

# Comment favoriser la résilience des hommes en temps de pandémie



**Brigitte Lavoie**

# Comment favoriser la résilience des hommes en temps de pandémie

Conférence-midi de l'Action régionale en santé et bien-être des hommes  
ROHIM

**Brigitte Lavoie**

[www.lavoiesolutions.com](http://www.lavoiesolutions.com)

[brigitte.lavoie@lavoiesolutions.com](mailto:brigitte.lavoie@lavoiesolutions.com)

Citation suggérée :

Lavoie, B. (2020). Comment favoriser la résilience des hommes en temps de pandémie.  
Conférence-midi de l'Action régionale en santé et bien-être des hommes, ROHIM.

Vous pouvez partager ce matériel en citant la source. Tout usage pour des fins commerciales est interdit à moins d'une permission écrite de l'auteur.

# Présentation

- Expérience de plus de 30 ans comme psychologue, superviseure, formatrice
- Cons. Clinique et D. G. de Suicide Action Montréal
- Coauteure de la grille d'estimation de la dangerosité du passage à l'acte suicidaire et de la nouvelle formation provinciale : Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques
- Formatrice sur l'approche orientée vers les solutions, la résilience, la croissance post-traumatique et sur les pratiques prometteuses pour mieux aider les hommes

# Plan

- Introduction
- Invitation à changer notre regard sur la masculinité
- Invitation à choisir des actions en cohérence

# Reconnaître le chemin parcouru depuis 20 ans au Québec

- Plus de professionnels sont sensibilisés à la vulnérabilité des hommes et aux défis liés aux règles rigides de la masculinité traditionnelle
- Formations et responsables désignés
- Comités, regroupements et colloques sur le suicide des hommes et leur bien-être psychologique
- Plan d'action ministériel et création de services spécialisés pour les hommes

# Questions à se poser

- Est-ce qu'ils se suicident moins?
- Est-ce que nous rejoignons les hommes qui en ont le plus besoin?
- Est-ce qu'il y a des effets secondaires non prévus (ni souhaités?)
- Est-ce que l'état des connaissances nous permettrait de poser des actions aussi efficaces sans effets secondaires?

# Des exemples

- *It gets better* - Il y a des gais heureux
- Clientes qui s'inspirent des hommes dans leur vie pour être en meilleure santé mentale
- Choisissons bien nos métaphores (ils ne devraient pas avoir besoin d'admettre leurs erreurs ou reconnaître qu'ils sont brisés avant qu'on puisse les aider)

# **En cherchant à comprendre ce qui rend les hommes plus vulnérables, on a conclu que :**

- La masculinité est toxique
- C'est de leur faute (blâmer la victime)
- Il faut les changer
- Effet secondaire non souhaité : discours dévalorisant, culpabilisant, démobilisant (Houle, 2016)



# Ce qui fait changer les hommes (ou pas)

L'information, la peur, la honte, la culpabilité, le sentiment d'incompétence et d'impuissance **ne font pas changer** les hommes

Les hommes changent quand

- ils sont capables d'imaginer un futur qui a de la valeur à leurs yeux;
- quand ils se sentent compétents pour faire le changement;
- quand ils ont les moyens de faire le prochain pas;
- quand ils voient des indices qu'ils avancent.

# **Miser sur les caractéristiques associées à la masculinité qui favorisent la résilience**

## **On évite ainsi :**

- l'effet secondaire qu'ils se sentent défectueux, brisés
- le sentiment qu'ils doivent changer leur fondation (qui ils sont) pour être mieux

## **On peut chercher avec eux :**

- quand ils se sont relevés, comme des hommes
- des modèles masculins qui les inspirent

# Qualités associées à la masculinité vs résilience

## Qualités associées à la masculinité

## Ce qui contribue à la résilience

Solidarité, coopération

Maintien des relations

Sens du devoir, des responsabilités, honneur

Sens de mission, altruisme

Vision, inventivité

Optimisme, capacité d'imaginer un meilleur futur

Pragmatisme

Ne pas trop se poser de questions, trouver des bénéfices dans la situation actuelle (faire avec)

# Qualités associées à la masculinité vs résilience

## Qualités associées à la masculinité

## Ce qui contribue à la résilience

Être stoïque

Ne pas être emporté par les émotions

Être dans l'action

Agir sur ce que l'on peut contrôler

Auto-dérision, bon vivant

L'accès à des émotions positives

Détermination, discipline

Exercice physique, bonnes habitudes de vie

(Lavoie, 2020)

# 4 moments importants

- Discussions à leur sujet
- Au premier contact
- Quand ils n'ont pas fait ce qu'ils voulaient faire
- Quand on parle des émotions

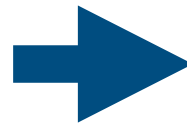
# Discussions à leur sujet

*Ce serait dangereux de confondre notre perception de la réalité avec la réalité.*

- Paul Watzlawik

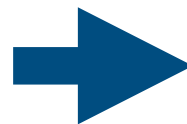
# Discussions à leur sujet

*Il fait exprès. Il me met en échec. Il résiste. Il ne veut rien comprendre.*



*Il fait de son mieux. Si c'était facile, il l'aurait déjà fait. (Inférer de bonnes raisons/de bonnes intentions, des valeurs, des efforts)*

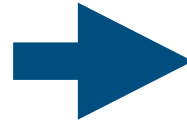
Expliquer ses comportements uniquement par des caractéristiques personnelles



Expliquer ses comportements par le contexte, les conditions de vie, la pandémie et notre intervention

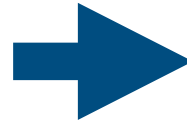
# Premier contact

Inventaire de ses problèmes, déficits, de ses plus grands échecs



Inventaire de tout ce qu'il a réussi, de ce qu'il a déjà fait pour rebondir/ pour continuer quand c'était difficile

Reflet de ses déficits pour qu'il réalise qu'il doit changer



Reflet de ses compétences, valeurs, efforts pour qu'il reparte avec plus d'espoir que le changement est possible et qu'il est déjà commencé



# Modèles masculins qui inspirent

*Il faut être dur avec les problèmes, doux avec les personnes.*

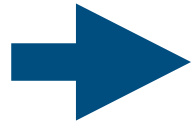
- Stephen Covey

*Il ne faut pas frapper un gars qui est déjà par terre.*

- Proverbe québécois

# Quand ils n'ont pas fait ce qu'ils voulaient faire

*Pourquoi tu ne l'as pas fait?*

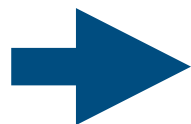


*C'est légitime que ce soit plus difficile en ce moment.*

*Comment as-tu fait pour ne pas descendre plus bas?*

*Comment arrives-tu à faire tes journées?*

*Je me demande si tu es vraiment motivé.*



*J'ai sous-estimé le niveau de difficulté, les effets du contexte actuel. Il faut identifier un pas plus réaliste dans les circonstances (peut-être juste faire ce qu'il faut pour ne pas descendre plus bas).*

# Il n'y a pas que la colère ou la tristesse

Amour

Inspiration

Fierté

Amusement

Gratitude

Émerveillement

Espoir

Sérénité

Intérêt

Joie

# Modèles masculins qui inspirent

*Le rire, disait un grand penseur, c'est un peu comme les essuie-glaces : ils n'arrêtent pas la pluie, mais ils permettent d'avancer.*

- Boucar Diouf

# Aidez-les à rester connecté avec leurs proches

- *Qui t'aide à faire ce qu'il faut (même si tu n'en as pas envie)?*
- *Qui pourrait être là pour toi s'ils savaient?*
- *Qu'est-ce qu'ils voudraient faire s'ils savaient?*
- *Qu'est-ce qu'ils voudraient te dire si tu leur donnais la chance?*
- *Comment est-ce que l'amour de tes enfants t'aide à continuer?*

# Aidez-les à rester connecté avec leurs proches

- *Qui voudrait avoir de tes nouvelles?*
- *Qui pourrait te motiver/t'inspirer à poursuivre une activité qui te fait du bien?*
- *Qui t'aide à voir la situation avec perspective/humour?*
- *Qui pourrait t'aider à finir un projet qui te pèse?*
- *Qui aurait besoin de toi en ce moment?*
- *Avec qui pourrais-tu reprendre contact plus facilement?*

# Aidez-les à éviter ce qui pourrait les faire descendre plus bas

- *Depuis \_\_\_\_\_ qu'est-ce qui t'aide à mettre un pied devant l'autre?*
- *Qu'est-ce que tu sais que tu dois éviter pour ne pas descendre plus bas?*
- *Quel moment était moins pire? Qu'est-ce que tu faisais à ce moment-là?*
- *Depuis \_\_\_\_\_, quelles sont les pensées qui t'aident à garder espoir que tu vas t'en sortir?*
- *S'il y a une seule chose que tu dois continuer de faire pour garder la tête en dehors de l'eau, qu'est-ce que c'est?*

# Aidez-les à voir ce qu'ils font déjà

- *Qu'est-ce que tu as appris sur toi depuis mars dernier?*
- *Quelle routine t'aide le plus depuis le début du confinement?*
- *Qu'est-ce que tu as appris sur toi (que tu dois garder dans ta routine) pour passer à travers l'hiver?*
- *Qu'est-ce qui te rend le plus fier depuis le début de la pandémie?*
- *Qu'est-ce qui t'as impressionné dans ta réaction?*
- *Quelles sont les forces qui t'ont surpris chez toi? Auxquelles tu ne t'attendais pas?*



# Aidez-les à se rappeler de ce qui les a déjà aidé (dans le passé)

- *Quels sont les petits gestes qui faisaient une différence dans tes journées?*
- *Qu'est-ce qui t'a aidé à garder espoir même quand c'était difficile?*
- *Quelles sont les actions que tu as continué à faire parce que tu savais que c'était bon pour toi (même si tu n'en avais pas envie) ?*
- *Quelles sont les convictions, les actions, les pensées et les personnes qui ont été les plus utiles?*
- *Qu'est-ce qui t'aide à te distraire de la pandémie, à te concentrer sur quelque chose que tu contrôles?*

# Aidez-les à imaginer que cet épisode va avoir une fin

- *Supposons qu'on se retrouve en mai et que tu as réussi à être à ton meilleur dans les circonstances, qu'est-ce que tu aimerais pouvoir raconter?*
- *Qu'est-ce que tu aimerais que ta conjointe, tes enfants disent à propos de toi?*
- *À quoi voudrais-tu avoir accordé de l'importance?*
- *À quoi est-ce que tu ne voudrais pas avoir accordé d'importance?*
- *Quel projet, quel rêve voudrais-tu remettre à l'avant-plan après cet épisode? Pour toi, ton équipe ou ta famille?*

# Modèles masculins qui inspirent

*Tout ce qui est accompli dans le monde est réalisé grâce à l'espoir.*

- Martin Luther King Jr.

# Conclusion

*Il faut que tout le monde puisse passer sur le pont. Il faut que le pont puisse franchir la misère.*

- Michel Chartrand

# Références

- Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with anxiety*. NY. W.W. Norton Company.
- Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with depression*. NY. W.W. Norton Company.
- Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with trauma*. NY. W.W. Norton Company.
- Bavelas, J., De Jong, P., Franklin, C., Froerer, A., Gingerich, W., Kim, J., Korman, H., Langer, S., Lee, M.Y., McCollum, E.E., Jordan, S.S., Trepper, T.S. (2013). *La Thérapie orientée vers les solutions: manuel de traitement pour la thérapie individuelle*. Disponible à <https://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/>
- Bonnano, G. *The other side of sadness: what the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York: Basic Books.
- Connie, E. (2013) *Solution building in couples therapy*. NY: Springer Publishing Company.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I.K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. NY: Taylor & Francis Group.
- Fiske, H. (2015). *L'entretien centré sur les solutions dans la crise suicidaire: ranimer l'espoir*. Satas.

# Références

- Heath, C., & Heath, D. (2007) *Made to stick: Why some ideas survive and others die*. Random House.
- Heath, C., & Heath, D. (2010) *Switch: How to change things when change is hard*. Random House.
- Hone, L. (2017). *Resilient grieving: finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. NY : The experiment.
- Houle, J. (2016). *Les comportements promoteurs de santé chez les hommes*. Collectif Santé et Bien-Être des Hommes de l'Estrie (SBEH-E), Sherbrooke.
- Lavoie. B. (2020). *APRES le trauma : appui théorique et clinique*. Disponible à <https://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/>
- Lavoie. B. (2020). *Le deuil résilient : appui théorique et clinique*. Disponible à <https://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/>
- O'Hanlon, B. (2006). *Change 101*. NY: W.W. Norton & Company.
- O'Hanlon, B. (2011). *Quick steps to resolving trauma*. NY : W.W. Norton & Company.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2010). *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. NY : Routledge.