

tenues pour acquises (les préjugés tenaces fondés sur l'âge, la mystique de l'âge instaurée en système dans notre société), c'est de remettre radicalement en question l'illusion de la séparation: le « eux autres, les vieux », le sujet considéré comme extérieur à nous, extérieur à moi, comme étant « l'autre ». Comme si je n'étais pas concernée moi-même par le fait de vieillir ! Avez-vous remarqué que « les vieux », c'est toujours quelqu'un d'autre que soi ! J'ai toujours été frappée d'entendre des gens pourtant avancés en âge parler des aînés comme s'ils ne l'étaient pas eux-mêmes. Pourquoi avons-nous tendance à nous dissocier de la question du vieillissement ? N'entretenons-nous pas une illusion par ce tic de langage ? Le langage n'est jamais neutre.

En nous tournant vers notre propre expérience du vieillissement, en examinant notre relation complexe au fait que nous ne sommes pas éternelles, en visitant notre paysage intérieur le plus honnêtement possible, en partageant nos récits et nos explorations, nos expériences si riches et variées, nos découvertes qui viennent avec l'âge, une réflexion créative plus profonde peut prendre forme. L'état de création et le processus artistique dans un cadre collectif stimulent rendent possibles ces regards nouveaux sur nous et sur le monde.



Notre œuvre collective est ouverte, dans le sens qu'elle se recrée continuellement au gré des lieux que nous visitons. C'est dans cet espace artistique éphémère, sans cesse renouvelé, déstabilisant mais convivial, que nous invitons d'autres femmes à venir vivre avec nous, le temps d'un atelier d'une journée, une conversation-exploration hors de l'ordinaire.

#### Visitez le site Internet :

***Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir !***

[lamariedebout.org/NOUSLESFEMMES/index.html](http://lamariedebout.org/NOUSLESFEMMES/index.html)

#### et le blogue :

<http://lamariedebout.org/blogue/>



## MASCULINITÉ ET ESTIME DE SOI

Par Richard Cloutier, Ph. D., psychologue

**Dès l'âge de 2 ou 3 ans, l'enfant sait qu'il est une fille ou un garçon. Il apprend à distinguer les hommes des femmes à partir de leur profil corporel, de leurs vêtements, de leur voix ou d'autres caractéristiques. Graduellement, au fil des expériences relationnelles, la représentation des rôles se raffina. Chacun devra se situer lui-même dans cet univers. Chacun aura à s'identifier en composant avec les normes familiales et les règles de sa culture.**

### La construction sociale de l'homme

Même si les hommes et les femmes sont biologiquement différents, la construction du *genre*, cette construction sociale qui détermine ce que doit être un homme ou une femme, n'est pas la même partout. Elle diffère selon les sociétés, les régions, les quartiers, les familles et les individus.

Dans notre société québécoise, même si la représentation sociale de la masculinité est encore fondée sur des caractéristiques typiques (force, courage, compétitivité, détermination, performance, honneur, *leadership*, etc.), on note que d'importants changements se sont opérés (soin apporté à son apparence, expression de sa sensibilité et de sa tendresse, temps passé auprès des enfants, etc.). Malgré tout, on continue à associer plus facilement la sensibilité, la sociabilité, la minutie, la tendresse, la compassion, la tolérance, l'introspection et autres caractères de même nature aux femmes. Mais dans la vraie vie, peu d'individus sont vraiment conformes aux caractéristiques typiques de genre.

La socialisation des garçons impose un conformisme plus strict au schème de genre masculin que celui imposé aux filles. Il en coûte plus cher au garçon de 10 ans d'afficher un comportement efféminé dans la cour de son école qu'à la fille du même âge d'agir en garçon manqué dans la même cour. Les filles peuvent être fortes, elles peuvent gagner des combats tout en étant délicates, sensibles et sentimentales. Chez les garçons, de tels écarts

*Suite à la page 11*

sont souvent moins bien tolérés : il est plus difficile d'être considéré comme *fort* et *performant* tout en étant sensible. Dans l'image du vrai homme, du gars solide, du vainqueur, il reste peu de place pour le doute, la tendresse et les confidences sentimentales.

Les nombreux garçons qui ne correspondent pas au stéréotype du mâle typique sont coincés dans cet uniforme qu'ils n'osent pas trop enlever par crainte du rejet social. Comment avouer qu'on est anxieux, qu'on a des doutes sur soi, qu'on a peur... sans passer pour un faible, pour une « moumoune » ? Alors, on se tait et on fonce en faisant semblant d'être en confiance, sans failles, un vrai homme... quitte à se trahir soi-même, à cacher ses vraies émotions, à nier ses besoins.

On appelle ces décalages des *conflits de rôle de genre*, ce qui signifie qu'on vit des contradictions entre ce qu'on est vraiment et le personnage que l'on doit jouer pour correspondre aux attentes de l'environnement social.

Tous les hommes ne vivent pas le même degré de *conflits de rôle de genre*, mais une proportion trop grande d'entre eux doit trahir ce qu'ils sont pour se conformer au modèle masculin dominant, modèle qui ne les respecte pas dans ce qu'ils sont, ne répond pas à leurs besoins, ne leur permet pas d'être eux-mêmes.

## Devenir soi-même

Si l'idéal masculin victorieux ne tolère pas la réflexion sur ses émotions, le doute sur soi, la sensibilité à autrui, alors que tout cela fait partie intégrante de la vie intérieure normale, c'est donc que l'idéal cloche et qu'il faut l'ajuster.

C'est souvent lorsque la vie nous bouscule avec des ruptures difficiles ou de grandes transitions personnelles que la capacité de s'écouter, de se reconnaître et de se respecter devient cruciale pour surmonter la crise et retrouver son pouvoir sur soi.

Pour sortir de cette aliénation, pour se redéfinir dans sa masculinité, l'individu doit chercher la confiance de base requise pour se montrer authentique dans sa trajectoire, quitte à ce que cette trajectoire ne conduise pas au podium que les autres ont préparé pour lui.

Enfermer les hommes dans un corridor trop étroit alors que leur réalité est souvent toute autre, c'est condamner la grande majorité d'entre eux à se trahir, c'est étouffer en eux l'émergence d'une estime de soi authentique.

Il faut élargir l'espace identitaire pour permettre la reconnaissance de la vraie diversité masculine. C'est à ce moment-là que santé mentale rime avec estime de soi.

## Comment développer son estime de soi en restant fidèle à soi dans le contexte social actuel ?

Quand on parle d'estime de soi, on est forcément dans l'univers du regard sur soi construit à partir de ses connaissances, de ses pensées, de ses émotions et sentiments.

Pour réussir une démarche destinée à améliorer l'image de soi, il faut l'inscrire dans sa vraie réalité. Il ne suffit pas de se répéter, en se regardant dans le miroir, qu'on est bon, qu'on est beau et que les gens nous aiment pour que notre vie s'améliore. Voilà pourquoi une démarche sérieuse dans ce sens interroge généralement les comportements, les habiletés et les situations en jeu dans l'adaptation de la personne, et non pas exclusivement la perception qu'elle a d'elle-même.

Ainsi, l'entraînement aux habiletés sociales est généralement nécessaire à l'augmentation de la qualité des relations interpersonnelles et à l'amélioration du *feedback* que l'on obtient des autres. Par ailleurs, il arrive souvent qu'une observation du choix des amis ou des activités s'avère essentielle à l'augmentation de la satisfaction relationnelle, et ce, en plus du travail de reconnaissance de ses forces et de ses limites. Pour rester fidèle à soi dans une telle dynamique de promotion de l'estime de soi, on doit viser certains incontournables : se reconnaître, s'accepter, se faire confiance et privilégier des engagements favorables à la réussite personnelle. Les hommes qui vivent des *conflits de rôle de genre* peuvent comprendre la valeur de ce chemin.

La magie n'existe pas, et les attentes irréalistes d'amélioration conduisent à la déception. Il reste toutefois possible de quitter un uniforme qui nous fait souffrir, qui ne respecte pas notre profil, qui trahit nos valeurs identitaires. Le plus souvent, un vrai coup de barre personnel est requis pour ce faire. Une aide extérieure compétente, inscrite dans une démarche organisée et persévérante, peut être d'un grand soutien. Dans ce processus de déconstruction du modèle imposé, ce n'est pas l'égo qui disparaît mais la fidélité à soi qui apparaît enfin.

