

Chronique préventive

MASCULINITÉ TOXIQUE – NOVEMBRE 2021

Masculinité toxique : des modèles à déconstruire

Traditionnellement, les hommes doivent se montrer forts, virils, puissants et en maîtrise de la situation. Pas question de se montrer vulnérables ! Or, il est démontré que cette conception irréaliste de ce que doit ou ne doit pas être un homme est malsaine et qu'elle entraîne des effets néfastes tant pour la santé des hommes que pour la société. Coup d'œil sur la masculinité toxique.

- Sur le continent américain, 1 homme sur 5 **n'atteindra pas 50 ans en raison d'enjeux liés à la masculinité toxique**¹ ;
- **L'espérance de vie** d'un homme vivant en Amérique est de **5,8 années inférieures à celle d'une femme**, en partie parce que les attentes de la société contribuent à alimenter des comportements nocifs pour la santé² ;
- Les hommes sont **3 fois plus susceptibles de s'enlever la vie** que les femmes³.



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 
Assurance et services financiers

Qu'est-ce que la masculinité toxique?

Les hommes et les femmes sont, depuis la nuit des temps, soumis à des codes, des normes et des idéaux construits de toutes pièces par nos sociétés quant à ce qu'ils doivent être ou non. Selon les modèles traditionnels, les femmes seraient enclines à faire preuve de douceur, à prendre soin des autres et à être conciliantes. Les hommes devraient se montrer invincibles, protecteurs et en parfait contrôle de leurs émotions.

Pourtant, tous les hommes ont des aptitudes traditionnellement considérées comme étant féminines. Or, les normes sociétales ne les encouragent ni à les développer ni à les exprimer. On parle de masculinité toxique lorsque la pression à se conformer finit par nuire à leur propre santé et à l'ensemble de la société. Force, virilité, agressivité, domination, pourvoyeur de la famille, stoïcisme, autonomie... Autant de mots qui évoquent la masculinité telle qu'on la conçoit souvent. Ce modèle est si fortement ancré dans notre bagage culturel, encouragé et transmis de génération en génération, qu'il conditionne une foule de comportements toxiques. Si toxiques que les hommes en souffrent... jusqu'à en devenir malades.



DES STÉRÉOTYPES QUI ONT LA VIE DURE

Au cours de leur développement, les enfants traversent une période dite de socialisation. C'est alors qu'ils assimilent les valeurs qu'on leur inculque, les normes et les codes qui conditionnent la vie en société et qui leur permettent de construire leur identité. Pendant cette phase, ils imitent la famille, les proches et les modèles auxquels ils sont exposés. Or, tout un pan de notre culture et de notre façon d'être valorise les modèles masculins traditionnels.

«Bats-toi si tu es un homme», «Arrête de pleurer comme une fillette», «Fais un homme de toi!», «Tiens-toi debout, sois un homme!», «Tu n'as pas de couilles!». Autant de phrases et d'expressions qui révèlent à elles seules combien les attentes de la société à l'égard des hommes sont axées sur la force et sur la répression des émotions. Le modèle traditionnel masculin exige de l'homme qu'il soit invincible, triomphant et puissant. Exprimer sa douleur n'est ni plus ni moins qu'un aveu de faiblesse.

Bien sûr, les hommes souffrent. En silence. ■



Moi, vulnérable ? Jamais !

En 2018, l'American Psychological Association (APA) a publié des lignes directrices pour la prise en charge psychologique des hommes et des garçons⁴, notamment parce qu'elle a ciblé la conception toxique de la masculinité traditionnelle comme une nuisance pour leur santé physique et mentale.

Un rapport de l'Organisation panaméricaine de la santé (PAHO)⁵ indique que les constructions sociales autour de la masculinité alimentent la négligence des hommes à l'égard de leur propre santé mentale ou physique. En négligeant leurs émotions et leurs symptômes physiques, en voulant à tout prix refouler toute forme d'émotion ou d'apparente faiblesse, les hommes se vulnérabilisent.

La preuve? Sur la planète, 105 garçons naissent pour 100 filles. Or, dès l'âge de 10 ans et de façon accélérée à partir de 15 ans, cet écart entre le nombre de filles et de garçons diminue. C'est dans la tranche de 30 à 40 ans que la proportion s'inverse. Ainsi, dans la population de 80 ans, on compte 190 femmes pour 100 hommes. Pourquoi ? Parce que les hommes meurent plus jeunes.

Chez nous, selon la Fondation pour la santé des hommes au Canada (FSHC)⁶, la moitié des hommes canadiens seraient en mauvaise santé. La raison évoquée : ils évitent les hôpitaux et, au fil du temps, négligent leur santé. Plus encore, ils développent de mauvaises habitudes de vie qui les prédisposent à des cancers et à des maladies cardiovasculaires.

La santé mentale n'y échappe pas. Ainsi, si l'anxiété, la dépression et les maladies mentales touchent tout le monde sans égard au sexe, le taux de suicide est trois fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes⁷. ■

DES RÉPERCUSSIONS SUR LA SOCIÉTÉ

Perpétuer des modèles de masculinité toxique et continuer d'encourager des normes et des attentes malsaines entraîne aussi des effets collatéraux. Ainsi, la masculinité toxique se trouve bien souvent derrière les phénomènes de :

- transphobie et d'homophobie ;
- violences familiales et conjugales ;
- crimes sexuels ;
- accidents liés à des comportements téméraires ;
- etc.

C'est toute la société qui en paie le prix. Il suffit de penser à la criminalité. Les hommes sont surreprésentés parmi les condamnés pour des crimes majeurs. ■

Des pistes de solutions

Il faut du temps pour changer des comportements et des perceptions qui sont bien intégrés dans notre éducation. Ces éléments sont bien ancrés et ils sont perçus comme une normalité. Mais, des pistes de solutions existent pour renverser la vapeur et pour introduire de nouvelles conceptions plus saines de la masculinité.

QUELQUES EXEMPLES :

- Enseigner aux enfants, dès leur plus jeune âge, que les tâches n'ont pas de sexe par nos actions ;
- Éviter d'attribuer des jouets traditionnellement perçus comme étant plus féminins aux filles et plus masculins aux garçons ;
- Présenter des modèles variés de travailleuses et de travailleurs ;
- Enseigner que les émotions sont saines et encourager nos enfants à les exprimer ;
- Éliminer la stigmatisation de la maladie mentale et inciter les hommes à demander de l'aide lorsqu'ils ne vont pas bien, physiquement et émotionnellement. ■



DES PROGRÈS... et du chemin à faire

Notre société a fait beaucoup de chemin depuis l'époque où les hommes ne s'impliquaient pas dans la vie familiale et qu'ils s'abstenaient de dire « je t'aime » à leurs enfants. Leur participation aux tâches domestiques et à l'éducation des enfants, la mise en place de programmes de congés parentaux, la diminution de l'homophobie, la sensibilisation à la violence faite aux femmes et les prises de parole récentes d'hommes contre ce phénomène témoignent des importants progrès que nous avons faits comme société.

N'empêche. Les modèles traditionnels sont encore bien ancrés dans plusieurs dimensions de notre société, y compris dans le rôle que les hommes et les femmes occupent. Selon l'Institut de la statistique du Québec, en 2015, les femmes consacraient encore une heure de plus par jour que les hommes au travail non rémunéré, c'est-à-dire aux tâches domestiques, aux courses et à la préparation des lunchs et des repas.

En 2019, le nombre d'heures d'absence au travail en raison d'obligations personnelles ou familiales était 4 fois plus élevé chez les femmes⁸.

Par ailleurs, si les mouvements de dénonciation de la violence conjugale, des féminicides et des crimes sexuels mettent très souvent en lumière la souffrance vécue par les femmes, elles commencent aussi à susciter une prise de conscience sur ce que vivent réellement les hommes : des attentes irréalistes de la société à leur endroit. Peu à peu, le dialogue s'ouvre. Un dialogue à poursuivre. ■

En bref

Habités à réprimer leurs émotions ou leur douleur, bien des hommes négligent leur santé ou ils évitent de demander de l'aide. Ce comportement reflète la pression malsaine qu'exercent les modèles traditionnels de masculinité véhiculés depuis des lunes. Collectivement, nous avons avantage à revoir nos attentes à l'égard des hommes et à les inciter à verbaliser leurs besoins. C'est non seulement eux qui en ressortiront gagnants, mais toute la société. ■

1. Organisation panaméricaine de la santé (PAHO), *1 in 5 men will not reach the age of 50 in the Americas, due to issues relating to toxic masculinity*. En ligne : https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15599:1-in-5-men-will-not-reach-the-age-of-50-in-the-americas-due-to-issues-relating-to-toxic-masculinity&Itemid=1926&lang=en
2. *Ibid.*
3. Gouvernement du Canada, *Décès par suicide et hospitalisations*. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/donees-suicide-canada-infographique.html>
4. American Psychological Association, Boys and Men Guidelines Group, *APA guidelines for psychological practice with boys and men*, 2018. En ligne : <https://www.apa.org/about/policy/boys-men-practice-guidelines.pdf>
5. Organisation panaméricaine de la santé (PAHO), *Masculinities and Health in the Region of the Americas. Executive Summary*. Washington, PAHO, 2019. En ligne : <https://www.paho.org/en/documents/masculinities-and-health-region-americas>
6. Cité dans Marie Lambert-Chan, « Santé des hommes : le syndrome superman », dans *La Presse*, 14 août 2015. En ligne : <https://www.lapresse.ca/vivre/sante/201508/14/01-4892705-sante-des-hommes-le-syndrome-superman.php#>
7. *Ibid.*
8. Gouvernement du Québec, *Conséquences des stéréotypes sur le développement*. [En ligne : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement>] (Page consultée le 29 septembre 2021.)