

# Aider les hommes en **DÉTRESSE**



**DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT**

Francine de Montigny

Christine Gervais

Diane Dubeau

Chantal Verdon



**INITIATIVE  
AMIS DES PÈRES  
AU SEIN DES FAMILLES**

[iap.uqo.ca](http://iap.uqo.ca)

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS**





INITIATIVE  
**AMIS DES PÈRES**  
AU SEIN DES FAMILLES

## CONCEPTION DU MANUEL D'ACCOMPAGNEMENT

Francine de Montigny, inf. Ph.D.

Chaire de recherche du Canada sur la santé psychosociale des familles  
Professeure au Département des sciences infirmières, Université du Québec en Outaouais

Christine Gervais, inf. Ph.D.,

Chercheur au Centre d'Études et de recherche en intervention familiale  
Professeure au Département des sciences infirmières, Université du Québec en Outaouais

Diane Dubeau, Ph.D.

Chercheur au Centre d'Études et de recherche en intervention familiale  
Professeure au Département de psychologie et psychoéducation, Université du Québec en Outaouais

Chantal Verdon, inf. Ph.D.

Chercheur au Centre d'Études et de recherche en intervention familiale  
Professeure au Département des sciences infirmières, Université du Québec en Outaouais

## CONCEPTION GRAPHIQUE

Ghyslaine Lévesque

## RÉVISION LINGUISTIQUE

Marc Gauthier

M. Gauthier, journaliste, a recueilli les témoignages des intervenants qui apparaissent dans cette vidéo.

## SOUTIEN FINANCIER



**AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

Movember  
Canada



Il est possible d'obtenir des exemplaires de ce DVD en s'adressant à :

Francine de Montigny  
Université du Québec en Outaouais  
283, boul. Taché, C.P. 1250, succ. Hull  
Gatineau (Québec), Canada J8X 3X7

La reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée à la condition d'en mentionner la source de la manière suivante :

deMontigny, F., Gervais, C., Dubeau, D., Verdon, C. (2017). *Aider les hommes en détresse*. Gatineau, Qc : CERIF/UQO.



# Aider les hommes en **DÉTRESSE**

## **INTRODUCTION**

La socialisation masculine est basée sur des principes tels l'indépendance, la compétence, la confiance en soi, la témérité, l'autonomie et l'agressivité, au détriment de la vulnérabilité. Les hommes sont aussi socialisés à être stoïques face à l'adversité, ce qui leur laisse peu de place pour exprimer de la peur, de la souffrance ou de la détresse. Il en résulte qu'ils perçoivent souvent le fait de demander de l'aide comme un signe de faiblesse et comme un échec. Les hommes demandent donc de l'aide moins souvent que les femmes et typiquement, ils attendent d'être en plus grande détresse pour le faire.<sup>1</sup>

Cette relation de fuite face à l'aide influe sur la relation qui se tisse entre l'homme et l'intervenant. D'une part, les intervenants sont majoritairement des femmes pour qui il peut être perturbant d'interagir avec un homme, particulièrement s'il est en colère ou déprimé. D'autre part, les principes de la relation d'aide se sont développés sur un mode qui encourage l'expression des émotions, la verbalisation et l'introspection comme stratégies principales durant une situation de crise, stratégies qu'utilisent rarement les hommes. Il en résulte que la relation entre les hommes et les intervenantes se développe souvent difficilement et que les hommes utilisent et apprécient peu les services, puisqu'ils ne les jugent pas utiles ou aidants.<sup>2</sup>

Ainsi, la demande d'aide est un processus qui s'amorce avec la perception et l'appropriation d'un problème. La décision d'agir est parfois confrontée à la réactivité du système de santé. La recherche d'aide peut ainsi être complexifiée pour les hommes. Il s'agit d'engager les hommes dans une relation où leurs forces sont reconnues et leur participation active soutenue.<sup>3</sup>

## **OBJECTIFS**

Cette vidéo informe les intervenants qui côtoient des hommes vivant une crise (ex. : deuil, dépression) des nuances à considérer dans l'intervention auprès d'eux. Elle suscite une réflexion à propos de l'intervention et outille les intervenants dans le développement de pratiques gagnantes auprès des hommes.



## CLIENTÈLE VISÉE

Cette vidéo est produite pour les étudiants dans les domaines de la santé et des services sociaux, de même que les intervenants qui côtoient des clientèles masculines vivant des crises tels un deuil, une dépression, un événement traumatisant, etc.

## CONTENU

Par le témoignage de sept intervenants de la santé et des services sociaux – infirmières, travailleuse sociale, médecin, psychothérapeute, enseignantes, chercheuses – cette vidéo illustre les différentes émotions et réactions que peuvent vivre les hommes. Les intervenants partagent leur manière d'établir une relation de confiance avec un homme en crise et proposent des interventions pour rejoindre l'homme campé dans son silence, l'homme dépressif, agressif et en colère. Le document d'accompagnement présente des activités pouvant être mises en place pour animer les discussions autour de la vidéo.

## MÉTAPHORE

La métaphore du labyrinthe illustre que la recherche d'aide des hommes est tissée de moments critiques, d'impasses et de chemins plus lumineux. Les hommes et les intervenants qui les accompagnent seront transformés par cette rencontre au cœur du labyrinthe. Chacun partage son expérience avec sincérité, illustrant différentes manières de percevoir les hommes, de se percevoir comme intervenants, et d'agir pour aller à leur rencontre.





## **PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS D'ANIMATION**

La vidéo peut être utilisée dans différents contextes, par exemple, en formation initiale ou lors de formation auprès d'intervenants de la santé, des services sociaux, communautaires et éducatifs. Cinq activités sont proposées.

### **1. PERCEPTIONS ET CROYANCES À L'ÉGARD DES ÉMOTIONS VÉCUES PAR LES HOMMES**

#### **OBJECTIF**

Amorcer une réflexion à propos de ses perceptions et croyances à l'égard des émotions exprimées par les hommes.

#### **DÉROULEMENT**

Questionner les participants afin de formuler leurs perceptions et leurs croyances à l'égard des émotions vécues et exprimées par les hommes.

#### **EXEMPLES DE QUESTIONS D'ANIMATION**

- Comment percevez-vous les émotions exprimées par les hommes ?
- Quelles émotions les hommes que vous côtoyez expriment-ils le plus souvent ?
- Quelles émotions expriment-ils plus rarement ?
- Comment expriment-ils leurs émotions ?
- Quelle peut être l'influence de la socialisation masculine sur les manifestations des émotions ?
- Quelles peuvent-être les influences culturelles sur les émotions exprimées par les hommes ? Sur leur manière de le faire ?
- Quelles sont les émotions avec lesquelles vous êtes le plus à l'aise ? Quelles sont les émotions les plus faciles à accueillir ?



## 2. RENCONTRER UN HOMME EN CRISE

### OBJECTIF

Réfléchir et discuter des différentes manières d'intervenir auprès des hommes en détresse ou en crise.

### DÉROULEMENT

À la suite du visionnement de la vidéo, l'animateur amorce une discussion avec cette question : Selon vous, quelles sont les différences et les similitudes entre les hommes et les femmes qui vivent de la détresse ?

Dans un deuxième temps et selon le temps dont l'animateur dispose, il choisit une des variantes suivantes pour animer une discussion avec les participants.

#### Variante A. L'homme en colère

Dans la section de la vidéo sur la colère et l'agressivité, les intervenants proposent différentes manières de composer avec la colère des hommes qu'ils rencontrent. Quelles sont les vôtres ?

#### Variante B. L'homme en dépression

Dans la section de la vidéo sur la dépression, les intervenants décrivent différentes réactions des hommes en dépression. Comment celles-ci correspondent-elles ou sont-elles différentes de ce que vous observez chez les hommes que vous rencontrez ?

### QUESTIONS D'ANIMATION SUPPLÉMENTAIRES

- Racontez-moi la première fois que vous avez rencontré un homme en crise ou en grande souffrance ?
- Ça s'est passé comment ? Qu'est-ce que vous avez dit ? Comment vous sentiez-vous ?
- Quelles sont les situations où vous vous êtes sentis dépassés ?
- Qu'est-ce que vous avez appris sur les hommes et la crise ?
- Quels « trucs » avez-vous développés pour soutenir des hommes en crise ?
- En intervenant auprès d'hommes en crise, qu'est-ce que vous apprenez sur vous ?



### 3. LA DEMANDE D'AIDE CHEZ LES HOMMES

#### OBJECTIF

Discuter de ses croyances, ses expériences et des défis que posent la demande d'aide des hommes pour ces derniers et pour les intervenants

#### DÉROULEMENT

Animer une discussion autour des défis de la demande d'aide des hommes.

#### EXEMPLES DE QUESTIONS D'ANIMATION

- Quelles sont vos croyances relatives aux hommes et à leur rapport à l'aide?
- Comment les hommes signifient-ils qu'ils ont des besoins d'aide?
- Comment avez-vous l'habitude de répondre à ce type de demande?
- Comment les perceptions et les croyances des femmes peuvent-elles influencer le choix des interventions faites auprès des hommes en crise?
- Quelles sont les valeurs véhiculées par la société à propos de la demande d'aide chez les hommes?





## **4. LES MOMENTS CRITIQUES DE LA RECHERCHE D'AIDE**

### **OBJECTIF**

Réfléchir aux moments critiques de la recherche d'aide et de services pour les hommes

### **DÉROULEMENT**

L'animateur initie une discussion par la présentation du DVD. Le DVD sert ici d'amorce à une animation autour des moments critiques de la recherche d'aide et de services.

### **EXEMPLES DE QUESTIONS D'ANIMATION**

- Quels sont les moments critiques de la recherche d'aide et de services pour les hommes ?
- Quels éléments du vécu des hommes sont associés à ces moments critiques ?
- Quels sont les défis pour les pères tout au long de leur trajectoire de services ?
- Habituellement, quelles démarches ont déjà été faites par les hommes lorsqu'ils arrivent dans vos services ?
- Qui les a encouragés ou a contribué à leur recherche d'aide ?
- Comment les moments critiques vécus par les hommes peuvent-ils influencer la relation que vous allez développer avec eux ?
- Pouvez-vous identifier des témoignages des intervenants dans la vidéo qui illustrent certains moments critiques ?



## RÉFÉRENCES

1. Dulac, G. (2002). La souffrance des hommes, une réalité oubliée. *Intervention*, 115, 135–136.
2. Gervais, C., deMontigny, F., Lacharité, C. (2012). *Intervenir auprès des pères : L'Initiative Amis des Pères au sein des familles*. Chapitre 15. Dans F. de Montigny, A. Devault, C. Gervais, *La naissance d'une famille : accompagner les parents et leurs enfants en période périnatale*. Chenelière Éducation.
3. Dubeau, D., Devault, A., & Forget, G. (2009). *La paternité au XXI<sup>e</sup> siècle*. Québec : Les presses de l'université Laval.

## BIBLIOGRAPHIE

### Pour les professionnels

deMontigny, F., Devault, A. et Gervais, C. (2012), *La naissance d'une famille : accompagner les parents et leurs enfants en période périnatale*. Montréal : Chenelière Éducation.

Cerif.uqo.ca : Garder l'œil ouvert pour des publications plus récentes, nous publions régulièrement sur ce sujet.

### Pour les parents

deMontigny, F., Verdon, C., Lord Gauthier, J. Gervais, C., (2017). *Décès périnatal : le deuil des pères*. Éditions Ste Justine, Montréal.



## LES INTERVENANTS



*« Faut pas avoir peur de poser des questions difficiles. »*

Laurence Barabé, B. A. travailleuse sociale, Organisme Donne-toi une chance

*« Les hommes attendent d'être plus en crise avant de consulter... ils ont épuisé leur réseau, leurs ressources. »*

Louis Bourbonnais, M.A. psychothérapeute, équipe santé mentale, CISSS Montérégie Ouest



*« Les hommes n'ont pas d'endroits entre eux pour parler. Le projet des Cabanes à oiseaux leur donne cette place, cela leur permet de donner de l'espoir aux autres. »*

Manon Cyr, B. Sc. infirmière clinicienne, CISSS Montérégie Ouest



*« Écouter les papas, les prendre à part, ne pas les laisser partir sans leur avoir parler. »*

Johanne Duval, M.D, médecin de famille, obstétricienne, CISSSO







Photo Francine de Montigny : Marcel La Haye

*« J'utilise des images pour explorer la souffrance des hommes : comment va ton moteur ? Y a-t-il des ponts plus fragiles entre toi et tes proches ? »*

Francine de Montigny, inf. Ph.D., professeure, chercheuse et animatrice du groupe de deuil Les étoiles filantes, UQO

*« Je leur conseille de ne pas hésiter à voir leur médecin. »*

Amélie Tétreault, B.Sc. inf. conseillère en soins infirmiers en périnatalité, intra-hospitalier, CISSSO



*« A quoi ça sert de chercher de l'aide ? Ça sert à se sortir de la forêt pour en voir l'étendue. »*

Chantal Verdon, inf. Ph.D., professeure, chercheuse et animatrice du groupe de deuil Les étoiles filantes, UQO



Photo Chantal Verdon : André Nadeau



# Aider les hommes en **DÉTRESSE**

## **BOBO – LES COWBOYS FRINGANTS**

(paroles et musique Jean-François Pauzé)

Aujourd'hui il a bobo dans sa tête  
Même son cœur n'est plus invité à la fête  
Puisqu'il faut maintenant panser les blessures  
Et éviter encore de frapper le mur  
Il faudra du temps et du repos  
Face au chagrin, il faut d'abord sauver sa peau

{Refrain:}

*On a tous au fond de nous  
Des longs chemins de cailloux  
Des pianos sur les épaules  
Et des grosses larmes de saules  
Des sentiers plus lumineux  
Qui mènent aux matins heureux  
Et cette force qui nous charrie  
Dans les temps gris de la vie*

Puis un jour, moins de bobos dans la tête  
Tranquillement le retour du cœur à la fête  
Reviendront les rêves et les projets  
Cette sève qui coule, cet avril qui renaît  
Mais pour vivre ces moments pleins de grâce  
Il nous faut parfois savoir où est l'impasse

{Refrain}

On grandit à force d'expérience  
C'est p't-être ça qui donne un sens à l'existence  
Mais quand on ne peut aller de l'avant  
C'est qu'il faut alors s'arrêter au tournant  
Pour comprendre d'où viennent les bobos  
Et enfin pouvoir s'en délester le dos

*Car on a tous au fond de nous  
Des longs chemins de cailloux  
Des pianos sur les épaules  
Et des grosses larmes de saules  
Des sentiers plus lumineux  
Qui mènent aux matins heureux  
Et cette force qui nous charrie  
Et nous fait aimer la vie*

La reproduction de ce  
texte est une gracieuseté  
des éditions JFP inc et  
des Disques de La Tribu