

LE STRESS DE NE PAS ÊTRE UN « VRAI HOMME »



Le rôle du stress d'écart à la masculinité et de la dysrégulation émotionnelle dans le lien entre les traumas en enfance et la perpétration de violences conjugales



Objectif: Examiner si le **stress d'écart à la masculinité** et la **dysrégulation émotionnelle** sont des facteurs expliquant le lien entre les **traumas en enfance** et la **perpétration de violences conjugales** des hommes

- Dans un échantillon de **1883 hommes** amorçant une **démarche d'aide** auprès d'**organismes communautaires spécialisés en violences conjugales**.



TRAUMA EN ENFANCE



Des expériences aversives vécues durant l'enfance (p. ex., agressions sexuelles, violences et négligences physiques et psychologiques, intimidation).

- Les traumas en enfance sont associés à plus de :

VIOLENCES CONJUGALES

Gestes perpétrés au sein d'une relation intime qui causent du tort à l'autre partenaire.



- P. ex., comportements de contrôle coercitif, de violences psychologiques, physiques ou sexuelles.

MÉCANISMES EXPLICATIFS?

La plupart des hommes victimes de traumas en enfance ne perpétreront jamais de violences conjugales.

Certains mécanismes peuvent expliquer le lien entre les traumas et la perpétration de violences conjugales chez les hommes consultant pour cette perpétration, dont:

STRESS D'ÉCART À LA MASCULINITÉ

C-à-d., le stress d'être perçu comme ne correspondant pas aux normes masculines (p.ex., force, dominance).



- P.ex., « Je suis inquiet que ma partenaire me trouve moins attirant parce que je ne suis pas autant masculin que les autres hommes »

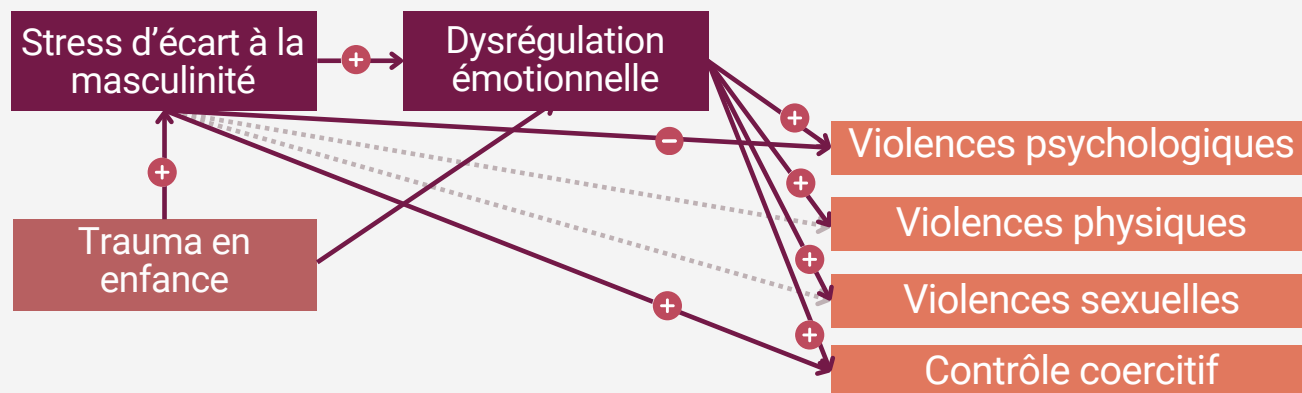
DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE

c-à-d., difficultés à gérer et torérer les émotions fortes et douloureuses.



- est une conséquence des traumas et un facteur de risque pour la perpétration de violences

NOS RÉSULTATS :



(1) **+** de **traumas en enfance** sont associés à **+** de **stress d'écart à la masculinité** et de **dysrégulation émotionnelle**, qui, à leur tour, sont associés à **+** de perpétration de violences (surtout des violences **psychologiques** et du **contrôle coercitif**).



(2) **+** de traumas en enfance est lié à **+** de stress d'écart à la masculinité, qui est associé à **+** de **contrôle coercitif**.



- Lorsque l'homme éprouve des craintes de ne pas paraître assez masculin devant sa ou son partenaire, le contrôle coercitif pourrait être une tentative maladaptée de réaffirmer sa masculinité.

(3) **+** de **trauma en enfance** est associé à **-** de perpétration de violences **psychologiques** via le **stress d'écart à la masculinité**.

- Les hommes qui ressentent ce stress, mais qui savent l'accepter et bien gérer leurs émotions sont moins susceptibles de commettre de la violence psychologique.



(4) la **dysrégulation émotionnelle** est un mécanisme clé pour expliquer le lien entre les **traumas en enfance** et les différentes formes de **violences conjugales**.

Les résultats soulignent que chez les hommes consultant en contexte de violences conjugales, il est crucial ...

- d'adopter des interventions **sensibles au traumas**,
- d'explorer la **masculinité**,
- de travailler les habiletés de **régulation émotionnelle**.

LE STRESS DE NE PAS ÊTRE UN « VRAI HOMME »



Le rôle du stress d'écart à la masculinité et de la dysrégulation émotionnelle dans le lien entre les traumas en enfance et la perpétration de violences conjugales



PISTES D'INTERVENTION

INTÉGRER L'APPROCHE SENSIBLE AUX TRAUMAS



87 % des hommes de l'échantillon rapportent avoir vécu au moins un trauma en enfance (moyenne = 3 traumas).

Les interventions ciblant la violence conjugale bénéficieraient d'adopter une **approche sensible aux traumas** qui tient compte du vécu des individus.

Les 4 clés de l'approche sensible aux traumas:

- Réaliser l'impact des traumas sur la société**
 - Être conscient-e-s que les réactions des victimes sont souvent des **stratégies de survie** relatives aux émotions, pensées ou comportements associés aux traumas en enfance.
 - Faire le dépistage et l'évaluation des traumas en enfance vécus.
- Reconnaître les signes et les symptômes**

Par exemple:

 - Idées suicidaires
 - Reviviscences
 - Pertes de mémoire
 - Difficultés —→ Identitaires
 - Insécurités d'attachement.
- Répondre aux besoins des survivants**
 - Avec des **interventions sensibles** et **efficaces** basées sur la documentation **scientifique**.
- Résister à retraumatiser**
 - Prioriser un climat sécuritaire (p. ex., favoriser l'alliance thérapeutique)
 - Éviter les environnements ou les pratiques rappelant les traumas (p. ex., contrôle, abandon)

EXPLORER LES IMPACTS DE LA MASCULINITÉ

Explorer les contextes suscitant le stress d'écart à la masculinité



« Est-ce qu'il y a des contextes où ne pas avoir l'air suffisamment viril provoque un malaise? Si oui, quels sont-ils? »

« Êtes-vous inquiet que votre partenaire vous trouve moins attirant parce que vous n'êtes pas autant viril ou mâle que les autres hommes? »

« Vous dites que les vrais hommes ne sont pas censés montrer leurs sentiments. Quelles sont les expériences qui vous ont appris cette leçon? »

Explorer les impacts de la socialisation masculine

- Pour vous, qu'est-ce qui définit être un homme? Vérifier leur perception individuelle. P.ex., Être fort et stoïque, ou être dominant, ne pas se laisser marcher sur les pieds.
- Identifier les fonctions de ces conceptions de la masculinité. P.ex., Considérer que paraître dominant permet d'éviter d'être exploité ou intimidé par les autres.
- Explorer comment ces conceptions contribuent aux difficultés du client. P.ex., Être agressif peut lui valoir des ennuis avec la justice ou inciter les membres de sa famille à le quitter.
- Favoriser la flexibilité dans la façon dont il applique ses idées de ce que signifie être un homme. P.ex., Apprendre de nouvelles façons de réagir, autres que d'« exploser » contre les autres.

CIBLER LA RÉDUCTION DE LA DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE



70 % des hommes rapportent une dysrégulation émotionnelle élevée.

Les difficultés de gestion des émotions peuvent ...

- se trouver à différentes étapes du processus de régulation émotionnelle.
- être des objectifs thérapeutiques pouvant réduire la dysrégulation émotionnelle.

Objectifs thérapeutiques

Exemples cliniques:

Stratégies d'interventions:

- RESSENTIR**
Faciliter le ressenti des émotions dans le corps
→ « J'ai les yeux qui piquent, j'ai la gorge serrée, j'ai une boule dans l'estomac, Je me sens mal »
→ • Reflets des sensations physiques.
P.ex., « Quand vous me parlez de X, votre voix se durcit »
- NOMMER**
Faciliter l'identification et l'appropriation émotionnelle
→ « Je me sens tellement triste »
→ • Favoriser un discours précis, approprié. P.ex., « je »
• Reflets des émotions pour aider client à les préciser.
- ACCEPTER**
Faciliter leur acceptation
→ « J'ai le droit de me sentir triste », « c'est légitime d'être triste »
→ • Psycho-éducation sur le rôle des émotions.
• Restructuration des conceptions négatives des émotions.
- EXPRIMER**
Faciliter leur expression
→ « Je peux pleurer, dire que je suis triste à mon.ma conjoint.e »
→ • Psycho-éducation sur exprimer VS agir ses émotions
• Réviser les attentes irréalistes P.ex., « si j'exprime ma tristesse, je vais sombrer dans la dépression »