Masculinité toxique

Discussion sur la santé mentale

Discutez avec les équipe

Expliquez les dangers

La masculinité toxique est une norme culturelle qui impose aux hommes une certaine façon de se comporter, souvent basée sur des stéréotypes dépassés et irréalistes de la « virilité ». Cela ne signifie pas que les hommes sont toxiques. Cependant, il a été démontré que les pressions que nous exerçons sur les hommes pour qu'ils se conforment aux idéaux masculins sont néfastes tant pour les hommes que pour les femmes.

Selon certains chercheurs, la masculinité toxique comporte trois éléments fondamentaux* :

1. **Résilience :** l'idée que les hommes doivent être physiquement forts, agressifs dans leur comportement et impassibles.
2. **Antiféminité :** l'idée que les hommes doivent rejeter tout ce qui est considéré comme féminin, comme montrer ses émotions ou accepter de l'aide.
3. **Pouvoir :** l'hypothèse selon laquelle les hommes doivent s'efforcer d'obtenir du pouvoir et un statut (social et financier) pour gagner le respect des autres.

L'origine ethnique et la race d'un homme peuvent influencer sa perception de la masculinité, ainsi que la façon dont les autres le perçoivent. De même, les hommes qui s'identifient comme LGBTQ+ ou qui ne se conforment pas aux normes traditionnelles de genre courent un plus grand risque de subir des préjudices physiques et psychologiques en raison de la masculinité toxique.
La masculinité toxique peut avoir de nombreux effets sur la santé des hommes, notamment :

- **Glorification des habitudes malsaines :** l'idée selon laquelle « prendre soin de soi est une affaire de femmes » peut pousser les hommes à traiter leur corps comme une machine. Ils lésinent sur leur sommeil, s'entraînent même lorsqu'ils sont blessés, et
- Ils repoussent leurs limites physiques. Ils sont également moins enclins à recourir à des soins de santé préventifs, ce qui peut entraîner des problèmes chroniques à long terme.

- Stigmatisation de la santé mentale : la masculinité toxique considère la dépression, l'anxiété, la toxicomanie et les problèmes de santé mentale comme des faiblesses. Elle décourage également les hommes de parler de leurs sentiments ou de recourir à des traitements de santé mentale. Cette attitude peut accroître encore davantage le sentiment d'isolement et de solitude.

- Manque d'aide : les hommes qui se considèrent comme plus masculins sont moins enclins à adopter des « comportements d'aide », tels que consoler une victime, appeler à l'aide ou s'opposer à ceux qui se livrent à des actes d'intimidation ou à d'autres actes préjudiciables. Cependant, des études ont montré que les hommes interviennent s'ils pensent que ne pas le faire compromettrait leur réputation masculine.

En raison de ces effets et d'autres effets :

- Les hommes sont moins susceptibles que les femmes d'avoir recours à des services de santé mentale.

- Les hommes sont beaucoup plus susceptibles que les femmes de mourir par suicide.

- Les hommes sont nettement plus nombreux que les femmes à mourir d'une overdose d'opioïdes. Cela est particulièrement vrai pour les hommes qui travaillent dans le secteur de la construction.

Identification des contrôles

Remettez en question votre façon de penser : nous devons tous réfléchir de manière critique à ce que signifie réellement « être un homme » dans la société actuelle.

Posez-vous les questions suivantes : suis-je assez courageux pour me montrer vulnérable ? Suis-je assez fort pour aider les autres et pour demander de l'aide pour moi-même ?

2023 © Infrastructure Health and Safety Association
Toutes les informations fournies par l'Association pour la santé et la sécurité dans les infrastructures

PO Box 731, Miramichi NB, E1V 3V4
Tel: (506)-627-1477 | Fax: (506) -624-9581 | info@nbcsa.ca

Prenez soin de vous : les hommes qui prennent soin d'eux-mêmes sur les plans physique, émotionnel, mental et social peuvent avoir un « effet d'entraînement » positif sur leur entourage. Voici quelques moyens simples de prendre soin de soi :

- Mangez des repas sains et réguliers et hydratez-vous suffisamment.
- Si possible, respectez un horaire de sommeil régulier.
- Restez en contact avec vos amis et votre famille.

La démonstration

Les superviseurs ont la possibilité d'être des modèles pour développer une culture masculine plus saine sur le lieu de travail :

- Sensibilisez-vous et sensibilisez les autres à la masculinité toxique et à ses préjugés dépassés.
- Remettez en question les normes sociales et défendez ceux qui en ont besoin.
- Partagez les moyens que vous utilisez pour prendre soin de vous afin de rester en bonne santé physique et mentale.

Préparez-vous

À lire
Comment parler de santé mentale au travail, guide de l'IHSA destiné aux superviseurs qui donnent des conférences sur la sécurité en matière de santé mentale.

À regarder
La bande-annonce du film The Mask You Live In donne une idée des pressions exercées sur les garçons et les jeunes hommes pour qu'ils se définissent selon une conception étroite et malsaine de la masculinité.

À lire
Quelques raisons pour lesquelles la masculinité toxique pourrait quadrupler le taux de suicide chez les hommes canadiens.

Plongez-vous dans le sujet/Ajoutez à vos favoris
Briser les chaînes de la stigmatisation dans le secteur de la construction

Publiez
Cette affiche intitulée « Toxic Masculinity: Cultural & Generational » (Masculinité toxique : culturelle et générationnelle) identifie certaines expressions courantes qui perpétuer les stéréotypes négatifs sur la manière dont les hommes devraient se comporter.

Renforcez

Les superviseurs ont la possibilité d'être des modèles pour développer une culture masculine plus saine sur le lieu de travail :

- Sensibilisez-vous et sensibilisez les autres à la masculinité toxique et à ses préjugés dépassés.
- Remettez en question les normes sociales et défendez ceux qui en ont besoin.

Partagez les moyens que vous utilisez pour prendre soin de vous afin de rester en bonne santé physique et mentale.

Prochaines étapes

Envisagez de louer le documentaire complet d'une durée d'une heure et demie, The Mask You Live In. N'oubliez pas d'avertir les personnes à qui vous le montrez qu'il peut contenir des scènes choquantes.

Autres ressources

- Apprenez-en davantage sur les différents aspects de la masculinité toxique et ses liens avec la race, l'ethnicité et le genre.
- Comprenez les effets dangereux de la masculinité toxique sur les garçons et les hommes.
- Découvrez cinq façons dont chaque homme peut remettre en question la culture toxique de la masculinité et être plus ouvert au sujet de sa santé mentale.
- Justin Baldoni, conférencier TED Talks, explique pourquoi il a cessé d'essayer d'être « assez viril ».

Questions ?

Envisagez de poser les questions suivantes à votre équipe après avoir donné votre discours sur la sécurité. N'oubliez pas que la masculinité en soi n'est pas toxique ; c'est la version étroite, conformiste et intimidante de notre culture qui l'est. Gardez cela à l'esprit :

Benjamin Harris, Toxic Masculinity: An Exploration of Traditional Masculine Norms (Université de Caroline du Sud — Columbia, 2021)

IHSA.ca Work Safe for Life

2023 © Infrastructure Health and Safety Association
Toutes les informations fournies par l'Association pour la santé et la sécurité dans les infrastructures

- Comment avez-vous constaté que les normes culturelles occidentales (concernant la masculinité) ont un impact négatif sur les hommes et les garçons lorsqu'il s'agit de leur volonté de demander de l'aide pour eux-mêmes et pour les autres ?
- Selon vous, comment cela affecte-t-il la santé mentale ?
- Quel est l'impact sur le lieu de travail ?

Remarque à l'intention du facilitateur : si le temps le permet, demandez à votre groupe de regarder la bande-annonce de trois minutes du film The Mask You Live In.

Avez-vous des questions ? Votre équipe a-t-elle posé des questions auxquelles vous n'avez pas pu répondre ? N'oubliez pas qu'il n'y a pas de mal à ne pas avoir toutes les réponses.

2023 © Infrastructure Health and Safety Association
Toutes les informations fournies par l'Association pour la santé et la sécurité dans les infrastructures

PO Box 731, Miramichi NB, E1V 3V4
Tel: (506)-627-1477 | Fax: (506) -624-9581 | info@nbcsa.ca