

## CONTRADICTIONS ENTRE LA DEMANDE D'AIDE ET LES EXIGENCES DE LA MASCULINITÉ

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Demander de l'aide implique d'aller à l'encontre des normes sociales qui définissent la masculinité. Pour les hommes dits « traditionnels », cette contradiction exige ainsi parfois d'aller à sens contraire d'une partie de son identité et de dépasser son système de croyances et de valeurs.

Afin d'illustrer le paradoxe entre les exigences de la demande d'aide et celles de la masculinité traditionnelle, Brooks (1998) présente le tableau suivant :

Il importe ainsi de considérer l'effort colossal derrière toute démarche d'aide, de même que la légitimité des résistances portées par les hommes qui hésitent ou refusent de consulter. En effet, l'expression de la vulnérabilité peut générer un sentiment de honte chez des hommes qui adhèrent au caractère traditionnel de la masculinité.

Malgré ces obstacles, différents aspects de la socialisation masculine peuvent représenter des leviers sur lesquels s'appuyer pour amener les hommes traditionnels à tendre vers le changement (Deslauriers et al., 2011), tels que :

Tableau 1  
*Les exigences de la thérapie comparées aux exigences de la masculinité*

Exigences de la thérapie	Exigences de la masculinité
Dévoiler sa vie privée	Cacher sa vie privée
Renoncer au contrôle	Maintenir le contrôle
Avoir une intimité non sexuelle	Sexualiser l'intimité
Montrer ses faiblesses	Montrer sa force
Faire l'expérience de la honte	Exprimer sa fierté
Être vulnérable	Être invincible
Chercher de l'aide	Être indépendant
Exprimer ses émotions	Être stoïque
Faire de l'introspection	Agir et faire
S'attaquer aux conflits interpersonnels	Éviter les conflits
Faire face à sa douleur, à sa souffrance	Nier sa douleur, sa souffrance
Reconnaître ses échecs	Persister indéfiniment
Admettre son ignorance	Feindre l'omniscience

Source : Brooks, G. R. (1998). *A new psychotherapy for traditional men*, n. 44.

- La mise en valeur des rôles de pourvoyeurs et de protecteur, qui favorisent le sens des responsabilités. Dans cet ordre d'idée, comme la famille constitue généralement une valeur importante pour les hommes, faire appel à leur sens des responsabilités pour « se prendre en mains » et ainsi favoriser le bien-être de ses proches (notamment de ses enfants) peut les inciter à s'engager dans une démarche d'aide.
- La reconnaissance de la loyauté envers les engagements pris peut être utile pour inviter les hommes à respecter leur parole face au fait de mener à terme la démarche d'aide dans laquelle ils se sont engagés.
- La masculinité traditionnelle peut également faire référence à des caractéristiques telles que la force, le courage, la ténacité : des qualités utiles pour demander de l'aide et rester engagé dans cette démarche.