

## LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ A-T-IL UN SEXE ?

PAR RÉMI BILODEAU, T.S., COORDONNATEUR DU CRAN... D'ARRÊT, VICKY LANGLAIS, DIRECTRICE DU RÉSEAU DES FEMMES DES LAURENTIDES ET RENÉE OUIJET, DIRECTRICE DE L'ACSM – DIVISION DU QUÉBEC

*Que l'on soit un homme ou une femme, la sécurité est un besoin inhérent à la condition humaine. Par contre, notre perception de ce besoin et la façon de le combler varient d'une personne à l'autre, d'un sexe à l'autre. Et la manière dont nous avons été socialisé et éduqué influence très certainement notre rapport à la sécurité.*



Dans ce sens, parler du sentiment de sécurité chez les hommes peut sembler un peu paradoxal. L'homme, selon le stéréotype de la virilité, devrait représenter une certaine forme de sécurité, être fort, protecteur. Cette image crée indéniablement une surestimation du sentiment de sécurité.

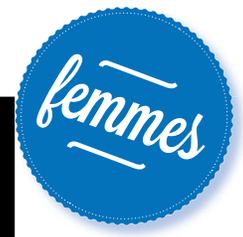
Pourtant, si on se reporte au film *Polytechnique*, on peut y voir le traumatisme et le désespoir que certains hommes ont vécu de ne pas avoir su défendre les femmes présentes, de ne pas avoir été à la hauteur de ce que doit être un homme. Même si bien des hommes osent relever des défis qui mettent leur santé en péril, on oublie que l'imprévisible peut modifier, perturber, voire anéantir leur sentiment de sécurité et leur capacité d'agir. On oublie parfois que les hommes sont humains et vulnérables.

À force d'endosser ce stéréotype, il devient difficile d'exprimer ses émotions, ses inquiétudes, ses insécurités. Les hommes s'enferment très souvent dans un isolement et un mutisme susceptibles de les conduire à des problèmes de santé mentale. Pour Rémi Bilodeau, intervenant social au Cran... d'Arrêt (un organisme qui offre des services d'aide et de thérapie aux hommes ayant des comportements violents et impulsifs ou vivant des difficultés), si on veut éviter de tels problèmes, il faut encourager nos jeunes garçons à exprimer leurs émotions. De plus, les hommes doivent entendre parler des avantages d'une santé mentale positive dans leur milieu de travail, au gym ou lors d'une randonnée avec leur meilleur chum. Parler de soi, exprimer ses doutes ou ses peurs, chercher des solutions, ce n'est pas faire preuve de faiblesse, souligne l'intervenant. Au contraire, c'est ce qui fait la force de notre condition humaine et le moteur de nos actions.

Quant aux femmes, leur registre de socialisation est tout autre. À titre d'exemple, on apprend à nos filles à prendre garde aux agressions, à ne pas rentrer seules le soir. On les culpabilise même de s'être rendues dans des lieux dits non sécuritaires quand elles se font attaquer. Les discours des médias, de l'entourage et des institutions tentent de persuader les femmes que les espaces publics sont les principaux lieux où sont commis par les hommes les actes violents à leur endroit. Or, les statistiques révèlent un nombre plus élevé de violence au sein du couple. Ceci n'élimine en rien le fait que les femmes sont victimes de harcèlements de nature diverse dans les lieux publics : elles peuvent être suivies ou exposées à un exhibitionniste, elles peuvent subir des regards importuns, des insultes, des tâtements. De telles réalités créent des peurs, des attitudes, des manières d'agir et de se protéger.

Ces exemples simples et connus de tous et toutes nous permettent de constater que le sentiment de sécurité n'est pas qu'un fait individuel : il est aussi une construction collective.

Depuis des années, on travaille à changer les stéréotypes dans les manuels scolaires, à encourager les garçons à être à l'écoute de leurs émotions et à les exprimer, à dénoncer haut et fort la violence dans les relations amoureuses... Des maisons d'hébergement pour femmes aux prises avec la violence de même que des réseaux d'aide pour les hommes ont été créés dans la perspective d'une société sans violence. De nombreuses autres transformations collectives ont été entreprises au fil des ans; elles ont aussi un impact sur le sentiment de sécurité.



Toutefois, malgré tous ces efforts, les femmes sont toujours plus à risque de subir de la violence sous diverses formes (physique, psychologique, verbale, sexuelle, etc.) et de connaître la pauvreté, nous confirme Vicky Langlais, directrice du Réseau des femmes des Laurentides. Elles assument encore une proportion plus grande des responsabilités dans les diverses sphères de la vie. Et lorsque la charge devient trop lourde, que plusieurs de ces sphères deviennent des zones insécurisantes, les femmes risquent de perdre l'équilibre.

Accepter de sortir des cadres établis, prendre le temps d'évaluer les risques réels, remettre les stéréotypes en question, autant de gestes qui peuvent nous aider à devenir réellement soi-même, à adopter un mode de vie plus sain, et ce, au-delà des insécurités. Évidemment, ces choix ne sont pas toujours faciles à faire ni à mettre à exécution. Lorsque la détresse fait son chemin, l'important est de ne pas rester isolé. Il faut aussi apprendre à connaître et à respecter ses limites. Demander l'aide et la collaboration de proches ou de différentes ressources de sa communauté peut contribuer considérablement à changer l'issue d'une situation difficile.



jeunes

adultes

travailleurs

ainés

*La recherche de solutions de rechange adaptées à sa réalité propre, c'est une façon d'augmenter son sentiment de sécurité. C'est mettre les meilleures chances de son côté! La santé mentale est l'affaire de tous, mais il importe que, chacunE, nous trouvions le niveau de sécurité qui nous est nécessaire pour être bien avec soi-même et avec les gens qui nous entourent. Il s'agit d'une construction individuelle et collective.*

