

# MASCULINITÉ : QUAND LES NORMES NUISENT À LA SANTÉ MENTALE



Les normes de masculinité renvoient aux attitudes et comportements socialement attendus chez les hommes.

## IL EXISTE PLUSIEURS NORMES DE MASCULINITÉ TELLES QUE...

### L'autosuffisance

La croyance qu'un homme ne doit **ni** demander de l'aide **ni** montrer de vulnérabilité.



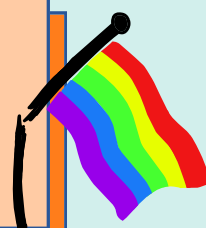
### Le contrôle émotionnel

L'idée qu'un homme doit garder le **contrôle** de ses émotions, les cacher ou les mettre de côté, **même** s'il ne va pas bien.



### L'hétérosexualité compulsive

La conception **erronée** qu'un «vrai» homme est hétérosexuel et ne doit **pas** paraître homosexuel.



## Comment ces normes sont véhiculées ?

### FAMILLE

Valeurs transmises sur la manière dont un homme doit agir et sur les rôles masculins.



### MÉDIAS

Représentations de personnages masculins valorisant la **force** et l'**invulnérabilité**.



### AMI·E·S

Pression d'adopter certains comportements/attitudes (ex., dominance).



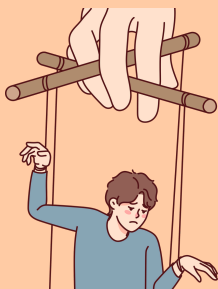
## LES EFFETS NÉFASTES DES NORMES SUR LES HOMMES VICTIMES DE TRAUMAS INTERPERSONNELS DANS L'ENFANCE...

En se conformant à ces normes, un homme est **moins** enclin à demander de l'aide.



Elles tendent à les **dissuader** de parler de leur·s expérience·s traumatique·s.

L'impression de ne pas agir comme les autres gars peut mener à de l'**anxiété**.



Ces normes imposent une vision **rigide** de l'homme, qui **limite** l'expression de son **identité**.