

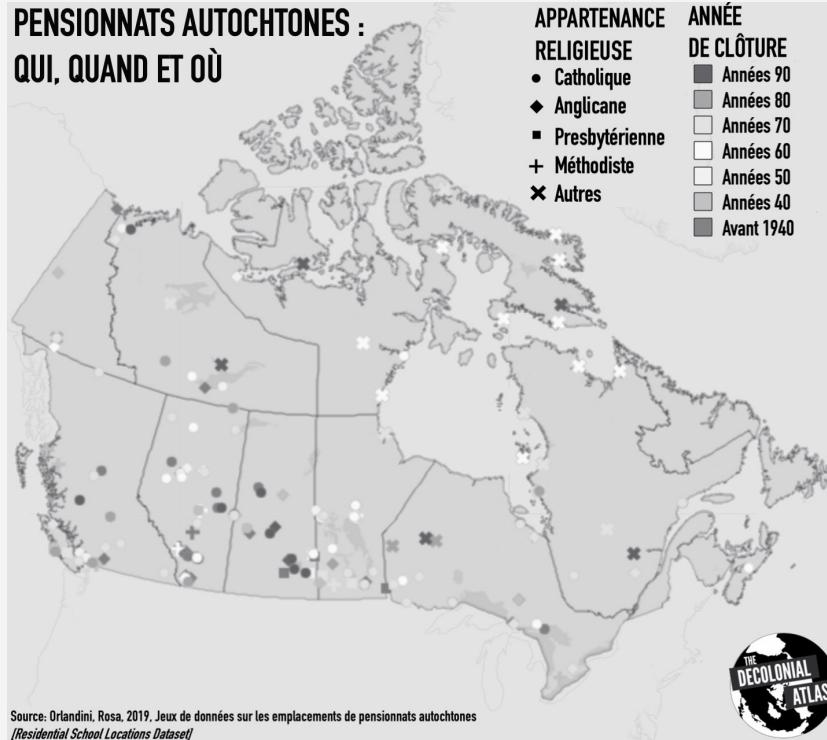


# COMMENT SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES GARÇONS

Services de bien-être et moral  
des Forces canadiennes

# NOUS SOMMES PEUPLES DES TRAITÉS

NEXT  
GEN  
MEN



L'atlas décolonial. (6 octobre, 2021). Les pensionnats autochtones au Canada : qui, quand, où.  
[The Decolonial Atlas. (2021, October 6). Canada's residential schools: Who, when, and where.]  
<https://decolonialatlas.wordpress.com/2021/10/06/canadas-residential-schools-who-when-and-where/>

# AGENDA

## FACTEURS DE RISQUE

Examiner les facteurs de risques liés à la dureté et à l'indépendance

01

## MASCULINITÉ ET PSYCHOLOGIE POSITIVE

Identifier les modèles de comportement positifs qui adressent la santé mentale d'une manière accessible

02

## FACTEURS DE PROTECTION

Comprendre l'importance protective des relations paires proches entre les garçons

03

## L'AMITIÉ ENTRE GARÇONS

Déterminer comment la culture de votre école peut soutenir l'authenticité et la confiance

04

## THE MASK YOU LIVE IN

Engager les jeunes dans une activité expérimentale qui adresse les émotions cachées

05

# À PROPOS DE MOI

- Responsable de programme jeunesse à Next Gen Men
- Antécédents dans la gestion de programme jeunesse, dans l'éducation extérieure et dans la facilitation de compétences en santé mentale
- A toujours besoin de café



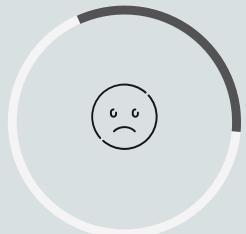


NEXT  
GEN  
MEN



# LA SANTÉ MENTALE DES GARÇONS

## PRESSESIONS INTÉRIORISÉES DE LA MASCULINITÉ



33 %

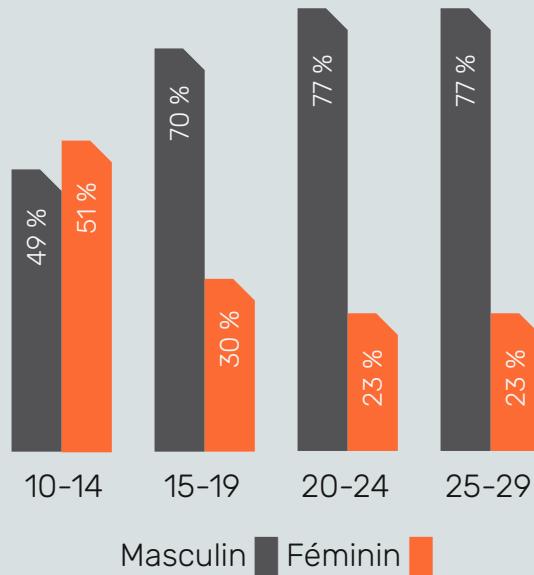
Le tiers des garçons pensent que la société attendent d'eux qu'ils le gardent en soi quand ils ressentent la tristesse ou la peur.

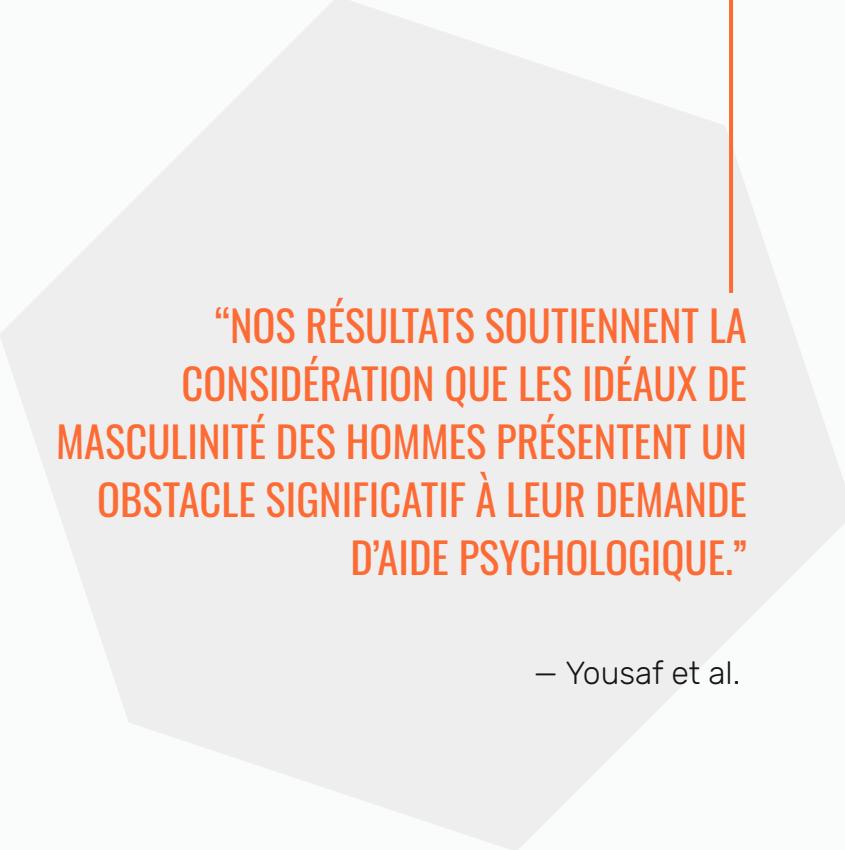


72 %

Trois quarts des parents de garçons pensent que les garçons se sentent mal à l'aise pour partager quand ils se sentent faibles.

## TAUX DE SUICIDE SELON LE SEXE 2000-2020





“NOS RÉSULTATS SOUTIENNENT LA  
CONSIDÉRATION QUE LES IDÉAUX DE  
MASCULINITÉ DES HOMMES PRÉSENTENT UN  
OBSTACLE SIGNIFICATIF À LEUR DEMANDE  
D'AIDE PSYCHOLOGIQUE.”

– Yousaf et al.

# LA BOÎTE MASCULINE



## L'AUTOSUFFISANCE

"Un vrai homme doit pouvoir gérer lui-même."



## FAIRE LE DUR

"Les garçons ne pleurent pas."



## L'ASPECT ESTHÉTIQUE

"Bonne mine, bel air, beau travail."



## L'AGGRESSION & LE CONTRÔLE

"Ne recule jamais."



## RÔLES DE GENRE RIGIDES

"L'homme est le pourvoyeur."



## L'HÉTÉROSEXUALITÉ & L'HOMOPHOBIE

"Pas d'homo."



## L'HYPERSEXUALITÉ

"Quel est ton bodycount?"

# LA BOÎTE MASCULINE



## L'AUTOSUFFISANCE

“Un vrai homme doit pouvoir gérer lui-même.”



## FAIRE LE DUR

“Les garçons ne pleurent pas.”



## L'ASPECT ESTHÉTIQUE

“Bonne mine, bel air, beau travail.”



## L'AGGRESSION & LE CONTRÔLE

“Ne recule jamais.”



## RÔLES DE GENRE RIGIDES

“L'homme est le pourvoyeur.”



## L'HÉTÉROSEXUALITÉ & L'HOMOPHOBIE

“Pas d'homo.”



## L'HYPERSEXUALITÉ

“Quel est ton bodycount?”



UN GARS DE NE DEVRAIT JAMAIS  
DÉPENDRE DE L'AIDE DE QUELQU'UN  
D'AUTRE

À quel âge un garçon commence-t-il à  
ressentir la pression d'être  
**indépendant** ?



## LES GARÇONS NE PLEURENT PAS.

À quel âge un garçon commence-t-il à ressentir la pression de **ne pas montrer ses émotions** ?



QUAND LES TEMPS SONT DURS, LES  
DURS S'ACCROCHENT.

À quel âge un garçon commence-t-il à  
ressentir la pression **d'être dur** ?



QUAND VOUS PENSEZ À “LA SANTÉ MENTALE DES HOMMES,” QUELS INFLUENCEURS VOUS VIENNENT À L’ESPRIT ? QUEL GENRE DE MESSAGES PROMEUVENT-ILS?



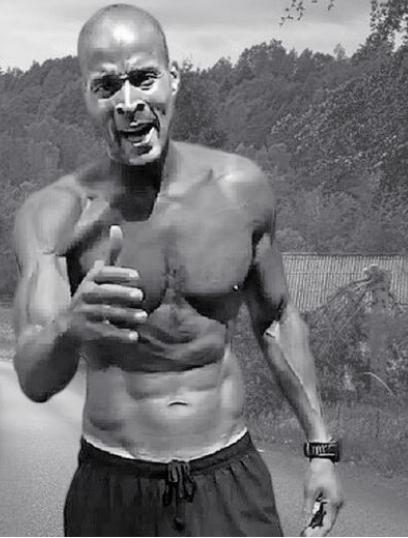
Let

atch



POURQUOI CE MESSAGE **INSPIRERAIT** LES ADOLESCENTS GARÇONS ?

ON EMME\*DE  
LES SENTIMENTS  
VA  
TRAVAILLER



COMMENT POURRAIT-IL **BLESSER** LES ADOLESCENTS GARÇONS ?



“NOUS POUVONS SOULIGNER LES ASPECTS POSITIFS DU PROCESSUS DE LA SOCIALISATION MASCULINE POUR AIDER LES GARÇONS ET LES HOMMES À APPRENDRE ET À ADOPTER LES ASPECTS SAINS ET CONSTRUCTIFS DE LA MASCULINITÉ.”

– Mark Kiselica & Matt Englar-Carlson



BEAST MODE

## Dwayne Johnson, alias The Rock, révèle comment il a surmonté des années de dépression

MENTALE · L'acteur de « Black Adam » a dû faire face à une situation familiale difficile et un échec à l'université



# Dwayne Johnson se confie sur ses années de dépression

son intention de nommer un chef de gouvernement rapidement

3 ARMÉES

[Follow](#)

Dwayne Johnson @TheRock

J'ai reçu des tonnes de réponses. Merci. On a tous traversé de la merde et la dépression n'a pas de préjugés. Ça m'a pris beaucoup de temps pour réaliser ça, mais le truc c'est ne pas avoir peur de se partager. Surtout nous, les gars, on a tendance à le garder en soi. Tu n'es pas le seul

A composite image featuring a basketball player in mid-air performing a jump shot on the left, and a close-up portrait of the same player on the right. The background is a dark, blurred crowd.

# DEMAR DEROZAN

## MIDRANGE MASTER

# DeMar DeRozan, star NBA qui ose parler de ses dépressions

DeMar D  
coups d  
qui lutte

**« Nous sommes entraînés à ne pas dire ce qui ne va pas » - DeMar DeRozan**



Par BasketSession • Publié le 26.02.2018



DeMar DeRozan   
@DeMar\_DeRozan

Follow

NEXT  
GEN  
MEN

Cette dépression prend le dessus.



NEXT  
GEN  
MEN



### Figure 20. Santé mentale : symptômes dépressifs et idées suicidaires

Pourcentage de participants qui disent avoir vécu cette expérience à un moment donné durant les deux dernières semaines

	Boîte masculine	Peu d'intérêt ou de plaisir à faire des choses	Se sent triste, déprimé ou désespéré	A des idées suicidaires
Australie	Coincé dans la boîte masculine	87 %*	81 %*	64 %*
	2	83 %*	71 %*	36 %*
	3	79 %*	65 %*	21 %*
	4	75 %*	67 %*	19 %*
	Libre de la boîte masculine	76 %*	70 %*	27 %*

\* représente une relation statistiquement significative à  $p < 0,05$

The Men's Project & Flood, M. (2018). *La boîte masculine: une étude sur la vie d'un jeune homme en Australie.* [The man box: A study on being a young man in Australia.] Jesuit Social Services

**FIGURE 10 : Pourcentage de participants qui disent avoir un ami avec lequel ils se sentent à l'aise pour parler d'un problème personnel ou sentimental**

Boîte masculine		Pourcentage de participants qui disent avoir un ami auquel ils se sentent à l'aise parler d'un problème personnel ou sentimental
Australie	Dedans	62 %*
	Dehors	76 %*

**FIGURE 11 : Pourcentage de participants qui disent avoir souvent ou très souvent durant le mois dernier**

Boîte masculine		Avoir offert du soutien émotionnel de façon volontaire à quelqu'un qui traversait un moment difficile	S'être senti à l'aise pour pleurer devant un ami masculin	Avoir parlé avec un ami d'une chose profondément émotionnel qu'il vivait
Australie	Dedans	59 %	36 %*	47 %*
	Dehors	61 %	21 %*	41 %*

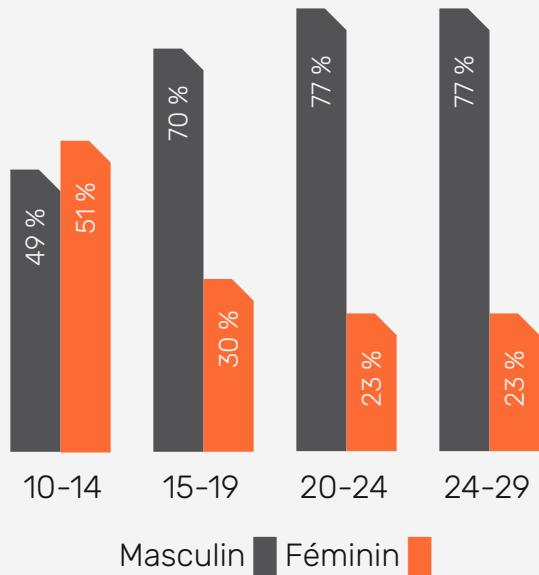
The Men's Project & Flood, M. (2018). *La boîte masculine: une étude sur la vie d'un jeune homme en Australie.* [The man box: A study on being a young man in Australia.] Jesuit Social Services



“CE N’EST QUE LORSQU’ELLE ÉTAIT  
JOINTE À UNE AMITIÉ PROCHE QUE  
LA RÉSISTANCE D’UN GARÇON AUX  
NORMES MASCULINES A PÔU ÊTRE  
PROTECTRICE.”

– Judy Chu

## TAUX DE SUICIDES SELON LE SEXE EN AGE 2000-2020





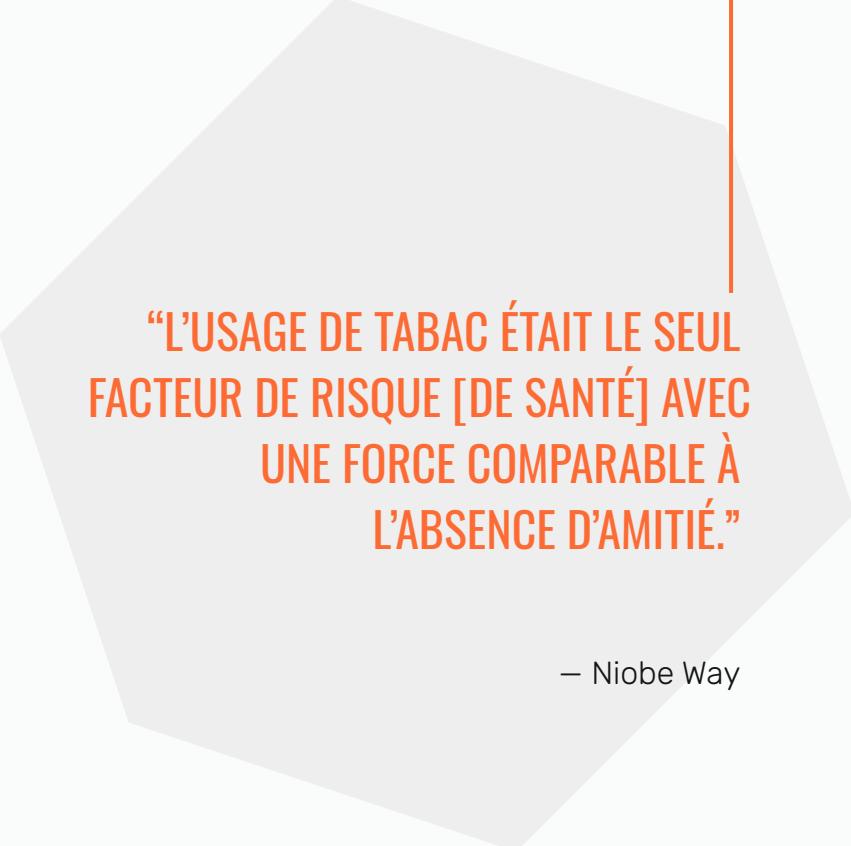
# DISCUSSION RELATIONS ENTRE PAIRS

Comment les amitiés entre garçons sont-elles représentées le plus souvent dans la culture générale ?

CULTURE

Comment ces représentations pourraient-elles influencer la façon dont nous percevons leurs amitiés ?

PRÉSUPPOSÉS



“L’USAGE DE TABAC ÉTAIT LE SEUL  
FACTEUR DE RISQUE [DE SANTÉ] AVEC  
UNE FORCE COMPARABLE À  
L’ABSENCE D’AMITIÉ.”

— Niobe Way



# DANS VOTRE TRAVAIL : CULTURE JEUNESSE



## ET ALORS ?

Quelles sont les structures, les pratiques et les normes employées dans vos environnements de travail ou communautaires qui pourraient **limiter la profondeur** des amitiés entre garçons ?

## QUE FAIRE MAINTENANT ?

Comment pourriez-vous promouvoir des relations **de soutien** qui sont **saines** entre camarades dans les environnements ou les communautés dans lesquels vous travaillez ?



## Core Session 4: The Mask You Live In

### Background

#### QUOTE

"Research shows that male infants are more emotional than female infants. However, as a boy ages, his emotional expression is suppressed. Because 'The Boy Code'—society's definition of masculinity—dictates that boys suppress or cover up their emotions, boys learn to 'not be masculine' to hide their shame, vulnerability, and fear. Boys who do not express publicly. The inability to show emotion is a mask that boys learn to use. 'If he loses touch with them.' — William

#### GOALS

- Create a safe space to reflect on a mask that participants are using
- Explore the choices we make about how we show our emotions and feelings that we show on the outside

#### MATERIALS

- Laptop
- Projector
- Speaker
- A double-sided Mask Handout for each participant ([Additional Resources](#))
- A writing utensil for each participant

#### SET UP

- Print and cut out one double-sided Mask Handout for each participant
- Arrange a group of chairs into a circle

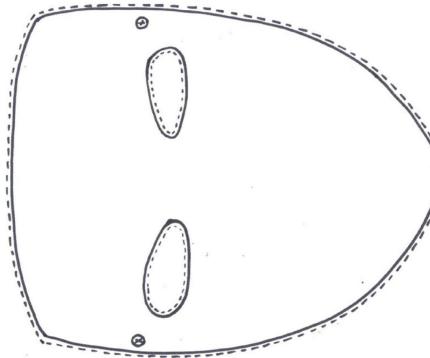
#### WRITE ON THE BOARD

"Everyone is going through something."

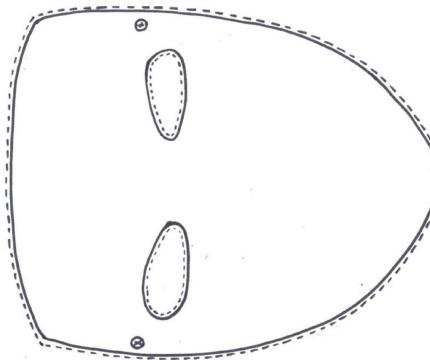
#### NOTES

- Depending on where this session is taking place, participants may be more or less comfortable with sharing their feelings out of the comfort zone while still experiencing them.

Write the things that you easily let people see about you. What feelings do you show when you're walking down the hallway at school?



Write down the parts of yourself that you easily let people see. What feelings do you show when you're walking down the hallway at school?



Guide programmatique de Next  
Gen Men [Next Gen Manual]  
[nextgenmen.ca/manual](http://nextgenmen.ca/manual)

# LA SANTÉ MENTALE DES GARÇONS



PROMOTION DES FORCES  
DES GARÇONS

# LA SANTÉ MENTALE DES GARÇONS



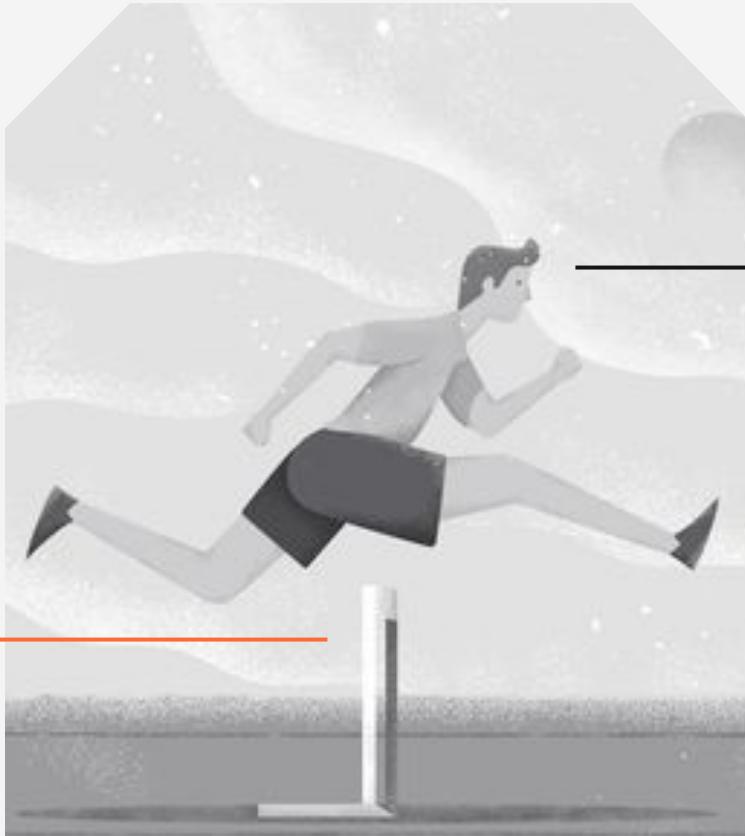
## PROMOTION DES FORCES DES GARÇONS

Nous pouvons développer et soutenir la résilience des garçons aux troubles associés à la santé mentale en faisant appel à une approche psychologique basée sur les forces. Ceci permet d'affirmer les qualités de virilité qui sont autant traditionnelles que positives.

**Nous devons faire ceci en étendant** notre mode de pensée de la masculinité.

# LA SANTÉ MENTALE DES GARÇONS

CONTESTER LA  
CULTURE



## PROMOTION DES FORCES DES GARÇONS

Nous pouvons développer et soutenir la résilience des garçons aux troubles associés à la santé mentale en faisant appel à une approche psychologique basée sur les forces. Ceci permet d'affirmer les qualités de virilité qui sont autant traditionnelles que positives.

**Nous devons faire ceci en étendant** notre mode de pensée de la masculinité.

# LA SANTÉ MENTALE DES GARÇONS

## CONTESTER LA CULTURE

Nous pouvons aider les garçons à surmonter les obstacles à la santé mentale et à résister aux normes culturelles de la masculinité qui ne soutiennent pas leur bien-être.

**Nous devons faire ceci en les aidant** à maintenir des amitiés proches.



## PROMOTION DES FORCES DES GARÇONS

Nous pouvons développer et soutenir la résilience des garçons aux troubles associés à la santé mentale en faisant appel à une approche psychologique basée sur les forces. Ceci permet d'affirmer les qualités de virilité qui sont autant traditionnelles que positives.

**Nous devons faire ceci en étendant** notre mode de pensée de la masculinité.

# RÉFÉRENCES

- BillionaireBible. (2022, June 30). *Andrew Tate on men's mental health issues* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/shorts/4WKDpHTzdJw>
- Bots, D. (Director). (2014). *Oorlogsgeheimen* [Film]. Bijker Film.
- Campaign Against Living Miserably. (2020, Nov 18). *Joe Marler: Finding the words* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=u2k6QjtKgA8>
- Campaign Against Living Miserably. (n.d.). *Your voice: I'm strong, not silent*. <https://www.thecalmzone.net/first-person-im-strong-not-silent>
- Chu, J. Y. (2004). A relational perspective on adolescent boys' identity development. In N. Way & J. Y. Chu (Eds.), *Adolescent boys: Exploring diverse cultures of boyhood*. New York University Press.
- Kiselica, M. S., & Englar-Carlson, M. (2010). Identifying, affirming, and building upon male strengths: The positive psychology/positive masculinity model of psychotherapy with boys and men. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(3), 276–287.
- Pederson, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 373–384.
- Reichert, M., & Nelson, J. D. (2020). *The state of America's boys: An urgent case for a more connected boyhood*. Promundo.

# RÉFÉRENCES

- Statistique Canada. (n.d.). *Tableau 13-10-0394-01 Les principales causes de décès, population totale, selon le groupe d'âge.*  
[https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310039401&request\\_locale=fr](https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310039401&request_locale=fr)
- Undem, T. *The state of gender equality for U.S. adolescents: Full research findings from a national survey of adolescents.* (2018). Plan International USA.
- Way, N. (2011). *Deep secrets: Boys' friendships and the crisis of connection.* Harvard University Press.
- Yousaf, O., Popat, A., & Hunter, M. S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity, 16*(2), 234-237.

# ALLIANCE NGM SERVEUR JEUNESSE SUR DISCORD



Plus de **190,000** messages envoyés par les jeunes durant la dernière année scolaire.



Une pratique prometteuse pour la **santé mentale** et la **prévention de la violence** fondée sur le genre.



Héberge une moyenne de **68 heures totales** en salons vocaux chaque semaine.



Grâce à une modération vigilante, **aucun** incident de cyberintimidation ni d'exploitation virtuelle ne s'est produit.

Depuis 2020, Next Gen Men gère l'Alliance NGM, une communauté virtuelle pour **les garçons et les jeunes non binaires** en école intermédiaire et secondaire.



[nextgenmen.ca/alliance](https://nextgenmen.ca/alliance)



**jack.org**  
young leaders revolutionizing mental health

 Women and Gender Equality Canada

 betterhelp



## Contactez nous

[youth@nextgenmen.ca](mailto:youth@nextgenmen.ca)

@nextgenmen

## NEXT GEN MEN