **Honte vs culpabilité** : Ces émotions sont « cousines ». La culpabilité est en lien avec des gestes que l'on a posés, alors que la honte est liée à qui l'on est, à notre identité. Les hommes seraient plus susceptibles de ressentir de la honte que de la culpabilité. C'est une différence importante, car la honte amène le silence et le repli sur soi, alors que la culpabilité encourage à essayer autre chose, à réparer nos erreurs, à s'améliorer.
- **La demande d'aide** : Les hommes demandent souvent de l'aide très tard, quand la situation est déjà complexe (que ce soit pour un problème physique ou mental). La majorité d'entre eux préfèrent régler le problème par eux-mêmes et ne pas en parler. Ils hésitent à demander de l'aide, par fierté par exemple. Pour demander de l'aide, il faut être ouvert et prêt à dire que cela ne va pas, et donc montrer ses émotions. Faire cela est à l'opposé des attentes plus traditionnelles envers un homme.

Pris entre des exigences contradictoires

(Brooks, 1998; Dulac, 1999)

Exigences de la démarche d'aide

- Dévoiler la vie privée
- Renoncer au contrôle
- Montrer ses faiblesses
- Expérimenter la honte
- Être vulnérable
- Chercher de l'aide
- Exprimer ses émotions
- Être introspectif
- Confronter sa douleur
- Reconnaître ses échecs
- Admettre son ignorance

Exigences de la masculinité

- Cacher sa vie privée
- Maintenir le contrôle
- Montrer sa force
- Exprimer sa fierté
- Être invincible
- Être indépendant
- Être stoïque
- Agir-faire
- Nier sa douleur, sa souffrance
- Persister indéfiniment
- Faire comme si on sait tout

Pierre L'Heureux, 2019

Des préjugés à éviter

Il est important d'être conscient de certains préjugés que chacun peut avoir (les vôtres ou ceux des hommes que vous accompagnerez). On en a tous, et c'est bien normal.

Pourquoi? La polarisation des deux sexes est encore puissante dans notre société :

- **Dans notre éducation** : Le bleu pour les garçons qui sont censés être forts et qui ne pleurent pas, et le rose pour les filles qui sont censées être sensibles et fragiles.
- **Dans les médias** : Les images traditionnelles des hommes et des femmes dans les magazines, les messages radicaux (anti-gay, etc.) un peu partout et surtout sur les réseaux sociaux.



Voici maintenant une première question de réflexion

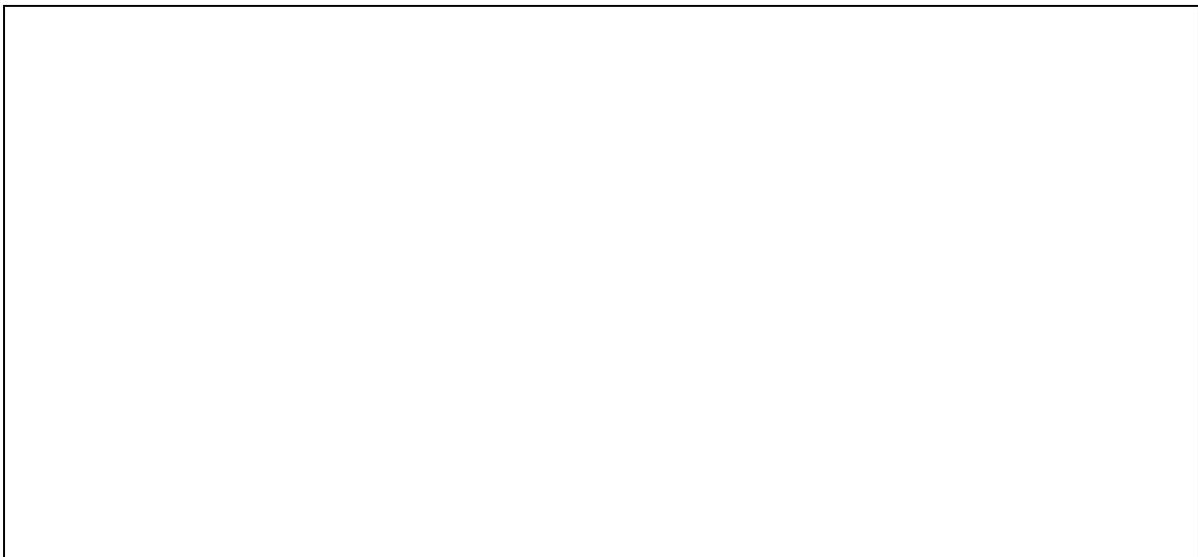
Pensez aux hommes de votre entourage, avez-vous des craintes, des tabous, des attitudes ou des mots qui vous font réagir?



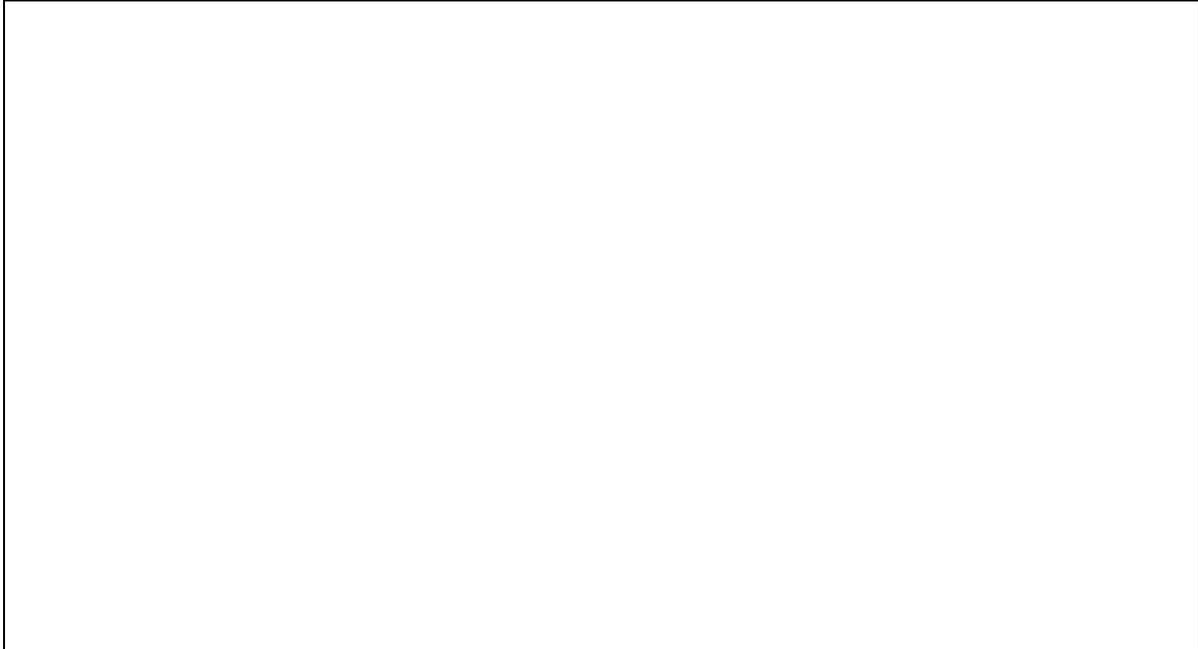
Et voici un bref exercice

Prenons un exemple grave pour mieux illustrer ce point sur les filtres (prenez en note les réponses si vous le souhaitez, ci-dessous) :

- Un homme violent envers un enfant, où l'envoie-t-on selon vous?



- Une femme qui fait la même chose, où l'envoie-t-on selon vous?



Un autre bref exercice

Prenez le temps de réfléchir à un exemple de votre quotidien, vous êtes-vous déjà retrouvé dans une situation où vous avez tiré des conclusions hâtives ou à mal évaluer la situation à cause d'un préjugé, ou d'un apriori en lien avec le sexe de la personne devant vous? Considérez ces points : un homme est forcément fort fermé, il aura une manière de s'habiller traditionnelle... ou il est peu probable qu'un homme pratique un métier non traditionnellement masculin (ex. : fleuriste, éducateur en garderie).



2. Détresse psychologique chez les hommes

Nous abordons maintenant le thème de la détresse psychologique et quelques situations dans lesquelles cette détresse est la plus susceptible d'apparaître.

Nous avons choisi des signes et des situations qui reviennent le plus fréquemment dans le réseau de la santé et des services sociaux. Nous faisons ici un simple survol pour vous donner certains indices et éléments à retenir.

La détresse psychologique

La détresse psychologique est très répandue, aussi bien chez les femmes que chez les hommes (la capsule 3 du CIUSSS du Nord : « [Détecter la détresse psychologique](#) » sur ce sujet est très intéressante).

Elle apparaît à la suite d'expériences douloureuses (accidents et traumatismes, deuils et autres pertes, etc.). Elle mène parfois à des états comme la dépression ou au développement de problèmes graves comme la consommation abusive d'alcool ou de drogues, des comportements violents ou à risque, etc.

À titre d'exemple, la dépression est aujourd'hui le problème de santé mentale le plus répandu, ce qui en fait la première cause de congé de maladie dans la plupart des pays occidentaux. En tant qu'Éclaireuses et Éclaireurs, vous y serez fort probablement confronté(e)s, mais il ne sera pas votre rôle de la soigner, bien entendu. Votre rôle est de repérer les signes de détresse qui pourraient se présenter et d'accompagner l'homme dans ses démarches pour obtenir du soutien, s'il le souhaite.

Les signes de la détresse psychologique chez les hommes

La détresse psychologique chez les hommes, à quoi ça ressemble? Comme les hommes (surtout traditionnels) auront tendance à cacher leurs émotions, leurs larmes, et souvent à ne pas vouloir parler de leurs problèmes, il faut savoir surveiller les signes de détresse :

- Fatigue ou perte d'énergie;
- Irritabilité ou colères inexplicables ou hors contexte;
- Perte d'intérêt dans les activités habituelles ou bien pour voir des amis;
- Surinvestissement ou fuite dans le travail;
- Trouble du sommeil (trop ou pas assez) et gain/perte de poids;
- Perte de libido ou libido exacerbée;
- Prise de risque (conduite de voiture plus dangereuse, pratique moins prudente d'un sport);
- Difficulté de concentration et à prendre des décisions;
- Faible estime de soi et culpabilité (« je devrais être plus présent avec mes enfants, je suis un mauvais père »);

- Idée de mort, de suicide ou d’homicide, de vengeance.

Les situations pouvant mener les hommes à vivre de la détresse sont le plus souvent la rupture amoureuse et la perte de travail. Cette détresse peut mener à de l’« automédication », de la consommation abusive de drogues ou d’alcool, de la pornographie ou la pratique de jeux de hasard compulsive. Les femmes ont tendance à exprimer leur détresse avec de la tristesse, mais chez les hommes, on retrouve souvent de la colère ou de l’agressivité. Les émotions qui sont bloquées à l’intérieur sortent parfois en explosant d’une manière ou d’une autre.

La séparation d’un couple

La séparation est un thème particulièrement important, car au Québec, elle n’est pas rare et elle entraîne pour certains hommes de nombreuses pertes :

- La perte de leur partenaire est souvent également la perte de leur seule confidente (ou seul confident).
- Cela implique parfois aussi la perte de leur réseau social.
- La gestion du quotidien change du tout au tout. Les hommes, surtout les plus traditionnels, se retrouvent peut-être à devoir faire des tâches qu’ils ont rarement eu à faire (par exemple : les courses, le ménage, s’occuper des enfants seuls).
- La perte du quotidien en famille : contact avec les enfants, repas partagés, etc.
- L’identité : être un homme pourvoyeur, entouré de sa famille, avoir un chez-soi, etc.
- Souvent aussi, l’homme doit déménager et laisser derrière lui son chez-soi et des biens significatifs pour lui (atelier, outils, etc.).

Les conséquences d’une séparation sont donc multiples. Les premiers cinq à sept mois étant les plus difficiles, on peut y repérer des signes de détresse.

Les hommes qui s’en sortent le mieux vont rechercher le soutien de leurs proches, consulter un médecin ou un autre professionnel, et voir cette séparation comme une opportunité de grandir. Autant d’éléments bons à savoir en tant qu’Éclaireuses et Éclaireurs.

Les deuils

Nous parlons ici de deuils au sens large : la perte de quelqu’un (un proche ou un animal de compagnie) ou de quelque chose (travail, permis de conduire, aptitude physique, etc.). Les hommes et les femmes ont tendance à être différents dans leur approche et réaction au deuil.

Ce sont des généralisations que nous amenons ici, simplement pour vous sensibiliser à certains facteurs ou signes à prendre en compte pour les hommes, qui sinon pourraient passer inaperçus.

Les hommes auront tendance à :

- Rester silencieux et ne pas en parler.
- Se plonger dans l’action, dans l’activité.

- Prendre des actions légales (entamer des poursuites, démarrer une campagne autour d'un décès d'enfant, par exemple).
- Développer des dépendances (ex. : drogues, alcool, jeux de hasard, pornographie).

En tant qu'Éclaireuses et Éclaireurs, soyez conscient(e)s de ces éléments. Un homme qui apparaît de retour à la « normalité » après un événement difficile est peut-être en train de cacher sa souffrance. Soyez aux aguets des signes de détresse psychologique, cette liste pourrait vous être très utile.

En cas d'urgence, n'hésitez pas à contacter un [centre de crise](#) ou [CPS Montréal](#).

Question à réflexion

Prenez le temps de penser à un exemple de votre entourage ou de personnes que vous avez aidées. Reconnaissez-vous certains signes que nous avons mentionnés ici? En avez-vous discuté avec cette personne?



3. Types d'approches à privilégier avec les hommes

Des études récentes ont permis de mieux définir les attentes et les besoins des hommes lorsqu'ils ont besoin d'aide.

Dans le *quiz* qui suit, nous vous invitons à explorer vos perceptions et connaissances sur les préférences des hommes en termes d'interventions de soutien. En tant qu'Éclaireuses et Éclaireurs, votre rôle ne réside pas dans l'intervention, mais ces éléments demeurent intéressants pour mieux comprendre les hommes dans votre rôle. Juste après ce questionnaire, nous vous présenterons des éléments tirés des recherches les plus récentes et nous verrons comment intégrer ceux-ci dans vos interactions avec les hommes que vous soutenez.

Questions

Voici un petit quiz pour explorer vos connaissances, perceptions, et aprioris à propos des hommes et de la demande d'aide. Les réponses figurent à la fin.

1. Les hommes préfèrent se confier à :

- a. Un homme.
- b. Une femme.
- c. Un homme ou une femme. Cela varie, il faut vérifier.

Que vous soyez un homme ou une femme, peu importe!

Les hommes, pour la plupart, n'ont pas de préférence. Si vous avez un doute en parlant avec un homme qui semble réticent, n'hésitez pas à poser la question : « êtes-vous à l'aise de parler avec moi, en tant que femme/homme? Sinon, je peux essayer de trouver quelqu'un d'autre ou n'hésitez pas à en parler à quelqu'un de votre choix ». Cette question vous permettra non seulement de vous assurer que vous êtes bien la meilleure personne pour aider cet homme, mais aussi de lui montrer que ses besoins sont importants pour vous. Cela renforcera votre connexion.

Réponse : 1.c : Un homme ou une femme. Cela varie, il faut vérifier.

2. Les hommes se sentent plus à l'aise de discuter avec :

- a. Quelqu'un qui a vécu la même chose.
- b. Un proche.
- c. Un intervenant psychosocial.

Les hommes se sentent souvent plus à l'aise avec un intervenant psychosocial.

C'est vrai! Mais cela ne doit pas vous décourager en tant qu'Éclaireuses et Éclaireurs. Même s'il est vrai qu'un homme préfère confier ses plus grands secrets à un professionnel, votre rôle ne doit pas être sous-estimé! En effet, une des plus grosses difficultés de la demande d'aide est de faire le premier pas. Beaucoup d'hommes ne voient pas d'intervenants parce que ce premier pas

est trop difficile : par honte, par peur du jugement ou tout simplement parce qu'ils ne savent pas à qui s'adresser. Ce sont là de gros obstacles, et vous pouvez les aider à faire ce premier pas!

Le saviez-vous? 45 % des hommes évaluent comme aidant le fait qu'un proche les accompagne à un premier rendez-vous avec un professionnel de la santé, et ce chiffre monte même à 58 % chez les 18-24 ans! (SOM/RSBEH, 2018).

Réponse : 2.c : Un intervenant psychosocial.

3. Le plus important pour un homme qui souffre, c'est :

- a. Avoir une relation de continuité avec le même intervenant.
- b. Voir un intervenant rapidement.
- c. Voir un intervenant parlant sa langue.

Le plus important pour un homme qui souffre, c'est d'avoir une relation de continuité avec le même intervenant :

L'élément important est la « continuité ». En tant qu'Éclaireuses et Éclaireurs, vous êtes des accompagnateur(-trice)s. Malheureusement, l'aide reçue par un professionnel est parfois marquée de plusieurs étapes, surtout en début de démarche (listes d'attente, difficulté à évaluer les besoins ou à trouver la bonne ressource). Parfois, ce sera la barrière de la langue, parce qu'on trouve difficilement un professionnel parlant la langue de l'homme. Si cela est possible, votre présence continue auprès de cet homme sera une constante essentielle pour lui.

Réponse : 3.a : Avoir une relation de continuité avec le même intervenant.

4. Les hommes préfèrent les interventions qui les aident à :

- a. Comprendre les causes de leurs problèmes.
- b. Identifier ce qu'ils peuvent faire pour s'en sortir.
- c. Comprendre ou identifier. Cela varie, il faut vérifier.

Identifier ce que les hommes peuvent faire pour s'en sortir

Grâce à votre expérience personnelle et/ou à cette formation, vous avez l'avantage de savoir comment chercher les bonnes ressources et quelles sont les bonnes questions à poser pour aider les hommes à identifier ce dont ils ont besoin. Et c'est exactement ce qu'ils veulent!

Sachez que la période de temps pendant laquelle un homme est motivé à demander de l'aide et ouvert à en recevoir peut être courte. Cela veut dire qu'il est parfois utile de considérer des aides immédiates comme des lignes de soutien téléphonique en attendant les ressources qui mettent plus de temps à se mettre en place.

Réponse : 4.b : Identifier ce qu'ils peuvent faire pour s'en sortir.

5. Pour leurs interventions, les hommes préfèrent :

- a. Une écoute sans jugement.
- b. Une aide à comprendre.
- c. Une rétroaction, des conseils, des outils.
- d. Toutes ces réponses.

Une écoute sans jugement, des suggestions, des outils

Ces trois éléments ne sont pas réservés aux intervenants. Si vos suggestions, vos expériences et vos outils ont pour objectif d'aider un homme à trouver la bonne ressource et de le soutenir dans sa demande d'aide (à défaut de l'aider avec ses problèmes directement), votre accompagnement est essentiel!

Réponse : 5.d : Toutes ces réponses.

6. Les hommes ont tendance à plus consulter un professionnel de la santé physique plutôt qu'un intervenant ou une ressource psychosociale.

- a. Vrai
- b. Faux

Professionnel de la santé versus ressource psychosociale

Dans le cas d'un homme réticent à l'idée de consulter un psychologue ou un intervenant, vous pouvez commencer par lui suggérer d'aller consulter son médecin de famille, ou un médecin en sans rendez-vous. C'est un premier pas vers une demande d'aide. Le médecin a parfois une autorité avec laquelle un homme en souffrance est plus à l'aise, et cela peut renforcer l'idée d'aller consulter un professionnel en psychosocial par la suite. [Clic Santé](#) peut s'avérer une source utile pour trouver une personne-ressource.

Réponse : 6.b : Faux.

Voici où trouver plus d'information sur les réponses à ces questions :

- [Les ressources communautaires en santé et bien-être des hommes sur l'Île de Montréal](#)
- [Sondage Montréalais sur la demande d'aide des hommes – Les préférences en matière d'intervention](#)

Finalement, si plusieurs aptitudes d'aide présentées dans la capsule 1 « [Profil des éclaireuses ou éclaireurs](#) » du CIUSSS du Nord sont les mêmes pour les hommes et pour les femmes, lorsque vous rencontrez des obstacles avec certains hommes, la liste des éléments du *quiz* que nous venons de voir pourra vous aider.

Exercice

Nous vous proposons à nouveau un moment de réflexion. Il est plus personnel. Répondez aux deux questions qui suivent.

Il n'y a pas de « bonne » réponse, il s'agit de vous et de vos apprentissages dans votre rôle d'Éclaireuses et d'Éclaireurs.

Question

Quels obstacles avez-vous rencontrés dans votre rôle d'Éclaireuses et d'Éclaireurs avec un homme spécifiquement?

Question

Est-ce que vous avez de « bons coups » à noter ici qui pourraient aider lorsque vous rencontrez des obstacles avec un homme qui a besoin d'aide?

4. Techniques d'écoute et de questionnement

Pour beaucoup d'hommes, identifier leurs besoins n'est pas chose simple. On entend souvent : « je vais pas tout déballer au premier venu », « j'ai trop honte », « il y a pire que moi, je suis pas si pire », « Ça fait cinq fois que je raconte mon histoire », etc.

Les techniques vues en capsule 2 « [Prendre soin des autres](#) » du CIUSSS du Nord sont très utiles.

Pour les hommes en particulier, il faut garder en tête qu'on part souvent de la situation concrète pour découvrir des besoins, petit à petit.

Voici un résumé des techniques proposées.

- **Utiliser des questions ouvertes plutôt que fermées pour comprendre la situation.**

Par exemple, « Comme ça va ces derniers temps? », plutôt que « Tu as besoin d'aide? »

- **Partir du concret plus que des émotions.**

Par exemple, commencer par : « Qu'est-ce qui se passe en ce moment? » ou « Raconte-moi ... », plutôt que « Comment tu te sens? ».

- **Clarifier les attentes : il veut de l'aide pour quoi, comment?**

On peut maintenant aller creuser un peu plus, « tu parles de ta femme, de ton stress, de ta job. C'est quoi ta priorité, qu'est-ce qui te dérange le plus? », « Qu'est-ce qui pourrait t'aider? », « Qu'est-ce que je peux faire pour toi? ». Parfois, c'est difficile pour un homme de savoir quel type d'aide est possible. C'est un bon moment pour lui expliquer ce que vous pouvez faire en tant qu'Éclaireuses et Éclaireurs, et de proposer un choix : « Tu me dis que là, c'est tes finances qui te stressent le plus. Moi je peux t'aider à trouver des gens qui peuvent t'accompagner là-dedans, et en attendant, on peut en discuter si tu veux. Je ne suis pas un pro, mais on peut regarder ensemble, voir s'il y a quelque chose que tu pourrais faire qui pourrait te soulager un peu. ».

- **Identifier les éléments déterminants de la situation (demande).**

Il est essentiel pour un homme de ne pas se sentir jugé, surtout si le problème qu'il vit touche à sa masculinité, qu'il le ressent comme un échec. N'hésitez pas à explorer les impacts avec des questions ouvertes et non directives comme : « Ça te fait quoi de parler de tout ça? ». Parfois, il est plus facile pour un homme de parler de sensations physiques que d'émotions. Si c'est le cas, demandez : « Qu'est-ce que tu sens dans ton corps quand ta femme te parle de ça? C'est comment pour toi? ». Pour certains hommes ça va être un coup dans l'estomac, pour d'autres comme un poids sur le torse, ça les empêche de respirer presque. Vous pouvez ensuite l'aiguiller vers une émotion : « ça m'a l'air d'être de la colère, ça s'peux-tu? ». Parfois, même cette étape est compliquée, et certains hommes vont préférer décrire la situation. Ils vont dire : « ma job est stressante », plutôt que dire qu'ils sont stressés. Prenez le temps, soyez patient, cela va vous aider à soutenir cet homme à la fois de manière immédiate parce que ça

fait du bien de parler, mais aussi, dans le long terme, vous pourrez récolter les informations nécessaires qui vous permettront de trouver la bonne ressource. Par exemple, si l'enjeu est la perte de son logement à la suite d'une séparation, on peut parler aussi de ses droits et obligations, de la présence ou non d'enfants.

À noter : rappelez-vous qu'un homme qui souffre est parfois un homme en colère qui pourrait la vivre en votre présence. Il est alors important de déterminer si cette colère est contre vous ou « contre la vie ou les événements » en général. Vous n'avez pas à supporter des commentaires ou des actions qui ne vous sont pas acceptables. Mais gardez en tête vos filtres et vos préjugés, et leurs impacts sur vos perceptions et actions, et rappelez-vous que les signes de détresse des hommes sont parfois différents et cachés.

Conservez votre empathie et votre calme tout en posant vos limites. Cela veut dire : entendez et validez ses besoins et ses émotions d'abord, puis mentionnez le ton, les gestes qui vous déplaisent. Par exemple : « *j'entends que t'es fâché parce que ton boss il ne fait que te rabaisser. Je comprends, ce n'est pas acceptable ça. Je serais bien frustré à ta place. On va y réfléchir ensemble. J'aimerais juste, si c'est possible pour toi, que tu ne cries pas quand on en parle, parce que ça m'arrête le cerveau moi, haha! Ne t'inquiète pas, on va trouver une solution ensemble.* » Utilisez de l'humour si possible, validez et posez vos limites : le combo sera gagnant pour vous et l'homme que vous soutenez.

Dans tous les cas, ne vous mettez pas en danger et ne restez pas seul. Si vous savez qu'il y a une possibilité que votre échange dégénère en violence, assurez votre sécurité personnelle en avisant un ami par exemple, en gardant votre cellulaire en main, etc. Si vous êtes chez la personne, parfois le simple fait de demander un verre d'eau peut faire retomber la pression.

Quels sont les besoins des hommes?

Les besoins des hommes que vous rencontrerez sont variés et peuvent être regroupés en quelques grandes catégories que nous nommons ici pour vous aider à orienter vos questions et explorer leur situation.

- Sur le **plan économique** : La pauvreté chez les hommes est aussi présente que chez les femmes, même s'ils sont plus nombreux à occuper un emploi à temps plein. Il est aussi à noter que 3 personnes itinérantes sur 4 sont des hommes. Ils auront souvent besoin de ressources d'aide alimentaire, d'accès à des programmes de soutien financier, etc.
- Dans **l'accès aux soins de santé** : Ils consultent lorsque le problème est devenu urgent, et la prévention est plus difficile. Ils auront peut-être besoin d'aide pour identifier la bonne porte d'entrée dans les services.
- Sur le plan de **la santé mentale** : Les hommes souffrent autant que les femmes, mais de manière différente. Ils ont plus tendance à abuser de l'alcool ou de drogues et à développer des dépendances à ces produits, ce qui cache souvent des dépressions et des troubles d'anxiété. Ils vont moins souvent consulter leur médecin et moins rapidement lorsqu'ils ont des problèmes. Ils ont souvent besoin d'être accompagnés vers les ressources.

- Pour la **réinsertion sociale** : Au Québec, 90 % de la population carcérale est composée d'hommes. Ils auront peut-être besoin d'aide à leur sortie de détention, pour le logement, la recherche d'emploi, etc.
- Sur le plan **conjugal et parental** : la violence conjugale (comme agresseur ou victime), le contexte de rupture et la monoparentalité constituent des contextes critiques où les hommes, aussi, peuvent grandement avoir besoin d'aide pour des conseils juridiques, ou pour trouver de l'aide.

Mises en situation

Voici la première partie d'un exercice pour explorer des méthodes concrètes d'identification des besoins, puis référer vers la bonne organisation d'aide.

Question

Choisissez une des deux situations décrites ci-dessous et notez les questions que vous poseriez. Réfléchissez aussi à l'ordre dans lequel vous les poseriez.

- **Situation 1** : Au détour d'une conversation, votre voisin vous confie que sa conjointe le trouve « impulsif et impatient », et qu'elle voudrait qu'il aille voir quelqu'un pour que ça s'arrête.
- **Situation 2** : Votre collègue semble particulièrement agité ce matin. Quand vous lui demandez ce qui se passe, il vous explique que son conjoint l'a mis à la porte, et qu'il ne sait pas où aller.

Vos questions :

5. Accompagnement et référence des hommes

La bonne ressource vers laquelle référer un homme dépend de ses besoins et de ses priorités, à lui.

Une fois que vous connaissez bien les besoins et priorités de l'homme (n'hésitez pas à revenir vers lui s'il vous manque des informations), vous pouvez commencer votre recherche, seul(e) ou en compagnie de l'homme en question.

Plus c'est collaboratif, mieux c'est! Rappelez-vous que le but est d'aider les hommes à s'aider eux-mêmes (référez-vous à la capsule 4 du CIUSSS Nord de Montréal « [Salutogenèse et sentiment de cohérence](#) » pour un complément d'information, si nécessaire).

Voici quelques pistes de ressources :

- En cas d'urgence : <https://resicq.ca/liste-centres-crise/>
- Si l'homme a des idées suicidaires ou est le proche d'une personne qui a des idées suicidaires : Ligne d'intervention téléphonique en prévention du suicide (1 866 APPELLE)
- Urgences sociales : 811 (24/7)
- Médecin de famille
- [Pour un rendez-vous médical : Clic Santé](#)
- [Pour le soutien d'un organisme communautaire : Le 211 Grand Montréal](#) (répertoire téléphonique ou en ligne avec moteur de recherche)
- Accueils psychosociaux des CLSC
(trouvez la liste ici : <https://www.indexsante.ca/clsc/montreal/>)
- Liste des ressources pour les hommes de Montréal :
 - ROHIM – [dépliant électronique](#) (ressources communautaires pour hommes de Montréal) et [site Internet](#)
 - [Centre de Ressources pour Hommes de Montréal](#)

Suite des mises en situation

Question

Reprenez la situation que vous avez choisie un peu plus tôt et faites une liste des ressources possibles pour votre scénario.

Avez-vous des questions supplémentaires à poser à votre homme fictif? Cela arrive que lorsqu'on entame des démarches pour trouver une ressource particulière, finalement, il nous manque des informations auxquelles on n'avait pas pensé immédiatement.

Il faut faire attention aux critères d'inclusion et d'exclusion des ressources. Par exemple : la ressource que vous avez trouvée vient-elle en aide à des personnes de moins de 20 ans? À des hommes sans enfants, ou uniquement à des pères?

Annexes

Sensibilisation (*reaching-out*) et organisation d'une activité pour aider les hommes dans leur milieu

Parfois, en plus de l'accompagnement individuel que vous pouvez offrir à un homme, vous pouvez aussi organiser une activité ou prendre part à une activité, comme un rendez-vous hebdomadaire ou mensuel avec un groupe d'hommes ayant un objectif ou un intérêt en commun.

On dit que beaucoup d'hommes préfèrent des activités « d'épaule à épaule », comme prendre une marche, réparer une voiture ensemble, écouter un match à la télévision. D'autres aiment simplement prendre un café, se retrouver pour partager un moment, pour briser un isolement.

Si vous avez envie de développer une activité de sensibilisation pour les hommes de votre milieu, ou de participer à une initiative de votre réseau d'Éclaireurs et Éclaireuses, il y a certains éléments à prendre en compte pour trouver des participants :

- **Votre propre réseau** : Avez-vous des amis qui sont tous jeunes pères, comme vous et pourraient bénéficier d'un café mensuel pour se raconter des anecdotes ou s'échanger de bons coups? Ou bien, êtes-vous pairs aidants ou survivants de cancer, etc.

Vous pouvez aller voir un match ensemble, ou faire du sport ou vous amuser à des jeux de société, organiser un tournoi.

Pensez à vos loisirs; quelles activités pourriez-vous faire ensemble qui aideraient les hommes que vous connaissez à parler d'eux et à demander de l'aide au besoin. Parlez-en autour de vous si vous le souhaitez, un contact personnel a toujours plus d'impact.

Note : Nous avons inclus un exemple d'une rencontre pour pères ci-dessous. De plus, une feuille de route pour vous aider dans la planification d'une activité est jointe à ce document, en annexe.

- **D'autres éléments** vont influencer l'organisation des activités pour rejoindre les hommes (évaluer le budget de l'activité, l'endroit pour faire votre activité, etc.) :
 - La situation **familiale** (L'homme est-il père, seul, en situation de divorce ou séparation, marié ou en ménage, avec ou sans enfant?).
 - La situation **socio-économique** (L'homme a-t-il un emploi? Quel est son revenu, son niveau d'étude? Est-il retraité?).

Pour la promotion de votre activité, il convient d'aussi de prendre en compte d'autres dimensions :

- **L'âge** est un des premiers critères à considérer lorsque l'on veut s'adresser aux hommes. C'est important surtout en ce qui concerne la promotion. Pour faire connaître un service ou une ressource, un homme de 18 à 24 ans sera plus sensible à une application mobile, une

infolettre ou un *post* sur les réseaux sociaux, alors qu'un homme de 65 ans et plus préférera, lui, un dépliant remis en main propre. *Note : Un tableau résumant les différents moyens de promotion adaptés en fonction des hommes que vous voulez rejoindre est mis en annexe de ce document.*

- **L'orientation sexuelle** a, elle aussi, un impact sur la stratégie de promotion des services et des ressources. Par exemple, selon un sondage récent, 84 % des hommes homosexuels préféreraient un site Internet spécialisé, dont les ressources sont destinées aux hommes spécifiquement. Une collaboration avec un organisme spécialisé peut être envisagée (un cinéma-club, un café-rencontre, etc.).

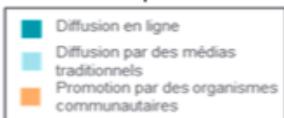
Rappelez-vous que les hommes sont au cœur de leur demande d'aide. Soyez à l'écoute de leurs besoins, soyez patients et bienveillants envers eux et envers vous-même!

STRATÉGIES EFFICACES POUR CONNAÎTRE LES SERVICES DISPONIBLES

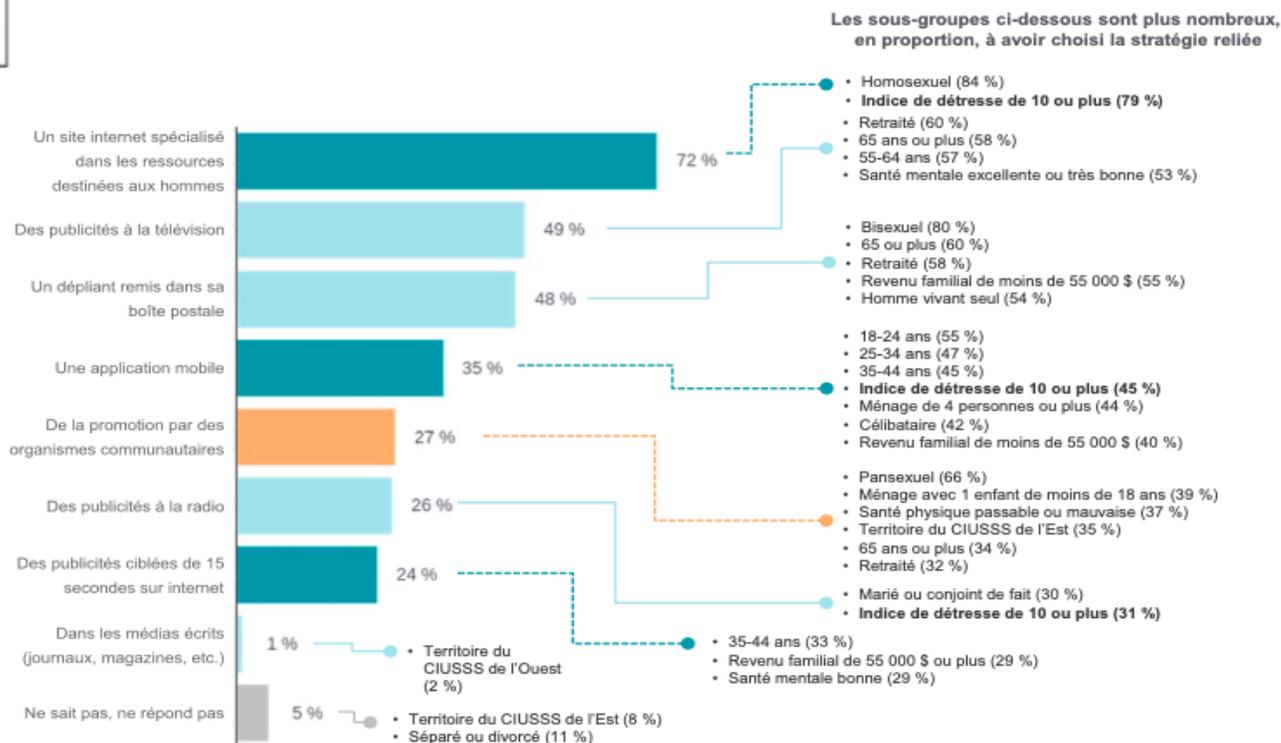
Q1a. Au Québec, il existe plusieurs services destinés aux hommes, mais plusieurs sont méconnus de la population. Quelles seraient les trois stratégies les plus efficaces pour VOUS aider à connaître les services disponibles parmi les options suivantes? Indiquez vos trois premiers choix.

Base : tous les hommes, n : 1542

PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES (LE TOTAL DES PROPORTIONS EXCÈDE 100 %)



	Francos (n : 845)	Anglos (n : 697)
Un site internet spécialisé dans les ressources destinées aux hommes	72	71
Des publicités à la télévision	49	48
Un dépliant remis dans sa boîte postale	49	45
Une application mobile	34	39
De la promotion par des organismes communautaires	28	26
Des publicités à la radio	24 ↓	31 ↑
Des publicités ciblées de 15 secondes sur internet	27 ↑	17 ↓
Dans les médias écrits (journaux, magazines, etc.)	1	1
Ne sait pas, ne répond pas	5	6



Étude de cas – S’arrêter pour une tasse de thé avec les pères

L’action concrète : L’organisme *Espace Jeunesse En Marche*¹ a créé un espace d’écoute et d’échange pour les hommes qui accompagnaient leurs enfants lors des activités qui y étaient offertes. Ce service, tout à fait informel, a émergé en réponse aux besoins observés par les intervenants en contact avec les hommes dans la salle d’attente. Une tasse de thé, un « Comment ça va? » systématique, sont des exemples de petites attentions qui ont mis les hommes en confiance et qui les ont amenés, petit à petit, à s’ouvrir. Même si certains parlaient déjà spontanément, ce contact a permis de discuter, aussi bien de tout et de rien, que de sujets plus graves qui touchaient ces pères.

Les objectifs : Écouter les hommes qui en ont besoin. Bien que l’organisme œuvre auprès des enfants, prendre le temps d’échanger avec un père, c’est aussi aider les enfants et les familles.

Les acteurs et collaborateurs : Les intervenants attitrés à cette fonction.

Le budget : Outre le salaire des intervenants soutenant les Éclaireurs et Éclaireuses, et les frais relatifs au service du thé, peu de budget a été nécessaire, car la salle d’attente a été aménagée avec les moyens de l’organisme. D’ailleurs, ce service a même procuré un « retour sur investissement », puisque ces pères se portaient ensuite volontaires pour rendre service en accomplissant certaines petites tâches du quotidien ou au besoin, comme changer une ampoule, etc. Ce n’était ni requis ni demandé, mais les hommes « aiment se rendre utiles » (Carine Hilaire, directrice générale de l’organisme).

La promotion : Aucune promotion n’a été faite. Le tout a été très organique et s’est fait naturellement depuis le début.

Les retombées : Elles ne sont pas mesurées en tant que telles, mais la portée est évidente : les hommes se livrent presque tous. À leur rythme, sans y être forcés, ils développent une vision plus positive d’eux-mêmes, plus conciliante.

Un conseil, une astuce, une recommandation? Ne jamais tenir pour acquis qu’un homme qui rit ou qui parle de petites choses, c’est un homme qui va bien et qui n’a pas besoin de parler. Dans certaines cultures ou religions, les hommes ne doivent pas demander de l’aide ou dire qu’ils ont un problème, du moins pas dans ces termes-là. Alors il faut prendre le temps, d’écouter et de faire un suivi informel. En toute simplicité.

¹ Espace Jeunesse En Marche. (2022). *Accueil*. <https://espacejeunesseenmarche.ca/>

Mieux rejoindre les hommes - Feuille de route

(Ce document est un récapitulatif de quelques pointeurs pour la conception et l'organisation de votre initiative. N'hésitez pas à vous l'approprier comme vous le souhaitez.)

Nom de l'initiative	
Publics ciblés	
Âge :	
Statut civil (marié, célibataire, etc.) :	
Lieu et type de travail :	
Lieu de résidence :	
Initiative/Activité/Action	
Description générale :	Responsable :
Objectif :	Collaborateurs internes :
Lieu :	Collaborateurs externes, partenaires :
Date et heure :	
Fréquence :	
Coût :	
Promotion et communication de l'initiative	
Responsable :	
Contenu et moyens de promotion (brochure, dépliants, infolettre, réseaux sociaux, publicité locale, etc.) :	
<ul style="list-style-type: none"> ● Deux semaines avant : ● Deux jours avant : ● Le jour même : ● Le jour d'après : 	
Préparation et logistique	Budget
Collaboration Définition des rôles et responsabilités de chacun	Collaboration
Déroulement	Déroulement
Réservation du lieu	
Achat matériel	

Coordination d'équipe	
Autre	
Promotion et évaluation de l'initiative Campagne de promotion	Promotion
Réalisation des formulaires de rétroaction	

