

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

SOCIALISATION DE GENRE, INDIVIDUALITÉ CONTEMPORAINE ET  
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ L'HOMME

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL

PAR  
CINDY PERRON

JANVIER 2014

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [a] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

Écrire un mémoire ; quelle aventure! Évidemment, une telle aventure ne s'effectue pas en toute solitude. Durant tout mon parcours universitaire, j'ai eu la chance de côtoyer des gens qui m'ont permis de nourrir mes passions et qui m'ont transmis les leurs. Au fil des étapes, ces personnes ont su me diriger et me soutenir. J'aimerais les remercier profondément, car sans elles ce processus n'aurait pas été possible.

Tout d'abord, j'aimerais remercier du plus profond de mon cœur les participants pour leur générosité, leur confiance, leur réflexion riche et leur témoignage. Merci d'avoir accepté de partager une épreuve, un moment de vie avec moi. Merci.

Ensuite, j'aimerais remercier Martine Saulnier, enseignante et chercheuse qui a su me transmettre la passion des études sur le genre et les masculinités. Sa finesse théorique et sa rigueur m'ont plus d'une fois motivée dans ma démarche. Merci.

Aussi, un immense merci à Mireille Tremblay, professeure et chercheuse à l'UQÀM, qui m'a introduite aux rudiments de la recherche. Ses connaissances en lien avec la recherche m'ont permis d'apprendre énormément, rendant ma démarche beaucoup plus facile à réaliser. Un grand merci pour sa confiance et son soutien.

Évidemment, un grand merci à Marie-Chantal Doucet, professeure et chercheuse à l'UQÀM pour son excellente direction de recherche. Sa disponibilité, son écoute, son ouverture, son soutien, sa confiance et son enseignement ont rendu mon mémoire très agréable à réaliser. Pour moi, ce mémoire n'est rien de moins que le résultat d'un travail d'équipe avec elle. Merci.

Également, je remercie Janie Houle et Jean-Martin Deslauriers, professeurEs et chercheurEs sur les études liées à la masculinité, pour leur temps et leurs judicieux conseils. De plus, je remercie le Réseau Homme Québec, le Regroupement pour la Valorisation de la

Paternité ainsi que l'organisme Vers l'équilibre pour leur soutien dans ma recherche de participants. Merci.

Puis, ce mémoire n'aurait certainement pu être écrit sans l'appui précieux et essentiel de mes collègues, de mes cherEs amiEs et de mon amoureux, Mathieu. Un énorme et sincère merci pour vos joutes intellectuelles, votre écoute, vos encouragements et votre confiance. De plus, je lance un merci tout spécial à Anne-Josée Lacroix pour son œil aiguisé, sa patience et sa minutie lors de la correction de ce mémoire.

Enfin, je termine en témoignant toute ma gratitude à ma famille et plus particulièrement à Jacques, mon père, et à Line, ma mère, que j'adore. Ils m'ont permis d'être là où j'en suis aujourd'hui en me donnant un petit peu d'eux-mêmes. Pour votre soutien inconditionnel, je vous dédie ce mémoire.

Encore une fois, à vous tous et à vous toutes, un immense merci!

## TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	VI
RÉSUMÉ .....	VII
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE I	
LA PROBLÉMATIQUE.....	4
1.1 DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE.....	5
1.2 SOCIALISATION DE GENRE.....	6
1.3 SOCIALISATION DE GENRE ET DÉTRESSE MASCULINE .....	9
1.4 CONFLIT DE RÔLE DE GENRE ET DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE .....	12
1.5 INDIVIDUALITÉ CONTEMPORAINE ET DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE .....	14
1.6 LA PERTINENCE SOCIALE DE L'ÉTUDE.....	17
CHAPITRE II	
LE CADRE THÉORIQUE .....	19
2.1 DÉFINITION DES CONCEPTS .....	19
2.2 ANGLE THÉORIQUE.....	23
2.3 RÉSUMÉ .....	26
CHAPITRE III	
MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE.....	28
3.1 STRATÉGIE GÉNÉRALE DE RECHERCHE .....	28
3.2 PROCÉDURE DE RECRUTEMENT .....	29
3.3 ÉCHANTILLONNAGE .....	30
3.4 PROCÉDURE DE CUEILLETTE DES DONNÉES .....	33
3.5 TRAITEMENT DES DONNÉES .....	36
3.6 CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES .....	39
CHAPITRE IV	
PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....	41
4.1 PRÉSENTATION DES PARTICIPANTS .....	42
4.2 LA SOCIALISATION DE GENRE .....	47
4.3 LA DÉTRESSE MASCULINE .....	51

4.4	LA SOCIALISATION DE GENRE ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE .....	67
4.5	LES PRESSIONS SOCIALES, LE CONFLIT DE RÔLE DE GENRE ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE.....	73
	CHAPITRE V LA DISCUSSION DES RÉSULTATS .....	80
5.1	LIMITES DE L'ÉTUDE .....	80
5.2	LA DIMENSION DU GENRE DANS L'EXPÉRIENCE DE DÉTRESSE.....	81
5.3	AU-DELÀ DU GENRE : LES PRESSIONS NORMATIVES COMME ÉLÉMENT EXPLICATIF DE LA DÉTRESSE .....	89
5.4	IMPLICATION POUR L'INTERVENTION : LE GENRE ET LA DEMANDE D'AIDE.....	94
	CONCLUSION .....	97
	APPENDICE A FORMULAIRE DE CONSENTEMENT.....	100
	APPENDICE B L'AFFICHE DE RECRUTEMENT .....	105
	APPENDICE C LA GRILLE D'ENTREVUE .....	107
	APPENDICE D L'ARBRE THÉMATIQUE UTILISÉ POUR L'ANALYSE.....	110
	BIBLIOGRAPHIE .....	113

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1-1 - Paradoxes du processus thérapeutique .....	10
Tableau 3-1 - Données sociodémographiques des participants .....	32

## RÉSUMÉ

Alors que plusieurs recherches québécoises font état d'un lien significatif entre la socialisation de genre et la dépression, cette étude vise à saisir la perception que se font les hommes du lien possible entre leur rapport aux normes masculines et une épreuve de détresse psychologique qu'ils ont vécue. Pour ce faire, une méthodologie qualitative basée sur le récit de soi s'inscrivant dans un schème compréhensif a été choisie. Sept participants recrutés par méthode de réseautage et « bouche à oreille » ont réalisé une entrevue semi-dirigée d'une durée variant entre 1h10 et 1h40. Les participants étaient âgés de 26 à 46 ans et détenaient tous un niveau de scolarisation plus ou moins élevé. Au terme de ces entrevues, un portrait du récit de chacun des participants ainsi qu'une analyse transversale effectuée à l'aide du logiciel d'analyse de données MAXQDA ont contribué à présenter les résultats obtenus. Ainsi, les résultats de cette étude révèlent un lien significatif, mais non dominant entre la socialisation de genre et la détresse vécue par les participants. Malgré le fait que les participants ne s'identifiaient pas ou très peu au modèle de la masculinité traditionnelle, tous ont manifesté leur détresse de manière masculine à un moment ou à un autre. Effectivement, plusieurs ont vécu cette épreuve avec une grande solitude, ont porté le masque leur permettant de camoufler la détresse, ont ressenti beaucoup de colère et d'agressivité, ont demandé de l'aide très tardivement, etc. Alors que certains participants semblaient réticents à relier le concept de la socialisation de genre à celui de la détresse, d'autres ont affirmé que certains apprentissages connexes à la masculinité pouvaient leur être nuisibles. Par ailleurs, il a été possible de soulever dans le récit des participants la présence des normes masculines. Ainsi, bien que le modèle traditionnel de la masculinité soit aujourd'hui remis en question, il semble que celui-ci continue de se faire sentir chez les hommes, et ce, bien malgré eux. En fait, les résultats de cette étude ont davantage révélé la présence des pressions rattachées aux nouvelles règles de l'individualité contemporaine, soit la performance, l'autonomie, la responsabilité individuelle et l'initiative comme élément explicatif de leur souffrance. Effectivement, au-delà du genre, plusieurs participants ont nommé avoir dû négocier ces pressions sociales afin de s'extirper de leur détresse. Les résultats de cette étude remplissent l'objectif exploratoire, encouragent les professionnels à se conscientiser davantage au fait que les hommes vivent parfois différemment la détresse et tendent la voie à d'autres études qui permettraient de pousser plus loin la réflexion sur le genre, la détresse et l'épreuve liée à l'individualité contemporaine.

Mots clés : Socialisation de genre, détresse psychologique, masculinité, individualité contemporaine, pressions normatives

## INTRODUCTION

*« Le champ de bataille a été transposé  
dans le for intérieur de l'homme. »*

-Norbert Élias

*« Les épreuves ne dépendent pas de chacun d'entre nous,  
elles sont historiquement forgées et socialement distribuées,  
mais cela n'enlève rien à nos possibilités  
et à nos différentiels de réponse. »*

-Danilo Martuccelli

Depuis le début des années 80, l'intérêt pour les études sur les hommes et les façons de concevoir la masculinité est sans cesse grandissant. Bien que ce champ de recherche soit historiquement assez récent, il n'en demeure pas moins que depuis les 30 dernières années, les travaux sur le sujet se sont grandement multipliés (Genest-Dufault et Dulac in Deslauriers et al, 2010). Toutefois, les écrits québécois demeurent encore bien timides.

Les recherches sur les hommes et les masculinités voient rapidement le jour aux États-Unis suite à la production de nombreuses études féministes et s'inscrivent dans l'avènement du mouvement de libération des femmes (Bizot, 2011). Effectivement, ce sont particulièrement les changements provoqués par le mouvement féministe qui ont bouleversé les conceptions des rôles traditionnels des hommes dans la sphère privée, les contraignant ainsi à redéfinir et à resituer leur identité et statut d'homme (Lindsay, Rondeau et Desgagnés in Deslauriers et al. 2010, Levant, 1995). Certains se sont vus ébranlés et menacés par ces changements, alors que d'autres en ont simplement profité pour se libérer de l'héritage du modèle de l'homme traditionnel qui a toujours dominé. De ce fait, plusieurs ont senti le besoin de se rassembler et de réfléchir à leur condition d'homme. Cette réflexion et ces changements ne se situeraient pas en écho aux demandes des femmes liées à la montée du féminisme, mais constitueraient plutôt une démarche personnelle et sociale propre à chacun,

qui permettrait de répondre à la crise de la masculinité et aux conflits de rôles auxquels bien des hommes sont confrontés (Lindsay, Rondeau et Desgagnés in Deslauriers et al. 2010).

Bien que le modèle de l'homme traditionnel continue d'imprégner la culture et les modes de socialisation, ce schème, affectant les deux genres, connaît des mutations décisives. Aujourd'hui, en Occident, la plupart des rôles sexués ne sont plus distribués aussi catégoriquement que par le passé et les identités de genre demeurent plus flexibles (Bizot 2011). Par conséquent, il n'existe plus seulement une façon d'être un homme : la place de ce dernier change, et le modèle du patriarcat est largement remis en question. Ainsi, il serait intéressant de se questionner sur la manière d'être un homme aujourd'hui, car cette nouvelle façon de concevoir les masculinités peut parfois entraîner des dissonances dans la vie d'un bon nombre d'entre eux. Plusieurs vivent cette évolution comme une remise en cause des normes de la masculinité qu'ils ont apprises. Ainsi, une négociation des rôles de genre s'opère entre ce qu'ils ont reçu par la tradition et ce qu'ils veulent vivre et transmettre à leur tour aux générations futures (Bizot, 2011). À travers cette mouvance et ce foisonnement de nouveaux modèles de la masculinité, des problèmes identitaires peuvent survenir dans la vie de certains hommes.

Bien que le modèle de l'homme traditionnel soit remis en question, un bon nombre d'hommes continuent de s'identifier à celui-ci parfois sans même en être conscients. Dès leur tout jeune âge, certains garçons apprendront à adopter des comportements tels : cacher leurs émotions, être indépendants, ne pas être efféminés, etc. Ainsi, l'expérience de socialisation masculine dans les sociétés occidentales actuelles peut contribuer à créer une difficulté dans la manière d'appréhender et de traiter la santé mentale pour certains, notamment, en survalorisant l'autonomie et l'indépendance tout en dévalorisant la demande d'aide lors de difficultés importantes (Tremblay et Morin, 2007, Dulac 2001). Aussi, les écrits québécois tendent à incorporer de plus en plus la question du conflit de rôle de genre dans la compréhension du phénomène de la détresse psychologique chez les hommes. Certains se sentent confus au travers des différents modèles de la masculinité qui ont émergé et qui leur sont proposés. En effet, la détresse psychologique masculine est bien réelle dans notre société québécoise. À titre d'exemple, on peut citer l'indicateur important du taux de suicide masculin dominant. En fait, le suicide est la deuxième cause de décès au Canada chez les

hommes de 25 à 34 ans (Statistique Canada, 2012). Il semble donc primordial de s'intéresser aux liens possibles entre la détresse masculine et le rapport que les hommes entretiennent avec les différentes normes de la masculinité qui leur sont présentées, afin d'améliorer les compréhensions d'une telle problématique et ainsi en venir à mieux aider les hommes. Il semble important de prêter attention à ce que les hommes en détresse ont à nous dire quant à leur situation.

Toutefois, il serait insuffisant de s'intéresser uniquement à la socialisation de genre comme facteur possible de la détresse des hommes. En fait, il apparaît essentiel de prendre en considération la manière d'être un individu social aujourd'hui puisque les injonctions liées à l'individualité contemporaine telles l'autonomie, la responsabilisation individuelle, l'initiative et la performance, peuvent aussi amener leur lot de souffrance et de détresse (Doucet, 2011b; Otero, 2005; Ehrenberg, 1998). Ainsi, dans la problématique de la détresse psychologique des hommes, il convient de s'intéresser à la socialisation de genre, mais aussi aux différents changements sociaux en cours dans nos sociétés contemporaines. C'est donc dans cette logique que cette recherche s'inscrit. Pour ce faire, le jeune échantillon de cette étude provient d'un groupe relativement homogène et est l'expression d'une génération particulière.

Au premier chapitre, une problématique concernant la détresse psychologique en lien avec la socialisation de genre et l'individualité contemporaine sera présentée, ce qui permettra de comprendre la pertinence sociale d'une telle étude. Puis, le deuxième chapitre consistera à présenter le cadre théorique avec lequel cette recherche sera abordée. Le troisième chapitre permettra de saisir la méthodologie employée afin d'arriver à effectuer cette étude portant sur le lien entre la détresse psychologique et le rapport aux normes masculines dans une société contemporaine. Le quatrième chapitre aura pour objectif de présenter les principaux résultats de recherche en lien avec la question de recherche. Finalement, le cinquième chapitre contribuera à analyser les résultats de recherche associés à certains ponts théoriques et permettra une réflexion sur les pistes d'interventions possibles.

## CHAPITRE I

### LA PROBLÉMATIQUE

Au terme des différentes études qui ont eu lieu en lien avec les hommes et les masculinités, plusieurs constats ont émergé. Un premier constat concerne la façon de concevoir la construction identitaire conjointement avec le sexe biologique des individus. Effectivement, plusieurs théoriciens s'intéressent dorénavant non plus au paradigme biologique qui différencie les hommes et les femmes en fonction de leur sexe, mais bien aux dimensions socialement construites des différences entre hommes et femmes qu'on appelle le genre (Bizot, 2011; Genest-Dufault et Tremblay in Deslauriers et al., 2010 ). Un deuxième constat sur lequel l'ensemble des auteurs se rejoint se situe dans l'expérience de socialisation qui serait différente selon le sexe féminin ou masculin et qui entraînerait des défis bien différents selon le sexe de chacun (Levant, 1995; Kilmartin et Lynch, 1999; Tremblay et l'Heureux in Deslauriers et al., 2010; Dulac, 2001; Goffman, 2002; Méjias, 2005).

La problématique présentera donc l'état de la question en lien avec les thèmes de notre recherche. Tout d'abord, le phénomène de la détresse psychologique chez les hommes sera illustré. Ensuite, le thème de la socialisation de genre sera abordé pour ensuite être mis en lumière avec la détresse psychologique des hommes. Une section intégrera par la suite la notion du conflit de rôle de genre en lien avec la détresse psychologique. Enfin, la dernière partie de la problématique traitera du lien entre l'individualité contemporaine et la détresse des individus, après quoi la pertinence sociale de cette étude sera démontrée.

## 1.1 Détresse psychologique

Dans les différents écrits portant sur la détresse psychologique, la définition de celle-ci demeure assez floue. D'ailleurs, Pour Camirand et Nanhou (2008) le terme de détresse psychologique est utilisé pour désigner un registre de souffrances mentales variant entre le malheur ordinaire et les symptômes psychiatriques. La détresse peut se manifester entre autres par la dépression, l'agressivité, les troubles cognitifs et l'anxiété (Tremblay et Morin, 2007).

À titre d'exemple, le thème du suicide illustre de façon assez convaincante la détresse psychologique vécue par certains hommes. Depuis une vingtaine d'années, le Québec fait face à une augmentation du taux de suicide complété par les hommes québécois. Comme dans la plupart des pays du monde, le suicide est majoritairement effectué par des hommes avec un ratio de quatre hommes pour une femme créant la deuxième cause de décès chez les hommes québécois de 25 à 34 ans (Beaulieu et Bourgeois, 2009; Roy, 2008; Statistique Canada, 2012). De plus, bien que les femmes effectuent doublement des tentatives de suicide, les hommes y trouvent quatre fois plus souvent la mort (Addis, 2008). Pourtant, selon les écrits, deux fois plus de femmes que d'hommes reçoivent un diagnostic de dépression majeure (Addis, 2008; Roy, 2008). Plusieurs explications soutiennent ce phénomène.

Une première explication suppose que la norme de réussite et de performance à laquelle certains hommes sont confrontés favorise l'utilisation de moyens plus létaux afin de «réussir leur suicide» (Roy, 2008; Beaulieu Bourgeois 2009; Tremblay et Morin, 2007). En fait, le suicide est souvent l'aboutissement d'un long chemin de souffrance que bien des hommes vivent en silence. Pour Dulac (2001), lorsque les hommes se décident à demander de l'aide, il est souvent trop tard. Parmi les raisons expliquant ce phénomène, on peut aussi noter : la présence de troubles de santé mentale, l'acceptabilité plus grande de l'idée suicide pour les hommes, l'agressivité présente chez plusieurs hommes, la réticence à demander de l'aide, un faible réseau social et l'influence de certaines caractéristiques liées au rôle masculin. (Beaulieu Bourgeois 2009; Cyrulnik in Deslauriers et al. 2010). Bien que les normes masculines constituent l'un des facteurs pouvant en partie expliquer le plus grand nombre de suicides complétés chez les hommes, le rapport que ceux-ci entretiennent avec ces normes

pendant une crise suicidaire ou une situation de détresse demeure peu connue (Roy, 2008). Une autre explication repose sur la présence d'un biais dans l'évaluation de la dépression. Effectivement, la dépression demeure un phénomène sous-diagnostiqué chez les hommes. Les symptômes de dépression usuels sont moins visibles aux yeux des professionnels puisque les hommes les affichent moins clairement. (Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010; Tremblay et Morin, 2007; Tremblay et Roy, 2009; Roy, 2008). En effet, plusieurs auteurs suggèrent que la dépression majeure peut être très bien masquée par certains hommes qui ont peu appris à exprimer leurs émotions et à démontrer leur vulnérabilité (Kilmartin et Lynch, 1999; Levant, 1995; Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010).

Finalement, la période de 1990 à 2000 a permis de conclure que la détresse masculine constitue un problème social sur lequel il est important de porter notre regard (Lindsay, Rondeau et Desgagnés in Deslauriers et al. 2010). Malgré tout, ce n'est qu'à partir de 1999 jusqu'à 2001, pendant les campagnes de prévention du suicide, que la détresse chez les hommes sera reconnue pour une première fois comme étant un problème social. Même en 2011, bien que le taux de suicide des hommes ait quelque peu diminué, il est alarmant de constater que les écrits québécois concernant la santé mentale des hommes, plus particulièrement ceux qui traitent de la dépression, demeurent pratiquement introuvables (Tremblay et Morin, 2007).

## 1.2 Socialisation de genre

Dès la conception de l'enfant, la différenciation de genre est à l'œuvre par les attentes des parents en fonction du sexe de leur enfant (Goffman, 2002; Méjias, 2005). Pour un garçon, cette expérience de socialisation ne sera pas la même que pour une fille. Dans les faits, selon Goffman (2002), le classement initial selon le sexe est le début d'un processus durable de triage par lequel les hommes et les femmes sont soumis à une socialisation bien différente. De manière générale, ces pratiques favorisent davantage l'attachement chez les filles et l'autonomie chez les garçons. (Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al., 2010). Bien que l'attachement et l'autonomie puissent s'appliquer aux deux genres, des auteurs considèrent qu'être un homme exige un travail et un effort qui ne semble pas être exigé autant de la

femme. Dans ce sens, il est plus rare d'entendre : «Sois une femme!» Comme si être un homme devait se réaliser par l'expérience de la douleur et que ce statut pouvait aussi se perdre. (Méjias, 2005; Badinter, 1992; Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010).

Durant le processus de socialisation, la famille, l'école, les pairs et les médias tendent généralement à initier les garçons aux rôles traditionnels de genre qui leur sont dévolus culturellement. Par conséquent, dès leur plus jeune âge, des garçons sont bombardés de messages sur ce que signifie être un homme. Ces messages, souvent basés sur des stéréotypes sexuels, exercent de puissants effets sur ces garçons qui apprennent à agir de façon masculine et à rejeter le féminin en eux (Kilmartin et Lynch, 1999). Le processus de socialisation masculine selon ce modèle est alors perçu comme violent et aliénant pour des individus en quête identitaire (Dulac, 2001; Bernard, 2010; Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al., 2010). Évidemment, la société tend à changer et il serait erroné de généraliser cette situation à tous les hommes. Malgré tout, le système patriarcal imprègne toujours notre culture et nos modes de socialisation encourageant la performance, l'agressivité, l'autonomie, la répression des émotions et la dévalorisation face à demande d'aide (Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010; Dulac, 2001; Tremblay et Morin, 2007; Bizot, 2011). Qui plus est, ce modèle rabaisse les caractéristiques décrites comme féminines, telles l'affirmation de ses besoins et l'ouverture aux autres (Bernard, 2010; Tremblay et Morin, 2007). Donc, certains hommes apprennent à retenir leurs élans de douceur et à restreindre l'expression de leur vulnérabilité (Tremblay et Morin, 2007).

Plus précisément, Levant (1995) propose le modèle du «Male Role Norms Inventory (MRNI)». En synthétisant les recherches multidisciplinaires sur les masculinités et les normes, il propose sept grands thèmes qui composent le code de la masculinité traditionnel ou hégémonique auquel plusieurs hommes s'associent encore aujourd'hui. Pour plus de concision, il est possible de regrouper ces sept thèmes en six : 1) le refoulement du féminin en soi, 2) la restriction de l'expression émotionnelle et de la tendresse, 3) l'obsession du succès, 4) l'autonomie, 5) la force, le besoin de contrôle et l'agressivité, 6) l'homophobie (Levant, 1995).

Pour sa part, Pollack (2001) parlera du code de la masculinité qui agit comme une camisole de force, qui contraint les garçons, les rabaisse en temps qu'humain et les coupe de

leur affect et de qui ils sont vraiment. Ces difficultés identitaires, associées à des rôles masculins non clairement définis procurent, selon Dulac (2001), un caractère anxiogène à la socialisation de certains garçons. Dans nos sociétés hypermodernes, l'éclatement des rôles de genre et la multiplication des modèles de la masculinité amènent les hommes dans un tourbillon identitaire où ils doivent choisir eux-mêmes comment être un homme. Beaucoup se retrouvent alors pris dans des injonctions paradoxales où d'un côté on leur demande d'éviter de s'affilier au modèle macho, alors que de l'autre on leur demande de s'y identifier légèrement pour ne pas perdre leur virilité (Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al., 2010; Pollack, 2001). Pire encore, la société s'attend à ce que les hommes soient des hommes «nouveaux»; qu'ils sachent exprimer leurs émotions, qu'ils abandonnent leurs attitudes machistes tout en gardant le nécessaire. Bref, la société leur demande d'adopter tout à la fois les concepts d'hommes roses et virils. Dans ce contexte, Pollack (2001) affirme que les hommes éprouvent une confusion par rapport aux attentes contradictoires que la société leur envoie, amenant ainsi des conséquences importantes tels un sentiment de tristesse, un sentiment de déconnexion qu'ils ne sauront expliquer, une estime de soi fragile, etc. Au cours de sa pratique, Pollack (2001) a tenté de s'immiscer derrière le masque de la masculinité et ses découvertes révèlent que plusieurs hommes, qui semblent très bien se débrouiller seuls, ressentent un fort sentiment de solitude, de déconnexion et de peur. Se pourrait-il donc que la détresse psychologique soit l'une des conséquences de cette confusion liée aux injonctions paradoxales envoyées aux hommes? Se pourrait-il que la pluralité des modèles soit une source de souffrance pour certains?

De plus, aujourd'hui, à ces exigences s'ajoutent de nouvelles attentes sur le plan de la vie personnelle et familiale, lesquelles alourdissent la pression mise sur les individus (Deslauriers et al. 2010). L'intégration du modèle hégémonique ainsi que la confusion liée à la socialisation de genre par les différents modèles existants ont des répercussions désastreuses pour certains hommes et c'est de cela qu'il sera question dans la prochaine section.

### 1.3 Socialisation de genre et détresse masculine

Avant d'aller plus loin, il semble essentiel de remettre en perspective le fait que les hommes, dans nos sociétés contemporaines, ont la possibilité de vivre et d'intégrer différemment les caractéristiques liées à leur genre. Ce ne sont donc pas tous les hommes qui sont ou seront touchés par ce phénomène. Toutefois, la littérature révèle sans équivoque un lien entre la socialisation de genre et la détresse masculine chez certains hommes.

Conséquemment, la socialisation différentielle des genres peut contribuer à apprendre aux individus à développer des manières de répondre aux différentes tensions de la vie. En ce qui concerne les hommes, Lynch et Kilmartin (1999) constatent que la masculinité hégémonique se construit sur les bases d'une triple dissociation (physique, émotionnelle et relationnelle) qui oriente leur manière de réagir en cas de difficulté importante. La dissociation physique correspond au fait d'apprendre à ignorer la sensation des symptômes physiques par le déni de la douleur ou de la souffrance. La dissociation émotionnelle correspond à l'apprentissage lié à camoufler sa sensibilité et ses sentiments. Dans ces circonstances, les hommes, selon les codes sociaux traditionnels, ne pleurent pas en public et exercent le contrôle sur eux-mêmes. Ces hommes n'extériorisent pas leur mal-être par des larmes et beaucoup d'entre eux ont de la difficulté à reconnaître leur propre détresse. Lorsqu'exprimée, la souffrance se transforme alors en symptômes physiologiques ou en perturbations du comportement (Tremblay et Morin, 2007). À ce sujet, Addis (2008) suggère que la dépression masculine ne se manifesterait pas toujours selon les critères établis dans le DSM-IV. Certains hommes auraient tendance à masquer leur dépression par l'abus de substances ou par d'autres problèmes d'extériorisation. La répression des émotions engendrée par la socialisation masculine peut aussi mener certains hommes à considérer les comportements agressifs comme une manière adaptée de se libérer des émotions négatives telles la peine, l'humiliation et la souffrance. D'ailleurs, l'agressivité est l'un des masques souvent utilisés par les hommes pour cacher leur dépression (Tremblay et Morin, 2007; Kilmartin et Lynch, 1999). Effectivement, certains intervenants auraient parfois de la difficulté à décoder clairement les demandes provenant de la gent masculine dont la souffrance est parfois exprimée de manière agressive (Tremblay et Déry in Deslauriers et al,

2010). Finalement, la dissociation relationnelle se traduit par un comportement où l'intimité envers les autres hommes est évitée (de peur d'être associé à l'homosexualité) ainsi que par la peur de l'intimité avec une femme.

Ainsi, la construction des rôles de genre stéréotypés associés à la masculinité aurait une influence sur le développement de quelques problèmes sociaux, notamment la violence, la toxicomanie et le suicide (Tremblay et Morin, 2007). Mais ce n'est pas tout. Les attentes sociales envers les hommes ont aussi des conséquences : troubles de santé, répression des émotions, isolement, sentiment de honte, homophobie, etc. (Bernard, 2010). Donc, lorsqu'ils se retrouvent en situation de détresse, plusieurs hommes sont réticents à demander de l'aide de peur que ce geste soit perçu comme un signe de faiblesse ou d'incompétence. Ce comportement, motivé par la volonté de résoudre leur problème eux-mêmes, peut mener à l'aggravation des symptômes psychologiques de détresse (Beaulieu et Bourgeois, 2009).

Dans la même lignée, il est intéressant de constater que les normes liées à la masculinité se situent à l'opposé des normes liées à la thérapie. Brooks (1998) et Dulac (2001), dans leurs travaux, illustrent le grand paradoxe entre les normes de la masculinité et les normes du patient idéal en thérapie.

Tableau 1-1 - Paradoxes du processus thérapeutique

Exigences de la masculinité	Exigences de la thérapie
.Cacher sa vie privée	.Dévoiler sa vie privée
.Maintenir le contrôle	.Renoncer au contrôle
.Sexualiser l'intimité	.Intimité non sexuelle
.Montrer sa force	.Montrer ses faiblesses
.Exprimer sa fierté	.Expérimenter la honte
.Être invincible	.Être vulnérable
.Être indépendant	.Chercher de l'aide
.Être stoïque	.Exprimer ses émotions
.Agir-faire	.Être introspectif
.Éviter les conflits	.S'attaquer au conflit
.Nier sa douleur-sa souffrance	.Confronter sa douleur, sa souffrance
.Persister indéfiniment	.Reconnaître ses échecs
.Feindre l'omniscience	.Admettre son ignorance

Voilà donc un autre élément paradoxal auquel les hommes peuvent faire face. Les travaux de Roy (2008, 2011) portant sur la compréhension des liens existants entre le rôle des normes masculines dans l'expérience de crise suicidaire et la recherche d'aide chez les hommes sont fortement révélateurs. D'une part, les résultats démontrent que les normes de la masculinité sont bien présentes dans chacune des étapes reliées à la crise suicidaire; d'autre part, les conclusions indiquent que la demande d'aide des hommes qui adhèrent aux normes de la masculinité traditionnelle exige une transgression et une négociation de ces normes, ce qui peut être particulièrement difficile pour certains (Roy, 2011). La demande d'aide pour ces hommes était perçue comme un échec à résoudre leur problème de façon autonome et ceux-ci percevaient la dépression comme un signe de faiblesse, de manque de contrôle et d'inactivité (Roy, 2011). Ainsi, de nombreux hommes auraient tendance à dissimuler et à nier l'existence de symptômes pendant une longue période de temps, de sorte qu'ils attendraient d'atteindre leur limite et d'être parfois en situation de crise avant d'agir et d'aller chercher de l'aide (Tremblay et Morin, 2007; Dulac, 2001). D'ailleurs, selon Dulac (1999), la réponse des services en institution demeure souvent inefficace auprès des hommes en détresse, et très peu de projets d'intervention novateurs ou adaptés à leurs besoins existent. Par ailleurs, s'il est démontré que la masculinité hégémonique peut inhiber la demande d'aide, la remise en question des rôles de genre traditionnels et l'émergence de nouveaux modèles de la masculinité favorisent la progression de la courbe de la demande d'aide chez les hommes (Tremblay et Morin, 2007).

Plus spécifiquement au niveau de la santé mentale, la socialisation masculine peut avoir de graves répercussions. Plusieurs auteurs affirment que les hommes adhérant au modèle de la masculinité traditionnelle ont plus de chance d'éprouver un fort sentiment de honte lorsqu'ils se rendent compte de leur incapacité à atteindre cet idéal, augmentant ainsi les risques de souffrir de dépression (Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010; Bernard 2010; Tremblay et Morin, 2007; Roy, 2011). La prochaine section traitera donc de cet aspect lié au conflit de rôle de genre.

#### 1.4 Conflit de rôle de genre et détresse psychologique

Bien que le code de la masculinité traditionnel soit aujourd'hui remis en cause, cela ne signifie pas que ce code de valeurs n'exerce plus aucun pouvoir sur les hommes (Levant 1995; Pollack, 2001). Au contraire, plusieurs hommes continuent de voir dans ce modèle un idéal à atteindre. Plusieurs chercheront donc à développer des stratégies afin de pouvoir se conformer à ce modèle de la masculinité qui leur est présenté et qu'ils intériorisent. Toutefois, des hommes qui aimeraient s'en dissocier, plusieurs pourraient être confrontés à une source de tensions et de conflits intérieurs (Pleck, 1981, Levant 1996, Bizot 2011).

Les tensions de rôle de genre surviennent lorsque des individus intériorisent certaines normes sociales à propos d'un idéal de genre, bien que celles-ci soient contradictoires, inaccessibles ou incompatibles avec ce qu'ils pensent être réellement (Tremblay et Morin, 2007). Toutefois, plusieurs auteurs estiment que cet idéal type de la masculinité est difficile, voire impossible à atteindre (Tremblay et Morin, 2007; Pleck in Levant et Pollack, 1995). D'ailleurs selon Pleck (1995), les rôles de genre contemporain se présentent souvent comme contradictoires et incompatibles. L'exemple donné plus tôt, soit la demande faite aux hommes d'adopter une attitude de macho et d'homme rose à la fois, sans par contre être ni trop l'un ni trop l'autre, le démontre bien. Donc, la proportion d'hommes ne respectant pas les rôles de genre demeure très élevée, si bien que la transgression de ces rôles peut conduire à des conséquences psychologiques et à une condamnation sociale de la part de leurs pairs qui demeure beaucoup plus fréquente pour les hommes.

Dans les cas où les individus voulant se conformer au modèle traditionnel n'arrivent pas à atteindre cet idéal type, plusieurs effets négatifs peuvent subvenir. En effet, certains ressentiront un sentiment de dévalorisation et d'infériorité (Pleck in Levant et Pollack, 1995; Connel, 1995; Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010). Dans cette optique, la détresse psychologique pourrait être vue, en partie, comme le résultat d'une négociation infructueuse entre les rôles masculins traditionnels qu'ils ont assimilés et les nouvelles réalités sociales et culturelles qui vont à l'encontre de ces prédictions de rôles de genre (Bizot, 2011). Une thèse portant sur l'apprentissage transformationnel de la masculinité d'homme provenant du Réseau Homme Québec, Bizot (2011) relate que tous les participants ont vécu

duement des tensions de genre de diverses natures reliées à leur socialisation masculine, celle-ci correspondant le plus souvent à une vision de la masculinité traditionnelle (Bizot, 2011).

Plus précisément, les conflits de rôle de genre peuvent apparaître dans certains contextes situationnels où la personne : 1) dévie ou transgresse les normes liées à son genre; 2) ressent une tension entre le soi réel et le soi idéal (basé sur des stéréotypes de rôles de genre); 3) ne réussit pas à atteindre les normes associées à la masculinité malgré ses tentatives; 4) se dévalorise, se restreint, ou transgresse ses propres droits pour correspondre aux rôles de genre acceptés socialement; 5) se voit privé de ses propres droits par les autres; 6) dévalorise les droits d'autrui en raison des stéréotypes de rôles de genre (Tremblay et Morin, 2007). Comme les règles de base de la socialisation masculine mettent particulièrement l'accent sur des traits telles l'agressivité, l'ambition, l'autonomie et la compétition, il est possible d'interpréter la persistance des problèmes personnels comme une volonté de ne pas transgresser les normes masculines d'indépendance, d'autonomie, du contrôle et de la force (Roy, 2008). Toujours dans les écrits de Roy (2008, 2011) portant sur le rôle des normes masculines dans l'expérience de crise suicidaire et de recherche d'aide chez les hommes, les participants expriment leur expérience de dépression comme étant un manquement aux normes d'invincibilité, de productivité, de démonstration de la force et de l'expression de la fierté. Dans ce contexte, la demande d'aide nécessite souvent une négociation et/ou une redéfinition des règles de la masculinité telles que les individus les ont intégrées (Roy 2008).

De façon plus détaillée, les conflits de rôles de genre chez les hommes peuvent s'exprimer par des problèmes de comportement, la perte d'un sentiment de bien-être, une faible estime de soi, une faible capacité à supporter l'intimité, un niveau élevé d'anxiété, des troubles dépressifs et une consommation abusive d'alcool ou d'autres substances (Tremblay et Morin, 2007). De plus, les résultats d'une étude de Tremblay et Morin (2007) qui visait à connaître les relations entre les conflits de rôles de genre et la dépression chez les hommes démontrent que les hommes ayant davantage de conflits de rôle de genre auraient moins tendance à rechercher de l'aide psychologique. En effet, les hommes qui adhèrent aux normes traditionnelles et qui craignent d'être incompetents, vulnérables ou efféminés ont tendance à nier ou à camoufler leur dépression. Ainsi, plus les hommes considèrent qu'ils ne répondent

pas adéquatement aux pressions exercées par la masculinité hégémonique, plus ceux-ci seraient exposés au fait que ces tensions de rôle de genre génèrent un état dépressif (Tremblay et Morin, 2007). À l'inverse, se distancier du modèle hégémonique représente une certaine protection liée à la détresse psychologique et à la dépression. En somme, les hommes plus touchés par les conflits de rôle de genre demeurent plus propices à ressentir de la détresse psychologique, à vivre de la dépression, et à avoir des idéations suicidaires.

### 1.5 Individualité contemporaine et détresse psychologique

Bien que la socialisation de genre et les conflits de rôles de genre puissent parfois influencer la détresse psychologique des hommes, plusieurs auteurs vont s'intéresser à la manière d'être un individu social aujourd'hui comme élément explicatif de la souffrance de plusieurs, tous genres confondus.

Pour ces auteurs, les nouvelles exigences reliées à l'individualité contemporaine peuvent expliquer en partie le succès social de la souffrance et de la dépression dans nos sociétés contemporaines. Effectivement, les nouvelles règles de l'individualité contemporaine trouvent dorénavant leur pierre d'assise sur la promotion de l'autonomie, de la responsabilité individuelle, de la performance et de la prise d'initiative personnelle (Ehrenberg, 1998; Otero, 2012; Aubert, 2004). Dans ce contexte, si l'individu contemporain jouit d'une liberté lui permettant d'agir en son propre nom, cela ne fait pas de lui un humain plus autonome puisqu'il doit tout de même répondre à cette norme d'autonomie (Otero, 2012).

Parazelli (2003) reconnaît lui aussi ce paradoxe, causé par un brouillage des repères normatifs, qu'il nomme comme des injonctions paradoxales qui poussent l'individu à tout être et n'être rien à la fois. Effectivement, des phrases telles que : « Réalise-toi par toi-même en bricolant tes propres repères! », « Sois autonome! », « Trouve-toi un projet de vie! » font référence à un nouvel ordre normatif où dorénavant, être comme les autres, c'est être différent, avec la pression que cela implique (Parazelli, 2003). Badal (2003) note elle aussi cette difficulté nouvelle qui touche le sujet contemporain : difficulté à se sentir à sa place, difficulté à être heureux, difficulté à survivre. Pour elle, si certains individus éprouvent

aujourd'hui un malaise qui produit un sentiment de ne pas exister, cela demeure symptomatique d'un manque d'inscription dans le monde puisque les places ne sont plus assignées aussi facilement que par le passé. Tout comme Parazelli (2003), elle affirme le fait que les individus peuvent tout être et n'être rien à la fois. Pour elle, ce phénomène est en quelque sorte lié au prix à payer pour la liberté. Somme toute, être soi-même semble être devenu l'objet d'une lutte sans merci puisque c'est à la fois un mot d'ordre et une tâche lourde à accomplir (Badal, 2003).

Donc, cette nouvelle liberté et cette multiplication des repères normatifs ont progressivement fait des individus, des hommes sans guides, les plaçant dans une situation où ils doivent juger par eux-mêmes et construire leurs propres repères. Dans cette optique, aucune loi morale ni aucune tradition n'indiquent ce que les individus doivent être et comment ils doivent se conduire (Ehrenberg, 1998). L'ouverture de cet espace d'autonomisation personnelle dans nos sociétés exige donc un travail d'improvisation, d'harmonisation et d'unification (Martuccelli et de Singly, 2012). Cependant, cette tâche semble loin d'être simple à appliquer pour des individus en quête identitaire.

Dans ce contexte, la vie sociale demeure parsemée d'épreuves à affronter. Les individus doivent trouver la force en eux pour faire face à ces difficultés, et bien souvent, de manière individuelle (Martuccelli et de Singly, 2012). Pour sa part, Ehrenberg (1998; 1995) parlera de la dépression comme d'une pathologie de la société où l'injonction de performance pousse les individus à s'interroger sans relâche sur les manières de résister à la fatigue qui vient de la vie moderne et qui se traduit bien souvent par une incapacité à se doter d'une estime permanente de soi. À titre d'exemple, la norme aujourd'hui n'est plus fondée sur la culpabilité et la discipline, mais bien sûr la responsabilité et l'initiative. Par conséquent, si la névrose a été à un certain moment un drame de la culpabilité, la dépression est aujourd'hui une tragédie de l'insuffisance, une fatigue d'être soi (Ehrenberg, 1998). Pour cet auteur, certaines inadaptations psychologiques (fatigue, mal-être, anxiété, etc.) constituent des vulnérabilités sociales qui représentent l'envers des caractéristiques de l'individualité actuelle ou en d'autres termes, la manière sociale d'être un individu aujourd'hui. En faisant référence à la dépression, Ehrenberg (1998) parlera de maladie de la responsabilité, où un sentiment d'insuffisance et une fatigue d'avoir à devenir soi-même dominant. Pour sa part, Badal

(2003) parlera de la dépression comme étant la manifestation affective de l'inexistence du sujet postmoderne. Ne pouvant satisfaire les injonctions sociales d'autonomie, d'initiative, de responsabilités et de performance, ces individus vivraient une perte de leur singularité, un sentiment de non-existence et une disparition de leur capacité d'individuation (Aubert, 2004). Pour Kaufmann (1988), la souffrance et l'aspiration démesurée des individus à la liberté provoquent des craquements dans une machine déjà trop rigide. Il juge terriblement les effets pervers de la responsabilisation individuelle, car si les nouvelles normes impliquent la responsabilité individuelle, il semble évident que l'individu se sent responsable des gains, mais aussi des pertes et des échecs (Martuccelli, 2012; Kaufmann, 1988).

À cette réflexion sur la normativité sociale et la maladie mentale s'ajoute le fait que les individus doivent arriver à surmonter différents défis supplémentaires en plus de leurs responsabilités de base. Dans ce contexte, les interventions thérapeutiques semblent dorénavant jouer un rôle majeur dans la socialisation des individus afin de leur permettre de préparer leur processus d'adaptation à cette réalité dans une logique de production de l'individu (Otero, 2005; Doucet, 2013). À titre d'exemple, la précarité et l'insécurité dans le monde du travail ainsi que les styles de vie semblent faire partie de la normalité. Malgré tout, les individus doivent répondre à une norme de performance dans cet univers de précarité. L'individu doit donc parfois aller chercher un soutien thérapeutique afin de pouvoir répondre aux normes demandées. Otero (2005) souligne que l'adaptation au stress généré par cette précarité est donc devenue un des déterminants de la santé mentale. Toutefois, l'individu n'est pas que sujet passif dans cet échiquier de la modernité, et il convient d'ajouter une dimension liée à la « marge de jeu » du sujet dans ce contexte (Doucet, 2011a). Doucet (2011b) affirme que le travail sur soi serait devenu une manière de se surveiller soi-même afin d'arriver à gérer une certaine souffrance.

En somme, l'univers de la nouvelle vulnérabilité sociale est maintenant associé à un manque, à un déficit, à une insuffisance face à ces normes de performance et d'autonomie qui ajoutent un poids sur les individus (Otero, 2005). Ainsi, tout comme Ehrenberg, Otero (2012) soutient que l'épreuve dépressive est *l'Ombre portée* de la nouvelle configuration de l'individualité contemporaine. La dépression et la détresse ne sont donc pas à traiter uniquement d'un point de vue des troubles mentaux ou, en ce qui nous concerne, d'un point

de vue du genre, mais également dans un répertoire des épreuves de l'individualité contemporaine (Otero, 2012).

### 1.6 La pertinence sociale de l'étude

Malgré ces constats, les études portant sur la socialisation de genre, sur le rapport aux normes masculines et sur la détresse psychologique chez les hommes dans un contexte de modernité restent minimales. À titre illustratif, les écrits démontrent que le taux de suicide chez les hommes demeure alarmant, que la socialisation de genre et les conflits de rôles de genre peuvent amener une diminution des facteurs de protection liés à la santé mentale, que les hommes consultent peu et qu'ils expriment souvent les symptômes de détresse de manière différente. Pourtant, la souffrance de certains hommes est bien réelle et les injonctions paradoxales soutenues par le modèle hégémonique de la masculinité, le foisonnement des nouveaux modèles de la masculinité et les nouvelles manières d'être un homme dans un contexte de modernité exercent une pression et des contraintes chez certains hommes. Bien que les normes masculines aient été définies comme l'un des facteurs pouvant contribuer au taux important de suicides complétés chez les hommes, le rapport que ceux-ci entretiennent avec ces normes durant une phase de détresse psychologique demeure peu connu (Roy, 2008). De plus, des recherches qualitatives pourraient contribuer à mieux comprendre comment les hommes s'associant au modèle hégémonique de la masculinité vivent les contraintes liées au rôle de genre (Tremblay et Morin, 2007).

Comme la corrélation entre la socialisation de genre et la détresse psychologique a été démontrée à plusieurs reprises dans différents écrits, il est maintenant temps de saisir comment les hommes expriment leur expérience de détresse. Quel lien font-ils entre cette expérience, la socialisation qu'ils ont vécue et les normes et valeurs qu'ils ont intériorisées des différents modèles de la masculinité?

De plus, les éléments de réponse pourraient favoriser l'amélioration de la compréhension du phénomène, mais aussi permettre une réflexion sur les services d'aide et comprendre comment les rendre plus adaptés à la réalité de certains hommes. En somme, désirant opter

pour une recherche de type compréhensive, nous étudierons la question de recherche suivante :

Comment les hommes perçoivent-ils le lien possible entre leur rapport aux normes masculines et la détresse psychologique qu'ils ont vécue?

## CHAPITRE II

### LE CADRE THÉORIQUE

Le chapitre suivant vise à présenter le cadre théorique dans lequel s'inscrira la présente étude. D'abord, les différents concepts importants seront présentés et définis. Le modèle d'analyse pour aborder la question de recherche spécifique comprend trois concepts fondamentaux, soit la socialisation de genre, la détresse psychologique et le conflit de rôle de genre. Puis, le schéma conceptuel sera présenté afin de bien saisir les buts de la recherche. Ensuite, l'angle théorique sera abordé afin de bien saisir l'optique dans laquelle cette étude s'inscrit. Dans cette partie, l'approche profémiste libérale, l'approche socioconstructiviste, la perspective normative et le contexte de la modernité contemporaine feront l'objet d'une présentation, et ce, toujours dans le but de circonscrire l'angle théorique de la présente étude. Enfin, un résumé du cadre théorique sera fourni afin de bien saisir l'articulation théorique de cette recherche.

#### 2.1 Définition des concepts

##### 2.1.1 *La détresse psychologique*

La détresse psychologique est un concept vaste et difficile à définir, qui englobe très souvent plusieurs sentiments de mal-être et de déséquilibre psychologique. Toutefois, la définition choisie ici se base sur l'Indice de détresse psychologique (IDP) qui représente la version francophone du Psychiatric Symptoms Index. L'IDP constitue une bonne manière d'évaluer la santé mentale générale des individus par le biais de quatre dimensions reconnues

comme indicateurs fiables de l'état psychologique des personnes, soit la dépression, l'anxiété, l'agressivité, ainsi que les troubles cognitifs (Tremblay et Morin, 2007).

Pour cette étude, il semble approprié d'utiliser le terme général de détresse psychologique en remplacement du concept de dépression puisque la manifestation de la détresse des hommes ne s'explique pas uniquement par les signes dépressifs usuels tels qu'établis par le *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV). Effectivement, selon ce manuel, pour qu'une dépression majeure soit diagnostiquée, l'individu doit présenter depuis au moins deux semaines, cinq symptômes sur neuf parmi les suivants (DSM-IV, 2004) :

1. Humeur dépressive;
2. diminution de l'intérêt et du plaisir;
3. perte d'appétit et de poids;
4. insomnie ou hypersomnie;
5. agitation ou retard au niveau psychomoteur;
6. fatigue et perte d'énergie;
7. sentiment de culpabilité ou de dévalorisation;
8. trouble de concentration;
9. pensée de mort et de suicide.

Toutefois, Kilmartin et Lynch (1999) affirment que la dépression masculine se manifesterait parfois en lien avec le code de la masculinité traditionnel auquel plusieurs hommes se réfèrent. Donc, à la place d'éprouver de la tristesse ou des émotions négatives, certains hommes dépressifs pourraient avoir tendance à se dissocier de leurs émotions et à les dénier afin de pouvoir exprimer leur mal-être par des comportements agressifs ou autodestructeurs (Kilmartin et Lynch, 1999). L'utilisation de défenses extériorisées aiderait les hommes dépressifs à se détacher de leurs émotions et ainsi masquer leur dépression (Kilmartin et Lynch, 1999).

Il est donc important de comprendre la souffrance des hommes de manière plus large, plus globale, plus réelle. Dans les faits, la détresse psychologique fait référence à un état psychologique qui peut être perturbé par quatre composantes : la dépression, l'anxiété, l'agressivité ainsi que les troubles cognitifs (Tremblay et Morin, 2007). De plus, Dulac

(2001) ajoute qu'il faut tenir compte du conditionnement social aux rôles masculins en ce sens que pour les hommes, la détresse psychologique peut se manifester par : de la colère, de l'impulsivité, un sentiment d'impuissance, un sentiment de médiocrité, un sentiment de culpabilité, un sentiment de honte, l'isolement et des attitudes masculines stéréotypées comme le surinvestissement au travail, le refus face à la demande d'aide, l'utilisation de psychotrope, etc.

En somme, ce qui nous intéresse ici est la manière dont les individus se représentent la détresse qu'ils ont vécue et la façon dont ils s'expliquent et comprennent leur expérience de détresse.

### 2.1.2 *La socialisation de genre*

Tout d'abord, la socialisation fait référence à un processus par lequel l'individu apprend et intériorise, tout au cours de sa vie, les éléments socioculturels de son milieu. De plus, la socialisation renvoie à un cheminement par lequel l'individu intègre ces éléments socioculturels à la structure de sa personnalité sous l'influence d'expériences et d'agents sociaux significatifs lui permettant de s'adapter à l'environnement social où il doit vivre (Rocher, 1969 in Fortier 2001). La socialisation comporte donc une dimension culturelle, sociale et d'adaptation à son environnement.

Alors que le sexe fait référence à la différenciation biologique et anatomique du corps, le genre, lui, se caractérise par les dimensions culturelles, affectives, sociales et morales apprises et construites socialement, produites et reproduites par les actions et comportements des individus eux-mêmes (Fortier, 2001; Bizot, 2011). Ainsi, la socialisation de genre fait référence à un processus où les individus apprennent à distinguer les attributs féminins et masculins établis socialement en continuité avec les normes et les comportements construits. Ces attributs sont transmis socialement et permettent à l'individu de «performer» son genre (Goffman, 2002; Deslauriers et al. 2010). La socialisation de genre consiste donc à transmettre aux enfants certaines valeurs sociales, certains comportements à adopter ainsi que certains rôles socialement acceptables en fonction de leur sexe biologique (Bizot, 2011).

Dans la mesure où l'individu élabore le sentiment de qui il est et de ce qu'il est en se référant à sa classe sexuelle et en se jugeant lui-même en se basant sur les idéaux des différents codes de la masculinité, il développe une identité de genre (Goffman, 2002). Dans cette optique, la socialisation masculine peut donc être définie comme un processus d'assimilation des normes et des représentations symboliques de la masculinité (Roy, 2008).

Par contre, les individus ne sont pas des victimes passives de la socialisation puisqu'ils demeurent des agents qui participent activement à la construction et à la reconstruction des normes dominantes de la masculinité et de la féminité (Bizot, 2011). Pour Kaufmann (2004), le social reformule l'identité des individus, qui elle-même reformule le social intériorisé, de sorte que la socialisation et l'identité représentent les deux côtés d'une même pièce.

### 2.1.3 *Le conflit de rôle de genre*

Tel qu'explicité plus tôt, les conflits de rôles de genre peuvent survenir dans des contextes situationnels où un individu dévie ou transgresse les normes de rôles de genre, vit une inadéquation entre le soi réel et le soi idéal ou tente de répondre aux normes de rôles de genre liées à la masculinité, et ce, sans y parvenir. Vraisemblablement, ces éléments entraîneraient un sentiment de dévalorisation (Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010).

Pleck (1995) est l'un des premiers auteurs à parler de tension de rôles de genre. Il identifie trois grandes catégories de tension qui peuvent avoir des effets potentiellement négatifs sur les hommes. En fait, les tensions d'inadéquation font référence à l'impossibilité, pour la plupart des hommes, de combler les exigences inhérentes aux rôles de genre masculin. Cette inadéquation peut engendrer une baisse d'estime de soi ainsi que d'autres problèmes d'ordre psychologique. Qui plus est, le phénomène de tension du trauma démontre que même si les hommes arrivent à réaliser les exigences et les attentes des rôles de genre masculin, plusieurs peuvent ressentir différents traumas suite au processus de socialisation. Ce serait le cas de certains hommes homosexuels, de soldats au retour de la guerre, de garçons victimes d'intimidation à l'école, etc., ceux-ci se sentant pris entre leur souffrance et

les exigences de la masculinité. Dans ces circonstances, le fait de répondre aux attentes reliées au rôle de genre a des effets négatifs à long terme. Finalement, la tension de dysfonction stipule que même si les hommes réussissent à atteindre les normes et standards de la masculinité, certains vivent tout de même des conséquences éprouvantes. Certaines caractéristiques intégrées et considérées comme devant être désirables pour les hommes génèrent parfois des aspects négatifs pour ces derniers ainsi que pour leurs proches. Par exemple, certains hommes ont intégré les valeurs d'autonomie et de force de sorte que lorsqu'un malaise physique ou psychologique survient, ceux-ci n'ont pas coutume de demander de l'aide.

En somme, cette théorie considère les rôles de genre comme un produit de la culture. La masculinité est donc conçue comme une prescription selon laquelle il faut agir en fonction des caractéristiques de genre socialement construit. Ainsi, selon cette théorie, les hommes ne correspondant pas à ces normes de la masculinité peuvent s'exposer à des conséquences psychologiques et sociales.

Les conflits de rôle de genre demeurent un concept important comme le démontre l'étude de Tremblay et Morin (2007) qui illustre qu'un lien fort existe entre le conflit de rôle de genre et la dépression chez les hommes.

## 2.2 Angle théorique

### 2.2.1 *Perspective profémuniste libérale*

Les études sur le genre peuvent bien évidemment être traitées de plusieurs façons et avec des lunettes bien différentes. La présente étude se situe à partir d'un paradigme profémuniste libéral tel qu'élaboré par Clatterbaugh (1990). Par son appui, cette perspective se distingue des revendications féministes dans une perspective de complémentarité et non d'opposition. Il est donc important de reconnaître les conditions et les problématiques de chacun afin d'arriver à une transformation sociale tangible. De plus, dans la présente étude, la reconnaissance du problème social de la détresse psychologique chez l'homme ne signifie

absolument pas que la détresse des femmes est moins importante. Le but ici, n'est pas d'occulter les problématiques ou conditions particulières des femmes, mais bien de travailler en complémentarité et de reconnaître l'existence d'une oppression des femmes tout en n'adhérant pas aux théories féministes les plus radicales qui voient les hommes cantonnés dans un statut d'opresseurs (Lindsay, Rondeau et Desgagnés in Deslauriers et al, 2010).

Selon cette perspective, les rôles de genre sont perçus comme une série de limitations et de contraintes (Clatterbaugh, 1990). En raison des contraintes reliées aux rôles masculins, certains hommes ont été privés d'une partie intégrante de la nature humaine, soit l'univers des sentiments et de l'affect (Lindsay, Rondeau et Desgagnés in Deslauriers et al, 2010; Pollack, 2001). Il est donc de mise, selon cette vision, de travailler à l'affranchissement des contraintes que comportent certains rôles de genre.

### 2.2.2 *Approche socioconstructiviste et perspective normative*

La présente étude s'inscrit aussi dans un paradigme socioconstructiviste. Ce paradigme repose sur l'importance accordée aux facteurs culturels dans l'élaboration des différences entre les hommes et les femmes. Ces différences sont construites en fonction d'un processus de socialisation différenciée par le genre (Pleck in Levant et Pollack, 1995). Les individus, à travers leurs comportements et interactions, contribuent à perpétuer ou à modifier les construits déjà existants et qui guident les actions. L'angle d'analyse choisi ici est donc de concordance avec l'importance des aspects culturels dans la construction des schémas liés au genre. Il nous apparaît important de comprendre comment les individus ont intégré ces construits et ce qu'ils ont décidé de faire avec ceux-ci.

Dans la même lignée, l'angle d'analyse s'inscrit aussi dans une perspective normative telle que définie par Pleck (1981) et qui elle-même s'inscrit dans un paradigme socioconstructiviste (Genest-Dufault et Tremblay in Deslauriers et al., 2010). Selon ce paradigme, il importe d'accorder une importance particulière aux implications normatives de la socialisation. À ce sujet, Clatterbaugh (1990), définit la masculinité comme un ensemble d'attitudes, de comportements et d'habiletés d'un groupe d'individus qui se conforme à un

stéréotype et une norme de la masculinité. Ainsi, cette recherche tend à reconnaître l'existence de normes liées à la masculinité. Tel qu'établi plus tôt, l'écart ou la transgression de ces normes peut amener certaines tensions de rôle de genre chez certains individus créant donc de la confusion dans leur identité de genre. Par conséquent, le principe général de la tension de rôle de genre implique que les normes culturelles de la masculinité, vers lesquelles est orienté le processus de socialisation, ont des effets potentiellement négatifs sur certains hommes (Pleck in Levant et Pollack, 1995). Somme toute, les trois types de tensions élaborées par Pleck (1995), l'inadéquation, le trauma et la dysfonction se situent dans cette perspective normative.

### 2.2.3 *Modernité et individualité contemporaine*

Bien que cette recherche s'appuie sur une vision socioconstructiviste et normative, il semble essentiel de prendre en compte le contexte de la modernité contemporaine (Doucet, 2007) qui transcende bien évidemment la notion de genre.

Dans les écrits portant sur l'individualité contemporaine, les auteurs circonscrivent les pourtours des caractéristiques de l'individualité parfois en lien avec la modernité, la postmodernité, l'hypermodernité et même la surmodernité (Aubert, 2004). Pour les besoins de cette étude, nous parlerons simplement de modernité dans son utilisation la plus fréquente, c'est-à-dire, liée à une société contemporaine et à un temps présent (Martuccelli, 1999).

De manière générale, la notion de modernité s'appuie sur trois idéologies : le progrès toujours accru de la société, la raison ainsi que la recherche du bonheur (Aubert, 2004). À ces trois idées clés ayant trouvé ses ancrages au temps de la Renaissance, plusieurs éléments nouveaux s'ajoutent compte tenu du contexte sociétal actuel. Effectivement, le bonheur promis par le progrès et par la raison semble aujourd'hui être lié à un malaise et à un sentiment de perte de sens chez plusieurs individus (Aubert, 2004). Effectivement, le contexte sociétal actuel, de par les injonctions d'autonomie, de performance, d'initiative et de responsabilités individuelles, contribue à contraindre les individus à s'approprier la diversité de leurs épreuves et expériences. Parazelli (2003) résume d'ailleurs très bien ce phénomène :

Le brouillage actuel des repères normatifs issu de la montée des formes d'individualisme contraint les sociétés occidentales comme la nôtre à valoriser fortement la liberté individuelle et la performance des compétences. Cette situation affecte profondément le rapport à soi et aux autres. Contrairement à il y a quarante ans, les rôles sociaux ne sont plus donnés ou prédéterminés. Ce contexte favoriserait une multiplication des formes d'individualisme ainsi qu'une diversité croissante des initiatives personnelles pour permettre l'accomplissement de soi et valoriser son existence sociale (Parazelli, 2003)

Ainsi, cette recherche tend à reconnaître l'existence de l'individualité marquée par un contexte d'excès, de fragmentation et d'incertitude, rendant la définition de soi des plus ardues (Aubert, 2004). Toutefois, cette étude considère aussi la capacité dont font preuve les individus de pouvoir explorer d'autres dimensions d'eux-mêmes ou de se les réapproprier autrement. Bref, reconnaître que les individus ont aussi une marge de manœuvre dans ce contexte de modernité (De Singly, 2012; Doucet, 2011a).

Dans cette étude, il sera question de saisir le discours des individus en lien avec l'intégration des normes de la masculinité et les conflits de rôle de genre potentiels vécus par ceux-ci, le tout en corrélation avec le contexte de la modernité contemporaine où existent des injonctions bien précises qui guident les comportements des individus.

### 2.3 Résumé

En somme, cette recherche vise à saisir le lien existant entre le rapport des normes masculines et le discours de détresse des hommes. Le cadre théorique reconnaît l'existence d'une socialisation qui comportera des différences en fonction du genre et soutient que certaines normes liées à la masculinité représentent un risque sur le plan de la détresse psychologique en raison des caractéristiques que ces exigences valorisent (Tremblay et Morin, 2007; Dulac, 2001; Beaulieu et Bourgeois, 2009).

Cette recherche se rallie à la perspective proféministe libérale qui reconnaît et appuie les revendications féministes. En effet, le but est de travailler dans la complémentarité et non dans l'opposition. Les conditions des hommes et des femmes doivent être reconnues afin

d'effectuer des changements sociaux qui amélioreraient la situation des hommes autant que celle des femmes. La recherche s'inscrit aussi dans une vision socioconstructiviste et normative dans le sens où les caractéristiques liées aux genres sont comprises comme étant construites et reproduites par la société et les individus eux-mêmes. Les différentes normes de la masculinité contemporaine (hégémonique ou autres) sont vues comme exigeantes et pouvant exercer des tensions de rôle de genre chez certains hommes qui se sentiraient confus par certaines injonctions paradoxales qui leur sont envoyées. Plus largement, cette étude prend aussi en compte le contexte de la modernité contemporaine, où différentes injonctions normatives font pression sur l'individu. Le contexte sociétal actuel, où l'individualité prime, circonscrit cette étude en y intégrant la notion du genre.

Cette recherche vise donc à comprendre la signification que les hommes se font de la masculinité, des normes intégrées et de l'identité de genre acquis, le tout en lien avec la détresse psychologique qu'ils ont vécue dans le contexte de modernité actuel. Il nous apparaît essentiel de comprendre de quelle manière ces liens ressortent du discours de détresse des hommes.

## CHAPITRE III

### MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Pour effectuer cette étude, nous avons été soucieuses d'utiliser une méthodologie rigoureuse et réfléchie. Ce chapitre fera état des moyens méthodologiques entrepris afin de mener à bien cette étude. D'une part, la stratégie générale de recherche utilisée sera présentée; d'autre part, le processus de recrutement et d'échantillonnage sera démontré. Ensuite, une section détaillera la procédure de cueillette des données et le processus de traitement des données sera présenté. Finalement, nous aborderons la question des considérations éthiques.

#### 3.1 Stratégie générale de recherche

La présente étude tente d'apporter certaines réponses à la question suivante : « comment les hommes perçoivent-ils le lien possible entre leur rapport aux normes masculines et la détresse psychologique qu'ils ont vécue? » À la lumière de cette question, il semble évident que cette recherche vise à saisir le sens des expériences humaines et sociales. Cette question tend donc à se situer dans un schème compréhensif qui vise à analyser le sens que les hommes donnent à leur expérience de socialisation ainsi qu'à la détresse qu'ils ont vécues (Quivy et Van Campenhoudt, 2011). Dans ce contexte, il convient de reconnaître aussi la prise en compte de l'affectivité comme élément essentiel de l'étude de la vie sociale. Effectivement, l'univers émotif et affectif des sujets serait à considérer comme des connaissances projetant un éclairage particulier sur le monde social (Doucet, 2013). De plus, cette étude vise une recherche de type exploratoire afin de recueillir des thèmes qui n'ont été que peu traités jusqu'à maintenant (Gauthier, 1998).

Au terme de la réflexion effectuée, plusieurs sous-questions de recherche ont émergé : de quelle manière les hommes ont-ils vécu leur détresse? Comment les hommes parlent-ils de leur détresse? Quels apprentissages les hommes ont-ils faits du genre masculin? Comment ont-ils intégré la manière d'être un homme? Quel sens donnent-ils au genre et aux normes de la masculinité? Comment perçoivent-ils leur masculinité suite à la détresse psychologique vécue? Ressentent-ils des tensions entre les différentes normes intégrées? Ressentent-ils des pressions à devoir être quelqu'un qu'ils ne sont pas?

Afin de mener à bien cette recherche, une méthodologie de type qualitative avec des entretiens semi-dirigés s'est présentée comme la meilleure option pour explorer ce thème jusqu'à maintenant peu exploité. De plus, ce type de recherche s'applique aux questions qui impliquent une exploration, la compréhension de phénomènes et permet aussi d'aller chercher la signification de la parole des individus (Fortin et Filion, 2006). En somme, le but de la présente recherche n'est pas de relier des variables ni de comparer des groupes, comme dans une recherche quantitative, mais bien d'explorer et de viser la compréhension d'un seul phénomène (Fortin et Filion, 2006). C'est pourquoi la recherche qualitative demeure la meilleure option pour explorer ce champ d'études dans une visée de compréhension du sens que les hommes donnent à leurs expériences vécues.

### 3.2 Procédure de recrutement

Au début de la recherche, il nous semblait important de recruter des hommes ayant eu recours aux services d'un organisme communautaire et institutionnel. Nous pensions alors que les individus auraient pu avoir un esprit critique sur les services obtenus répondant ainsi à un de nos objectifs heuristiques de porter un regard constructif quant aux services d'aide donnés aux hommes. Ainsi, plusieurs contacts téléphoniques et une rencontre exploratoire ont été effectués auprès de certains organismes communautaires œuvrant en santé mentale. Des affiches de recrutement (voir appendice B) ont même été envoyées aux membres du Réseau Hommes Québec de Montréal ainsi qu'aux membres du Regroupement pour la Valorisation de la Paternité. L'organisme Vers l'équilibre a même déployé plusieurs efforts afin de recruter des participants. Toutefois, après plusieurs tentatives infructueuses de recrutement

auprès des organismes communautaires, nous avons dû modifier notre méthode d'approche afin de mener à terme cette recherche.

Ainsi, la méthode du « bouche-à-oreille » a été le moyen le plus efficace pour recruter les sept participants de cette étude. Pour ce faire, les critères de sélection ainsi qu'un message expliquant brièvement en quoi consistait la recherche ont été envoyés dans une annonce publique via le médium des médias sociaux. Pour assurer la confidentialité des participants ou de toute personne désirant participer à cette étude, il a été demandé de répondre à cette publication via notre courrier électronique, par téléphone ou par un message privé. Quatre participants ont donc été recrutés de cette manière. Pour compléter notre échantillon, trois participants ont aussi été trouvés sans l'aide d'un média social, mais bien par « bouche-à-oreille » dans les réseaux environnants. Il est à noter que quelques autres personnes intéressées n'ont malheureusement pas pu participer à la recherche à cause de la distance géographique. De plus, une personne s'est désistée de l'étude avant d'avoir effectué l'entretien.

Une fois les participants trouvés, chaque personne a été contactée par téléphone, en face-à-face ou simplement par courriel afin de leur expliquer en quoi consistait leur participation à cette étude. Lors de l'entretien, nous avons été soucieuses d'évaluer l'état émotif des participants afin que ceux-ci aient la distance nécessaire face à leur expérience. Nous ne voulions évidemment pas leur causer de souffrance supplémentaire. Puis, chacun a reçu par courriel le formulaire de consentement et a effectué l'entretien individuel selon sa disponibilité. En somme, chaque participant a été libre de nous contacter par téléphone ou par courriel, et le recrutement s'est effectué dans le respect de la vie privée de chacun et avec le consentement libre et éclairé de tous.

### 3.3 Échantillonnage

Pour constituer l'échantillonnage de cette étude, nous étions attentives, dès le départ, à recueillir une diversité maximale de profils en regard du problème étudié afin de pouvoir saisir en profondeur le phénomène (Quivy et Van Campenhoudt, 2011). Les critères de

sélection se voulaient ainsi très larges dans le but d'intégrer le plus d'individus possible. D'une part, la recherche ciblait des hommes québécois qui devaient être âgés entre vingt-cinq et cinquante ans afin de couvrir l'âge adulte et ainsi éviter de toucher aux enjeux relatifs à la vieillesse et à la jeunesse; d'autre part, ces hommes devaient avoir vécu un épisode de détresse de plusieurs mois sans toutefois être au moment le plus souffrant de leur épisode. Il nous a semblé important que ces individus puissent avoir la distance nécessaire face à cette épreuve afin d'avoir du recul sur leur situation. La présence d'un diagnostic professionnel n'a pas constitué un critère à prendre en compte dans la sélection des participants. Ce qui nous intéressait ici s'inscrivait dans la perception de la détresse qu'ils reconnaissaient avoir vécue. Comme l'a démontré la problématique, la détresse pour les hommes peut se vivre de différentes façons. Il était donc essentiel de prendre cet aspect en considération dans le choix des participants. Nous étions intéressées par l'expérience de détresse de l'homme «ordinaire» québécois sans égard à la dimension socio-économique.

Bien qu'à la base nous voulions aller recruter des participants provenant des organismes communautaires, nous étions bien heureux de pouvoir avoir accès à des « électrons libres », à des individus qui n'étaient pas rattachés à un organisme. Comme la problématique stipule que les hommes en détresse demandent rarement de l'aide à cause des valeurs véhiculées dans leur expérience de socialisation, nous avons à la base un souci important : comment aller chercher ces hommes si absents de la scène thérapeutique? Cette préoccupation ne s'est donc pas présentée.

Au départ, notre objectif était de recruter une variété d'individus ayant des caractéristiques différentes; des jeunes hommes, plus âgés, scolarisés ou non, mariés ou célibataires. Cependant, notre échantillon s'est avéré être assez uniforme. La majorité des candidats étaient plutôt jeunes et tous étaient scolarisés. Pour un échantillon plus représentatif, nous aurions souhaité interviewer plus d'hommes âgés de 40 ans et plus. Nous formulons l'hypothèse que l'intégration du genre a pu se vivre différemment de la génération qui les a suivis puisque le modèle traditionnel y était encore bien présent. Un des motifs expliquant la quasi non-représentativité de ce groupe d'âge s'est présenté avec l'aide des propos de certains acteurs. En effet, l'intervenante de l'organisme Vers l'Équilibre a spécifié qu'il existe une grande différence entre les jeunes et les personnes plus âgées et que les

jeunes auraient plus de facilité à s'exprimer. Elle soutient que les hommes plus âgés sont fiers, orgueilleux et qu'ils sont plus réticents à demander de l'aide. De plus, un des participants qui a tenté d'approcher ses proches pour cette recherche a affirmé que ceux-ci ne voulaient pas participer à l'étude, car ils ne voyaient pas pourquoi ils devraient raconter «leurs affaires».

En sommes, sept participants ont participé à cette étude. Ceux-ci étaient âgés entre 26 et 46 ans et tous étaient d'origine Québécoise francophone. Voici un bref descriptif de chacun d'entre eux :

Tableau 3-1 - Données sociodémographiques des participants

	Âge	Occupation	Niveau de formation	Situation matrimoniale
<b>Olivier</b>	26 ans	Étudiant, Technicien en cinéma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collège privé</li> <li>• Baccalauréat (en cours)</li> </ul>	Célibataire
<b>Francis</b>	28 ans	Fiscaliste, Comptable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baccalauréats (2)</li> <li>• Maîtrise</li> <li>• Doctorat (en cours)</li> </ul>	Conjoint de fait
<b>Martin</b>	31 ans	Avocat-conseil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licence d'avocat</li> <li>• Maîtrise (en cours)</li> </ul>	Divorcé, Célibataire
<b>Hugo</b>	32 ans	Étudiant, Restauration	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technique Cégep</li> <li>• Baccalauréat (en cours)</li> </ul>	Célibataire
<b>Vincent</b>	33 ans	Camionneur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplôme d'études professionnelles</li> </ul>	Couple
<b>Loïc</b>	40 ans	Informaticien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baccalauréat</li> </ul>	Conjoint de fait
<b>Louis</b>	46 ans	Programmeur analyste	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplôme d'études collégiales</li> <li>• Attestation d'études collégiales</li> </ul>	Marié

### 3.4 Procédure de cueillette des données

La procédure de cueillette de donnée s'est effectuée à l'aide d'entrevues semi-dirigées basées sur le récit de soi. Selon notre perspective, il semble crucial de reconnaître la subjectivité des individus comme composante propre de la connaissance et de la construction des processus sociaux (Doucet, 2011a). La cueillette de données a donc été centrée sur l'expérience personnelle à travers le récit des personnes. D'une part, nous présenterons les instruments et la procédure de cueillette des données; d'autre part, nous exposerons les indicateurs principaux qui ont guidé notre cueillette de données.

#### 3.4.1 *Instruments et procédure de cueillette des données*

Les entretiens semi-directifs constituent un type d'entretien qui n'est ni complètement ouvert ni complètement dirigé par un grand nombre de questions précises. Ainsi, lors des entretiens, nous nous sommes basés sur une série de questions guides et ouvertes. Les participants pouvaient s'exprimer sur le sujet dans leurs mots et comme ils le désiraient, l'ordre des questions n'étant pas essentiel (Quivy et Van Campenhoudt, 2011). Ainsi, les questions constituant l'essence de l'entretien ont été formulées de manière ouverte, appelant parfois une narration de la part du sujet, laissant toujours une large marge de liberté à l'individu (Quivy et Van Campenhoudt, 2011). Notre rôle ici a simplement consisté à stimuler l'information en lien avec le sujet d'étude, favoriser la communication, tout en gardant les objectifs de recherche en tête afin d'accéder à un degré maximum de sincérité et de profondeur (Quivy et Van Campenhoudt, 2011; Contandriopoulos et al., 1990). Pour ce faire, nous avons adopté une attitude empathique, engagée, mais discrète et modeste (Kaufmann, 2011). Pour Kaufmann (2011), l'entretien compréhensif s'appuie sur trois pôles : l'empathie afin d'entrer dans le monde de l'autre, l'engagement mutuel et l'objet de recherche qui doit demeurer dans l'esprit du chercheur lors de l'entrevue.

Le choix d'effectuer des entretiens semi-directifs s'explique par la recherche de sens, de signification et de compréhension que l'étude visait. Ce type de méthodologie a permis de retirer des entretiens des informations et des éléments de réflexion riches, profonds et nuancés. En somme, se situant dans un schème compréhensif, la souplesse et la faible directivité des entretiens semi-directifs a permis de récolter les témoignages et les interprétations des participants en respectant leurs propres cadres de références, leur langage et leurs catégories mentales (Quivy et Van Campenhoudt, 2011).

Plus précisément, les entrevues individuelles ont varié entre 1 h 10 et 1 h 40, la moyenne se situant autour de 1 h 30. Avant de procéder à l'entrevue, nous avons rappelé notre intérêt de recherche en spécifiant que nous nous intéressions à la manière dont ils avaient vécu leur détresse. Puis, le formulaire de consentement éclairé (voir appendice A) fut signé et chaque participant a reçu une copie du formulaire de consentement. Nous avons rappelé l'importance de la confidentialité et avons pris le temps de répondre à certaines questions avant de procéder à l'enregistrement.

Le guide d'entrevue a été bâti dans une logique thématique. On trouvait dans le guide une suite de questions précises, concrètes et cohérentes. Les objectifs étaient de pouvoir suivre le récit de la personne et que la personne puisse s'y retrouver aisément (voir appendice C). Pour ce faire, nous avons construit notre guide d'entrevue à l'aide des thèmes heuristiques présents dans la problématique (Kaufmann, 2011). Le premier thème relié à la première question consistait à demander aux participants de nous raconter leur expérience de détresse. Il leur était demandé de partir d'où ils le voulaient et nous les avons rassurés sur le fait que nous leur poserions des questions supplémentaires au besoin. Le deuxième thème consistait à saisir leur expérience de socialisation de genre. Pour ce faire, nous leur posions des questions relatives à leurs modèles de jeunesse, leur vision de l'homme idéal, ce qui était important pour eux, etc. Le troisième thème visait à saisir le lien possible entre la socialisation de genre et la détresse qu'ils avaient vécue. Une question clé qui a permis d'aller cerner cet aspect est la suivante : «Y'a-t-il des éléments de votre passé qui ont pu influencer votre détresse ou la manière dont vous l'avez vécue?». L'entrevue se terminait par des questions en lien avec leur apprentissage lié à cette épreuve. Des questions sociodémographiques ont aussi été posées à la toute fin de l'entretien.

Toutes les entrevues se sont bien déroulées. Les participants se sont montrés ouverts, impliqués et généreux dans leurs propos. Après chaque entretien, nous avons pris soin de demander aux participants comment ils avaient trouvé l'expérience. Tous ont affirmé avoir apprécié l'exercice. Après chaque entrevue, des notes descriptives sur le déroulement ainsi que sur nos impressions ont été rédigées dans un journal de bord. Voici maintenant les indicateurs qui ont été présents dans notre esprit lors des entrevues.

### 3.4.2 *Indicateurs principaux*

Afin de mener à bien cette étude, plusieurs indicateurs ont fait l'objet d'observation particulière. D'abord, pour ce qui est du concept de détresse psychologique, les indicateurs suivants ont été mis en avant-plan: la manière dont les hommes ont vécu leur expérience de détresse (agressivité, trouble cognitif, sentiment dépressif, anxiété ou autres), la manière dont ils ont vécu leur détresse en lien avec leur masculinité, les difficultés vécues et les éléments facilitants ainsi que leur position par rapport à la demande d'aide. Ces éléments nous ont permis de dresser le pourtour de leur épreuve.

Ensuite, en lien avec le concept de socialisation de genre, les indicateurs suivants ont été utilisés : les modèles présents dans leur jeunesse et ce qu'ils ont retenu de ceux-ci, les caractéristiques qui pour eux reflètent ce que c'est que d'être un homme ainsi que les éléments qui les qualifient et qui demeurent important pour eux.

De plus, une partie importante consistait à saisir la manière dont les participants comprenaient le lien qui pouvait exister entre l'apprentissage d'être un homme aujourd'hui et la détresse qu'ils ont éprouvée, voire les tensions qu'ils ont ressenties durant cette période ou même avant cette période. Lors de l'exploration de cette dimension, les participants ont fait ressortir des éléments en corrélation avec l'individualité contemporaine et les pressions normatives présentes en société et dans la vie des individus. Ces indicateurs ont donc été explorés d'une entrevue à l'autre.

Enfin, comme la recherche supposait une approche semi-directive, le but n'était pas d'aller exploiter une multitude d'indicateurs, mais bien de saisir en profondeur quelques-uns d'entre eux afin de mieux comprendre le phénomène à l'étude.

### 3.5 Traitement des données

Pour effectuer le traitement de l'information, la méthode de l'analyse de contenu a été choisie. L'analyse de contenu consiste à porter un regard sur le choix des termes utilisés par le sujet, leur fréquence et leur mode d'agencement. Bref, elle vise à étudier la construction du discours de l'individu en vue d'en dégager des connaissances (Quivy et Van Campenhoudt, 2011). Ce type d'analyse oblige le chercheur à prendre le recul nécessaire à l'égard des interprétations spontanées dans le but de permettre un contrôle des données de la recherche (Quivy et Van Campenhoudt, 2011). L'analyse de contenu que nous avons effectuée visait à être la plus rigoureuse possible et contenait ainsi plusieurs étapes.

Une première étape avait pour objectif de rassembler le matériel obtenu afin de constituer une banque de données ordonnées. Ceci a permis de faciliter l'analyse. Pour ce faire, la retranscription du verbatim des entrevues, mot-à-mot, a été effectuée afin d'éviter d'écarter de l'analyse des éléments de l'entretien qui seraient jugés a priori inintéressants, ce qui pourrait se révéler inexact au fil de l'analyse (Quivy et Van Campenhoudt, 2011). Dans cette optique, nous avons été soucieuses de respecter les propos et expressions des participants.

La deuxième étape visait à effectuer une lecture flottante de chaque entretien et d'inscrire, dans notre journal de bord, les éléments en lien avec les thèmes heuristiques de cette étude qui correspondent à la détresse psychologique, la socialisation de genre, les pressions sociales, les conflits de rôles de genre ainsi que l'articulation entre ceux-ci. Par la suite, pour chaque entrevue, nous avons effectué un exercice de codage afin de découper chaque texte en unité de sens. Ce découpage s'est effectué de manière à fragmenter le texte en idées clés ressortant des propos des participants et en restant le plus fidèle possible aux mots employés par ceux-ci. Voici un exemple d'unités de sens qui ont été découpées dans un extrait :

J'étais auxiliaire à l'université donc ça me faisait beaucoup, beaucoup de poids sur les épaules et j'allais à l'université aussi donc ça me faisait encore plus. (*beaucoup de poids sur les épaules*) Donc 2008, janvier 2009 finalement je me suis divorcé, la maladie est arrivée et je n'allais pas bien. Je n'allais vraiment pas bien. Je me... J'étais relativement instable émotionnellement (*instabilité émotionnelle*). J'avais rencontré, après mon divorce, j'avais rencontré une fille avec qui j'ai resté peut-être 10, 11 mois puis ça allait bien au début, mais à un moment donné ça commencé à être très lourd pour elle parce que mon humeur variait énormément (*variation de l'humeur : lourd à porter pour la conjointe*). Elle me disait : «Va consulter. Va voir.» puis moi ben j'en ressentais pas le besoin de consulter parce que je me suis toujours dit que j'étais au-dessus de tout ça, que je n'avais pas de problèmes, que c'était les autres qui en avaient plus que moi, puis que j'étais toujours en mesure de répondre aux attentes, puis de réussir, puis de performer malgré toutes les embûches qui me tombaient dessus. (*Être au-dessus du besoin de consulter, déni du problème, capacité de répondre aux attentes, de performer, de réussir*)

Ce découpage du texte en unités de sens a ainsi permis de traiter les données avec plus de facilité et de précision. Une fois le codage effectué, nous nous sommes basés sur l'analyse thématique de Paillé et Mucchielli (2008) afin d'effectuer le traitement des données. Plus précisément, l'analyse thématique consiste à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et à l'examen discursif des thèmes abordés dans un corpus (Paillé et Mucchielli, 2008). Pour ce faire, nous avons, dans un premier temps, effectué un mode d'inscription sur fiche. Ainsi, les unités de sens et les extraits de verbatim auxquels ils sont reliés ont été recopiés dans une grille. Dans un deuxième temps, nous avons procédé à un exercice de réduction des unités de sens par thème (chacun des thèmes étant par la suite reliés à une rubrique et la rubrique à une catégorie heuristique). Selon Paillé et Mucchielli (2008), la différence entre la rubrique et le thème réside dans le fait que la rubrique demeure plus abstraite alors que le thème tend à être précis et détaillé. En ce qui concerne la catégorie heuristique, elles font simplement référence à nos grands concepts de recherche (détresse psychologique, socialisation de genre, pressions sociales, conflits de rôles de genre et articulation entre eux). Par exemple, l'unité de sens «endurer pendant trois ans le sentiment dépressif» a été reliée au thème «endurer l'état dépressif» qui était relié à la rubrique «manifestation de la dépression» qui elle-même était reliée à la catégorie heuristique de «détresse psychologique». Le but de cet exercice était de partir de trois entretiens afin de

créer une grille distincte qui nous permettrait d'établir une analyse de type séquenciée (Paillé et Mucchielli, 2008)

La thématisation séquenciée s'exerce selon une logique hypothético-déductive et a été menée en deux temps. Dans un premier temps, trois entretiens ont été choisis et analysés dans le but de constituer une grille thématique telle que décrite ci-haut. Cette grille a finalement pris la forme d'une liste de thèmes auxquels nous avons fait correspondre des rubriques et les catégories heuristiques de cette étude (voir appendice D). Dans un deuxième temps, cette grille a été appliquée à l'ensemble du corpus tout en prévoyant la possibilité que des thèmes puissent être ajoutés au cours de l'analyse. La démarche séquenciée a été choisie puisqu'elle permet une analyse efficace et uniforme des données (Paillé et Mucchielli, 2008).

Dans le but d'opérationnaliser davantage la démarche du traitement des données, nous avons fait l'usage d'un logiciel d'analyse des données qui se nomme MAXQDA. Cet outil informatique nous a permis de systématiser notre démarche, de repérer plus facilement les thèmes, les extraits de verbatim et de pouvoir traiter plus aisément nos données. La grille créée dans la première étape de l'analyse séquenciée a donc été appliquée et ajustée à travers le logiciel d'analyse MAXQDA. Cet exercice a demandé un grand travail de réflexion puisqu'il ne s'agissait pas uniquement de relever des thèmes, mais aussi de les examiner, de les interroger, de les confronter les uns aux autres (Paillé et Mucchielli, 2008). Nous avons aussi pris soin de porter une attention particulière aux phrases récurrentes, aux contradictions ainsi qu'aux contradictions récurrentes lors du traitement des données (Kaufmann, 2011).

Finalement, après avoir analysé les données afin de faire ressortir les résultats de recherche, la dernière étape visait à interpréter les résultats. L'interprétation des résultats vise à dégager le sens des résultats obtenus et de la réalité empirique en lien avec la réalité théorique établie dans la problématique (Lamoureux, 1995). Nous avons donc été soucieuses de faire ressortir une interprétation riche et nuancée en faisant attention de faire parler les résultats sans aller au-delà de leurs limites (Lamoureux, 1995). L'interprétation des résultats s'est donc effectuée en deux étapes. Selon Lamoureux (1995), il convient de commencer l'interprétation en établissant une signification théorique. Il s'agit ici de faire parler les données recueillies à l'aide de la théorie existant dans la problématique. D'autre part, pour cet auteur, il est important de poursuivre avec la signification pratique des résultats en lien avec

leur portée et leur prospective au niveau du terrain et de la recherche. Nous nous sommes donc basés sur cette méthode afin d'interpréter les résultats de cette recherche.

### 3.6 Considérations éthiques

L'éthique est une partie très importante d'une recherche puisqu'elle sert à faire respecter les droits des participants ainsi que leur bien-être. Tout d'abord, il faut spécifier que cette étude a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche sur les êtres humains pour les projets étudiants de la Faculté des sciences humaines de l'Université du Québec à Montréal et faite selon ses normes. D'ailleurs, quelques éléments ont fait partie du formulaire de consentement afin de créer un lien de confiance avec le sujet. Le but était d'assurer un sentiment de bien-être au participant, et ce, dans le plus grand respect de ses droits. Le formulaire de consentement présentait, de manière générale, le titre de la recherche, le but de la recherche, les objectifs généraux, l'implication demandée ainsi que la procédure générale. Ceci a permis aux participants d'avoir une vision éclairée du projet dans lequel ils se sont investis. En plus, le formulaire présentait les avantages et les inconvénients liés à la recherche. Bien qu'il n'y ait pas eu de risque majeur relié à l'étude, les individus devaient savoir que cette recherche risquait de leur faire revivre des émotions négatives. Si tel était le cas, les sujets pouvaient être redirigés vers un service d'aide ou encore, pouvaient se retirer de la recherche en tout temps. Ces situations ne sont pas arrivées. Dans le même ordre d'idée, les individus devaient saisir qu'ils étaient libres de transmettre les informations qu'ils désiraient. De plus, l'aspect de la confidentialité a été explicité tant dans le formulaire qu'à l'oral. Il a été précisé que les entretiens seraient enregistrés et que ces enregistrements ainsi que le formulaire de consentement seraient conservés avec sûreté, mais seraient détruits un an après la production du rapport de recherche. Il a aussi été indiqué que les données de recherche ainsi que le matériel audio ne seraient consultés uniquement que par l'étudiante chercheuse ainsi que par la directrice de mémoire, à moins d'un consentement explicite de leur part. À ce sujet, le formulaire devait aussi comprendre la manière dont les données seraient diffusées, sans aucune chance de pouvoir reconnaître la personne. Aussi, il est évident que le participant pouvait avoir une copie du rapport divulgué. Le lien de confiance

fondé sur l'anonymat du témoignage de la personne a donc été un critère de base dans les considérations éthiques. En somme, le sujet devait avoir accès à un maximum d'informations et devait être au courant de l'expérience (qui garantissait une confidentialité sans faille) dans laquelle il s'engageait.

## CHAPITRE IV

### PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Dans les sections précédentes, nous avons fait état d'un lien possible entre la socialisation de genre et la détresse psychologique masculine. À la lumière des entretiens effectués et des résultats recueillis, plusieurs éléments viennent consolider l'hypothèse de ce lien possible. Malgré cela, certains éléments nouveaux se sont révélés, complexifiant davantage la compréhension de ce phénomène.

Dans cette section, nous présenterons les résultats les plus saillants reliés aux objectifs de cette étude. En effet, bien que la dimension de la socialisation de genre ait été difficile à cerner lors des entretiens, certains éléments sont ressortis des propos des participants et seront présentés dans la première partie. Nous traiterons donc de la question de la socialisation de genre en lien avec les modèles, du soutien parental dont les hommes ont bénéficié étant jeunes ainsi que du rapport qu'ils ont eu avec l'apprentissage de la masculinité.

Aussi, malgré la difficulté à cerner la socialisation de genre dans les propos des participants, les résultats ont révélé que les hommes ont tout de même vécu leur détresse de manière masculine. Ainsi, nous présenterons les éléments liés aux manifestations masculines de la détresse. Dans le but de répondre à l'objectif qui est d'arriver à des réflexions et à des recommandations concernant les services d'aide donnés aux hommes, nous présenterons les éléments liés à la demande d'aide, aux éléments facilitants ainsi qu'aux solutions et changements tels que révélés par les participants.

Ensuite, comme nous visons à comprendre la perception que se font les hommes du lien existant entre leur rapport avec les normes masculines et la détresse qu'ils ont vécue, nous présenterons les résultats à cet égard. Ainsi, nous verrons que les participants ont fait

interférer des éléments liés au manque de soutien parental ainsi qu'à certains aspects relatifs aux exigences de la masculinité dans la compréhension de l'épreuve qu'ils ont vécue.

Finalement, bien au-delà du genre, les participants ont fait ressortir un concept important, leur permettant d'expliquer leur détresse. Ainsi, à défaut de parler de conflit de rôle de genre, les participants ont fait davantage référence à la difficulté d'être un individu dans un contexte où différentes pressions sociales entravent le développement identitaire. Les aspects liés au fait de devoir être tout sauf soi, à la performativité et à la négociation des pressions sociales ont ressorti des propos des participants. Ils seront donc traités dans la dernière partie.

Ainsi, la présentation des résultats présentera les dimensions de la socialisation de genre, la manière dont les hommes ont vécu leur détresse, le lien entre la socialisation de genre et la détresse vécue ainsi qu'un concept qui a émergé au cours du processus; le lien entre les pressions sociales liées au contexte de modernité contemporaine et la détresse psychologique vécue. Cette partie intégrera aussi les éléments d'analyse en lien avec le conflit de rôle de genre qui semble se lier davantage avec le concept de pressions sociales.

Au départ, nous désirions porter notre regard sur ce que les hommes avaient à nous dire quant à leur situation. Cette section se présente donc comme la résultante d'un souci de rester fidèles aux propos et à l'expérience des participants. Nous débuterons donc par une brève présentation du témoignage de chacun d'entre eux.

#### 4.1 Présentation des participants

Les participants ayant contribué à cette étude ont fait preuve d'une grande générosité permettant de recueillir des propos riches et lourds de sens en lien avec leur expérience vécue. De manière générale, la discussion fut facile et légère et les participants tenaient des propos très articulés. Cela ne va pas sans remarquer que les participants étaient tous éduqués, voire très éduqués, facilitant ainsi la réflexion sur le sujet à l'étude. Voici donc un bref compte-rendu des propos tenus par chacun d'entre eux, en lien avec le sujet à l'étude.

#### 4.1.1 *Olivier*

Olivier est un jeune homme de 26 ans ayant vécu deux épisodes de détresse psychologique non diagnostiqués. La première est survenue à la suite du décès de son père ainsi qu'à la suite d'intimidation vécue au secondaire, ce qui a fortement atteint sa confiance en lui. Le deuxième épisode est survenu après une rupture dans le début de la vingtaine. Durant ses épisodes de détresse, Olivier s'isolait et ne parlait pas vraiment de ce qu'il vivait, de peur de déranger les autres. Malgré quelques séances chez le psychologue, Olivier considère s'en être sorti seul (notamment à l'aide de voyages) et est très fier de savoir qu'il possède cette force en lui. Durant sa jeunesse, il estime avoir eu une bonne présence de sa mère, quoiqu'il ait manqué quelque peu d'encadrement et de soutien lorsqu'il était temps de parler «*des vraies affaires de la vie*». Il croit que sa mère est restée en quelque sorte une enfant et qu'il a dû bâtir lui-même ses propres repères et ses propres valeurs. Il considère aussi que sa jeunesse, fortement influencée par le cinéma, lui a montré des modèles de héros qui doivent être parfaits en tout temps. Il pense avoir intégré cette valeur et tente aujourd'hui de s'en défaire, car il sait que c'est une exigence impossible à atteindre. Cette exigence lui a nui et lui nuit encore aujourd'hui.

#### 4.1.2 *Francis*

Francis a vécu un épisode de dépression majeure diagnostiqué vers l'âge d'environ 22 ans. C'est après un premier baccalauréat qu'il se retrouve à «*sortir la tête de l'eau*» et à se demander ce qu'il veut faire dans la vie. Francis était et est encore fortement en réaction contre le monde du travail dans lequel il œuvre et qui ne lui ressemble pas du tout. Durant son épisode, Francis avait plusieurs questions existentielles qui l'amenaient à s'isoler et qui suscitaient en lui un sentiment de colère. L'incompréhension de ces proches face à ce qu'il éprouvait a été bien difficile à vivre. Durant cette période, il gardait tout pour lui et considère que ce n'est que de soi qu'on a besoin pour s'en sortir. Pour Francis, un homme c'est un homme et celui-ci ne doit pas démontrer sa sensibilité en public. Sa mère, qui a joué un rôle plus important dans son éducation, lui a légué une sensibilité. Francis avait, à cette période,

un grand besoin de communiquer, mais ne pouvait combler son besoin auprès de sa famille, car ceux-ci ne communiquaient pas. C'est en changeant de milieu et en allant habiter avec sa conjointe que les choses ont commencé à s'améliorer pour lui. Aujourd'hui, il considère que cette fragilité est toujours présente, mais il tente de faire les choses pour lui et non pour les autres, comme il le faisait avant.

#### 4.1.3 *Martin*

Martin a vécu une dépression majeure qui a été diagnostiquée et médicamentée. Celle-ci s'est échelonnée sur une période de 5 ans. Cette dépression s'explique par une valeur trop grande accordée au travail, ce qui ne coïncidait pas avec son système de valeur initial. De plus, plusieurs pressions/situations difficiles s'accumulaient dans la vie de Martin, rendant le tout très lourd à gérer. Martin, pour aller chercher l'attention de ses parents, a voulu en faire toujours plus et vivre dans un univers de réussite et de paraître. Sa profession d'avocat lui a fait «*creuser sa tombe*». Malheureusement, ce besoin d'attention de la part de ses parents n'a jamais pu être comblé. Néanmoins, il dit avoir toujours été bien outillé, seulement, il a été mal guidé. Pour s'en sortir, il a dû détruire ses anciennes fondations de valeurs et refaçonner le tout à son image. Le piège de recréer le cercle vicieux est toujours présent, mais il reste alerte afin de l'éviter. Aujourd'hui, il travaille pour le «*Moi inc.*», pour lui et a cessé de vouloir vivre dans le regard des autres. Il a changé d'emploi et ce qui compte c'est de s'écouter, de vivre pour lui, d'être honnête envers lui-même. Le reste viendra.

#### 4.1.4 *Hugo*

Hugo a été élevé par sa mère qui était monoparentale. Bien qu'il ait eu une présence masculine de son grand-père, Hugo considère que sa mère a largement contribué à lui transmettre ses principales valeurs, dont la plus importante, l'authenticité. L'épisode dépressif d'Hugo est survenu quelque temps après qu'il soit allé vivre en appartement afin de prendre une distance de sa mère et de gagner de l'autonomie. À cette époque, il fumait

beaucoup de marijuana, ce qui n'a pas aidé son processus. Hugo raconte que les pressions et le discours dominant de la société le touchaient considérablement. Il amène l'image d'un cercle, le point au milieu le représentant; Hugo était trop proche de ses frontières, donc des pressions. Plusieurs idées sombres sur la société lui venaient à l'esprit. C'est à la suite d'une conversation houleuse avec sa conjointe que «*le bouchon saute*» et qu'Hugo décide d'aller demander de l'aide à sa mère puis à une psychologue. La démarche d'aide fut pour lui très positive. Il a appris à se recentrer sur lui afin de ne plus se laisser influencer de manière importante par les différentes pressions présentes dans la société. Maintenant, il s'écoute, écoute plus les autres et sait mettre ses limites.

#### 4.1.5 Vincent

Vincent est un jeune homme ayant vécu un long épisode de détresse à l'âge de 18 ans. Cet épisode a duré jusqu'à ses 26 ans. Élevé comme un «*petit gars*» dans une famille où il n'avait pas le sentiment qu'il pouvait parler des vraies choses, Vincent n'a jamais senti qu'il pouvait parler de ce qu'il vivait. Laissé à lui-même durant son adolescence, Vincent n'a pas vraiment eu de modèles masculins. Sa mère demeure son principal modèle. Selon lui, il est plus difficile pour un gars de parler, de s'exprimer, car les garçons et les filles ne sont pas élevés de la même façon. C'est après une expérience sexuelle difficile que Vincent sent que ses amis le ridiculisent et qu'il commence à avoir des idées suicidaires allant jusqu'à un plan d'exécution précis. En plus, Vincent effectuait des emplois qu'il n'aimait pas et ressentait beaucoup d'agressivité durant ces moments. C'est à la suite d'un accident de travail qu'il se rend à l'urgence et explose devant l'infirmière (qu'il sent humaine) à l'accueil. Malheureusement, devant le médecin, il «*resserre la vis*» et laisse la pression monter à nouveau en lui. C'est grâce à un voyage ainsi qu'à la rencontre d'une partenaire de vie importante qu'il travaille sur lui et améliore sa situation. De plus, il effectue aujourd'hui un emploi qu'il aime et qui va en conformité avec ses valeurs d'affirmation et de respect de soi. Vincent explique qu'avant il vivait pour les autres et que dorénavant il reste honnête envers lui-même et s'affirme afin de se respecter. Il trouve dégoûtantes les pressions qu'il ressent de

la part de la société. Ces pressions, qui incitent à performer et à être le meilleur, il tente de les ignorer.

#### 4.1.6 *Loïc*

Loïc est un homme de 40 ans qui a vécu un long épisode de détresse s'étalant de 1999 à 2005. C'est à la suite d'une série d'éléments déclencheurs (expulsion du programme d'étude, rupture amoureuse, conflit familial, contrat qui n'aboutit pas, etc.) que Loïc ressent un fort sentiment de honte et d'humiliation. De ce fait, il s'investit dans l'entraînement pour aller chercher de la fierté et de la confiance et se retrouve finalement à Montréal, seul et isolé. C'est à la suite d'idées suicidaires fréquentes qu'il décide d'aller consulter un psychologue pour quelques rencontres et qu'il décide ainsi de s'investir dans sa vie et de vivre. Il modifie ainsi ses choix afin de sortir de l'isolement (déménagement, inscription à des activités, etc.). Toutefois, c'est au moment où il intègre un groupe musical (groupe par lequel il fera la rencontre de sa conjointe actuelle) qu'il considère s'en être sorti. Aujourd'hui, Loïc a un emploi qu'il aime, mais considère subir énormément de pression dans celui-ci. Il nomme aussi sa tendance à vouloir être compétent et atteindre la perfection. De plus, Loïc nomme certaines caractéristiques liées à la masculinité traditionnelle qu'il a intégrées, mais se montre critique relativement à celles-ci.

#### 4.1.7 *Louis*

L'expérience de Louis est marquée par un long épisode de détresse qui s'installe dès l'âge 14 ans et se termine à 34 ans. Le point culminant de sa détresse s'est exprimé par un quasi-passage à l'acte avec un plan d'exécution précis. L'idée de consulter lui est alors apparue comme une dernière chance de s'aider. Malgré une expérience très négative en lien avec la consultation, Louis explique que cette expérience lui a simplement permis d'avoir un temps nécessaire afin de comprendre des choses et d'éviter le suicide. De plus, il précise que sa détresse se manifestait, notamment, par de forts sentiments d'agressivité, par une relation

de distanciation par rapport à sa détresse ainsi que par plusieurs manifestations physiques de cette dernière. Louis explique sa détresse par une situation familiale difficile, qui ne lui a pas permis de développer sa confiance en soi ni d'avoir un soutien adéquat. Il l'explique aussi par le fait que durant sa détresse, il ne s'appropriait pas sa vie, n'était pas honnête envers lui-même et éprouvait un fort sentiment d'insécurité existentielle. C'est donc à travers un exercice personnel de travail sur soi ainsi qu'avec l'aide de la course à pied qu'il arrive à comprendre et atténuer sa détresse. Aujourd'hui, Louis est honnête envers lui-même, il vit sa vie pour lui, suit son propre chemin, et ce, selon ses valeurs propres.

## 4.2 La socialisation de genre

Plusieurs éléments de la grille d'entrevue avaient pour but d'aller recueillir des informations en lien avec la socialisation vécue par les personnes, et plus particulièrement la socialisation de genre. Toutefois, nous devons admettre que cette variable s'est révélée difficile à cerner. Néanmoins, deux aspects ressortent des propos des participants. D'une part, l'aspect lié aux modèles et au soutien parental, plus en lien avec la socialisation en générale; d'autre part, la socialisation de genre liée à l'apprentissage de la masculinité.

### 4.2.1 *Modèle et soutien parental*

Il apparaît important de parler de l'aspect du soutien parental, bien que celui-ci fasse davantage référence à la socialisation en général et non à la dimension du genre spécifiquement. En fait, les propos des participants font ressortir différents aspects liés aux modèles et au soutien parental.

Il est intéressant de constater que la majorité des participants se sont exprimés sur le fait que le dialogue en lien avec «*les vraies choses de la vie*» a été difficile avec leurs parents. Certains ont affirmé ne pas avoir reçu de soutien ou de guides nécessaires à leur apprentissage. Les participants considéraient cet aspect comme un manque quand ils atteignirent «*l'âge des choix*».

Alors tsé, ce n'est pas une mauvaise mère du tout. C'est une très, très bonne mère attentionnée, mais en vieillissant, côté conseils dans la vie, côté comment m'orienter quand j'ai de grandes questions... Je n'ai pas eu la chance d'avoir de vraies discussions profondes si tu veux avec mes parents. (Olivier)

Je ne peux pas dire qu'il y a eu grands personnes qui ont eu une influence dans ma vie sur les choix que j'ai faits parce que dans l'âge des choix, je n'avais personne qui était là pour me laisser un modèle. (Martin)

Louis a, quant à lui, longuement discuté du climat toxique dans lequel il a vécu et du sentiment de solitude qu'il retient de cette période.

Puis, d'après moi, de toute façon tu ne dénigres pas à un enfant son père. Même si son père c'est le pire bandit là, tu ne fais pas ça. Juste pour la santé mentale de l'enfant, tu ne fais pas ça. (...) Alors il y avait toute cette ambiance-là puis moi, là-dedans, je me sentais pas mal tout seul dans mon coin. (Louis)

Ainsi, de manière générale et différente, les participants ont relaté cet aspect qui, comme nous le verrons plus loin, a contribué, à des degrés différents, à la manière dont est apparue ou a été vécue leur détresse.

#### 4.2.2 *Lien avec la masculinité*

Plus spécifiquement en lien avec la socialisation de genre, il convient de mentionner que le genre est ressorti au cours des entretiens, mais non de manière explicite ou dominante. En fait, les participants semblent se situer chacun différemment face au modèle de la masculinité traditionnel. Donc, des participants pouvaient, à certains moments, exprimer des commentaires liés au code de la masculinité, alors qu'à d'autres moments, ils s'en distanciaient considérablement.

Par exemple, Francis a révélé certains propos qui démontraient clairement sa position face à ce que devait être un homme.

Je n'aime pas la sensibilité chez les hommes. Non. Non. Non. Pour moi, c'est une figure d'autorité un homme. Oui. Oui. Oui. (...) J'ai rien contre les gais, mais ça ne me tente pas de... de... Tsé je veux dire. Moi je ne le suis pas. Je ne suis pas... C'est ça. (...) Je ne sais pas, tsé comme mon petit neveu. C'est un aparté, le neveu de ma blonde, il fait de la danse, du hip-hop. Moi j'ai dit... [Non]. (Francis)

Toutefois, il est intéressant de constater que Francis a été en grande partie élevé par sa mère. Il affirme qu'il a une forte sensibilité, qu'il sait la reconnaître et reconnaître ses émotions. Toutefois, pour lui, la sensibilité doit s'exprimer dans l'intimité.

De plus, quelques participants ont nommé l'image de l'homme fort qui ne branle pas au vent. Cette image semble être forte pour quelques-uns d'entre eux.

J'étais sur le bord d'avoir mes 16 ans. Alors quand mon père... tsé souvent le père est l'image de la force, on l'imagine pas blessé, malade ou triste ou quoi que ce soit. C'est une image paternelle indestructible. (Olivier)

De plus, il est intéressant de constater que les hommes, de manière générale, éprouvaient un sentiment d'ambivalence envers le modèle de la masculinité. Pour sa part, Loïc semblait très conscient qu'il possédait certains aspects liés à la masculinité traditionnelle. Par contre, il sentait que son opinion pouvait être mal vue dans notre société et exprimait son désir de montrer à son futur fils une ouverture d'esprit à l'égard de ces standards.

Y'a un petit côté de moi, c'est pas correct, c'est vraiment pas correct ce que je vais te dire là, mais qui trouve ça looser, les gars en pleine semaine qui sont en train, en pleine semaine de promener leur petit carrosse. Tsé quelque part, il y a quelque chose de beau là-dedans. L'homme aussi il y a droit à ça, pis c'est du bon temps avec son enfant. Tsé y'a de quoi de beau là-dedans. Mais, je vais devoir travailler sur moi-même pour le faire moi aussi. (...) Ça, je fit le stéréotype masculin traditionnel comme on dit là, par rapport à ça. Oui. J'aurais de la misère que ce soit Anne qui gagne les sous pis pas moi... Non, ça, j'aurais de la misère. Je ressentirais une grosse pression sociale pour ça. C'est sûr et certain. (Loïc)

Une autre tendance qui ressort des entretiens est cette volonté et cette conscience des participants de se distancier du modèle de la masculinité véhiculé par la société. Plusieurs ont nommé la possibilité pour les hommes aujourd'hui de se défaire de ce vieux modèle «*qui*

*n'est juste pas à suivre*». Pour la plupart, les hommes semblaient conscients du code de la masculinité, ils pouvaient en nommer les caractéristiques, tout en ayant dans le ton une ironie faisant voir que ce code n'était pas suivi par eux.

Ha ben (rire) C'est tout croche! C'est n'importe quoi! (rire). C'est un homme fort qui ne parle pas de ses émotions pis c'est n'importe quoi là! On a juste à regarder des films américains pour le voir ça. Mais ce que le système, la société, ce que le système veut de l'homme c'est heu... ce n'est juste pas à suivre! (rire). (Louis)

Parce que la question que tu me poses, la façon que je le perçois, j'ai l'impression que c'est : «Quels standards un homme doit rencontrer?» ou «Quels critères un homme doit rencontrer pour que l'on puisse dire que ça, c'est l'homme idéal? Est-ce qu'il faut que ce soit un homme qui travaille, qui s'occupe des enfants, qui...» tout ça, je ne sais pas, c'est trop... C'est trop rentré dans : «On identifie un nouveau discours d'un homme il faut que ce soit ça». (Hugo)

Dans les faits, lorsque les participants devaient répondre à la question concernant ce qu'était pour eux un homme idéal, deux aspects très importants ressortaient de leur réponse. D'une part, les participants ne semblent pas accorder un genre particulier à cette question; d'autre part, ils tendent davantage à parler de «la personne idéale», supposant que ces critères s'appliquaient aux femmes aussi.

Parmi les critères retenus pour identifier l'homme ou la personne idéale, six participants sur sept ont nommé des aspects reliés à l'authenticité et au respect de soi.

Donc l'homme doit... doit... Ça change énormément avec les années, mais on remonte à il y a quelques années, c'est l'homme pourvoyeur, un rôle excessivement limité qui se... [...] Alors j'ai beau dire les valeurs qu'on a même c'est des constructions de la société ces valeurs-là. C'est ça qui a été inculqué depuis X nombres d'années. Donc, je pense qu'on ne peut pas se construire une personne idéale avec juste ces valeurs-là. C'est beaucoup plus une question d'être capable de s'accepter comme qu'on est et pas de suivre un dogme de façon aveugle. (Martin)

Ça n'a pas rapport avec une carrure d'épaule même si je ne te dis pas que je n'aimerais pas en avoir une un peu plus grosse. Ou je ne sais pas moi, les yeux bleus, ou telle coupe de cheveux ou une chemise je ne sais pas moi American Eagle. C'est toute des caractéristiques qu'on voit et qu'on aimerait avoir, mais justement, l'homme idéal n'a pas besoin d'afficher des caractéristiques comme ça parce qu'il est assez bien pour savoir... connaître sa valeur. Et en connaissant sa valeur, il se respecte et il respecte ce qu'il se passe autour de lui. Mais pour ça, c'est une confiance personnelle qu'il ne met pas en doute puis moi je mets tout le temps tout en doute. (Olivier)

Ainsi, pour eux, être un homme ou une personne idéale relève davantage du domaine de la connaissance et du respect de soi plutôt que de l'exigence de suivre des normes ou un code de genre précis. Toutefois, cette ambivalence relève le fait que le modèle de la masculinité, bien qu'il ne joue pas un rôle dominant pour eux, continue tout de même de se faire sentir. Hugo, jeune homme expressif et rejetant ce modèle y voit tout de même, avec méfiance, une possible intégration de certaines normes masculines

Quin... En fait mon grand-père c'est drôle en fait quand je le regarde aujourd'hui... ben non j'ai des caractéristiques à lui là, mais... Probablement que la fierté, entre parenthèse l'orgueil, vient beaucoup de ce côté-là. Mon grand-père c'était une personne fière. Il n'a pas d'études, il a été pauvre pratiquement toute sa vie, ils ont eu sept enfants puis tsé justement à l'époque le père pourvoyeur, etc., mais tsé il travaillait sans cesse, etc. Alors c'était un homme très fier. [...] Alors il y a peut-être ce... Le côté justement fierté un peu. (Hugo)

#### 4.3 La détresse masculine

Une grande partie des entretiens résidaient dans l'expérience de détresse des hommes. De quelle manière celle-ci se manifestait-elle? Comment a-t-elle été vécue par les individus? Comment en parlaient-ils? Comment s'est vécu le rapport à la demande d'aide? Quels ont été les difficultés et les éléments aidants au cours de cette épreuve? Au terme de l'analyse, cinq aspects sont ressortis comme éléments importants du discours des hommes en lien avec leur expérience de détresse: les manifestations particulièrement masculines, la relation aux autres marquée davantage par la distance, un rapport d'ambivalence face à la demande d'aide, les

éléments facilitants ainsi que les solutions et les changements au terme de l'épreuve de détresse.

#### 4.3.1 *Manifestations masculines*

Comme les résultats l'ont révélé jusqu'à maintenant, les hommes interviewés ne s'identifiaient que très peu au modèle traditionnel de la masculinité et, de façon générale, semblaient même s'en dissocier. Toutefois, il semble intéressant de constater que malgré leur propos stipulant que ce modèle «*n'est juste pas à suivre*», les participants ont manifesté, chacun à leur manière, leur épreuve de détresse en y intégrant des aspects liés à la masculinité. Bien entendu, les participants ont aussi manifesté leur détresse de façon plus conventionnelle (tristesse, émotions négatives, idées suicidaires, etc.). Toutefois, pour le bien de cette étude nous parlerons ici des résultats reliés à la détresse masculine.

Tout d'abord, la grande majorité des participants ont nommé, à un moment ou à un autre dans leur discours, leurs sentiments liés à la colère, à l'agressivité, au bouillonnement intérieur, à l'irritabilité et aux chicanes. Tous ces éléments constituent des manifestations masculines de leur détresse. Louis raconte même que l'expression de l'agressivité avait des répercussions négatives sur sa relation avec les autres.

Ouais ben ça s'exprimait plus par la colère... Ouin... C'est typiquement gars ça. Comme j'avais pas ce que je voulais, je piquais des crises... Ça ne donnait pas grand-chose, ça fait plus éloigner les autres. Ça les fait plus s'éloigner. (Louis)

Pour sa part, Vincent raconte aussi son fort sentiment d'agressivité alors qu'il effectuait un travail qu'il n'aimait pas particulièrement durant cette période.

Des vagues. Je travaillais. J'ai souvent travaillé de nuit des fois aussi pendant ce temps-là. C'était des vagues de violence. Admettons au travail, admettons que je plaçais mes cannes de nuit pour remplir les tablettes du magasin. À un moment donné, y'avait un petit trop plein, je pouvais échapper une canne à terre puis ça déclenchait toute! Je passais mon poing à travers les cannes tsé pis ça décrivait le racking puis un paquet de cannes qui revolent partout, mes boss : «Qu'est-ce qui se passe icitte?» pis tout ça. (Vincent)

Deux participants ont d'ailleurs raconté leur plan de passage à l'acte, tous deux liés à un plan légal : le Hara-kiri et l'arme à feu.

Parce que tout le reste, je ne trouvais pas ça assez rapide ou assez efficace. J'avais peur de rater ma shot. Puis là je me suis dit : «On va y aller pour une façon très facile.» puis tout ça. (Vincent)

Pour sa part, Loïc n'a pas explicitement identifié la colère comme sentiment dominant. Toutefois, ses propos font ressortir à plusieurs reprises une émotion typiquement masculine lors de son épisode de détresse : la honte.

Ça c'est clair que tout cet été là ça été comme des sentiments de déception... Tsé heu... Beaucoup de déception, d'incompréhension, de ce qui se passe avec mon père... Beaucoup de honte, d'humiliation et de tristesse là. C'est vraiment ça. C'est la honte là. Alors ça, c'est vraiment les émotions qui étaient prédominantes à ce moment-là. (Loïc)

Un autre aspect essentiel qui est ressorti des propos de quelques participants est cette manière de manifester la détresse en tentant de camoufler celle-ci, de porter un masque aux yeux des autres.

C'était un petit peu le clown si on veut qui cache ses larmes pis tout ça. (Vincent)

C'est un mécanisme d'isolement puis étant donné que je suis assez bon pour faire semblant puis porter un masque au travail, il n'y a personne qui le voyait. Y'a absolument personne qui le voyait pendant les... jusqu'en 2011, personne qui a vu que ça n'allait pas, absolument personne. J'étais capable de jouer le jeu qu'il fallait et mettre le masque qu'il fallait au bon moment. Donc j'ai fait l'imposteur pendant longtemps jusqu'à m'en bousiller la santé. (Martin)

Une autre manifestation masculine en lien avec l'idée de porter un masque consiste au fait que six participants sur sept ont continué à être fonctionnel durant leur épisode allant même jusqu'à se surinvestir dans le travail ou dans certains projets et activités. Bref, pour plusieurs la détresse n'a «rien empêché».

Alors ma routine c'est comme, c'est juste de gérer mes émotions. C'est de... J'allais m'entraîner puis j'étais sur un produit, la créatine, vraiment comme pour booster la force. Et puis j'étais comme dans une shape incroyable là. [...] Alors ça au moins ça a pu être un facteur où j'ai pu essayer de trouver de la fierté, pis être fier pis progresser puis que ça aille bien. (Loïc)

Tsé j'ai fait mon chemin pareil. Pendant les consultations j'allais à l'école pareil. Je travaillais. Tsé... Je faisais plusieurs choses puis je ne voyais pas pourquoi ça m'arrêterait. (Francis)

Ben... J'étais fonctionnel... Tout... Ce n'était pas... Ce n'était pas l'idéal, mais ça fonctionnait. (Louis)

Allant un peu dans le même sens, les participants ont exprimé un désir d'autonomie, de s'en sortir seul, de garder tout pour eux, bref une manière de vivre leur détresse de manière très intériorisée malgré la présence de personnes importantes dans leur entourage parfois.

Je l'ai vécu moi-même à ma façon puis je m'en suis extirpé à ma façon. (Olivier)

Être en appartement pour la première fois, c'était moi qui gérais mes comptes, etc. (...), Mais c'est ça, de ne pas demander de l'aide, de ne pas demander de conseils... Je ne sais pas c'était comme vraiment à ce moment-là un besoin. (...) Tsé justement de me prouver à moi-même que, ben ça c'est plus le côté autonomie justement, que je suis capable par moi-même de surmonter les épreuves. (Hugo)

De plus, Martin, Louis, Vincent et Hugo se sont exprimés sur le fait que leur corps leur a envoyé des signes de leur mal-être. Les manifestations physiques étaient donc très présentes pour ces quatre participants qui voyaient dans leurs symptômes physiques, un signe de leur détresse.

Je me levais le matin, j'étais malade, je trouvais des prétextes pour ne pas aller travailler. Je me trouvais des blessures pour ne pas aller travailler, j'allais consulter le médecin juste pour n'importe quels problèmes que j'avais, juste pour ne pas aller travailler... juste pour avoir une raison. (...) Puis aussi de s'imaginer un paquet de problèmes, de mal, en fait de maux là. De s'imaginer qu'on souffre à une place puis que c'est amplifié parce qu'on veut souffrir d'une place. (Martin)

Moi je considère que mon corps m'en envoyait [des signes]. Il m'en envoyait. Les, justement, les crises d'anxiété, ça c'était tous des signes-là. (Hugo)

Oui. Pis quand j'ai commencé à mettre ça au clair puis à commencer à faire un chemin sur moi-même, là j'ai eu des symptômes physiques... de ma détresse. Pis je dirais que j'ai eu trois épisodes là assez, assez intenses, physiologiques. (...) Je me détachais de ma détresse. C'est comme si ma détresse voulait venir me chercher. Puis ça s'exprimait physiquement. (Louis)

Pour Vincent, les symptômes physiques se manifestaient davantage comme des épisodes de chaleurs intenses dans des moments où il désirait s'exprimer, mais où il se retenait.

Mais là, j'étais en... j'étais en sueur, j'avais chaud là tsé! J'étais vraiment là tsé, tout sortait. Je ne pleurais pas pis toute, j'étais, j'étais à peu près en contrôle là tsé! Mais ça venait vraiment me chercher. (Vincent)

Finalement, une dernière manière masculine de manifester la détresse concerne la consommation. Il serait erroné d'affirmer que les participants consommaient pour camoufler leur détresse. Toutefois, il est tout de même intéressant de constater certains aspects. Par exemple, Martin a relaté l'augmentation de sa consommation d'alcool avec ses collègues sur l'heure du dîner puisque cela «*rendait le travail plus supportable l'après-midi*». Quant à Francis, il dit qu'il consommait du cannabis, que cela lui faisait du bien, mais que les «*downs*» qui suivaient la consommation ne l'aidaient pas. Vincent raconte aussi qu'il consommait à cette époque, mais sans plus. Puis, Hugo considère avoir fumé de la marijuana par plaisir. Toutefois, il annonce que la consommation de pot n'a pas aidé sa situation.

Puis en même temps, probablement que je fumais pour essayer de geler justement le processus de penser, repenser, de ne pas avoir à me remettre en cause parce que souvent quand tu as un problème tu ne veux pas l'affronter alors avec le recul c'est comme ça que je le vois. Je ne voulais juste pas m'attaquer à ça. (Hugo)

Ainsi, on ne peut affirmer que la consommation constituait une manière masculine de gérer la détresse. Toutefois, il est intéressant de constater que la consommation faisait partie du portrait d'un bon nombre des participants.

#### 4.3.2 *Relations aux autres*

Durant leur épisode de détresse, les propos des participants ont révélé que leur relation aux autres était davantage marquée par la distance et l'isolement. Effectivement, en règle générale, ceux-ci affirmaient avoir vécu leur épreuve de manière interne sans vraiment en parler aux autres. Certains ont, à un moment où à un autre, rencontré des personnes significatives qui ont joué un rôle de soutien important dans leur épreuve. Nous y reviendrons d'ailleurs dans une section ultérieure. Néanmoins, de manière générale, la majorité des participants ont vécu leur épreuve seuls.

Alors je me cachais. Carrément, je me cachais. Je n'appelais pas mes amis d'enfance dans l'Outaouais. Tsé je ne suis pas supposé être là. Je veux que ce soit invisible. [...] Donc... Alors ça, ça fait en sorte que j'ai commencé à m'isoler. (Loïc)

Heu... Ben premièrement, je n'en parlais pas aux autres. Même à mes amis je n'en parlais pas. Je veux dire... Tsé sur papier, si tu regardes mes affaires, mon CV, ça ne paraît pas. Y'a rien qui paraît. (Francis)

Un autre aspect important révélé par plusieurs participants est relié à l'incompréhension des autres par rapport à leur situation. En effet, ceux-ci ont affirmé avoir trouvé difficile d'être incompris, parfois même par des gens très proches d'eux, accentuant davantage le sentiment de solitude. À ce sujet, Francis s'est exprimé sur la difficulté à vivre l'incompréhension des professionnels et des proches à son égard.

Alors tsé, je me battais à reculons parce qu'eux autres [ses parents] ils ne comprenaient pas ce que je vivais pis ils ne pouvaient pas m'aider ou je ne sais pas. Tsé je me sentais, je me sentais comme ailleurs, une autre coche, je ne sais pas. Tsé je ne me sentais pas au même niveau, je ne sais pas. (...) Ils [les professionnels] ne peuvent pas comprendre ce que je ressens. (...) Y'en a même une qui m'a déjà dit : «Bon ben. Toi tsé... Je pensais à la pyramide de Maslow. Toi tu es rendu à l'actualisation de soi.», pis là elle m'a regardé pis elle m'a dit, elle m'a sorti ça : «Si t'es rendu là c'est que tu es correct en bas.» tsé en voulant dire : «Tu te plains pour rien.». Tsé! Alors j'ai fait : «ok ouin... Elle trouvait ça un petit peu banal là.». Mais moi, de ne pas trouver ça, ça me gosse pis ça me fait vraiment mal. (Francis)

Pour sa part, Martin, qui vivait «une grosse vie» sur le plan financier, s'est exprimé sur le fait que les autres ne comprenaient pas que quelqu'un qui réussissait comme lui pouvait vivre de la détresse. Mais ce qu'il a trouvé le plus difficile est justement le manque de soutien et de compréhension de la part ses parents.

Mes parents ne comprenaient pas parce que bon, mon beau-père il tombait en rémission, mais après ça mes parents ne comprenaient pas que je pouvais être malade, comprenaient pas que je pouvais être vidé puis en dépression. Puis c'était une période noire, surtout que tu n'as pas le support de tes parents! (Martin)

#### 4.3.3 *Demande d'aide*

La relation face à la demande d'aide est un élément important qui a été abordé lors des entretiens. Il est intéressant de constater que les participants ont exprimé une ambivalence relativement à ce processus.

Tout d'abord, les participants ont, chacun à leur manière, fait appel à un professionnel de la santé à un moment ou à un autre de leur épreuve. Aucun n'a fait appel à un organisme communautaire. Pour certains, l'expérience fut brève (positive ou négative) alors que pour d'autres, le suivi s'est avéré être d'une durée plus prolongée. Plusieurs éléments ressortent ainsi du discours des participants en lien avec leur rapport avec les professionnels de la santé.

En fait, plusieurs participants ont senti qu'ils pouvaient en quelque sorte diriger la séance de consultation. Ils sentaient qu'ils pouvaient toujours «être un step en avant» du professionnel qu'ils consultaient.

Puis ça, je ne veux même pas le dire de façon prétentieuse, je le rencontrais et j'avais l'impression d'être un step en avant de lui tout le temps. Tsé que savoir que c'est ça qu'il allait me poser comme question, puis c'est ça qu'il allait conclure puis c'était à peu près tout le temps ça. Donc je me dis qu'en plus de ne pas comprendre la réalité, le gars... (Martin)

Allant dans le même sens, Francis et Vincent ont aussi exprimé le fait qu'ils pouvaient dire ce qu'ils voulaient pour faire croire aux professionnels que tout allait bien.

Je pourrais ben arriver pis dire à mon psychiatre que je suis super bien pis dans le fond je suis sûr qu'il me croirait, je ne sais pas. Tu peux dire n'importe quoi. Je n'ai pas l'impression d'être compris. Je ne sais pas... (Francis)

Rendu là-bas, j'ai passé une nuit au court séjour psychiatrique. [...] On m'a donné un pad, un pad de papier pis un crayon puis tsé j'ai pu écrire un petit peu ce que je pensais. C'est sûr que je n'ai pas remis ça au docteur. J'ai rencontré le psychiatre le lendemain. Je lui ai dit ce qu'il voulait entendre, parce que ça ne me tentait plus de parler. (Vincent)

Puis, plusieurs participants se sont exprimés sur leur déception face à l'attitude des professionnels qui était parfois froide, parfois trop théorique/analytique ou encore, qui ne répondait pas adéquatement à leurs besoins. Il est ainsi ressorti des propos de plusieurs participants que souvent, les professionnels n'adoptaient pas la bonne attitude avec eux.

Lui avec je l'ai senti froid, je l'ai senti (claquement de main) tsé pas très humain puis... J'ai senti que ça ne me tentait pu là. Je n'avais aucune affinité avec cet homme-là. (Vincent)

Pis je n'aime pas le psychiatre ou le psychologue. Je n'aime pas être regardé de façon, comme une... J'aime pas ça. J'aime pas ça. j'aime pas ça me faire regarder, pis prendre des notes puis... Je n'aime pas ça me faire analyser. Pis je me sens que, j'ai l'impression qu'avec leurs petites théories ils savent qu'est-ce qu'ils pensent de... Je ne sais pas. J'aime mieux une discussion franche. Tsé, autour d'une bière pis : «Ok. C'est quoi? Qu'est-ce que tu en penses?» pis toute... C'est... C'est ça. (Francis)

Je suis retourné la semaine d'après puis là, là on dirait que j'avais décanté pas mal puis ça allait mieux alors je lui ai dit : «Ouï ben ça va miêux là. Je commence à comprendre des affaires, mais j'aimerais ça qu'on continue.». Puis là le psychologue il m'avait dit : «Ben là ça l'air d'aller mieux, alors peut-être que si tu revenais dans deux semaines. Peut-être que dans deux semaines ça va aller mal, puis quand ça va aller mal, ben là on va pouvoir faire quelque chose avec ça.». (...) Ça façon de faire ça n'avait pas de bon sens pour moi là! Je veux dire... Moi j'étais là, j'étais conscient de ma problématique puis de ma détresse, puis j'avais envie de travailler là-dessus, puis lui il voulait juste attendre que je sois en crise pour travailler? C'est quoi là? (Louis)

Toutefois, pour des raisons différentes, l'expérience de consultation a eu des effets positifs sur les participants, et ce, malgré les doutes de départ. Certains ont apprécié l'expérience qui les a beaucoup aidés. Par exemple, Hugo raconte son expérience positive.

Puis finalement je suis entré là avec beaucoup d'appréhension et je suis sorti de là tellement satisfait de l'avoir fait. Je suis sorti avec un sourire et ça faisait longtemps que je ne souriais pas depuis un bout et j'étais comme : «Ok j'ai l'impression que déjà ça c'est la meilleure décision que j'ai prise depuis vraiment longtemps, que de juste aller chercher de l'aide». (Hugo)

Pour d'autres, bien que l'expérience avec le professionnel ait été plus ou moins positive ou déterminante, la démarche en tant que telle a tout de même permis de prendre de la distance face à leur épreuve et de se mobiliser. Bref, l'expérience a marqué un passage important dans leur processus.

J'étais sur le point de passer à l'acte, puis là : «Ha tient je vais consulter.». Pis lui ça, ça a été une excuse pour... pour... pas le faire. (...) C'est comme si j'étais... Je cheminai, je cheminai, je cheminai pis à un moment donné j'étais bloqué. Pis là je suis allé voir cette personne-là, pis là on a parlé, on a parlé pis là oups! Ç'a débloqué. [...] Mais plus jamais après j'ai, j'ai, j'ai été sur le bord de le faire. (Louis)

Malgré tout, plusieurs participants ont tout de même exprimé l'importance d'être capable de «s'en sortir seul». Ce désir, voire ce besoin, a d'ailleurs marqué leur expérience de détresse. Certains ont même exprimé leur volonté et leur capacité de réfléchir par eux-mêmes comme un processus essentiel à la régulation de cette épreuve.

Tsé je veux dire, pas que je dénigre ça, mais je... Je veux dire, c'est une personne devant toi qui essaye, qui essaye de te faire réaliser des choses que moi je suis capable de me faire réaliser. J'ai l'impression que c'est une perte de temps aller avoir un psychiatre ou un psychothérapeute ou un psychologue... (Francis)

Être en appartement pour la première fois, c'était moi qui gérais mes comptes, etc. J'ai toujours été quand même bon dans la gestion de mon budget à cette époque-là, là aujourd'hui c'est parfois plus difficile, mais c'est ça, de ne pas demander de l'aide, de ne pas demander de conseils... Je ne sais pas c'était comme vraiment à ce moment-là un besoin. (Hugo)

Dans tous les cas, lorsque les participants ont fait appel à de l'aide extérieure, ils l'ont fait de façon très tardive dans leur épreuve. Certains parlent de «*quand le bouchon a sauté*», Vincent annonce que «*ça passait ou ça cassait* ». Bref, le processus de demande d'aide ne s'est fait qu'au dernier moment. Loïc et Martin expliquent d'ailleurs ce comportement par des éléments liés au sentiment de contrôle et à la capacité d'endurer son état.

Mais c'est parce que... Je pense que... demander de l'aide, peut-être que ça aurait été comme... Tu demandes de l'aide quand tu es face à un mur, quand tu n'es plus capable d'avancer. Tandis que moi je, je me disais toujours... Je peux toujours décider de ne pas y aller. C'est à moi de prendre la décision. [...] Que je me disais : «Non je ne demande pas de l'aide tout de suite parce que, parce que c'est encore sous mon contrôle. J'ai encore le contrôle.». Peut-être un truc par rapport au contrôle. Ouin. Ouin. Je te dirais que j'avais le sentiment d'être en contrôle. Même si vers la fin c'était : ouf!. C'était vraiment tout croche là! (rire) vraiment. (Loïc)

Donc, il faut que tu gardes ça pour toi et donc je me disais : «Je suis correct, je peux surfer.». J'ai réussi à surfer pendant longtemps parce que là on était rendu en 2010, ça faisait deux ans que je trainais le boulet, que je continuais à aller voir mon beau-père à l'hôpital puis d'être là... [...] Donc je l'ai enduré pendant pratiquement trois ans de temps ce sentiment dépressif, sans savoir nécessairement que c'était ça parce que j'ai commencé à consulter le psychiatre et le psychologue fin 2010 début 2011. (Martin)

Finalement, dans leur propos, les participants ont révélé différents aspects pouvant améliorer la compréhension en lien avec la demande d'aide des hommes. Plusieurs d'entre eux ont nommé le fait qu'il est plus facile de s'ouvrir à une personne humaine, douce et

empathique. Le contact de certains participants avec ce genre de personne a d'ailleurs été déterminant dans leur parcours.

J'ai, j'ai... J'ai pu me confier à elle parce que justement elle avait cette humanité-là en elle. (Vincent)

Martin et Francis affirment aussi qu'une distinction en lien avec le genre est présente lors de la demande d'aide. Pour eux, il semble plus facile de se confier à une femme, car celle-ci a plus de facilité avec les sentiments : ils ne lui sont pas étrangers.

Je pense que ce n'est pas pareil si tu le dis à une fille que si tu le dis à un gars comment tu te sens. Une fille c'est... ce que j'ai vécu c'est beaucoup plus dans... peut-être que tu vas pouvoir le confirmer, mais c'est plus normal de voir quelqu'un se confier puis de parler de ses sentiments, parce que souvent ils vont, quand elles vont avoir des discussions entre elles, les sentiments ressortent plus facilement. Donc ce n'est pas étranger à... mais ils n'ont pas le même regard qu'un autre gars et ils n'ont pas la même vision qu'on pourrait avoir par rapport aux situations. [...] Tandis qu'un gars qui est prêt à l'écouter puis à le recevoir, mais il n'a peut-être pas le même réflexe.. (Martin)

En somme, il est intéressant de constater qu'il existe une ambivalence des participants face à la demande d'aide. Effectivement, plusieurs avaient de gros préjugés au départ.

Alors la première rencontre j'y vais, j'avais beaucoup probablement de préjugé défavorable sur tout ce qui est «si tu consultes un psychologue c'est parce que tu es malade». (Hugo)

Toutefois, alors que pour certains la démarche fut positive, d'autres restent amers face à leur expérience.

#### 4.3.4 *Éléments facilitants*

Dans le but de répondre à notre objectif de recherche qui est d'améliorer les connaissances sur le sujet afin d'en venir à mieux aider les hommes, il nous paraissait essentiel de parler de ce qui a été particulièrement aidant dans le processus de ces derniers, et

ce, indépendamment de ce qui a trait à la demande d'aide qui a été l'objet de la section précédente.

Effectivement, les participants ont nommé un aspect qui peut sembler banal, mais qui a joué un rôle capital dans leur processus. En effet, plusieurs d'entre eux ont nommé le simple fait de pouvoir parler de leur épreuve. Vincent raconte d'ailleurs que le simple fait d'avoir pu «*se déverser*» à l'infirmière à l'urgence «*c'était bon*» pour lui. Francis parle aussi du fait que sa conjointe et lui communiquent beaucoup et que cela a été aidant de l'avoir à ses côtés. Un dernier exemple concerne Martin, qui conseille dorénavant aux gens d'agir de la sorte puisque cela a été bénéfique pour lui.

Maintenant j'en ai qui se confient parce qu'une fois que ça allait mieux, j'ai commencé à en parler et dire : «Regarde, si ça ne va pas, je peux t'écouter, je comprends», puis y en a qui ont commencé à s'ouvrir, puis il y en a beaucoup là. [...] J'en ai parlé parce que dans le processus de guérir j'en ai parlé aux gens puis ils ont commencé et ils ont vu qu'ils pouvaient en parler en ayant confiance qu'ils seraient écoutés. (Martin)

Dans le même ordre d'idée, la plupart des participants ont mentionné la chance qu'ils ont eu de pouvoir côtoyer au moins une personne significative pendant leur épreuve. Par exemple, Vincent parle de la chance qu'il a eue de rencontrer sa conjointe de l'époque, qui l'a beaucoup aidé à relativiser les choses.

Pis je ne savais pas comment j'allais faire pour me réapproprier ça, mais quelqu'un qui arrive et qui fait : «Wo! Wo! Wo! Ce n'est pas la fin du monde sacrament! Y'a ben du monde qui vivent ça. Pis on va se renseigner, puis on va checker ça ensemble.». Puis juste aussi de ne pas trop en parler, ça désamorçait la chose étant donné qu'on n'y accordait pas tant d'importance. (Vincent)

Un autre exemple est amené par Martin qui raconte que son employeur a été d'une grande aide pour lui en faisant preuve de présence et de compréhension.

C'est... Puis... Ça l'a aidé, ça l'a littéralement aidé d'avoir quelqu'un comme ça qui avait je pense cette facilité-là d'écouter les gens. Donc ça a fait... Ça m'a aidé à passer au travers. (Martin)

Finalement, il a été curieux de constater que ce qui a contribué grandement à extirper plusieurs des participants de leur épreuve fut la présence de projets, de voyages et d'activités significatives pour eux. Ces éléments ont joué le rôle de catalyseur dans cette situation. Par exemple, Vincent parle d'un voyage qu'il a décidé de faire à l'époque où il vivait son épreuve. Ce voyage lui a démontré ce qu'il valait et a contribué à améliorer sa confiance en lui. Olivier a lui aussi fait deux voyages, et ce, lors de ses épisodes de détresse. De plus, il a entrepris un projet exigeant à l'école qui a été particulièrement bénéfique pour lui à cette époque. Quant à Loïc et Louis, ils considèrent que leur implication dans des activités sportives ou artistiques a vraiment contribué à les sortir de leur détresse.

Ça, ça été vraiment une forme d'expression, d'output, la frustration, l'amertume que je ressentais, les déceptions... C'était vraiment une façon artistique d'outpouter ça là. Oui. Là oui, la musique ça été vraiment un outpout vraiment positif, avec un cercle d'amis là! Les gars de ton band puis tu fais un show dans un bar, un truc du genre, sur un stage... Tsé c'est... Tu as de l'attention, c'est... (Loïc)

Ça donne le focus [la course] pour... heu... pas en tenir compte [de la détresse]. Ça donne encore une plus grande maîtrise. Au même titre que quand tu cours un marathon, quand ça fait mal puis il faut que tu le finisses. Tu reconnais ta douleur, mais en même temps, toi, tu finis. Alors en même temps tu reconnais la douleur, tu continues. [...] Mais moi je dirais que c'est beaucoup l'activité physique qui m'a aidée à passer à travers ça. (Louis)

En somme, bien que l'expérience ait été douloureuse pour eux, les participants ont aussi noté que, ce qui a été aidant, est que le «*bouchon saute*», qu'ils «*touchent le fond*», car pour eux, c'est quand on se retrouve au fond que l'on peut effectuer les véritables changements nécessaires.

Y'arrive rien pour rien. Honnêtement, avec du recul, je suis content d'avoir fait ça. Je suis content d'être tombé en dépression, puis je suis content d'avoir frappé le fond. Parce que maintenant je sais c'est quoi le fond puis je le sais si je me dirige vers le fond. Quand tu n'as pas frappé le fond puis que tu surf tout le temps un petit peu en haut, c'est ben, ben, ben, ben dur de t'imaginer que tu vas l'atteindre. Parce que tu penses que c'est la vraie vie. Tsé surfer rien qu'un petit peu en bas, en haut du fond tu te dis : «Je suis correct. C'est ça la belle vie. J'ai pas de problème.». Mais la journée que tu le frappes, ça fait 10-15 ans que tu le surf le fond, la descente elle est raide en maudit puis la remonter, elle ne se fait pas tout le temps. Donc je suis content de l'avoir vu, puis d'avoir vu ce côté-là de ma personnalité. [...] C'est à ce moment-là que j'ai pu remettre les bases puis décider qu'est-ce que je voulais dans ma vie. Donc c'est un peu un malheur qui a amené un bonheur. (Martin)

#### 4.3.5 *Solutions et changements*

Il nous apparaît aussi essentiel de partager les éléments de réponses des participants en lien avec ce qui leur a permis de s'en sortir. Bien que plusieurs participants considèrent se sentir encore fragiles face à la détresse, tous les participants ont cependant développé des outils leur permettant de gérer, régler ou composer avec leur détresse. Curieusement, comme nous le verrons dans la section sur les pressions sociales, les éléments de réponses des participants ne sont pas étrangers à cet aspect.

Effectivement, tous les participants, chacun à leur façon, ont relaté l'importance de travailler sur soi et pour soi, d'être authentique envers soi-même et d'avoir confiance en soi. Chacun a affirmé que ce qui est différent aujourd'hui est qu'ils font les choses pour eux et en conformité avec leurs valeurs alors qu'il en était autrement avant ou durant leur épreuve de détresse. Cet élément ressort donc de manière déterminante des entretiens.

Quand je suis parti pour Banff, puis quand je suis revenu, je me plaisais beaucoup à dire que je m'étais découvert. C'est comme si avant ça, je vivais un peu ou plus pour les autres. Je vivais pour plaire aux autres. [...] Je pense que ça se joue beaucoup là et puis ça se joue aussi dans le fait que je ne veux plus me trahir, puis je ne veux plus me mentir, puis je ne veux plus mentir aux autres. [...] Je veux être le plus vrai possible avec moi-même pour avoir encore une fois la conscience claire quand je me couche le soir. C'est super important. (Vincent)

Maintenant, je travaille pour moi... [...] Porter des masques, c'est relativement fini. Peu importe le jugement que les autres vont avoir. Il faut... Il faut... Il faut mettre un terme à ces choses-là. Mais c'est long... (Martin)

Pis c'est quand je l'ai reconnue que là, la détresse s'est apaisée. On dirait que la détresse a atteint un apogée, puis j'ai dit : «Ok. Je vais regarder.». Puis là, y'a eu la panique puis après ça, ça s'est estompé, pourquoi? Parce que c'est comme si j'avais plongé... dans mon essence propre. Dans ce que je suis moi-même. Puis là j'ai découvert le vrai chemin, mon chemin, le mien. Parce qu'on a chacun notre chemin. Ben j'ai trouvé le mien. [...] avant, je n'étais juste pas honnête envers moi-même. Je n'étais pas à l'écoute de moi-même. Aujourd'hui, je le suis. [...] Avant j'avais un personnage que j'essayais de maintenir, pis quand que j'ai décidé de le laisser tomber ça l'a créé un choc, mais en laissant tomber ce personnage-là, y'a... moi-même qui est ressorti. (Louis)

Il est intéressant de mettre en lumière les mots employés par Loïc, au moment où il affirme que la détresse lui a permis de «*décider de vivre*». Il a d'ailleurs partagé les écrits d'une chanson qu'il a composée et qui exprime le désir de se sortir d'un carcan qui l'étouffe, afin de pouvoir découvrir qui il est vraiment.

[...], mais c'est quand même une période de ta vie qui est quand même, tsé enthousiasmante là si on veut, si c'est un mot. Parce que tu te dis : «Ok. Là, je décide de vivre, là. Qu'est-ce que je fais? Je viens d'ouvrir plein de possibilités de choses que je peux faire. [...] ». Alors il y a un côté là-dedans qui est vraiment le fun, le fait de décider de vivre... (Loïc)

Étonnamment, à la question portant sur ce qu'ils aimeraient transmettre à leur fils, la majorité des participants n'ont aucunement fait référence à la notion du genre. Ceux-ci ont plutôt fait appel à des notions reliées à ce qu'ils ont eux-mêmes appris à la suite à leur épreuve de détresse. Par exemple, Olivier exprime l'importance qu'il accordera à développer la confiance de son enfant, car c'est l'un des aspects avec lequel il a lui-même de la difficulté. Toujours dans le même sens, Louis considère que ce qui aurait été important à transmettre à ses enfants, s'il en avait eu, est le fait d'être honnête envers lui-même et de se respecter. Il parle aussi de l'importance d'être cohérent avec soi-même et de savoir reconnaître ses forces et ses faiblesses. Hugo pour sa part, désirera transmettre à son fils ou sa fille ce que sa mère lui a légué et qui est très important pour lui : l'authenticité.

En fait probablement ce que je considère que ma mère m'a probablement transmis de plus important qui est l'authenticité. S'il y avait une valeur que je voudrais que mon enfant adhère pleinement, ce serait ça. Ouin, qu'il soit authentique puis peu importe que ça me plaise ou pas. (Hugo)

Dans les faits, deux participants ont parlé de la notion du genre dans leurs réponses. Effectivement, Loïc considère important que son fils puisse se défaire de certains aspects de la masculinité traditionnelle et qu'il soit ouvert d'esprit le plus possible.

Tsé autant que moi je peux en avoir peut-être pour la masculinité, certains trucs ou je veux m'en défaire de ces, ces trucs-là, mais je ne voudrais pas que... je voudrais que lui il soit ouvert d'esprit le plus possible. (Loïc)

Pour sa part, Martin nomme l'aspect de la masculinité relié à l'expression des émotions, mais parle davantage de l'importance que son enfant, fils ou fille, se respecte tel qu'il ou elle est.

[...] qu'il n'y a pas de mal à parler de qu'est-ce qu'il aime et qu'est-ce qu'il n'aime pas, puis ses sentiments, puis c'est normal de le faire, puis c'est souhaitable de le faire. De parler de ses sentiments, de s'accepter comme il est puis de ne pas vouloir être une autre personne que qu'est-ce qu'il est présentement. (Martin)

Finalement, un dernier élément qui ressort des propos des participants concerne le fait qu'ils ont dû et doivent encore se défaire de quelques apprentissages qui ne leur ont pas apporté une grande aide jusqu'à maintenant.

Il faut juste que je défasse les mauvais apprentissages que j'ai passé toute ma vie à faire. Il faut qu'aujourd'hui, si ces nœuds-là et ces apprentissages-là ont pu se faire, ils peuvent se défaire aussi. [...] C'est juste qu'en bout de ligne, j'essaie d'être moins exigeant envers moi-même. (Olivier)

Comme on disait, c'est un plan sur plusieurs années qu'on faisait parce qu'il y avait beaucoup de choses à démolir alors on a rasé tranquillement pas vite l'ancienne maison ou l'ancienne construction de valeurs que je m'étais créée. [...] Mais à la base, ça s'est bien fait parce que je ne suis pas une personne comme ça. (Martin)

En somme, les participants reconnaissent que la confiance, l'authenticité et le respect de soi et de ses valeurs sont désormais des éléments essentiels à leur bien-être.

#### 4.4 La socialisation de genre et la détresse psychologique

À la lumière de ce qui a été révélé précédemment, il convient désormais de présenter ce que les participants avaient à nous dire concernant leur perception du lien existant entre la socialisation de genre et la détresse psychologique qu'ils ont vécue. Bien que certains éléments liés à la masculinité aient semblé jouer dans la manière dont les participants ont vécu leur détresse, un autre élément est aussi ressorti de leurs propos comme aspect lié à la socialisation en général : le soutien parental.

##### 4.4.1 *Soutien parental*

Comme établi dans la section sur la socialisation de genre, le soutien parental a été nommé par les participants comme étant l'élément important de leur développement. Effectivement, rappelons que plusieurs participants avaient énoncé les difficultés reliées à la communication. Ils avaient aussi mentionné le manque de modèles et de soutien pour les guider lors des moments importants. Dans cette section, il sera davantage question de faire ressortir les propos reliés à la socialisation, plus particulièrement ceux en lien avec la détresse vécue. De manière générale, nous avons demandé aux participants s'il y avait des éléments de leur passé qui pourraient expliquer leur détresse ou la manière dont ils l'ont vécue.

En fait, la recherche a révélé que les participants, chacun à leur manière, ont associé des éléments de leur détresse au soutien parental. Effectivement, plusieurs participants ont nommé l'absence de guides et de soutien pendant leur enfance, ce qui leur a été nuisible à différents égards. Quelques participants ont d'ailleurs noté l'absence d'échanges dans leur famille ainsi que la présence de tabous reliés à certains sujets. Dans leur épisode de détresse, ces participants ressentaient un grand besoin de communiquer, mais ne considéraient pas qu'ils avaient le droit de le faire, ou l'espace pour le faire.

Puis il n'y a pas grand discours qui se faisaient. Vraiment, tout était pas mal tabou, je dirais. Alors on n'abordait pas les questions de la vie (rire) alors... [...] Du fait que tous les sujets ont été tabous dans ma famille puis que personne parlait vraiment des vraies choses. Ça a comme mis un bouchon sur le fait que je puisse sentir la liberté de m'exprimer oui ou non. Ça dans ma tête, c'est clair comme de l'eau de roche. (Vincent)

Olivier, Louis et Martin parlent d'ailleurs du manque de soutien qui les a empêchés d'intérioriser certaines «*leçons de vie*» importantes.

Je me suis élevé seul. J'ai appris pas mal de choses par moi-même. Alors j'ai appris à ne pas avoir nécessairement de support de mes parents, d'avoir d'amour immédiat de mes parents non plus. Ça a eu sûrement un impact sur ma façon de vivre la dépression, mais aussi ça a eu un impact sur pourquoi je suis tombé en dépression. C'est une cause probable. C'est un des facteurs qui m'a amené là. [...] Donc, ça, ce désir d'avoir cette attention-là, je ne l'avais pas de mes parents alors j'essayais de l'attirer des autres. J'essayais de l'attirer de mes collègues, de mes supérieurs, ce qui faisait en sorte que je m'en mettais toujours plus par-dessus. Puis c'est ça qui a creusé ma tombe. Parce que je me suis mis à travailler pas pour moi... (Martin)

Pffff... Pourquoi... Fondamentalement c'est que j'ai... Quand un enfant grandit dans un milieu sein, on lui apprend à avoir confiance en lui. On ne m'a pas appris ça... On ne m'a pas appris. [...] Je trouve ça d'valeur parce que je me dis, quelque part, chez l'enfant... Pour l'enfant c'est la job du père d'établir la confiance en soi tsé. Un homme à un enfant, à un jeune garçon. Pis ça je l'ai pas eu alors y'a fallu que je me le donne moi-même. Que je me le promulgue à moi-même. (Louis)

De manière différente, mais toujours en lien avec le soutien parental, il est intéressant de constater qu'Hugo a toujours eu le soutien de sa mère, si bien que lorsqu'il a vécu son épisode de détresse, la volonté d'être autonome et de s'en sortir seul a joué pour beaucoup dans son expérience. Il raconte que sa mère «*avait toujours une main de tendue*» faisant en sorte qu'au moment de vivre sa détresse, il désirait s'en sortir seul.

Ben comme je te disais tantôt, je pense que le fait de vouloir me détacher de la relation avec ma mère qui était très, très proche puis de chercher à m'en sortir par moi-même, ça oui ça a dû jouer sur la façon que je l'ai vécu, que ça s'est développé. (Hugo)

En somme, il est intéressant de constater que le soutien parental dans la jeunesse a joué pour beaucoup dans la manière dont certains participants ont vécu leur détresse.

#### 4.4.2 *Lien avec la masculinité*

Les entretiens ont fait ressortir un lien significatif entre la socialisation de genre et la détresse psychologique qu'ils ont vécue. En effet, il y avait pour plusieurs un lien étroit entre les deux concepts, alors que pour les autres, ce même lien a semblé plutôt abstrait, voire inconscient. Toutefois, il convient de spécifier que la socialisation de genre, dans ce qui la lie à la détresse vécue par les hommes, s'entrecroise avec un concept important : les pressions sociales. Ce concept sera donc l'objet de la section suivante.

Ainsi, certains participants ont semblé réticents à associer la socialisation de genre à la détresse qu'ils ont vécue. Toutefois, comme dans le cas présenté dans la section sur les manifestations masculines de la dépression, il est intéressant de relever la présence inconsciente de normes liées à la masculinité dans les propos de certains participants. Ceci est bien illustré lorsque Louis parle de sa tendance à s'autoresponsabiliser. Toutefois pour lui, cet aspect relève davantage d'un trait de caractère.

Moi je dirais que c'est plus tôt en rapport avec mon caractère. Moi j'ai tendance à me responsabiliser, à m'autocensurer. Puis dans ce contexte-là, il faut que je prenne sur moi, il faut que je me débrouille. Est-ce que c'est inné ou acquis? (Louis)

Martin a lui aussi fait état d'une caractéristique qui lui est propre et qui s'intègre dans sa capacité de répondre aux attentes et de performer malgré les embûches.

Elle me disait : «Va consulter. Va voir. » Puis moi ben j'en ressentais pas le besoin de consulté parce que je me suis toujours dit que j'étais au-dessus de tout ça, que je n'avais pas de problème, que c'était les autres qui en avaient plus que moi, puis que j'étais toujours en mesure de répondre aux attentes, puis de réussir, puis de performer malgré toutes les embuches qui me tombaient dessus. (Martin)

De son côté, Hugo a semblé ambivalent face à cette question. Il est intéressant de constater que dans sa jeunesse, il a souvent vécu entre son grand-père, qui lui donnait des jouets plus liés aux garçons, et sa mère, qui persistait à lui donner des jouets plus stéréotypés féminins. Par exemple, celle-ci lui a déjà offert une jaquette et des poupées. Elle refusait d'ailleurs que son enfant soit élevé en «vrai gars». Dans tout cela, Hugo raconte avoir senti qu'il était en «*contre-performance liée à son genre*» et il lui est même arrivé de se questionner sur son orientation sexuelle. Au travers de cela, Hugo demeure ambivalent face à l'influence qu'a pu avoir le modèle de son grand-père dans son parcours de détresse.

Tsé on pourrait peut-être rentrer dans de grandes théories de vu que je n'ai pas de... Mon père a toujours été absent, c'est mon grand-père qui a été très présent quand j'étais jeune et qui a un peu fait figure de modèle masculin. Et puis mon grand-père il est quand même assez âgé alors c'est l'image très... «D'un homme c'est fière, tu ne vas pas dire, tu ne vas pas pleurer...» ou quoi que ce soit, mais entouka. Mais j'irais peut-être pas jusqu'à dire que ça a... mais peut-être que ça a influencé ma façon de le vivre... Mais je ne penserais pas en même temps... (Hugo)

Alors que certains participants semblaient ambivalents face à la question, plusieurs ont nommé de manière explicite le lien existant entre la masculinité et la détresse. Plusieurs participants ont d'ailleurs fait état de difficultés qu'ils ont vécues en lien avec le fait d'être un homme. Qui plus est, la question de l'expression des émotions a été nommée comme un élément ayant nui à l'expérience de détresse. Vincent et Martin expriment très bien ce lien dans la citation suivante :

Puis je n'avais pas de facilité à discuter non plus. Je n'avais pas de facilité avec les mots. J'ai été élevé comme un petit gars. Tsé là? [...] parce que les ti-gars y'ont peut-être pas autant de facilité à en discuter ou autant de portes... [...] Sinon, les ti-gars je dirais qu'ils sont, pas sous-estimés, mais j'ai l'impression qu'on n'est pas pris... Les hommes et les femmes, selon moi, n'apprennent pas de la même façon, n'évoluent pas de la même façon, dès l'enfance à aller jusqu'au monde adulte... [...] et puis la prise en charge des hommes comme des femmes à l'école et puis dans le milieu familial... Pour moi les gars n'ont vraiment pas beaucoup d'outils pour tendre la perche. (Vincent)

[...] puis deux, ce qu'on véhicule c'est que les gars, de moins en moins, mais ce qu'on véhicule c'est que les gars : «Regarde ses sentiments, regarde, vous n'en parlez pas puis vous gardez ça pour vous, puis vous êtes tough. Vous allez passer au travers.». Ça doit être pour ça que, je ne sais pas c'est quoi les statistiques, mais il me semble qu'il y a plus d'hommes qui se suicide que de femme. Pourquoi? Parce qu'ils ne sont pas capables de le parler. Il y a surement un problème de société là-dedans. Ils ne sont pas capables de le parler puis ils ne sont pas capables de le dire. Si tu le dis... Si tu le dis... (Martin)

En effet, Loïc et Martin réfèrent à certains modèles masculins qu'ils ont eus. Loïc exprime le fait que malgré qu'il soit différent de son père et plus ouvert, il a tout de même vécu sa détresse avec beaucoup d'orgueil et a vécu difficilement l'atteinte à sa fierté qu'a amenée la détresse et les différents éléments de la vie qui en ont découlé. Martin parle pour sa part du fait qu'il n'a jamais vu un homme de son entourage exprimer ses émotions. Ces différents éléments ont d'ailleurs teinté le parcours de la détresse de ces participants.

Moi je peux être en contact avec mes émotions, je les exprime de plus en plus, ça c'est sûr. Je ne suis pas... Tout le monde doit dire ça, je ne suis pas comme mon père, je ne suis pas comme mes parents, mais une part... Tsé l'orgueil que j'ai ressenti, le fait de... C'est ça. C'est sûr que ça doit en partie... J'ai dû prendre un peu ça de mon père. Tsé ça vient avec le caractère un peu. (Loïc)

Mais sinon je regarde, mon beau-père, ils ne parlaient pas de ses sentiments. Il était malade, il avait le cancer, il était alité, il était gros comme un pou puis, non les émotions : «Ça va bien. Tout est beau. », pas de signe de faiblesse. Mon père, même affaire, jamais, jamais, jamais je l'ai vu parler de ses émotions ou quoi que ce soit. Tous les modèles gars de ma jeunesse, j'en ai jamais vu un là. Jamais, jamais, jamais. Je n'ai jamais entendu mon père juste me dire, je t'aime. Je l'ai jamais entendu ça. (Martin)

Finalement, Olivier pour sa part fait état de l'influence qu'ont eu les personnages de cinéma dans sa vie. Il raconte avoir appris à devoir être parfait, ce qui demeure très lourd pour lui.

C'est toutes des images symboliques que tu gardes : être parfait en tout temps. Alors je ne peux pas te dire qu'Arnold Schwarzenegger dans tel film : «Ha là-dedans c'était mon héros ou c'était mon modèle. », mais en regardant des films comme ça toute ma vie avec des gens qui sont toujours capables de savoir quoi dire au bon moment qui sont toujours... L'éclairage est toujours parfait sur eux alors ils ont toujours les yeux qui brillent et ils sont toujours dans une posture... Ils n'ont jamais le dos arrondi. Ils vont bien se tenir. Ils vont être bien habillés. Ils vont dire la bonne affaire au bon moment. Ils vont avoir l'air vulnérable au bon moment. Ils vont être forts quand il le faut... ben on dirait que j'essaye de transposer ça dans ma vie. Comme si moi dans n'importe quelle de mes interactions, il faudrait que je sois toujours parfait dans toute situation. C'est dur en maudit de vivre avec des conditions comme ça que tu t'imposes parce que c'est fucking pas possible! Hey. Alors ça pourrait être les modèles traîtres que j'aurais pu avoir plus jeune. (Olivier)

En somme, le lien entre la socialisation de genre et la détresse psychologique est présent et significatif, mais non dominant dans les propos des individus. Alors que certains participants font un lien explicite entre ces concepts, d'autres ressentent de l'ambivalence et une minorité n'a pas semblé faire de lien. Cependant, il est intéressant de constater que si l'on se rapporte à la section des manifestations masculines de la détresse, les résultats ont tout de même démontré que tous les hommes de la recherche ont manifesté d'une manière ou d'une autre leur détresse de façon masculine. Dans les faits, ce qui ressort de manière dominante des propos des participants est le lien explicite et conscient qu'ils font entre les pressions sociales et la détresse qu'ils ont vécue. Ces donc de cela qu'il sera question dans la section suivante.

#### 4.5 Les pressions sociales, le conflit de rôle de genre et la détresse psychologique

La section précédente a démontré que la socialisation de genre semble jouer un rôle important, mais non dominant dans l'expérience de détresse des hommes rencontrés. Dans les questions posées aux participants, nous avons tenté d'aller cerner la présence du concept de conflit de rôle de genre chez les hommes. Ce concept est légèrement ressorti des propos des participants, mais de manière non significative. En fait, les participants ont fait davantage référence à la question des pressions normatives et sociales présentes à un moment ou à un autre dans leur parcours de détresse. Effectivement, les participants ont nommé, chacun à leur manière, avoir vécu des pressions en lien avec le fait de devoir «*entrer dans le moule*» et de devoir répondre aux attentes de performance. Afin de retrouver un certain bien-être, les participants ont mentionné avoir dû apprendre à négocier et à gérer ces pressions afin que celles-ci ne les atteignent plus.

##### 4.5.1 *La question du «moule» : être tout sauf soi*

Il est intéressant de constater à quel point les participants ont parlé du fait que la société les invite à être tout sauf eux-mêmes. Plusieurs ont ainsi tenté d'entrer dans ce «*moule*» que propose la société. Pourtant, plusieurs ont révélé que c'est justement le fait d'intégrer et d'exposer des comportements qui ne coïncidaient pas avec leur identité réelle. En fait, ceci a été une source de souffrances. Louis illustre d'ailleurs très bien cet énoncé, de devoir répondre à «*des besoins qui sont contradictoires les uns avec les autres*».

Ça ne marche pas là. Pourquoi? Parce qu'il y a un conditionnement qui dit qu'il faut répondre aux attentes de la société et de nos parents et de l'autorité. Ce qui est un non-sens! Comme si répondre à ses propres besoins pis à ses propres instincts, ça allait contre l'ordre, pis que ça allait tout chambarder, pis que c'était malsain. C'est comme rendre malsain quelque chose qui est fondamentalement normal. [...] Des fois quand ça rentrait en relation directe avec comment je me sentais ça allait bien. Mais quand je sentais que moi ça, ça, ça... je ne me reconnaissais pas là-dedans, je le faisais quand même, mais là j'étais tout croche. [...] Oui. Au début... Ben en fait, je pense que c'est ça qui m'a amené à la détresse. C'est que j'ai embarqué là-dedans. J'ai essayé d'embarquer là-dedans. C'est qu'on voulait que je sois, que je représente un modèle... que je rentre dans un moule. Pis je me suis rendu compte que ce moule-là, ben y'a pas de vie là-dedans! C'est la mort! [...] Ben au travail... Tu regardes la publicité, tu te promènes dans la rue, il faut que tu sois beau, il faut que tu sois fin, il faut que tu sois... pfff... Il faut que tu sois tout sauf toi-même là. (Louis)

À ce sujet, Vincent reste lui aussi très critique par rapport aux messages publicitaires que la société envoie aux gens, jugeant ceux-ci «*dégoûtants*».

Que ce soit de se réaliser à travers l'achat d'un condo ou d'une maison, des assurances, d'avoir un emploi, du type de voiture que tu conduis, de ce que tu manges, de quoi t'as l'air, de ce que tu portes, comment tu t'exprimes puis tout ça... Ça, ça me donne des haut-le-cœur à toutes les minutes quand j'écoute la radio et puis que je regarde la publicité, la télévision, je ne suis plus capable de regarder ça. (Vincent)

Francis et Loïc expriment eux aussi leur difficulté ressentie face au fait de devoir être autrement pour s'intégrer dans les différents réseaux de leur vie. Effectivement, Loïc dit avoir éprouvé de la difficulté à sentir qu'il devait être un homme sociable et macho, alors qu'il ne s'identifiait pas du tout à ce modèle.

Ben c'est sûr pendant la détresse, tout ce qui est les images de gang de chums au pub en train de prendre un coup pis de regarder le match de hockey. Moi je ne m'identifiais pas à ça, mais pas pantoute! Le gros machisme là, je ne m'identifiais pas à ça du tout, même si y'a un côté machisme là dans le côté : «Ha je suis capable de m'arranger avec mes affaires puis tout ça. », cette forme de pensée là. Mais cette image-là, du gars hypersocialisé tout ça, ça, c'est sûr que je ne m'identifiais pas avec ça. (Loïc)

Pour sa part, Francis demeure critique face au fait qu'il sent qu'il doit « jouer le jeu » dans son milieu de travail pour s'intégrer à la place d'être authentique. Pour lui, il est inconcevable de devoir jouer un jeu pour atteindre un poste ou pour s'intégrer au milieu du travail : comme si être authentique ne suffisait pas.

Tsé de la façon qu'on va à un travail, pis il faut être fin avec tout le monde pour avoir du travail, pis il faut être beau pis bon pis ces conneries-là, là. Moi je ne crois pas à ça [...] Je trouve ça plate qu'on se force à être pas nous-mêmes tsé. [...] Je veux juste être authentique, je pense. L'authenticité je pense qu'on ne voit plus vraiment ça tsé. (Francis)

Durant son épisode de détresse, Vincent rajoute qu'il a été difficile pour lui de ne pas respecter qui il était. Il nomme s'être enfermé «*dans des jobs de tondeur de gazon, puis de placeur de cannes*», des emplois qu'il considère «*absolument aliénants et démoralisants*». Aujourd'hui, il pratique un emploi qu'il aime et qui l'aide à évoluer. Il en va de même pour Martin, qui explique sa dépression entre autres par le fait qu'il accordait trop d'importance au travail, faisant passer cette valeur avant d'autres, plus importantes. Il exprime d'ailleurs que ce choix lui a coûté très cher.

Le travail il venait loin en arrière un paquet d'affaires dans mes valeurs à moi, personnelles. Mais considérant que j'étais rentré là-dedans puis qu'il y avait un certain attrait à ça, mais j'ai changé un peu mon ordre de valeur pour rajouter le travail au top. Le reste devenait accessoire. Mon bonheur passait par le travail, le reste, ça ne dérangeait pas (Martin)

En somme, les propos des participants révèlent un lien important entre la pression à devoir «*être tout sauf eux-mêmes*» et leur détresse. La majorité des participants expliquent d'ailleurs l'émergence de la détresse en lien avec l'inconfort à devoir répondre à des attentes qui différaient de qui ils étaient vraiment. Ainsi, cela n'est pas une coïncidence si l'ensemble des participants a nommé l'importance de l'authenticité et de l'écoute de soi afin de retrouver un équilibre de vie nécessaire au bien-être.

#### 4.5.2 *La performativité*

Un autre élément ressorti des propos des participants et en lien avec les pressions sociales concerne les demandes de performativité que les individus ont ressenties durant leur détresse ou ressentent même encore aujourd'hui.

En effet, plusieurs ont nommé l'idée de devoir performer au travail ou encore à l'école. Cette pression à performer dans différentes sphères de la vie a été très lourde à porter pour plusieurs. Par exemple, Martin considère que son travail l'a directement mené à la dépression. Il nomme pourtant qu'il devait se trouver d'autres maux physiques pour expliquer son état, car pour le travail qu'il effectue, le cerveau constitue le principal outil.

«Ça ne va pas dans ma tête» ce n'est pas socialement accepté, surtout pas au niveau professionnel, surtout pas dans un bureau d'avocat. On est payé pour utiliser notre tête. Si ça ne va pas là, tu peux ben avoir deux bras cassés, être en chaise roulante, ça ne change rien, ça, ce n'est pas grave, tu peux réussir. Mais si ta tête ne marche pas là, tu vaux zéro. Puis si tu vaux zéro là, essaie de te recaser ailleurs; tu vaux zéro là aussi. (Martin)

Pour sa part, Francis fait un lien direct entre la performance à l'école, la pression à se trouver un emploi et son épisode de détresse.

Mais c'est plutôt quand je faisais mon premier bac. Je me mettais de la pression indue pour avoir de bonnes notes. Mais finalement, tu te dis : «C'est tu niaiseux! Ça sert à quoi?». C'était comme si je me sortais la tête de l'eau et que je me disais : «Ben pourquoi j'ai fait ça? Ça sert à quoi? C'est stupide. » [...] C'est comme courir la tête entre les deux jambes. Tu te dis oui que tu cours, mais tu ne sais pas où tu t'en vas ni qu'est-ce que tu fais. J'avais l'impression que je m'arrêtais pis que je ne savais pas j'étais où. (Francis)

Dans le même ordre d'idée, certains participants ont aussi nommé l'idée de la performativité au niveau des rôles. Effectivement, quelques participants ont révélé avoir ressenti des attentes à répondre aux différents rôles demandés : être le bon étudiant, le bon mari, le bon citoyen, le bon travailleur, le bon conjoint, etc. Hugo explique d'ailleurs très bien cette idée qui a contribué à l'augmentation de son malaise durant son expérience de détresse.

Au-delà d'être un «homme idéal» il ressentait de la pression à être une personne idéale, plutôt qu'à simplement être lui-même.

À ce moment-là oui. Je pense que j'étais probablement, pas juste du côté de «Qu'est-ce qu'un homme idéal?» mais toutes les pressions tsé comme d'être un bon travailleur ou un bon citoyen doit être ou... Je pense que tout ce qui était message dominant, je sentais beaucoup plus de pressions là-dessus oui. Tsé plus au niveau de la performativité si on veut «Il faut que tu performes» justement en tant que travailleur, en tant que, tu es le chum, tu as une blonde alors il faut que tu performes comme chum au lieu de juste «Sois-toi-même». Alors oui. À ce moment-là, oui c'est vrai qu'il y avait beaucoup plus de pressions et que je me laissais probablement plus rentrer dedans par ces pressions-là qu'aujourd'hui. (Hugo)

Dans le même ordre d'idée, plusieurs participants ont appuyé cette idée et sont même allés jusqu'à nommer le fait de ressentir de la pression à «*être parfait en tout temps*» ou être plus que ce qu'ils sont. Ce sentiment a par ailleurs joué pour beaucoup dans l'expérience de détresse des participants. Que ce soit dans le monde du travail, dans la sexualité, dans la vie sociale ou en général, les participants considèrent cet aspect comme étant important dans leur parcours de détresse.

Par contre, les rôles changent tranquillement. Mais on demande toujours... Puis même que ce soit un homme, que ce soit une femme, on demande d'être plus que qu'est-ce qu'on est, puis les gens ils ne s'acceptent plus comme ils sont. (Martin)

Non. Mais c'est extrêmement difficile dans toutes les relations de ma vie, dans tous les pans de ma vie, je dois être parfait. [...] J'ai encore beaucoup de lacunes on dirait et je fais mon possible pour avancer dans cette espèce de monde de beaucoup trop de responsabilités en même temps puis d'attentes un peu envers nous autres là. [...] la société en demande beaucoup pour des petits culs comme nous autres qui doivent faire nos places dans la vie. (Olivier)

Y'a toujours de la pression pour être parfait. Toujours, toujours, toujours de la pression pour... Je ressens une pression de toujours être parfait. (Loïc)

Ainsi, la notion de performativité ressort considérablement des propos des participants. Plusieurs tendent à expliquer leur détresse (en partie) par cette pression constante qu'ils

éprouvaient. D'autres considèrent encore éprouver cette pression et curieusement pour ces participants, la fragilité reliée à la détresse est toujours présente. Néanmoins, pour l'ensemble des participants, bien que ces pressions soient toujours présentes, ceux-ci ont tout de même acquis des outils leur permettant de négocier ces pressions existantes.

#### 4.5.3 *La négociation des pressions sociales*

Comme que décrit dans la section précédente, plusieurs participants affirment que les pressions ressenties en lien avec différents aspects de la vie sont toujours présentes. Toutefois, il ressort de leurs propos qu'ils ont dû apprendre à négocier ces pressions afin que celles-ci n'aient plus d'emprise sur leur vie. Ainsi, chacun a développé sa propre manière de gérer ses pressions.

Dans le cas de Vincent, il tente de «dealer avec sur le spot» quand des moments comme ceux-là arrivent. Par exemple, il essaie de ne plus regarder les publicités et se donne le temps de réflexion nécessaire quand quelqu'un exige de lui une opinion, un comportement, une action. Il tente de rester le plus fidèle possible à qui il est.

Puis les médias... Je pose ça dans un coin puis je leur appose une grosse étiquette : «C'est dégelasse puis c'est nocif pour tout le monde». Pour moi c'est ça. [...] Alors les pressions, si elles existent, je deal avec sur le spot là. Du moins, c'est ce que j'essaie de m'entraîner à faire le plus souvent possible. (Vincent)

Pour sa part, Francis s'efforce lui aussi de rester lui-même. Il essaie d'éviter de tomber dans le piège de «vouloir ce que les autres veulent» et se questionne sur ce qu'il a besoin, lui, réellement, afin d'éviter de se créer des besoins. Plusieurs autres participants ont d'ailleurs nommé eux aussi cette importance de s'interroger sur les idéologies dominantes et les messages envoyés.

À arrêter de vouloir les choses que les autres veulent, que toi nécessairement tu ne veux pas. [...] Je veux dire, moi je ne regarde pas la TV pis... moi je peux ne rien faire pis je vais être correct. C'est de ne pas se créer de besoin. (Francis)

Finalement, de manière plus générale, plusieurs participants ont nommé le fait de devoir se recentrer sur eux-mêmes, de prendre des décisions pour eux-mêmes ou de «*redevenir acteur de leur propre vie*» afin d'éviter de tomber dans certains pièges. Hugo et Louis expriment d'ailleurs très bien cet élément.

Ben oui. En fait, je pense que ça dépend juste de comment tu deal avec là. [...] Tsé je t'expliquais le principe du cercle, puis pour être au centre... Je te disais que l'image qu'on a dégageé un peu c'était que j'étais un petit peu trop collé sur ma frontière. Tu vois les pressions, je les verrais un peu comme ça. C'est qu'en me recentrant sur ma personne, les pressions extérieures ont beaucoup moins d'influence sur où tu te situes dans ta personne. Ça expliquerait peut-être pourquoi je me sens moins, pas à la merci de, mais je me sens moins, je ne sais pas comment dire, mais je dois moins répondre à ces... oui elles sont là. Comment je l'ai vécu en fait, probablement que ça m'a dégageé de ces pressions-là justement d'être le bon chum, le bon travailleur, le bon ami, le bon fils. (Hugo)

Je n'en tiens plus compte, mais c'est présent. [...] C'est comme si... y'a encore un personnage, mais maintenant il a compris qu'il... Y'a compris qu'il peut avoir des caprices, mais quand je décide que ça suffit, ça suffit. Ce n'est pas lui qui mène. Je suis capable de le reconnaître, mais ce n'est pas lui qui mène. (Louis)

Au final, nous pouvons constater que le conflit de rôle de genre n'est que très peu présent, voire pratiquement inexistant, dans les propos des participants. Ce concept semble plutôt se lier à l'aspect des pressions sociales qui ont été vécues durement par les participants. Que ce soit en lien avec le fait de devoir entrer dans «*le moule*», d'être tout sauf eux-mêmes ou de performer dans différentes sphères de la vie, les participants ont établi un lien clair entre ces aspects et la détresse qu'ils ont vécue. Ainsi, plusieurs ont appris à négocier ces pressions dans le but de se réapproprier leur vie et de retrouver un équilibre essentiel à leur bien-être.

## CHAPITRE V

### LA DISCUSSION DES RÉSULTATS

Le chapitre suivant comporte plusieurs objectifs en lien avec l'analyse des résultats obtenus. D'une part, il nous apparaît essentiel de commencer par une présentation des limites de la recherche; d'autre part, ce chapitre visera à présenter les résultats les plus significatifs de l'étude à l'aide de certains éléments théoriques élaborés dans la problématique et le cadre théorique. Par la suite, nous tenterons de dégager les principales portées et perspectives au niveau de l'intervention. Ce chapitre vise donc à trouver un sens entre la problématique, le cadre théorique et les résultats obtenus tout en dégagant les principales voies possibles pour l'intervention.

#### 5.1 Limites de l'étude

Avant d'aller plus loin, il importe de dresser un portrait des limites de cette étude afin de bien saisir le contexte des résultats obtenus. Effectivement, cette recherche s'est effectuée dans un contexte particulier avec des individus distincts. Il semble essentiel de prendre conscience que chacun d'entre eux vit dans une réalité qui lui est propre.

D'abord, bien que la taille de l'échantillon de sept participants soit suffisante pour répondre à l'objectif exploratoire de l'étude, il est bien évident qu'un tel échantillon ne permet pas de généraliser les résultats obtenus. Ainsi, bien que les données aient été analysées avec rigueur lors du traitement, seulement quelques éléments de réflexion et de découvertes sont amenés au cours de cette étude.

Ensuite, une autre limite à cette recherche concerne directement l'étude du genre en lien avec une vision socioconstructiviste et normative. Effectivement, nous sommes conscientes

que cette étude tend à ne porter attention qu'au caractère anxiogène et négatif de la socialisation masculine alors que plusieurs études contemporaines tendent à vouloir s'intéresser aussi au caractère positif de cette socialisation de genre. Même si notre choix épistémologique s'appuie sur la littérature en cours, il nous semble essentiel de tenir compte de cette limite et de révéler les multiples manières d'être un homme ou même un individu social aujourd'hui.

Enfin, une autre limite réside directement dans la procédure de cueillette de données. Le fait est que le réseautage et le « bouche-à-oreille » constituent des méthodes qui permettent très bien de répondre à notre objectif de base : aller chercher des hommes relativement absents de la scène thérapeutique. Or, ce type de méthode vise aussi à trouver des participants faisant partie d'un réseau avoisinant. Donc, l'échantillon demeure assez uniforme. Effectivement, les participants possèdent tous une scolarisation plus ou moins élevée et ont tous semblé très conscients des dimensions et des enjeux liés au genre. À ce sujet, Kaufmann (2011) parlerait de la limite reliée au fait qu'une étude n'est qu'une photo d'une réalité du moment et que les participants tendent souvent à y jouer le rôle de bon élève. Nous sommes donc conscientes que les individus avaient une capacité de réflexion élevée, ce qui oriente d'une certaine manière les résultats obtenus. Nous croyons que cette recherche aurait fourni des éléments autres si elle avait été effectuée avec un échantillon différent. Il aurait été ainsi intéressant de recueillir des témoignages provenant de milieux sociodémographiques et sociogéographiques différents. Donc, l'homogénéité au niveau de notre échantillon constitue une force, celle de pouvoir offrir une certaine représentativité dans les résultats obtenus, mais aussi une faiblesse liée au manque de diversité dans l'échantillon.

À la lumière de ce contexte méthodologique, voici donc les principaux résultats obtenus discutés et soutenus par quelques éléments théoriques précédemment présentés.

## 5.2 La dimension du genre dans l'expérience de détresse

Tout au long de l'étude, nous avons tenté de comprendre la perception qu'avaient les participants du lien existant entre la socialisation de genre et leur détresse vécue. Les propos

des participants ont révélé des aspects intéressants liés au genre qu'il convient de traiter dans cette section. D'une part, nous traiterons des résultats en lien avec les manifestations masculines de la détresse relatées par les hommes; d'autre part, nous tenterons d'amener des éléments de réponse à notre question de recherche : comment les hommes perçoivent-ils le lien possible entre leur rapport aux normes masculines et la détresse psychologique qu'ils ont vécue?

### 5.2.1 *Manifestations masculines de la détresse*

Au cours de cette étude, les participants ont, en majorité, révélé vouloir se dissocier du modèle de l'homme traditionnel soulignant que ce modèle *«n'est simplement pas à suivre»*. Ainsi, les hommes interviewés ont pour la majorité intégré de manière consciente des repères différents de ceux liés au modèle traditionnel. Toutefois, il semble intéressant de constater que malgré tout, leur manière de manifester leur détresse s'est largement inscrite dans ce qu'Addis (2008) nommerait la dépression masculine. Effectivement, Addis (2008) suggère que la détresse chez les hommes peut se vivre différemment des critères établis dans le DSM-IV. Dulac (2001) abonde dans ce sens en spécifiant que le conditionnement social aux rôles masculins doit être pris en compte. Il affirme que pour les hommes, la détresse psychologique peut se manifester par : de la colère, de l'impulsivité, un sentiment d'impuissance, un sentiment de médiocrité, un sentiment de culpabilité, un sentiment de honte, de l'isolement et des attitudes masculines stéréotypées comme le surinvestissement au travail, le refus face à la demande d'aide, l'utilisation de psychotrope, etc. Il semble d'ailleurs intéressant de constater que tous les participants ont manifesté une ou plusieurs de ces caractéristiques dont parle Dulac (2001).

En effet, certains hommes auraient parfois tendance à masquer leur dépression par l'abus de substances (Addis, 2008). À ce sujet, les résultats de cette étude ne permettent pas de déterminer qu'il existe un lien entre la consommation et la détresse. Toutefois, il est tout de même intéressant de constater que l'abus de substances (alcool, marijuana, créatine) faisait toutefois partie du portrait de plusieurs participants. Alors que certains considèrent que la

consommation les aidait dans leur épreuve, d'autres ont estimé que l'abus de substances a pu nuire à leur situation.

Qui plus est, Addis (2008) poursuit en spécifiant que la dépression masculine peut aussi se manifester par des problèmes d'extériorisation. Plusieurs auteurs abondent dans ce sens en spécifiant que la colère et l'agressivité sont souvent les émotions générées pour cacher la détresse. Pour certains hommes, les comportements agressifs peuvent être considérés comme une manière adaptée de se libérer des émotions négatives telles la peine, l'humiliation et la souffrance (Tremblay et Morin, 2007; Kilmartin et Lynch, 1999; Dulac, 2001). Ainsi, dans leur discours, la majorité des participants ont nommé avoir ressenti des sentiments liés à la colère, l'agressivité, le bouillonnement intérieur, l'irritabilité. Effectivement, plusieurs participants ont élaboré un lien direct entre leur détresse et des comportements agressifs qu'ils ont eus telles de multiples chicanes avec leur entourage, des gestes colériques ou un grand sentiment de rage interne. Louis est d'ailleurs allé jusqu'à nommer que la colère qu'il ressentait était «*typiquement gars*» et que ces manifestations de colère ne faisaient qu'éloigner les autres dans ces moments. Pour sa part, Loïc est le seul participant ayant nommé l'émotion que Dulac (2001) considère comme importante dans le portrait de la détresse chez les hommes : la honte. Les autres participants ont bien entendu nommé la difficulté pour eux d'accepter leur état de détresse, mais la notion de honte n'a pas semblé jouer un rôle clé. Notre hypothèse à ce sujet concerne le fait que les participants détenaient une bonne capacité de réflexion et une bonne ouverture d'esprit leur permettant d'accepter plus facilement leur état ou leur parcours de demande d'aide.

Dans le même ordre d'idée, plusieurs auteurs s'entendent sur une autre manière pour les hommes de camoufler leur détresse; soit de porter un masque. Effectivement, selon ces auteurs, plusieurs hommes qui ont peu appris à exprimer leurs émotions et à démontrer leur vulnérabilité auraient tendance à porter un masque afin de camoufler leur souffrance (Kilmartin et Lynch, 1999; Levant, 1995; Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010). Il est intéressant de constater que plusieurs participants ont traité de cet aspect. Martin a d'ailleurs très bien nommé le besoin de porter le masque afin de pouvoir demeurer intégré au sein de son équipe de travail. Un autre exemple concerne Vincent qui a avoué devoir jouer le rôle de «*joker*» afin de faire croire que tout allait bien. Francis nomme aussi avec fierté le fait

que si nous regardions son curriculum vitae, rien n'y paraît, car «*la dépression n'a rien empêché*». À ce sujet, il est intéressant de constater que de façon majoritaire, les participants ont démontré un grand niveau de fonctionnalité dans leur vie quotidienne durant leur épreuve. Plusieurs sont même allés jusqu'à se surinvestir dans le travail, dans le sport ou dans d'autres projets personnels afin de catalyser leur souffrance ce que Dulac (2001) nomme comme étant des attitudes masculines stéréotypées. Malgré le fait que ces hommes ne s'identifiaient pas ou peu au modèle traditionnel, la notion de devoir porter le masque afin de cacher leur détresse était tout de même présente.

Puis, Lynch et Kilmartin (1999) évoquent que la masculinité hégémonique se construit sur les bases d'une triple dissociation à la fois physique, émotionnelle et relationnelle, qui oriente la manière dont les hommes vont réagir en cas de difficulté importante. Au terme de cette étude, les résultats ont fait état de la présence de la dissociation physique qui correspond au fait d'apprendre à ignorer la sensation des symptômes physiques tel le déni de la douleur ou de la souffrance. Effectivement, quatre participants à cette étude ont nommé avoir éprouvé des symptômes physiques importants durant leur épreuve. Ceux-ci expliquent que ces manifestations physiques (attaques de panique, douleurs chroniques, etc.) n'étaient en fait que le résultat de leur détresse qu'ils niaient ou refoulaient. Dès lors, la souffrance étant déniée, la détresse s'exprimait donc par des symptômes physiques. Louis raconte d'ailleurs que ses trois crises de symptomatologie physique agissaient «*comme si la détresse voulait venir le chercher*».

Allant dans le même sens, les résultats ont démontré la présence de la dissociation émotionnelle qui correspond à l'apprentissage lié à camoufler sa sensibilité et ses sentiments (Lynch et Kilmartin, 1999). Rappelons que les hommes, selon les codes sociaux traditionnels, ne pleurent pas en public et exercent le contrôle sur eux-mêmes. Cela a d'ailleurs été le cas de Vincent qui nomme très bien le contrôle qu'il voulait avoir sur lui-même et sur ses émotions. Par ailleurs, Vincent a souvent éprouvé des bouffées de chaleurs très intenses à des moments où il aurait désiré se livrer. Ainsi, certains hommes n'ont pas extériorisé leur mal-être par des larmes et beaucoup d'entre eux ont eu de la difficulté à reconnaître leur propre détresse. Ainsi, pour s'exprimer, la souffrance tend parfois à se transformer en symptômes physiologiques ou en perturbations du comportement (Tremblay et Morin, 2007). L'exemple

des symptômes physiques manifestés par les participants révèle très bien cette notion de dissociation émotionnelle. Le fait de nier leur souffrance, de tenter de la camoufler a généré à plusieurs reprises une symptomatologie physique.

Tremblay et Morin (2007) ainsi que Dulac (2001) font d'ailleurs état du fait que de nombreux hommes auraient tendance à dissimuler et à nier l'existence de symptômes durant une longue période de temps. Ainsi, ceux-ci attendraient d'atteindre leur limite et d'être parfois en situation de crise avant de recourir à l'aide extérieure (Tremblay et Morin, 2007; Dulac, 2001). Plusieurs participants à cette étude ont d'ailleurs attendu que le «*bouchon saute*» avant d'aller chercher de l'aide. Plusieurs nomment d'ailleurs que ce qui a été aidant est justement que cette situation arrive. Louis et Vincent ont d'ailleurs envisagé avec sérieux le suicide en optant pour des méthodes létales. Vincent a affirmé que l'arme à feu était pour lui une manière efficace afin de ne pas manquer son suicide. À ce sujet, certains auteurs vont supposer que la norme de réussite et de performance à laquelle certains hommes sont confrontés favorise l'utilisation de moyens plus létaux afin de «réussir son suicide» (Roy, 2008; Beaulieu Bourgeois 2009; Tremblay et Morin, 2007).

Dulac (2001), considère d'ailleurs que les hommes se décident souvent trop tardivement à demander de l'aide, ce processus étant difficile pour eux. En ce qui nous concerne, les résultats à l'étude démontrent une volonté des participants d'être autonome et de se sortir seul de leur épreuve. Toutefois, certains d'entre eux ont tout de même fait appel à l'aide extérieure lorsqu'ils en ont ressenti le besoin. Or, ces demandes d'aide ne sont apparues que très tardivement dans leur épreuve. Comme nous en parlerons plus loin, le parcours d'aide a tout de même été marqué par un sentiment d'ambivalence. Ainsi, certains participants ont nommé la volonté de pouvoir endurer leur état, considérant que la demande d'aide ne s'effectue que quand le sentiment de contrôle n'est plus présent. Effectivement, plusieurs ont gardé leur état pour eux-mêmes ne se livrant qu'en de rares occasions. Pour Dulac (2001) le parcours de détresse est parfois pour les hommes un long chemin de souffrance qu'ils vivent souvent seuls. Ainsi, la relation que les hommes entretenaient avec les autres durant leur épreuve fut marquée par la distance et l'isolement.

En somme, il demeure très intéressant de constater que malgré le fait que les participants ne s'identifiaient que très peu au modèle de la masculinité traditionnelle, ceux-ci ont tout de

même manifesté leur détresse de manière masculine (Addis, 2008; Dulac, 2001; Lynch et Kilmartin, 1999; Tremblay et Morin, 2007). Alors que ceux-ci ne semblaient pas avoir intégré les normes liées à la masculinité traditionnelle, il semblerait que ces normes aient opéré, et ce, bien malgré eux. La prochaine section traitera d'ailleurs du lien que ces hommes ont perçu entre la socialisation de genre et la détresse qu'ils ont vécue.

### 5.2.2 *Socialisation de genre et détresse : un lien significatif, mais non dominant*

Tel qu'établi dans la présentation des résultats, la notion de la socialisation de genre a été très difficile à cerner. En effet, il semble ardu de prendre conscience de ce phénomène tellement nous en faisons partie. De plus, le fait que les participants s'identifiaient avant tout en tant qu'individu dans une société donnée et non en tant qu'homme dans une société donnée ne simplifiait pas la tâche.

Alors que la littérature fait état d'un lien dominant entre ces deux concepts, les participants ont fait ressortir un lien significatif, mais non dominant. Ainsi, bien que certains participants aient semblé réticents à associer la socialisation de genre à la détresse qu'ils ont vécue, quelques autres y voient un lien important. Par ailleurs, comme c'est le cas dans la section sur les manifestations masculines de la détresse, il est intéressant de relever dans les propos de certains participants la présence inconsciente de normes liées à la masculinité.

Effectivement, dans le modèle du «Male Role Norms Inventory (MRNI)» de Levant (1995), certaines caractéristiques se sont retrouvées dans les propos des participants à un moment ou à un autre.

- 1) Le premier élément concerne le modèle qui suppose la présence du **refoulement du féminin en soi**. Toutefois, les propos des participants ne révèlent pas cet aspect. Seul Francis affirmait que la sensibilité, qu'il juge comme caractéristique féminine, devait se vivre en privé. Cependant, les participants s'entendaient tous sur le fait qu'aujourd'hui, les hommes avaient la possibilité de plus en plus d'être et d'agir comme ils le souhaitaient.

- 2) Le deuxième élément concerne **la restriction de l'expression émotionnelle et de la tendresse**. Effectivement, le manque d'expression des émotions a été nommé comme un élément ayant nui pendant l'expérience de détresse chez plusieurs participants qui auraient eu besoin de discuter ou «*de parler des vraies affaires*». Martin et Vincent ont d'ailleurs nommé le fait qu'il soit plus difficile pour un garçon d'exprimer leurs émotions et dénoncent d'ailleurs cet aspect présent en société.
- 3) Le troisième élément, **l'obsession du succès**, ne s'est pratiquement pas retrouvé dans le discours des participants. En fait, il n'y a que deux participants qui ont exprimé cet aspect. Martin a révélé que la volonté de réussir dans le monde professionnel l'a mené en dépression. Celui-ci a toujours senti la pression de devoir performer et répondre aux attentes malgré les embûches. Quant à Olivier, il a lui aussi exprimé l'influence des personnages de cinéma dans sa vie. Effectivement, celui-ci avoue qu'il ressent souvent la pression d'être parfait comme eux, ce qui demeure aujourd'hui très lourd à porter pour lui. Ce sentiment a d'ailleurs joué un rôle majeur dans l'émergence de sa détresse.
- 4) Le quatrième élément, c'est-à-dire **l'autonomie**, est ressorti de manière dominante chez l'ensemble des participants. Curieusement, comme nous le verrons plus loin, l'autonomie demeure aussi une injonction liée à l'individualité contemporaine, ce qui pourrait en partie expliquer cet aspect au-delà du genre. Toutefois, il semble évident que la volonté d'être autonome et de réussir à sortir seul de l'épreuve de détresse a été très présente dans leur discours.
- 5) Le cinquième élément, l'image de la **force, du besoin de contrôle et de l'agressivité**, est aussi ressorti avec importance. Plusieurs ont nommé avoir intégré l'image de «*l'homme fort qui ne branle pas au vent*». Par exemple, plusieurs ont nommé le fait que leur père était une «*image paternelle indestructible*» et que rarement ils n'avaient vu un homme de leur entourage exprimer ses émotions. De plus, certains ont témoigné du fait que la demande d'aide pouvait être possible lorsque le sentiment de perte de contrôle était présent. D'ailleurs, plusieurs ont avoué avoir vécu quelque peu difficilement l'atteinte à l'orgueil et à la fierté masculine que la détresse a engendrée.

- 6) Le sixième élément, l'**homophobie**, n'a absolument pas été présent dans le discours des hommes. Seul Francis a avoué *«qu'il n'avait rien contre les homosexuels, mais n'en était pas un»*.

En somme, il demeure intéressant de constater que même si les participants ne s'identifiaient que très peu au modèle de l'homme traditionnel, tous détenaient un ou plusieurs éléments énumérés par Levant (1995). Cependant, la majorité des hommes semblait consciente de ce modèle et revendiquait le droit et le désir de se distancier de celui-ci afin de se respecter davantage eux-mêmes. Voilà donc un beau paradoxe. Alors que Pollack (2001) suggère que certains hommes éprouvent parfois une confusion par rapport aux attentes contradictoires que la société leur envoie, il affirme aussi que ce paradoxe pouvait amener des conséquences importantes comme un sentiment de tristesse, un sentiment de déconnexion, une estime de soi fragile, etc. Nous nous posons d'ailleurs les questions suivantes au cours de cette étude : se pourrait-il ainsi que la détresse psychologique soit une des conséquences de cette confusion liée aux injonctions paradoxales envoyées aux hommes? Se pourrait-il que la pluralité des modèles soit une source de souffrance pour certains? Les résultats recueillis ne permettent malheureusement pas de répondre à ces questions et nous croyons qu'une autre recherche devrait être réalisée afin de répondre plus adéquatement à cette hypothèse. Toutefois, il demeure intéressant de constater que la majorité des participants a exprimé avoir vécu plusieurs problèmes au niveau de l'estime de soi et quelques-uns ont parlé de leur état de déconnexion.

En fait, cette ambivalence relève le fait que le modèle de la masculinité, bien qu'il ne joue pas un rôle dominant pour les participants, continue de se faire sentir comme s'il était caché dans les souterrains de leur identité. Le modèle hégémonique a d'ailleurs touché davantage les générations avant eux et a ainsi continué d'opérer une certaine présence dans leur processus de socialisation. Effectivement, plusieurs auteurs s'entendent sur le fait que bien que plusieurs autres modèles émergent, le système patriarcal imprègne toujours notre culture et nos modes de socialisation valorisant encore la performance, l'agressivité, l'autonomie, la répression des émotions et la dévalorisation face à demande d'aide (Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010; Dulac, 2001; Tremblay et Morin, 2007; Bizot, 2011).

En somme, selon les hommes, il existe bel et bien un lien entre la socialisation de genre et la détresse psychologique. Toutefois, ce lien demeure présent, mais non dominant, parfois même inconscient. En fait, ce qui s'élève à la conscience de ces hommes pour expliquer leur détresse relève davantage des injonctions liées à l'individualité contemporaine et c'est de cela qu'il sera question dans la prochaine section.

### 5.3 Au-delà du genre : les pressions normatives comme élément explicatif de la détresse

Bien qu'au début nous nous intéressions aux liens entre la socialisation de genre et la détresse vécue par les hommes, les résultats ont révélé que le genre constitue un élément important, mais non suffisant afin de cerner la détresse vécue par les participants de cette recherche. Dans cette section, il sera donc question de présenter deux aspects ayant jailli de cette étude. D'une part, le glissement du concept de conflit de rôle de genre au concept de pressions normatives sera abordé; d'autre part, nous traiterons de l'importance des pressions normatives reliées à l'individualité contemporaine dans le parcours de détresse des hommes ainsi que de la négociation de ces pressions comme réponse à la détresse. En somme, il nous apparaît intéressant de constater que dans le cas de nos participants, les enjeux entourant l'individualité contemporaine englobent le concept du genre dans leur manière de comprendre leur épreuve.

#### 5.3.1 *Du conflit de rôle de genre aux pressions normatives*

Tout d'abord, rappelons que les conflits de rôles de genre surviennent lorsque des individus intériorisent certaines normes sociales à propos d'un idéal de genre, bien que celles-ci soient contradictoires, inaccessibles ou incompatibles avec ce qu'ils pensent être réellement (Tremblay et Morin, 2007). Dans cette définition, il semble intéressant de constater que même si ce concept n'est que très peu ressorti des propos des participants, ceux-ci ont tous, à leur manière, nommé un certain conflit relié davantage à un idéal d'individu et non pas à un idéal de genre. Face à cet idéal, ils éprouvaient un sentiment de

pressions contradictoires, inaccessibles ou incompatibles avec ce qu'ils pensaient être réellement. Ainsi, les participants à cette étude semblent avoir été davantage aux prises avec des conflits entre le soi exigé de la société et le soi qu'il aurait voulu être. En fait, seulement deux situations racontées nous permettraient de faire le lien avec le conflit de rôle de genre. D'une part, il y a Hugo qui racontait avoir senti la «*contre-performance liée à son genre*» et avoir douté de son hétérosexualité simplement parce qu'il avait été élevé avec quelques caractéristiques féminines. Effectivement, Hugo a ressenti une certaine confusion liée à son genre suite au fait que sa mère lui ait fourni des repères aussi masculins que féminins. Par exemple, recevoir une jaquette ou une poupée en cadeau et avoir de la facilité à exprimer ses émotions allaient à l'encontre de l'image idéalisée qu'il se faisait de son genre. Pour sa part, Loïc a affirmé devoir parfois jouer le rôle de l'homme sociable et macho alors qu'il ne s'identifie pas du tout à ce modèle. Toutefois, dans ces deux cas, ces conflits de rôles de genre n'ont que très peu ou pas joué de rôle dans leur expérience de détresse.

Allant dans la même direction, certains auteurs affirment que les hommes qui aimeraient se différencier du modèle traditionnel pourraient être confrontés à une source de tensions et de conflits intérieurs (Pleck, 1981; Levant 1996; Bizot 2011). Or, les participants à notre étude n'ont que très peu développé sur un tel phénomène. Encore une fois, les conflits générés relevaient davantage de ce que la société attendait d'eux dans leur processus d'individuation.

Somme toute, nous croyons que l'échantillon de notre étude a pu teinter en quelque sorte les résultats reliés à ce concept. La conscience que les participants avaient de la dimension du genre a pu influencer leur manière de traiter le phénomène. Nous pensons donc qu'un autre échantillon ou qu'un autre choix méthodologique de recherche pourrait révéler des résultats autres. L'exemple de l'étude de Tremblay et Morin (2007), qui révélait l'existence d'un lien significatif entre le conflit de rôle de genre et la dépression, le démontre bien. Ainsi, en ce qui concerne notre étude, il semble qu'il y ait eu un glissement du conflit de rôle de genre vers certains conflits reliés aux pressions normatives parfois contradictoires avec ce que l'on veut être réellement.

### 5.3.2 *L'individualité contemporaine et la négociation des pressions normatives; l'authenticité comme réponse*

Aubert (2004) annonce l'existence d'un malaise et d'un sentiment de perte de sens chez plusieurs individus dans ce contexte de modernité, qui exige dorénavant des individus qu'ils se responsabilisent et qu'ils fassent preuve d'autonomie et d'initiative. Au cours de cette étude, les participants ont d'ailleurs révélé avoir vécu des pressions ayant alimenté leur expérience de détresse. Effectivement, plusieurs ont nommé avoir tenté «*d'entrer dans le moule*» afin de répondre aux exigences demandées. Toutefois, comme ce moule ne leur ressemblait pas, plusieurs participants ont éprouvé de la difficulté à se situer en tant qu'individu, à trouver l'authenticité au travers de toutes ces demandes. Certains considèrent même que ce serait cette absence d'authenticité qui les aurait menés à la détresse. Ainsi, Badal (2003) soutient que ce malaise du sujet contemporain illustre une difficulté à se sentir à sa place, une difficulté à être heureux bref, une difficulté à s'inscrire dans le monde, une difficulté à survivre. Cet élément théorique prend donc tout son sens dans cette étude.

Dans la même lignée, Parazelli (2003) annonce que le brouillage actuel des repères normatifs pousse les individus à tout être et n'être rien à la fois. Cette problématique est donc le prix à payer pour la liberté. Être soi-même semble devenu l'objet d'une lutte sans merci (Badal, 2003). Voilà donc un problème ayant été rencontré par tous les participants, qui à un moment ou à un autre, ont ressenti un fort état de perte de repères quant à leur identité. Cette distanciation face à eux-mêmes, cette perte de sens, cet effort d'«*entrer dans le moule*» constitue d'ailleurs un élément explicatif de leur détresse.

Par ailleurs, plusieurs auteurs parlent effectivement de la détresse comme étant l'envers des caractéristiques de l'individualité actuelle ou en d'autres termes, la manière sociale d'être un individu aujourd'hui. Plus précisément, Ehrenberg (1998) parle de maladie de la responsabilité, où un sentiment d'insuffisance et une fatigue d'avoir à devenir soi-même règnent. Nous ne pourrions aller jusqu'à prétendre que les participants ressentaient une fatigue d'avoir à devenir eux-mêmes. Toutefois, il semble évident que plusieurs d'entre eux ont nommé leur sentiment d'insuffisance en lien avec leur inscription dans le monde. Badal (2003) soutient d'ailleurs que la détresse serait une manifestation affective de l'inexistence du

sujet postmoderne. Ne pouvant satisfaire les injonctions sociales d'autonomie, d'initiative, de responsabilité et de performance, ces individus vivaient une perte de leur singularité, un sentiment de non-existence et une disparition de leur capacité d'individuation (Aubert, 2004). Tel est le cas de Martin qui s'est jeté dans un travail qui ne lui ressemblait pas, d'Olivier qui ressent la pression de toujours devoir être parfait, de Loïc qui vivait durement un échec personnel dans sa vie, de Louis qui a tenté de répondre aux attentes demandées sans s'y identifier, d'Hugo qui laissait trop les pressions le submerger, de Francis qui vivait la pression de devoir entrer dans le monde du travail et de Vincent qui affirme avoir vécu durement le manque de performance sexuelle et le non-respect de lui-même. Ces participants ont très bien exprimé la difficulté d'être un individu social dans le monde d'aujourd'hui.

Plus précisément, Ehrenberg (1998; 1995) conçoit l'injonction de performance qui pousse les individus à s'interroger sans relâche sur les manières de résister à la fatigue qui vient de la vie moderne et qui se traduit bien souvent par une incapacité à se doter d'une estime permanente de soi. À ce sujet, il semble intéressant de noter que la majorité des participants a nommé avoir vécu de grandes difficultés au niveau de l'estime de soi durant les épisodes de détresse. Plusieurs ont même expliqué ce manque d'estime personnelle par le fait qu'ils ne s'écoutaient pas, ne respectaient pas leurs valeurs ou encore n'étaient pas «*acteur de leur propre vie*». Plusieurs ont tenté de répondre à l'injonction de performance dans une vie qui ne leur ressemblait pas. Par exemple, Hugo affirme avoir ressenti un besoin de performer au niveau des rôles en tentant d'être le bon ami, le bon fils, le bon citoyen, bref, en tentant d'être une personne idéale plutôt qu'être simplement lui-même. Il en va de même pour Olivier pour qui ressentir la pression de «*devoir être parfait en tout temps*» a été très lourd à porter. Louis affirmait d'ailleurs que la société demande aux hommes «*d'être plus que ce qu'ils ne sont*».

Pour sa part, Kaufmann (1988) rappelle que la souffrance et l'aspiration démesurée des individus pour la liberté provoquent parfois des failles dans une machine déjà trop rigide, car aujourd'hui, sous l'injonction de la responsabilité individuelle, si l'individu se sent responsable des gains, il demeure aussi responsable des pertes et des échecs (Martuccelli, 2012; Kaufmann, 1988). Loïc a d'ailleurs très bien intégré cet élément alors qu'il s'isolait et vivait très durement son échec scolaire, qui représentait pour lui une honte sans bornes.

Encore aujourd'hui, certains participants affirment éprouver certaines pressions et curieusement pour ces participants, la fragilité reliée à la détresse est toujours présente.

Ainsi, la modélisation de cette autonomisation personnelle dans nos sociétés exige un travail d'improvisation, d'harmonisation et d'unification (Martuccelli et de Singly, 2012). C'est d'ailleurs de cette manière que plusieurs participants ont réussi à s'extirper de leur détresse. Doucet (2011b) rappelle que l'individu possède une marge de manœuvre dans ce contexte et n'est pas que sujet passif de son état. Elle considère ainsi que le travail sur soi serait devenu une manière de se surveiller soi-même afin d'arriver à gérer une certaine souffrance (Doucet, 2011b). Effectivement, la plupart des participants ont exprimé le fait qu'ils ont dû opérer une gestion de ces pressions afin d'amoindrir les effets de celles-ci sur leur vie. Par exemple, certains affirment avoir appris à «dealer» avec ces pressions alors que d'autres ont effectué un travail de remise à niveau de leurs valeurs et de leurs choix de vie. Dans tous les cas, tous affirment qu'aujourd'hui, ils tentent d'être authentiques, de se recentrer sur eux-mêmes, de prendre des décisions pour eux et de se respecter, ce qui contribue à améliorer leur bien-être et leur inscription dans le monde. De plus, il semblerait que plusieurs participants aient nommé avoir utilisé des services thérapeutiques et qu'effectivement, ce moyen jouerait dorénavant un rôle majeur dans la socialisation des individus afin de leur permettre de préparer leur processus d'adaptation à une réalité qui exige une production de l'individu (Otero, 2005; Doucet, 2013).

Ainsi, ces résultats démontrent que la détresse n'est pas à traiter uniquement d'un point de vue des troubles mentaux ou d'un point de vue du genre, mais également dans un répertoire des épreuves de l'individualité contemporaine (Otero, 2012). En résumé, l'épreuve reliée à la tâche d'être un individu social aujourd'hui et de réussir sa vie transcende la notion du genre et a pris une grande place dans le discours des individus comme élément explicatif de leur détresse.

#### 5.4 Implication pour l'intervention : le genre et la demande d'aide

Cette étude serait incomplète si nous ne traitions pas des éléments reliés à la demande d'aide des hommes. Au départ, nous voulions comprendre l'expérience de détresse des hommes dans le but d'arriver à des pistes de réflexion sur le sujet. Rappelons que la littérature indique que les hommes réussissent leur suicide quatre fois plus souvent que les femmes, que le suicide demeure la deuxième cause de décès chez les hommes québécois de 25 à 34 ans et que les hommes consultent peu et souvent très tard dans leur épreuve (Beaulieu et Bourgeois, 2009; Roy, 2008; Statistique Canada, 2012; Dulac, 2001). Voici donc des éléments difficiles et des éléments facilitants ou certaines pistes de solutions proposées par les participants à cette étude afin de mieux comprendre le processus de demande d'aide chez ces hommes.

##### 5.4.1 *Les difficultés rencontrées; le masque porté et l'incompréhension des professionnels*

Lors de cette étude, les participants ont révélé un sentiment d'ambivalence face à la demande d'aide. Plusieurs d'entre eux ont d'ailleurs longuement élaboré quant aux difficultés rencontrées dans leur parcours.

Tout, d'abord, plusieurs auteurs rappellent que deux fois plus de femmes que d'hommes reçoivent un diagnostic de dépression majeure, supposant l'existence d'un biais dans l'évaluation de la dépression qui passerait souvent inaperçue aux yeux des professionnels étant donné les symptômes non usuels reliés à la dépression masculine (Addis, 2008; Roy, 2008; Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010; Tremblay et Morin, 2007; Tremblay et Roy, 2009). Par conséquent, la dépression majeure ou la détresse peuvent être très bien masquées par certains hommes qui ont peu appris à exprimer leurs émotions et à démontrer leur vulnérabilité (Kilmartin et Lynch, 1999; Levant, 1995; Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010). Au cours des entretiens, plusieurs participants ont amené des éléments de réponse allant en ce sens. Vincent, qui n'a d'ailleurs jamais consulté durant son épreuve, a affirmé avoir trouvé difficile de devoir tout garder pour lui alors qu'il aurait eu besoin de s'exprimer. Pourtant, devant le médecin à l'urgence et devant le psychiatre, celui-ci

raconte avoir «resserré la vis» et coupé le flot des émotions devant l'attitude froide des spécialistes. Vincent raconte qu'il a très bien su quoi dire au psychiatre afin de pouvoir bénéficier d'un congé et masquer sa détresse. Le masque porté semble donc avoir agi comme un leurre devant ces spécialistes. Martin exprime aussi avoir eu l'impression de pouvoir diriger la séance de consultation ou avoir eu le sentiment de toujours «être un step en avant» durant la consultation. Il en va de même pour Francis qui considère avoir su exactement quoi dire ou comment agir pour diriger la séance. Somme toute, bien que certains participants aient eu une expérience positive, plusieurs ont affirmé avoir ressenti une déception face à l'attitude inadéquate, peu humaine, froide ou trop analytique des professionnels. L'incompréhension des professionnels ou même des proches n'a pu que contribuer pour plusieurs à accentuer le sentiment de solitude.

Ainsi, on peut comprendre un peu mieux les raisons expliquant le fait qu'il y ait un sous-diagnostic de dépression chez les hommes. Il nous apparaît donc essentiel de suggérer que tous les professionnels travaillant en santé mentale soient conscientisés davantage au fait que les hommes manifestent parfois différemment la détresse ou la dépression. Par exemple, la présence de l'agressivité doit être vue comme un moyen de communication et non comme un comportement déplacé (jusqu'à une certaine limite évidemment). Bref, nous pensons qu'il serait intéressant de fournir davantage de formation aux intervenants afin qu'ils puissent arriver un peu mieux à voir derrière le masque.

#### 5.4.2 *Les éléments facilitants : présence humaine, travail sur soi et projets significatifs*

Par ailleurs, bien que certains éléments théoriques soutiennent le fait que les hommes demandent difficilement de l'aide, la remise en question des rôles de genre traditionnels et l'émergence de nouveaux modèles de la masculinité liés au contexte de la modernité contemporaine favorisent la progression de la courbe de la demande d'aide chez les hommes (Tremblay et Morin, 2007). Il semble donc intéressant de noter que les participants à cette étude, bien qu'ils l'aient fait tardivement dans leur épreuve, ont pratiquement tous utilisé l'aide d'un professionnel. Alors qu'au départ la plupart éprouvaient des préjugés, plusieurs ont finalement vécu une expérience positive. D'ailleurs, alors que plusieurs participants ne

désiraient pas se confier aux professionnels froids et méthodiques qu'ils ont rencontrés, d'autres ont nommé que ce qui a été important dans leur parcours fut la rencontre d'une personne humaine, douce et empathique : une personne avec qui il est plus facile de s'ouvrir. Martin a d'ailleurs nommé qu'il est plus facile de se confier à une fille, car «*les filles ont appris à parler de leur émotion*» et que «*cela ne leur est pas étranger*». Ceci rappelle donc la vision de plusieurs auteurs qui stipulaient qu'il demeure plus difficile pour les hommes de s'ouvrir puisqu'ils ont peu appris à exprimer leurs émotions et démontrer leur vulnérabilité (Kilmartin et Lynch, 1999; Levant, 1995; Tremblay et L'Heureux in Deslauriers et al, 2010). En somme, la rencontre d'une personne douce, empathique, compréhensive et humaine (homme ou femme) a joué un moment marquant dans leur épreuve.

De plus, rappelons que Doucet (2011b), conçoit le travail sur soi aujourd'hui comme une manière de pouvoir gérer sa souffrance. Effectivement, un autre élément ayant facilité le parcours des participants réside dans le simple fait de «*pouvoir se déverser*» ou de s'exprimer. Plus encore, plusieurs ont nommé justement cet aspect du travail sur soi. Certains se sont d'ailleurs dits heureux d'avoir pu «*défaire certains apprentissages*» et réajuster leur modèle de valeurs. Dans ce contexte, le travail sur soi a donc joué et joue encore pour certains un rôle de gestion d'eux-mêmes, car pour quelques-uns, il serait encore facile de retomber dans des cercles vicieux.

Finalement, alors que Dulac (2001) rappelle que la détresse chez les hommes peut se manifester par le surinvestissement au travail ou dans certaines activités, il semblerait que pour nos participants, ce surinvestissement dans différents projets, voyages, activités ou sport ait aussi largement contribué à catalyser leur souffrance. Dulac (1999) rappelle aussi que la réponse des services en établissement est souvent inefficace auprès des hommes et que très peu de projets d'intervention novateurs adaptés à leurs besoins existent. Les thérapies basées sur le discours semblent avoir fait leurs preuves. Toutefois, il serait intéressant de se questionner sur l'élaboration de méthodes d'intervention fondées sur d'autres bases que la parole afin de pouvoir aller toucher un autre type de personnes. L'exemple des projets, voyages, sports, activités ayant largement aidés les hommes dans leur épreuve démontre effectivement la possibilité d'intervenir autrement.

## CONCLUSION

Dès les balbutiements de cette étude, notre intérêt a été motivé par la problématique du taux de suicide anormalement élevé chez les hommes ainsi que par la difficulté qu'ils éprouvent face à la demande d'aide. Nous cherchions à comprendre quel rôle la socialisation de genre pouvait jouer dans cette problématique. Alors que plusieurs études axées sur la dépression et la socialisation de genre ont été effectuées et relataient un lien significatif entre les deux concepts, nous désirions comprendre la perception des hommes en lien avec les normes masculines et la détresse psychologique, et ce, de manière plus large. Effectivement, peu de recherches qualitatives québécoises ont été faites sur le sujet, nous tentions donc de cerner comment les hommes percevaient le lien possible entre leur rapport aux normes masculines et la détresse psychologique qu'ils avaient vécue. Nous désirions que cette recherche exploratoire éclaire la problématique de la détresse psychologique chez les hommes et amène des pistes de réflexion permettant d'améliorer les services d'aide donnés aux hommes.

C'est dans le contexte actuel, où une multiplicité de repères subsiste pour bâtir son identité et où le modèle traditionnel de la masculinité est remis en cause, que la notion des enjeux reliés à l'individualité contemporaine en contexte de modernité est venue colorer cette étude. Effectivement, les nouvelles règles d'autonomie, de responsabilité, d'initiative et de performance faisant dorénavant pression sur les sujets contemporains sont venues teinter le discours des hommes, soulevant la problématique de la détresse chez les hommes bien au-delà du genre (Ehrenberg, 1998; Otero, 2012; Aubert, 2004).

Sept hommes ont été rencontrés au cours de cette étude via les méthodes de réseautage et du « bouche-à-oreille ». Tous étaient scolarisés et possédaient une bonne capacité de réflexion et d'introspection. Ainsi, comme éléments explicatifs de la détresse des participants, les principaux résultats recueillis varient entre les enjeux reliés au genre et ceux liés aux règles de l'individualité contemporaine. Tout d'abord, alors que les participants ne

s'identifiaient peu ou pas au modèle traditionnel de la masculinité (certains étant même ironiques et critiques face à celui-ci) tous ont quand même manifesté, à des degrés divers, des symptômes reliés à la détresse masculine (Addis, 2008; Dulac, 2001). Toutefois, ceux-ci ont semblé réticents à expliquer leur détresse par la socialisation de genre qu'ils ont vécue. Or, nous avons tout de même pu relever de manière importante, mais non dominante la présence du genre comme élément explicatif de leur détresse ou de leurs difficultés durant la détresse. Un bel exemple concerne d'ailleurs la difficulté dans l'expression des émotions durant leur épreuve ainsi que le masque souvent porté par les hommes pour camoufler leur détresse. Le modèle traditionnel de la masculinité semble donc tout de même présent dans leur identité bien qu'ils n'en soient pas tout à fait conscients. Toutefois, les participants ont davantage expliqué leur détresse par leur malaise à devoir répondre aux pressions normatives présentes et par la difficulté de devoir s'y identifier, alors que leur soi idéal allait à l'encontre de ces normes. Les participants ont d'ailleurs expliqué que leur détresse était beaucoup plus en lien avec le conflit lié à la demande *«d'être tout sauf soi»*, *«de devoir entrer dans le moule»* et avec les différentes pressions sociales vécues plutôt qu'avec les conflits liés au genre. Ainsi, les participants ont dû négocier ces pressions normatives afin de retrouver un certain bien-être par le biais d'un élément central : l'authenticité. Effectivement, tous affirment qu'aujourd'hui ils ont cessé de vivre pour les autres et tentent davantage de s'écouter, de se respecter et *«d'être acteurs de leur propre vie»*.

Afin de pousser plus loin la recherche sur le sujet et d'éclairer davantage cette problématique arrimant le genre dans un contexte de modernité contemporaine, plusieurs voies pour la recherche sont possibles. D'abord, nous pensons qu'il serait pertinent d'effectuer ce type de recherche avec un échantillon féminin. Une étude comparative pourrait aussi être intéressante. Comme notre étude s'inscrit dans une perspective proféministe libérale qui appuie les revendications féministes dans une perspective de complémentarité et non d'opposition, il semblerait pertinent de saisir ce qui se passe du point de vue du genre féminin. (Clatterbaugh, 1990). Ensuite, il semble plus que temps de réfléchir aux dimensions positives liées à la socialisation de genre plutôt que de n'y voir que des éléments négatifs et anxigènes. De plus, nous pensons que cette recherche aurait été autre avec un échantillon différent. Nous estimons donc qu'il serait pertinent d'ouvrir la voie de recherche à un échantillon différent du point de vue sociodémographique et sociogéographique. Aussi, sur le

plan méthodologique, nous pensons que cette recherche aurait pu trouver davantage de richesse avec l'utilisation du récit de vie. Un type de méthodologie tel que le récit de vie pourrait permettre d'aller plus en profondeur dans la dimension du récit d'épreuves, mais en lien avec la socialisation de genre et la manière d'être un individu social aujourd'hui. Dans un tel contexte, la question de la souffrance liée à la multiplicité des repères pourrait être davantage explorée. Enfin, dans la même lignée, comme la notion liée aux règles de l'individualité contemporaine s'est imposée en cours de route, il semble plus que pertinent de pousser les recherches dans cette direction. Bien entendu, la problématique de la réticence face à la demande d'aide et du suicide chez les hommes doit continuer d'être prise au sérieux et traitée en ce sens. Toutefois, l'arrimage du genre en lien avec le contexte de modernité contemporaine ouvre la voie à une compréhension plus globale. Ainsi, comme le dit Martin :

Les rôles changent tranquillement. Mais on demande toujours [plus]...  
Puis même que ce soit un homme, que ce soit une femme, on demande d'être plus que ce qu'on est, puis les gens ils ne s'acceptent plus comme ils sont.  
(Martin)

APPENDICE A

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

## FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

### Détresse psychologique chez l'homme

#### Information sur le projet

##### Personne responsable du projet

Étudiante chercheuse : Cindy Perron

Programme d'études : Maîtrise Travail social

##### Direction de recherche

Direction de recherche : Marie-Chantal Doucet

Département ou École : Travail social

Faculté : Sciences humaines

##### But général du projet

Vous êtes invité à prendre part à ce projet de recherche visant à saisir l'expérience de détresse psychologique que vous avez vécue ou travers d'un récit qui vous est propre en ce qui concerne votre parcours durant cette épreuve.

##### Tâches qui vous seront demandées

Votre participation consiste à effectuer une entrevue individuelle au cours de laquelle il vous sera demandé de décrire votre expérience en lien avec l'épreuve de détresse psychologique que vous avez vécue afin de réaliser un récit personnel. Cette entrevue d'une durée variant entre 60 et 75 minutes sera enregistrée, avec votre permission, sous format audio. Le lieu et l'heure de l'entrevue seront à convenir avec l'étudiante chercheuse. L'entrevue sera par la suite retranscrite sous format électronique.

##### Moyens de diffusion

Les résultats de cette recherche seront publiés dans un mémoire de maîtrise et possiblement dans un article scientifique qui sera soumis à une revue savante. Il y aura aussi possibilité de venir présenter les résultats de la recherche lors d'une conférence à revivre. Vous pouvez être assurés qu'en aucun cas les propos tenus ne permettront de vous identifier. Si vous le souhaitez, les résultats de la présente recherche vous seront communiqués lorsqu'ils seront disponibles.

### **Avantages et risques**

Votre participation contribuera à l'avancement des connaissances par une meilleure compréhension du processus par lequel les hommes vivent une épreuve de détresse psychologique. Les résultats de recherche pourraient contribuer à réfléchir sur les services d'aide donnés aux hommes et améliorer ceux-ci. Ce processus pourrait aussi permettre une réflexion personnelle quant à votre expérience.

Il n'existe pas de risque d'inconfort majeur associé à votre participation à cette rencontre. Nous croyons que votre participation sera une expérience plutôt agréable, mais vous devez cependant prendre conscience que certaines questions pourraient raviver des émotions désagréables liées à une ou des expériences désagréables que vous auriez vécues. Ainsi, vous serez libres de ne pas répondre à une question que vous estimez embarrassante, et ce, sans avoir à vous justifier. Une ressource d'aide appropriée pourra vous être proposée si vous souhaitez discuter de votre situation. Il est de la responsabilité de l'étudiante chercheuse de suspendre ou de mettre fin à l'entrevue si elle estime que votre bien-être est menacé. De plus, il vous sera possible de vous retirer en tout temps de la recherche et vous pourrez être libres de choisir les informations que vous désirez transmettre dans le cadre de cette recherche.

### **Anonymat et confidentialité**

Il est entendu que les renseignements recueillis lors de l'entrevue sont confidentiels et que seules l'étudiante chercheuse du projet et sa directrice de recherche auront accès à l'enregistrement de votre entrevue et au contenu de sa transcription. Nulle autre personne ne pourra avoir accès à ces informations sans un consentement explicite de votre part. Le matériel de recherche (enregistrement numérique et transcription codée) ainsi que votre formulaire de consentement seront conservés séparément dans un endroit caché par l'étudiante chercheuse pour la durée totale du projet. Les enregistrements ainsi que les formulaires de consentement seront détruits 1 an après les dernières publications des résultats de recherche.

### **Participation volontaire**

Votre participation à ce projet est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au projet sans aucune contrainte ou pression extérieure et que, par ailleurs, vous êtes libres de mettre fin à votre participation en tout temps au cours de cette recherche. Dans ce cas, les renseignements vous concernant seront détruits. Votre accord à participer implique également que vous acceptez que l'étudiante chercheuse puisse utiliser aux fins de la présente recherche (incluant la publication d'articles, d'un mémoire, la présentation des résultats lors de conférences ou de communications scientifiques) les renseignements recueillis à la condition qu'aucune information permettant de vous identifier ne soit divulguée publiquement à moins d'un consentement explicite de votre part.

### **Compensation financière**

Votre participation à ce projet est offerte gratuitement. Votre participation est toutefois grandement appréciée.

### **Questions sur le projet et sur vos droits**

Vous pouvez contacter l'étudiante chercheuse pour des questions additionnelles sur le projet. Vous pouvez également discuter avec la directrice de recherche des conditions dans lesquelles se déroule votre participation et de vos droits en tant que personne participant à la recherche.

Le projet auquel vous allez participer a été approuvé sur le plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains par le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants (CERPÉ) de la Faculté des sciences humaines de l'UQAM. Pour toute question ne pouvant être adressée à la direction de recherche ou pour formuler une plainte ou des commentaires, vous pouvez contacter la présidente du comité par l'intermédiaire de la coordonnatrice du CERPÉ, Anick Bergeron, au 514 987-3000, poste 3642, ou par courriel à l'adresse suivante : [bergeron.anick@uqam.ca](mailto:bergeron.anick@uqam.ca).

### **Remerciements**

Votre collaboration est essentielle pour la réalisation de ce projet et nous tenons à vous en remercier. Il est entendu que vous serez informé des principaux résultats de cette recherche.

### **Signatures**

#### *Participant*

Je reconnais avoir lu le présent formulaire et consens volontairement à participer à ce projet de recherche. Je reconnais aussi que la personne responsable du projet a répondu à mes questions de manière satisfaisante et que j'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer. Je comprends que ma participation à cette recherche est totalement volontaire et que je peux y mettre fin en tout temps, sans pénalité d'aucune forme ni justification à donner. Il me suffit d'en informer la personne responsable du projet.

Je souhaite être informée, informé des résultats de la recherche lorsqu'ils seront disponibles :

Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Nom, en lettres moulées, et coordonnées

Signature de la participante, du participant

\_\_\_\_\_

Date

*Personne responsable du projet*

Je déclare avoir expliqué le but, la nature, les avantages et les risques du projet à la personne participante et avoir répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées.

Signature de la personne responsable

Date

**Un exemplaire du formulaire d'information et de consentement signé doit être remis à la personne participante.**

APPENDICE B

L’AFFICHE DE RECRUTEMENT

--- Recherche ---

**Détresse psychologique chez l'homme**

Une recherche est en cours dans le cadre d'un projet de maîtrise portant sur  
la détresse psychologique des hommes québécois

Vous êtes un homme?

Vous avez vécu de la détresse psychologique, une dépression, une très mauvaise  
passe, un grand moment de souffrance, etc. ?

Vous seriez intéressé à parler de votre expérience ?

**Cette recherche est pour vous!**

**Critères :**

- Être un homme québécois
- Avoir vécu de la détresse psychologique pendant plusieurs mois
- Avoir du recul sur son expérience et ne plus ressentir de détresse psychologique
- Être âgé entre 25 et 50 ans

**En quoi consiste la participation à la recherche?**

- Une entrevue de 60 à 75 minutes

Si vous êtes intéressés, il me fera plaisir de répondre à vos questions :

**contactez-moi!**

APPENDICE C

LA GRILLE D'ENTREVUE

## SOCIALISATION DE GENRE ET DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ L'HOMME

### Thème 1 : Détresse masculine

- Pourriez-vous me parler de votre expérience de détresse?
  - Élément déclencheur?
  - Comment s'est manifestée cette détresse?
  - Quels sont les signes que vous avez donnés aux autres selon vous?
  - Comment cela se passait-il avec votre entourage/ vous-même? (famille, ami, emploi...)
- S'il y a lieu, quelles ont été les difficultés rencontrées lors de cette épreuve?
  - Avec vous-même, avec les autres, avec les services
- S'il y a lieu quels ont été les éléments qui vous ont aidé lors de cette épreuve?
  - Avec vous-même, avec les autres, avec les services
- Comment considérez-vous vous en être «sortie»? (Ex : services, amis, moi-même...)
- Qu'est-ce qui aurait pu être différent dans ce parcours?
- Y'a-t-il quelque chose de votre histoire qui pourrait influencer votre manière de l'avoir vécue?

### Thème 2 : Socialisation de genre

- Pourriez-vous me parler des aspects de votre vie qui sont importants pour vous (valeurs, guide de vie)?
- Avez-vous eu des modèles importants ou des personnes significatives autour de vous quand vous étiez jeune?
  - Avez-vous l'impression de correspondre à ces modèles? Si oui de quelles façons? Si non, pourquoi?
- Ressentez-vous des pressions de la part des autres (média, amis, conjointe, etc.) à être quelqu'un de différent parfois? Si oui, de quelles manières?
  - Comment vous situez-vous par rapport à tout cela?
- Que signifie être un homme idéal pour vous?
  - Avez-vous l'impression de correspondre à ce modèle?
  - Aspirez-vous à atteindre cet idéal?
- Si vous aviez un fils, qu'est-ce que vous voudriez lui transmettre?

Thème 3 : Rapport aux normes masculines et détresse psychologique

- Y'a-t-il des changements entre la personne que vous étiez avant et la personne que vous êtes aujourd'hui?
  - Votre démarche a-t-elle modifié votre relation avec vous-mêmes?
- Votre démarche a-t-elle modifié vos relations avec les autres? Si oui de quelles façons?
  - Vos parents, vos enfants, votre partenaire, vos amis, les hommes, les femmes...
- Comment vous percevez-vous aujourd'hui?
- Qu'avez-vous retenu de cette expérience?
  - Qu'avez-vous appris ?

Questionnaire sociodémographique (à l'oral)

Âge : \_\_\_\_\_

Occupation : \_\_\_\_\_

Formation : \_\_\_\_\_

Origine ethnique : \_\_\_\_\_

Situation matrimoniale : \_\_\_\_\_

## APPENDICE D

### L'ARBRE THÉMATIQUE UTILISÉ POUR L'ANALYSE

## LISTE DE TRAITEMENT MAXODA

- **Détresse psychologique**
  - Définition (21)
    - Contexte (18)
    - 1<sup>er</sup> épisode (14)
  - Raisons (55)
  - Manifestation
    - Masculine (98)
    - Autre (41)
  - Relation autres (4)
    - Confession; copine, ami (7)
    - Lourdeur (5)
    - Distance (28)
    - Incompréhension (16)
  - Demande d'aide
    - Professionnel (56)
    - Autres (44)
  - Difficiles (20)
  - Aidants (79)
  - Encore fragilité (14)
  - Solutions (44)
    - Authenticité, s'approprier, estime de soi (53)
    - Apprentissage (24)
    - Changement (25)
- **Socialisation de genre**
  - Soutien parental (42)
  - Masculinité (22)
  - Modèle
    - Jeune (58)
    - Adulte (12)
  - Homme idéal
    - Eux (34)
      - Personne idéale (5)
    - Société (8)
  - Transmission future enfant (17)
- **Socialisation de genre et détresse**
  - Soutien parental (34)
  - Valeurs intégrées (14)
  - Masculinité (49)

- **Pression et conflit de rôle de genre (16)**
  - Moule (14)
    - Tout sauf soi (24)
  - Préjugés (9)
  - Jugement des autres (8)
    - Honte et humiliation (9)
  - Performativité (14)
    - Responsabilités/attentes (10)
    - Travail (24)
  - Reconnaissance (13)
    - Paraître (3)
  - Média (1)
  - Négocier les pressions (22)

## BIBLIOGRAPHIE

- Addis, Michael. 2008. «Gender and depression in men». *Clinical psychology : science and practice*. vol 15, no 3, p. 153-168
- American Psychiatric Association. 2004. *Mini DSM-IV-TR. Critères diagnostiques*. Paris : Masson, 384p.
- Aubert, Nicole. 2004. «Qui est l'individu hypermoderne? Un individu paradoxal». In *L'individu hypermoderne*, p. 13-24. Toulouse : Éditions Érès
- Badal, Clotilde. 2003. «Les preuves de l'existence de soi. La nouvelle croisade du sujet post-moderne». *Études*, vol 3, no 3986, p. 765-776.
- Badinter, Élisabeth. 1992. *XY de l'identité masculine*. Paris : Odile Jacob, 319 p.
- Beaulieu Bourgeois, Marie-Louise. 2009. «Expérimentation de nouvelles modalités de services post-tentatives adaptées aux hommes suicidaires». Essai soumis pour l'obtention d'un mémoire. Québec, Université Laval. 69 p.
- Bernard, François-Olivier. 2010. «Prise de conscience liée à la socialisation de genre d'intervenants masculins auprès d'hommes aux comportements violents». Mémoire de maîtrise, Québec, Université Laval, 136 p.
- Bizot, Dominique. 2011. «L'apprentissage transformationnel de la masculinité». Thèse de doctorat, Montréal, Université de Montréal. 354 p.
- Brooks, Gary R. 1998. *A new psychotherapy for traditional Men*. San Francisco: Jossey-Bass
- Camirand, Hélène et Virginie Nanhou. 2008. «La détresse psychologique chez les Québécois en 2005». *Zoom Santé : enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Québec : Enquête de la statistique du Québec
- Clatterbaugh, Kenneth. 1990. *Contemporary perspective on masculinity : men, women and politics in modern society*. Washington : Westview press, 182p.
- Connell, Raewyn. 1995. *Masculinities*. Cambridge : Polity, 295 p.

- Contandriopoulos, André-Pierre; Champagne, François; Potvin, Louise; Denis, Jean-Louis et Pierre Boyle. 1990. «Définition des variables et collecte de données». In *Savoir préparer une recherche*, p.65-81. Montréal : P.U.M.
- Cyrułnik, Boris. 2010. «Préface». In *Regards sur les hommes et les masculinités*, sous la dir. de Jean-Martin Deslauriers, Gilles Tremblay, Sacha Genest Dufault, Daniel Blanchette et Jean-Yves Desgagnés. p.XV-XVIII. Québec : Édition PUL
- Deslauriers, Jean-Martin; Tremblay, Gilles; Genest Dufault, Sacha; Blanchette Daniel et Jean-Yves Desgagnés. 2010. *Regards sur les hommes et les masculinités*. Québec : Édition PUL, 410 p.
- Doucet, Marie-Chantal. 2007. *Solitude et sociétés contemporaines, une sociologie de l'individu et du rapport à l'autre*. Montréal : Presses de l'Université du Québec, 180 p.
- Doucet, Marie-Chantal. 2011a. «Problématisation des dimensions psychiques et sociales dans l'intervention, une perspective socioclinique». *Reflets : revue d'intervention sociale et le communautaire*, vol 17, No 1, p.150-174
- Doucet, Marie-Chantal. 2011b. «Travailler sur soi par le récit, une sociologie de la connaissance subjective». In *Récits et fictions dans la société contemporaine*, sous la dir. de Christina Constandriopoulos, p.121-150. Paris : L'Harmattan
- Doucet, Marie-Chantal. 2013 (sous presse). «Le champ de l'affectivité et la notion de souffrance : une voie heuristique pour les sciences sociales». In *Pour en finir avec le dualisme corps/esprit : la souffrance revisitée*. Sous la direction de K. Larose Hébert et N. Moreau. Montréal : PUQ.
- Dulac, Germain. 1999. *Intervenir auprès des clientèles masculines. Théories et pratiques québécoises*. Montréal : AIDRAH, 81p.
- Dulac, Germain. 2001. *Aider les hommes aussi*. Québec : vlb éditeur. 187 p.
- Ehrenberg, Alain. 1995. *L'individu incertain*. Paris : Calmann Lévy. 351 p.
- Ehrenberg, Alain. 1998. *La fatigue d'être soi*. Paris : Éditions Odile Jacob
- Élias, Norbert. 1975. *La dynamique de l'Occident*. Paris : Calmann Lévy.
- Fortin, M.F., Côté, J. et F. Fillion. 2006. *Fondements et étapes du processus de recherche*. Montréal : Chenelière Éducation. 485p.

- Fortier, Claire. 2001. *Les individus au cœur du social*. Québec : Presses de l'université Laval. 467 p.
- Gauthier, Benoît. 1998. «La structure de la preuve». In *Recherche sociale, De la problématique à la collecte des données*, sous la direction de Benoît Gauthier, p.127-158. Sillery : PUQ
- Genest Dufault, Sacha et Germain Dulac. 2010. «État des connaissances sur les hommes et les masculinités au Québec : présentation d'un inventaire des écrits scientifiques et de réflexion». In *Regards sur les hommes et les masculinités*, p.45-59. Québec : Édition PUL
- Genest-Dufault, Sacha et Gilles Tremblay. 2010. «Cinq paradigmes compréhensifs des hommes et des masculinités : proposition d'une classification originale». In *Regards sur les hommes et les masculinités*, p.61-86. Québec : Édition PUL
- Goffman, Erving. 2002. *L'arrangement des sexes*. Paris : La dispute, le genre du monde. 116 p.
- Kaufmann, Jean-Claude. 1988. « Première clé : L'individu et la modernité ». *La chaleur du foyer*, p.19-38. Paris : Méridiens Klincksieck
- Kaufmann, Jean-Claude. 2004. *L'invention de soi. Une théorie de l'identité*. Paris : Armand Colin. 352 p.
- Kaufmann, Jean-Claude. 2011. *L'enquête et ses méthodes, l'entretien compréhensif*. Paris : Armand Colin. 126 p.
- Lamoureux, Andrée. 1995. *Recherche et méthodologie en sciences humaines*. Laval : Études vivantes. 403 p.
- Levant, Ronald. 1995. *The New Psychology of Men*. New York : Basic Books. 402 p.
- Levant, Ronald. 1995. *Masculinity reconstructed : changing the rules of manhood at work, in relationships, and in family life*. USA : Dutton book edition. 308 p.
- Levant, Ronald. 1996. «The new psychology of men». *Professional psychology : research and practice*. Vol. 27, No. 3, p.259-265
- Lindsay, Jocelyn, Gilles Rondeau et Jean-Yves Desgagnés. 2010. «Bilan et perspectives du mouvement social des hommes au Québec entre 1975 et 2010». In *Regards sur les hommes et les masculinités*, p.13-36. Québec : Édition PUL

- Lynch, John et Christopher, Kilmartin. 1999. *The pain behind the mask. Overcoming masculine depression*. New York : The Haworth Press. 210 p.
- Martuccelli, Danilo. 1999. *Sociologies de la modernité*. Paris : Édition Gallimard. 710 p.
- Martuccelli, Danilo. 2010. *La société singulariste*. Paris : Armand Colin.
- Martuccelli, Danilo et François de Singly. 2012. *Les sociologies de l'individu*. Paris : Armand Colin. 120 p.
- Méjias, Jane. 2005. *Sexe et société*. France : Bréal. 128 p.
- Otero, Marcelo. 2005. « Santé mentale, adaptation sociale et individualité contemporaine, Nouveaux malaises dans la civilisation ». *Les cahiers de recherche sociologique*, no 41-42, p.65-89
- Otero, Marcelo. 2012. *L'ombre portée, l'individualité à l'épreuve de la dépression*. Montréal : Édition Boréal. 372 p.
- Paillé, Pierre et Alex Mucchielli. 2008. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin. 315 p.
- Parazelli, Michel. 2003. « La marginalité serait-elle normale? ». In *Indiscipline et marginalité*, p.67-87. Montréal : Société des arts indisciplinés
- Pleck, Joseph. 1981. *The Myth of Masculinity*. Cambridge: MIT Press. 229 p.
- Pleck, Joseph. 1995. «The gender role strain paradigm: An update». In *The New Psychology of Men*, sous la direction de Ronald Levant et William Pollack, p.11-32. New York : Basic Books.
- Pollack, William. 1999. *Real Boys: Rescuing our sons from the Myths of Boyhood*. New York : Random House. 665 p.
- Quivy, Raymond et Luc Van Campenhoudt. 2011. *Manuel de recherche en sciences sociales*. Paris, Édition Dunod, p.260p
- Roy, Philippe. 2008 «La négociation des normes masculines par les hommes en crise suicidaire». Mémoire de maîtrise, Montréal, Université du Québec à Montréal, 175 p.

- Roy, Philippe et Gilles Tremblay. 2009. «Recension des écrits sur les critères de dépistage de la dépression chez les hommes». *Fiche synthèse des connaissances*, Québec : Masculinité et société
- Roy, Philippe. 2011. «Je n'ai pas de honte à avoir besoin d'aide» : la négociation des normes masculines chez les hommes suicidaires.». *Intervention, la revue des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec*, no 135, 50-60
- Statistique Canada. 2012. *Statistique de l'état civil du Canada, Base de données sur les décès* (Tableau CANSIM 102-0561)
- Tremblay, Gilles; Morin, Marc-André; Desbiens, Valérie et Patricia Bouchard. 2007. *Conflit de rôles de genre et dépression chez les hommes*. Coll : «Études et Analyses». no 36. Québec : Presses de l'Université Laval et de l'Université de Montréal. 63 p.
- Tremblay, Gilles et Pierre L'Heureux. 2010. «La genèse de la construction de l'identité masculine». In *Regards sur les hommes et les masculinités*, p.93-114. Québec : Édition PUL
- Tremblay, Gilles et François Déry. 2010. «La santé des hommes au Québec». In *Regards sur les hommes et les masculinités*, p.305-324. Québec : Édition PUL