

La socialisation et la construction de l'identité masculine et ses effets sur la demande d'aide des hommes

Gilles Tremblay, Ph.D.



Plan de l'atelier

- Présentation du formateur et des objectifs
- Exercice brise-glace
- Courte vidéo
- Construction de l'identité et socialisation masculine
- Processus de demande d'aide des hommes et paradoxes
- Obstacles dans la demande d'aide
- Facilitateurs – Pistes pour l'intervention
- Outil : *Bonnes pratiques en intervention auprès des hommes*

Note: Ce *power point* ne peut être distribué ou copié sans en avoir reçu l'autorisation explicite auparavant. Tous droits réservés.



Objectifs de l'atelier

- Mieux comprendre la construction de l'identité masculine
- Mieux comprendre les dynamiques influençant la demande d'aide des hommes
- Identifier les principaux obstacles et facilitateurs dans l'offre de service

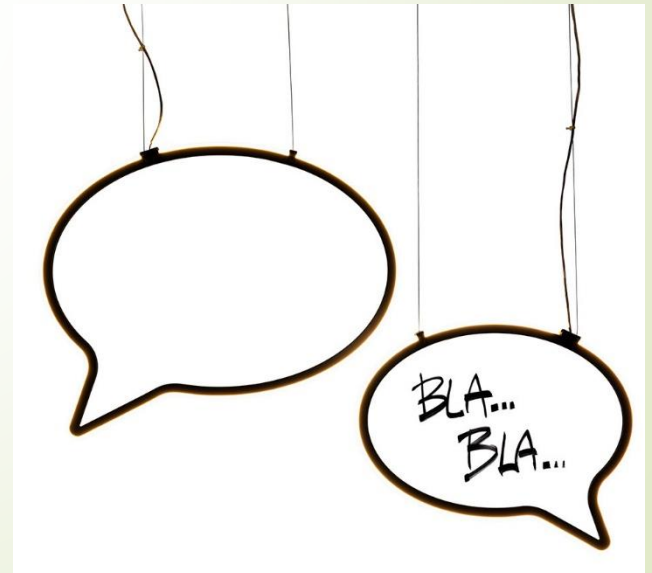
Exercice brise-glace

Qu'est-ce qu'un homme ?

Comment peut-on définir ce qu'est un homme ?

Y a-t-il des qualificatifs spécifiques aux hommes, si oui lesquels ?

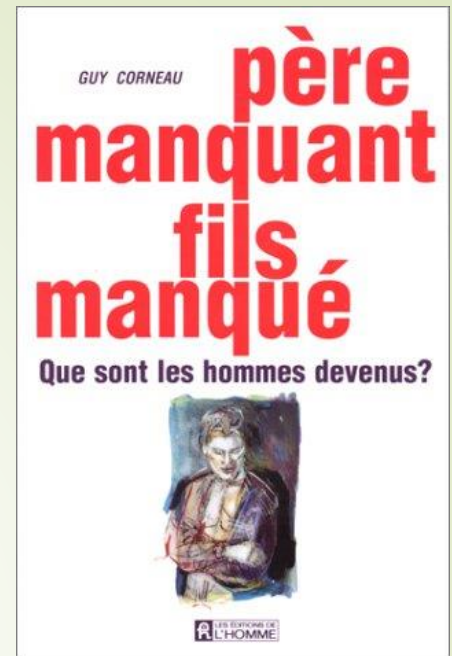
4



Mise en route

- Vidéo sur la relation père-fils
 - Les 2 Labrèche
 - dans *Avec un grand A*
- Contexte de la scène retenue :

Homme, premier enfant, veut être présent auprès de son fils et éviter de faire vivre à son fils ce qu'il a lui-même vécu avec le départ de son père quand il avait 9 ans, retrouve son père par hasard pendant son congé de paternité et parental ; conflit avec la conjointe qui vient de quitter la maison avec le bébé



Échange sur la vidéo

- Qu'avez-vous retenu sur la construction de l'identité masculine ?
- Quels changements apparaissent au fil des générations ?
- Quelles sont les pressions sociales, ou normes sociales, qui ont contribué au vécu de ces hommes ?
- En quoi en est-ce encore ainsi et en quoi cela est-il différent maintenant, selon vous ?

Forces et limites des sources usuelles sur l'identité

- Sociologie = rapports de pouvoir, peu sur ce qu'en fait l'individu
- Psychologie et surtout psychanalyse = construction inconsciente de soi, peu sur l'environnement (au plus familial)
- Perspective interactionniste et constructiviste qui donne du pouvoir aux individus :
 - Ce qui m'est donné
 - Ce que j'en fais

Qu'est-ce que l'identité ?

- Essentiellement, la réponse à 2 questions fondamentales :
 - Qui suis-je ?
 - Qu'est-ce que je veux devenir ? Ou quel est le sens de ma vie ?

Identité, image de soi, concept de soi

- Construction sociale, en lien avec les autres
- Toujours sexuelle, en lien avec le corps dans lequel elle s'incarne
- Elle est situationnelle, changeante selon les contextes
- Confrontation et intériorisation des contraintes sociales
- Approche développementale :
 - Continuité et rupture / « Crise »
- Synthèse complexe de différentes composantes qui prend sens pour soi en relation avec les autres

Dimensions de l'identité

- Image corporelle
- Moi ethnique
- Domaines idéologiques :
 - Politique
 - Religion
 - Philosophie / Style de vie
 - Carrière
 - Scolaire
- Moi adaptatif
- Comportement
- Domaines interpersonnels :
 - Amitiés
 - Amours
 - Loisirs / Sports
 - Rôle de genre
 - Orientation sexuelle

Deux perspectives qui s'opposent

Essentialiste

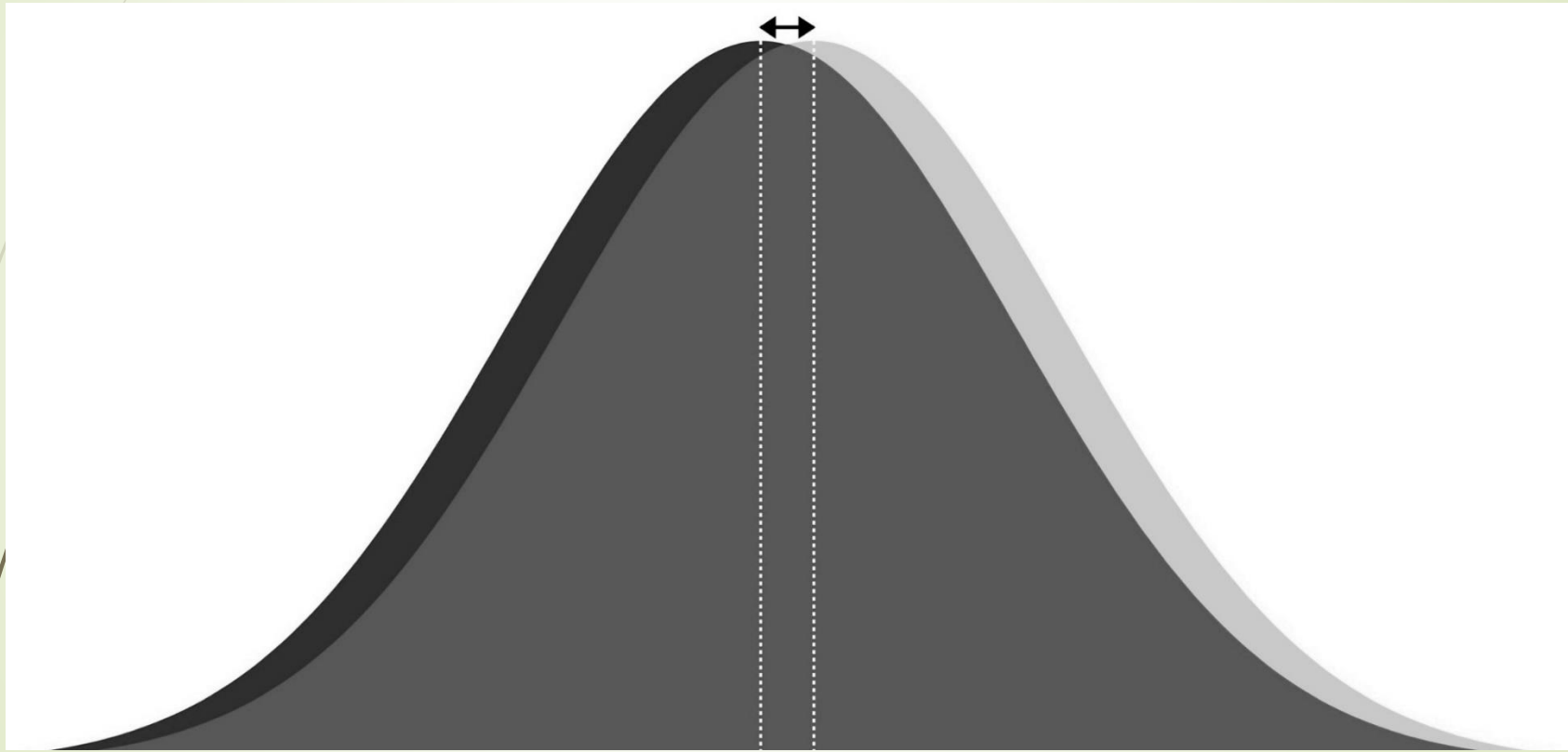
- ➡ Biologie détermine la psychologie
- ➡ Physiologie /hormones / cerveau créent des différences fondamentales H/F
- ➡ Masculinité est unique

Constructiviste

- ➡ Rôle important des interactions sociales
- ➡ + de ressemblances H/F, beaucoup de différences entre H et entre F
- ➡ Masculinités plurielles

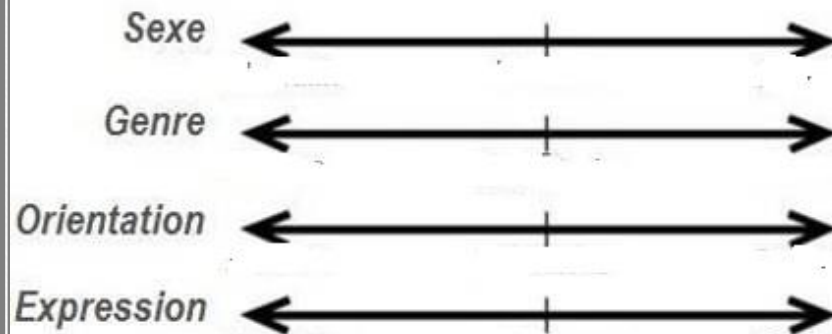
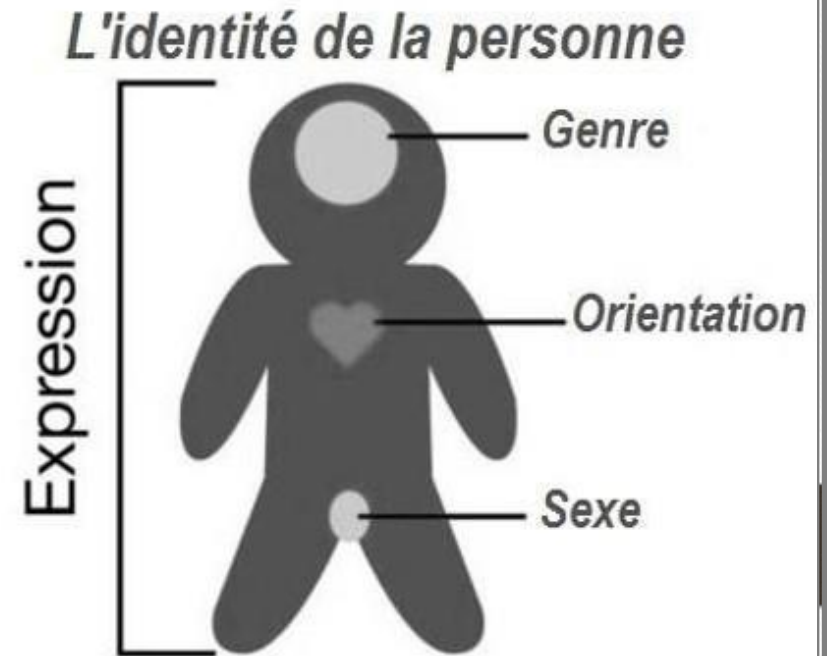
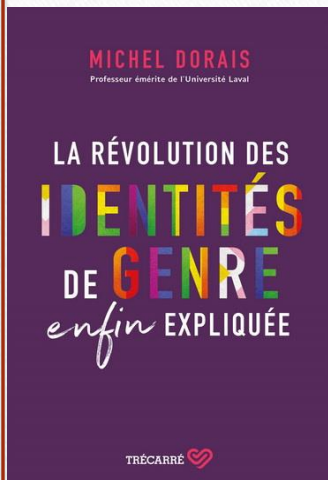
Similarités des genres

Une métasynthèse

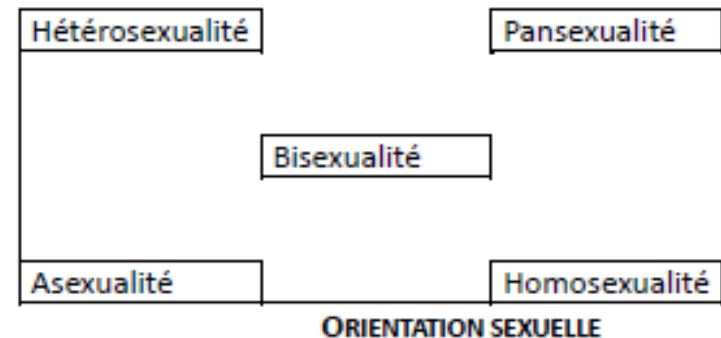
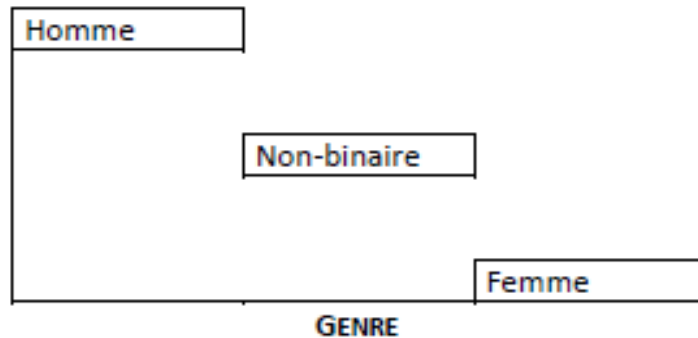
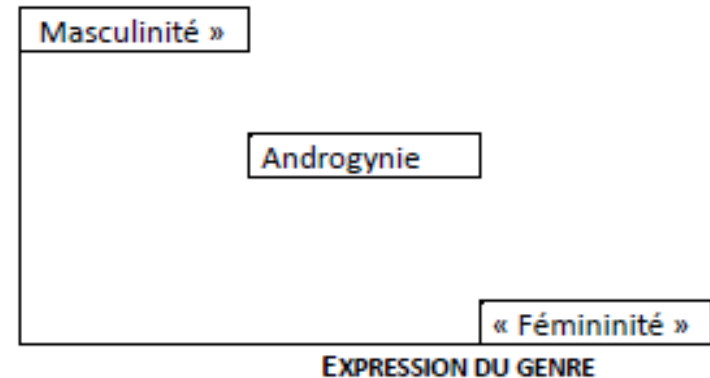
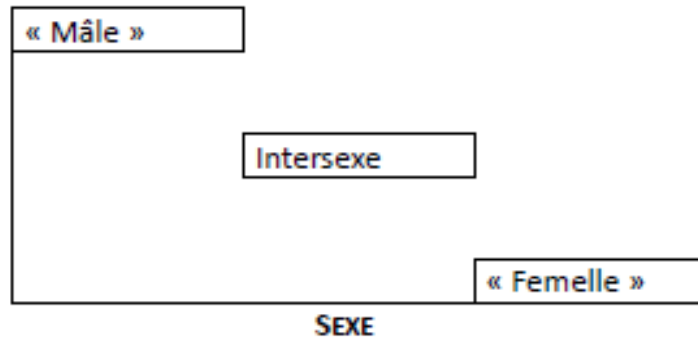


Visual depiction of 2 distributions that differ by an effect size (d) of 0.21 (Magnusson, 2014 in Zell, Krizan & Teeter, 2015)

Personne « gingenre »



Un large spectre de possibilités



Si correspond au sexe assigné à la naissance :

Cisgenre

Si ne correspond pas au sexe assigné à la naissance :

Transgenre

Peut varier selon l'autoidentification, les conduites (comportements), les désirs (attraction) ou encore selon les fantasmes

- 
- A large iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg, which is above the water line, is white and jagged. The much larger part of the iceberg is submerged below the water line, appearing dark blue and textured. The sky is a clear, light blue.
- DIMENSION PUBLIQUE
 - Indépendant
 - Doit toujours être capable
 - Jamais peur
 - Succès, conquêtes
 - Doit mener, diriger
 - Aimer le pouvoir

Iceberg des hommes (P.

L'Heureux)

DIMENSION PRIVÉE

- Besoin d'être rassuré
- Dépendant de sa conjointe
- Vit des doutes, confusion
- A peur des fois
- Manque de confiance en lui
- Est sensible

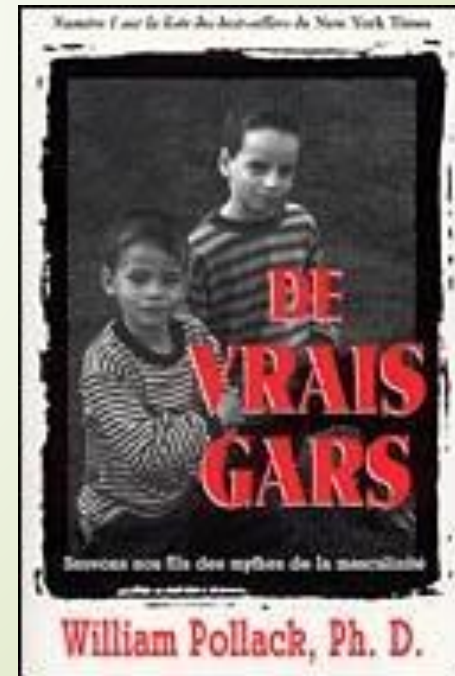
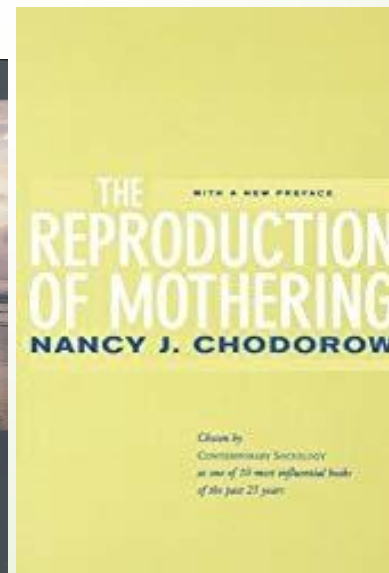
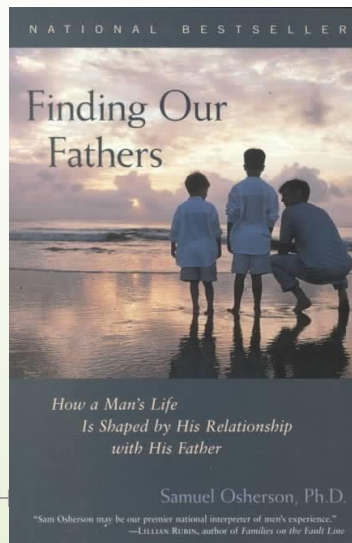
De Mars vs Vénus à la
planète Terre

Un processus complexe pour les garçons - 1

- Rejet des identifications maternelles primaires
- Parfois non disponibilité du parent de même sexe et autres modèles masculins
- Survalorisation de l'autonomie
- Puberté et adolescence



© G. Tremblay & P. L'H



Un processus complexe pour les garçons - ?

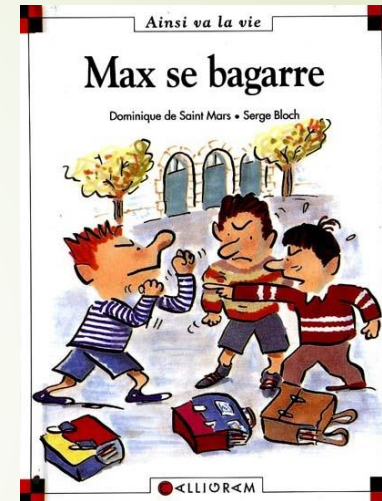
- Contraintes pour se conformer aux stéréotypes de genre
 - Attentes contradictoires alors que critiques ++ du modèle « macho »
- Modèles négatifs dans les médias
- Tensions de rôles de genre
Masculinité doit être prouvée

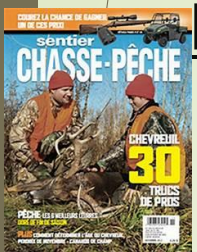


Effets de la socialisation

- Éviter le féminin en soi :
 - Rapport aux femmes
 - Homophobie
 - Répression des émotions
- Chercher à démontrer sa masculinité.
- Cacher sa vulnérabilité
- Miser sur l'autonomie et non l'affiliation
- Maintenir un sentiment d'insécurité
- Se débattre avec l'intimité
- Difficultés d'adaptation

Un processus qui commence jeune et persiste dans le temps – Une enquête chez un libraire (Landry, 2015)





Jamais finie la socialisation

Articles Magazines Hommes

- Bâtir un porte-feuille à sa mesure
- Êtes-vous prêts pour la Bourse?
- Le "Call" de l'original
- Les nouveaux sonars
- GPS: tirez-en le maximum
- Les 1000 meilleurs parcours de golf
- Compresseurs: le bon choix
- Mazda Speed, Alpha-rallye...
- Techno : le bloc moteur...
- **CONTENUS:**
- Techniques, outils, véhicules, argent, etc.

Articles Magazines Femmes

- Mode: 20 tendances automne
- On les aime: Keanu Reeves etc.
- Quiz : à quelle star ressemblez-vous
- Enrichissez votre vocabulaire
- Famille recomposée : l'aventure
- Enfants : "Maman, J'ai peur"
- Voyance : un ange à la rescousse
- Test : ce que révèle votre look
- Horoscope, Shopping...
- **CONTENUS:**
- Psychologie, relations, faits, témoignages, tests, ressources...

Triple dissociation/désensibilisation

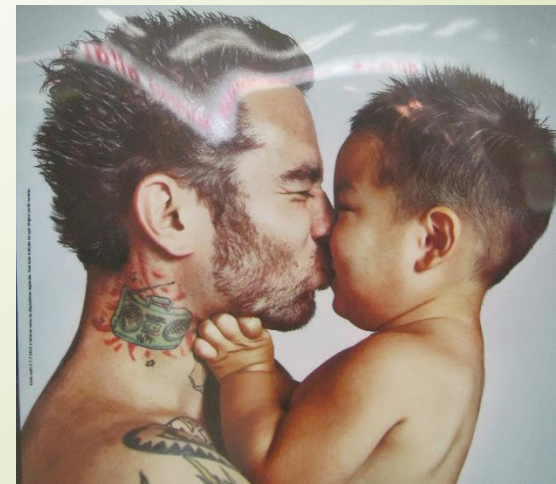
- Désensibilisation / Dissociation physique.
 - Ne pas ressentir les symptômes physiques
 - Armure d'acier
- Désensibilisation / Dissociation émotionnelle.
 - « Un gars, ça pleure pas »
 - Répression des émotions
- Désensibilisation / Dissociation relationnelle.
 - Homophobie ou compétition avec les autres hommes
 - Séduction ou domination avec les femmes
 - Pas trop proche ni trop loin

Émotion dominante : Honte

- Sentiment d'origine sociale, d'être invalidé
 - « Je suis un minable, de la merde »
- Psychanalyse : effondrement de l'idéal du moi
 - « J'ai honte de ce que je suis »
- Touche l'existence même du sujet
- Intériorisation (perception) du regard d'autrui comme quoi je ne suis pas ce que je devrais être
- Émotion qui suscite le plus de mécanisme de défense

Une évolution sensible, mais...

- Intimité plus investie, mais ...
- Rôle pourvoyeur moins central, mais...
- Partage des tâches familiales de plus en plus égalitaire, mais...
- Émotions plus validée, partagées, mais ...
- Compétition, agressivité et colère valorisées, mais violence bien moins...
- Homophobie en recul, mais toujours présente...





Des idées/messages sur la masculinité qui sont encore très présents dans la société

- Des influenceurs ouvertement misogynes qui ont une certaine influence notamment auprès des jeunes
- Des vedettes dénoncées mais aussi défendues par d'autres personnes
- Des hommes politiques /leaders controversés
- Avec parfois des conséquences extrêmes, dont la hausse des féminicides depuis la pandémie
- Ces modèles de masculinité demeurent très présents dans nos sociétés occidentales



Même si la palette de représentations de masculinités s'élargit

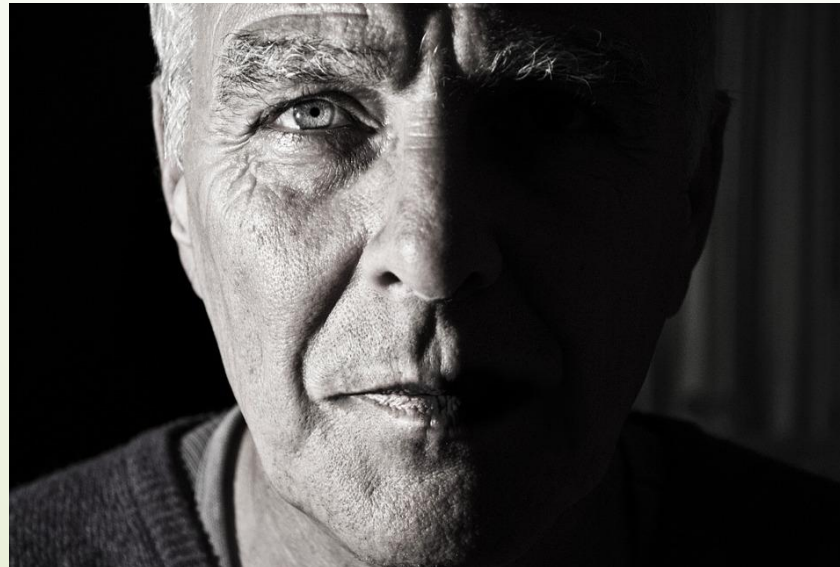


- Les jeunes sont plus souvent en opposition avec les modèles traditionnels de masculinité
- Certains hommes prennent une distance importante de ces modèles, d'autres les adoptent ou encore les reconstruisent à leur façon adoptant parfois des distances mais d'autres fois s'y accrochant fortement (masculinités hybrides)
- Alors que d'autres cherchent des voies alternatives (masculinités possibles), plus humaines, axées sur les forces (masculinités positives)



La face positive du modèle traditionnel

Quels sont, selon vous, les forces ou aspects positifs du modèle traditionnel sur lesquels il est possible de s'appuyer en intervention ?



© G. Tremblay & P. L'Heureux, 2025

Tremblay, 2021

Dimensions positives de la masculinité

(Cochrane & Rabinowitz, 1996; Dulac, 1999))

- Capacité de sacrifier ses besoins pour nourrir sa famille
- Capacité d'endurer douleurs-épreuves pour les protéger
- Empressement à épauler, aider à résoudre des problèmes
- Expression de l'amour-attachement par des gestes
- Ne pas lâcher-persister jusqu'au bout
- Intégrité-loyauté à ses engagements (parole donnée)
- Capacité à prendre des risques, rester calme devant les danger, à dominer ses peurs, à rassurer l'entourage
- Tendance à être centré sur l'action, sur les solutions

Se rappeler...

- Le processus décrit est lié à notre contexte nord-américain, dans les années 2000, et ne correspond pas à tous les hommes
- Personne ne rendre totalement dans le « moule » traditionnel
- Il y a des milliers de façon d'être homme et de pratiquer, d'exprimer son identité de sexe et de genre

Le recours aux services



PROCESSUS DE DEMANDE D'AIDE

30

ÉTAPE 01

1. PERCEPTION

Perception du symptôme;
Étiquetage comme problème;
Problème du ressort de la demande d'aide.

ÉTAPE 02

2. DÉCISION

Ne rien faire, dissimuler;
Essayer par soi-même;
En parler.

ÉTAPE 03

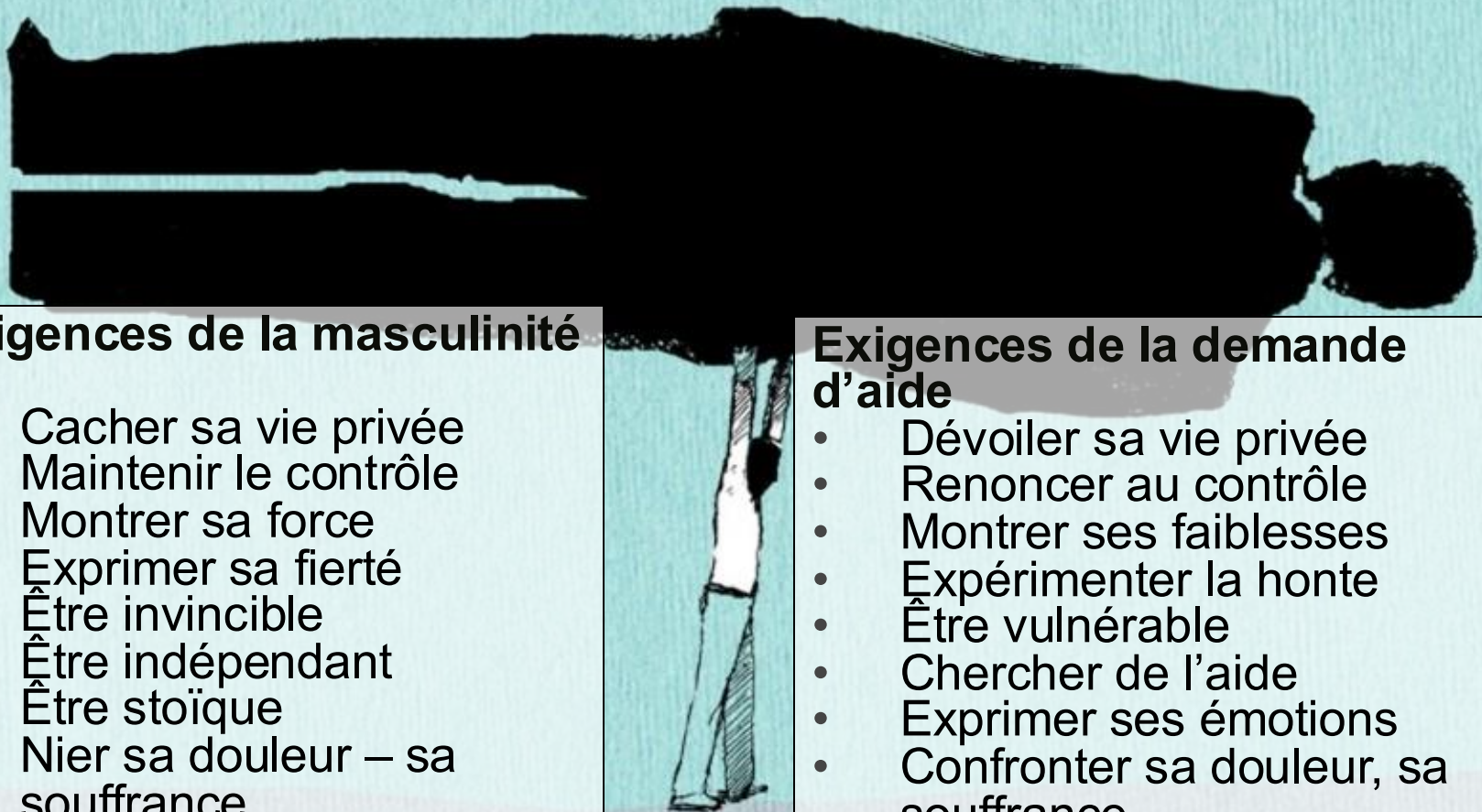
3. ACTION

Connaître les ressources;
Les utiliser.



Source : Dulac, G. (2001). *Aider les hommes ...aussi*

Paradoxes du processus d'aide (Brooks, 1998)



Exigences de la masculinité

- Cacher sa vie privée
- Maintenir le contrôle
- Montrer sa force
- Exprimer sa fierté
- Être invincible
- Être indépendant
- Être stoïque
- Nier sa douleur – sa souffrance
- Persister indéfiniment
- Feindre l'omniscience

Exigences de la demande d'aide

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

Freins à la demande d'aide

(Tremblay et al., 2015)

- 84,6 % préfèrent régler leurs problèmes par eux-mêmes;
- 67,8 % préfèrent ne pas en parler, « garder cela pour eux »;
- 57,8 % hésitent à demander de l'aide même s'ils savent que cela les aiderait;
- 35,1 % disent que leur fierté « en prend un coup » lorsqu'ils doivent demander de l'aide
- 38,3% n'ont aucune idée de l'aide qui pourrait leur être disponible (27% en 2021)

Processus sinueux



- Détection tardive des signes précurseurs
- Attente avant de consulter
- Recherche à s'en sortir tout seul
- Consulte lorsqu'il est impossible de faire autrement, souvent en situation de crise ou sur pression d'un tiers (conjoint/e, cour, employeur)
- Demande parfois non conforme à la norme usuelle, avec attente d'une réponse et d'une guérison rapides

Bref... problème d'**acceptabilité** de la demande d'aide



Demandes exprimées par les hommes

(Dulac, 1997, 2001;
Tremblay *et al.*, 2016)

- Être écoutés attentivement, sans jugement
- Porter attention à l'anonymat et confidentialité
- Avoir des lieux pour exprimer sa souffrance
- Autoriser et valider la demande d'aide
- Permettre de donner un sens à ce qui est vécu
- Trouver des pistes pour affronter les épreuves
- Établir un rapport horizontal
- Reconnaître leurs forces
- Accroître le nombre de ressources disponibles

Des services pas toujours adaptés

- Peu de services spécialisés ou souvent basés sur des problèmes à connotation négative (violence, toxicomanie, etc.)
- Difficultés d'accessibilité :
 - Heures d'ouverture
 - Langage utilisé par les professionnels
 - Hiérarchie, procédures complexes
 - Nécessité de répéter son histoire plusieurs fois...
- Salles d'attente peu adaptées où les hommes se reconnaissent souvent peu
- Difficulté pour plusieurs professionnels d'entendre la détresse masculine ou à décoder le langage masculin
- Stéréotypes sous-jacents qui demeurent très présents : homme fort, femme faible



Modèles classiques d'intervention peu adaptés

- Importance de tenir compte des dimensions de genre
- Biais de genre
- Plusieurs images préconçues :
 - Agresseur potentiel, Père incestueux, Batteur de femmes, Mâle toxique, « Ugly male »
- Approche sociojudiciaire dès qu'il y a marque d'agressivité
- Approche verticale des professionnels de soins et d'aide
- Modèle d'intervention psychosociale beaucoup axée sur l'expression des émotions et la ventilation, procédés peu efficaces avec les hommes plus traditionnels

Coffre à outils pour hommes

1. Faciliter l'accès aux services
2. Maximiser la première rencontre
3. Manifester de la proactivité par rapport au suicide
4. Briser l'isolement de l'homme
5. Reconnaître la différence entre la colère et la violence pour mieux les gérer
6. Respecter la dignité de l'homme
7. Adapter son intervention à la diversité culturelle
8. Adapter son intervention à la diversité sexuelle
9. Utiliser un langage adapté

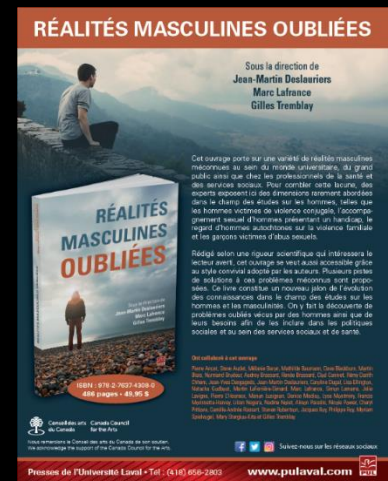
Outil pour
l'intervention

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.

https://www.polesbeh.ca/sites/solesbeh.ca/files/uploads/Coffre_Outil_Hommes-Bonnes_pratiques.pdf



Merci

Bons plaisirs dans l'accueil des hommes