



# LA PROCHE AIDANCE AU MASCULIN :

*est-ce si différent?*

**Au Québec, 42 % des personnes proches aidantes sont des hommes.**



*Près de la moitié des personnes proches aidantes sont donc des hommes.*

**Quelle est leur situation? Leurs besoins sont-ils particuliers? Les ressources en proche aide rencontrent-elles un défi d'adaptation à leur réalité?**

## QUELQUES CONSTATS TIRÉS D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES :

### La perception du rôle et des tâches liées à la proche aide

- Certaines tâches, socialement considérées comme "féminines", peuvent être perçues comme contradictoire à l'identité masculine traditionnelle ;
- Peu d'hommes expriment ressentir une fatigue, se sentir abandonnés ou manquer de temps pour eux, une différence marquée avec leur pairs féminins ;
- Une majorité voit leur rôle comme celui d'un protecteur, d'un gestionnaire, appeler à relever des défis et à résoudre des problèmes ;
- Les proches aidants masculins nomment que les valeurs suivantes sont au coeur de leur parcours de proche aidant: la loyauté, l'autonomie et l'engagement.

### Les besoins qu'ils expriment... ou n'expriment pas!

- Des services pratiques, comme l'assistance médicale, l'aide à l'hygiène ou aux tâches ménagères ;
- Du répit ;
- De l'information, de la formation concrète, des stratégies de gestion et/ou d'intervention ;
- Un malaise devant l'expression de leurs émotions ou de leurs difficultés ;
- Un désir de reconnaissance et d'adaptation de l'aide à ce défi particulier.

#### Paroles de proche aidant:

*"Il faudrait qu'on nous remette dès le départ un manuel de proche aidant. quelque chose qui réunirait les trucs, les connaissances, les ressources, liés au rôle de proche aidant"*

### Leurs hésitations à demander de l'aide

- Une méconnaissance des ressources: 39% des hommes proches aidants n'auraient aucune idée des services disponibles pour eux ;
- Une perception de la demande d'aide comme expression d'une faiblesse: 92% des répondants proches aidants masculins à un sondage soulignent "ne pas aimer être contrôlés par les autres" ;
- Un désir de préservation de l'intimité de leur cellule familiale, et de leur autonomie.

La manifestation des émotions est influencée par les normes sociales et les exigences entourant la masculinité et la féminité traditionnelles. Certaines émotions sont donc davantage exprimées chez les hommes (colère) et chez les femmes (tristesse).

Cependant, est-il possible que la manifestation des émotions impliquent que d'autres émotions que celles apprises socialement soient ressenties, tant par les hommes que par les femmes?



Les hommes crient  
leur tristesse  
Les femmes pleurent  
leur colère

*Gilles Tremblay,  
professeur en Travail  
social, Université  
Laval*

**! Risque  
d'isolement**

L'addition de ces caractéristiques (perceptions du rôle, besoins exprimés et hésitations à demander de l'aide) peut mener à l'isolement, à l'épuisement et à la fragilisation de la santé physique et mentale du proche aidant.

\*LES CONSTATS PRÉSENTÉS DANS CETTE PAGE SONT PRINCIPALEMENT INSPIRÉS DE LA PROCHE AIDANCE AU MASCULIN | UN ENJEU POUR LE RÉSEAU DES SERVICES | CHU DE QUÉBEC-UNIVERSITÉ LAVAL (CHUDEQUEBEC.CA). LES STATISTIQUES PRÉSENTÉES EN SONT TIRÉES.

# le défi : UN PONT POUR SE REJOINDRE



## POUR LES HOMMES PROCHES AIDANTS :

- Me reconnaître comme proche aidant ;
- Reconnaître et nommer mes besoins, y compris ceux propres à mon identité personnelle et masculine ;
- Questionner les valeurs à la base de mes hésitations à demander de l'aide ;
- Envisager cette aide en respectant mes valeurs et mes limites, à mon rythme ;
- Ouvrir la discussion et la réflexion en profitant des forces de chacun ;
- Joindre mes forces à celles que m'offrent les ressources disponibles pour les proches aidants ;
- Oser exprimer certains défis de mon engagement de proche aidant et ressentir la charge émotive qu'ils sous-tendent

*"Ne crois pas mon petit, que les hommes ne pleurent pas.  
À chaque larme j'ai grandi.  
Regarde-moi. Un homme ça pleure aussi"*  
Dan Bigras

## POUR LES RESSOURCES :

- Entendre les besoins de chaque personne proche aidante, indépendamment de son genre et de ses différences ;
- Adapter le soutien et les services afin de maximiser l'apport de toutes ces différences à l'ensemble de la communauté ;
- Promouvoir l'engagement d'intervenants de toutes identités de genre ;
- Reconnaître les forces des experts proches aidants masculins, souhaiter les entendre et les accueillir ;
- Reconnaître que les signes/manifestations de détresse peuvent être différents chez les hommes (ex. demande d'aide différente) ;
- Reconnaître que l'expression des émotions peut être différente chez les hommes (ex. ne pas immédiatement attribuer un comportement agressif à de la violence) ;
- Vivre et insuffler les valeurs d'ouverture et de reconnaissance identitaire dans nos milieux.

## CE QUE VOUS POURRIEZ TROUVER, SI VOUS OSEZ DEMANDER DE L'AIDE...

- Un accueil et un soutien reconnaissant vos particularités et utilisant vos forces
- Une occasion d'exprimer, à votre façon, votre expérience, vos besoins et vos défis
- Une aide à l'organisation quotidienne de votre dyade
- Un accompagnement à la planification du parcours à venir
- De l'information sur les pathologies, le vieillissement, la perte d'autonomie...
- Une communauté de pairs, enrichie par votre présence, avec qui il fait bon partager
- Un espace que vous coconstruisez, à votre image

## PAROLES DE PROCHE-AIDANT:

*"Je trouve chez mes pairs la confirmation que ce que je fais est utile, reconnu, compris. Femme ou homme, on a tous besoin de ça!"*

