

# 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 (attirance 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'additionnent 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](http://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes)

## Coffre à 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. <https://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. <https://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/wcgtv9mgv9geqyh/10%20Pratiques%20cliniques%20pour%20aider%20les%20hommes%20et%20les%20gars%20A7ons.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>



**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 