



## Favoriser le bien-être des garçons et des jeunes hommes – Pour les parents et aidants

Comme parent ou parent-substitut d'un garçon, vous êtes aux premières loges pour voir ce que veut dire être un jeune homme aujourd'hui. Les garçons continuent de subir les pressions et attentes traditionnelles – par exemple, être fort, dur à cuire, indépendant ou confiant –, et pourtant la définition de la masculinité évolue, et s'étend dans des avenues nouvelles et différentes. Il n'est pas toujours donné de savoir comment bien soutenir les garçons, y compris les garçons trans et les jeunes non binaires, à travers les expériences à facettes multiples de ce qui fait la vie dans une famille militaire.

Next Gen Men est un organisme chef de file qui mobilise les garçons et les jeunes hommes autour de sujets comme la santé mentale, les relations saines et l'égalité des genres.

Les pages qui suivent se fondent sur une croyance simple : en ce qui concerne le bien-être et le développement positif de votre garçon, votre relation avec lui a plus d'importance que tout le reste.

**“La recherche sur la résilience confirme qu'un garçon est plus à même de rester à flot lorsqu'il a au moins un allié : quelqu'un qui le valide dans son identité, se soucie de ses désirs et continuera de le soutenir quoi qu'il arrive. » — Michael Reichert, Ph. D., auteur et psychologue.**

### **Vos rapports avec les garçons et les jeunes hommes : trois idées**

#### **UTILISEZ DES POINTS D'ENTRÉE EFFICACES**

Le point d'entrée, c'est la manière d'engager la conversation. L'efficacité tient à l'art de démarrer la conversation en partant d'un sujet qui met le jeune à l'aise, pour ensuite faire le chemin avec lui vers des sujets pouvant être plus difficiles, comme l'absence d'un parent. Les garçons aiment les conversations profondes, c'est connu, mais le jeune a parfois besoin d'aide pour y parvenir.

Quelques points d'entrée:

- Choisissez le bon moment, quand vous et votre garçon êtes dans un état d'esprit propice à la conversation.
- Commencez par des questions « oui ou non », plutôt que des questions ouvertes.

 Au lieu de...	 Dites plutôt...
" Comment s'est passée ta journée? "	"Avais-tu un cours d'édu aujourd'hui?"
"Bien"	"Oui."
"..."	"Toujours le basketball?"
	"Oui oui."
	"C'était l'fun ou platte?"
	"C'était l'fun."
	"Qu'est-ce qui était l'fun?"
	etc.

- Prenez un sujet familier (par exemple, dans les programmes de Next Gen Men, on engage souvent la conversation au sujet de la santé mentale en discutant des raisons pour lesquelles un joueur-étoile de la LNH refuse de demander de l'aide).

### **EXERCER LA CULTURE DU CONSENTEMENT DANS LA CONVERSATION**

Demander le consentement dans les conversations de tous les jours prépare le terrain aux conversations plus délicates ou importantes, car cela change la dynamique habituelle d'asymétrie du pouvoir entre vous et votre garçon. Quand sa vulnérabilité est épaulée d'un sentiment de contrôle, le garçon ou le jeune sera enclin à participer plus activement à une conversation sur un sujet lui tenant à cœur.

Demandez-lui ...

- "Est-ce que je peux te poser une question?"
- "Aurais-tu besoin d'un conseil, mon gars?"

### **COMPRENDRE LE TEMPS PASSÉ EN LIGNE**

Les déménagements font inévitablement partie de la vie d'une famille militaire. Les communications en ligne sont souvent un outil précieux pour le jeune, qui peut ainsi garder le contact avec ses pairs. Il est bon d'encourager son garçon à bâtir et à cultiver son réseau social dans la communauté locale, mais tâchez de ne pas oublier l'importance de sa vie en ligne. Certains comportements d'internaute, comme faire défiler des vidéos à l'infini, peuvent causer de l'isolement, mais d'autres sont souvent une bonne source d'interactions sociales, comme les jeux vidéo en ligne avec des amis.

Cherchez à savoir...

- avec qui votre garçon passe du temps en ligne, et pourquoi ces personnes comptent à ses yeux.
- ce qu'il fait lorsqu'il passe du temps à l'écran.

**Jacob:** Les parents, y comprennent juste pas à quel point notre vie sociale se passe en ligne. C'est comme moi, y a une grosse partie de ma vie sociale qui se fait en ligne. Tsé, je passe plein de temps avec mes amis dans la vraie vie, mais mes parents, y catchent juste pas le nombre de personnes avec qui je peux vraiment connecter en ligne. Y catchent juste pas. Des fois, ça me fâche.

**Intervieweur:** Qu'est-ce qui te fait dire qu'ils ne comprennent pas?

**Jacob:** C'est parce que tsé, ils disent qu'en ligne, les amis sont pas réels. C'est pas des vrais amis.

**Intervieweur:** OK.

**Jacob:** Tsé, y pensent qu'on peut pas former des liens, de vrais liens avec eux.

**Michel:** Moi pis Patrick, on est amis en ligne, et c'est mon meilleur ami.

**Jacob:** Oui, c'est pile ça!

— Extrait [traduit] du rapport de recherche de Next Gen Men intitulé Boys Will Be \_: The Online Lives of Boys Who Are Embracing Positive Masculinity.

## Au fil de la croissance

ENFANTS EN BAS ÂGE	6 À 12 ANS	13 ANS ET PLUS
Selon la recherche, le cerveau des petits garçons est très sensible et fragile émotionnellement. Cela signifie que les parents se doivent d'être plus doux, réconfortants et attentionnés qu'on l'avait cru par le passé.	Le garçon évolue dans une culture qui lui demande d'avoir la peau dure, d'où le besoin d'avoir des parents et des aidants qui savent valider ses sentiments et lui aménager un espace où il peut être lui-même.	L'indépendance est souvent au centre de la vie de l'adolescent. Mais il lui faut aussi une interdépendance : il a besoin de se savoir dans des relations de confiance qui l'aideront à croître toute sa vie.

**“Il recherche la compagnie de un ou deux amis, c'est vrai, mais le garçon se portera mieux s'il se sent inconditionnellement accepté de ses parents. L'important à long terme, c'est que le garçon sente qu'on le soutient, qu'il a quelqu'un vers qui se tourner et qu'il n'est pas complètement à la merci de forces indépendantes de sa volonté.” — Michael Reichert, Ph. D., auteur et psychologue.**

## Ressources

- Bibliothèque de ressources de Next Gen Men <https://www.nextgenmen.ca/library>
- Blogues de Next Gen Men <https://www.nextgenmen.ca/blog>
- Outils de facilitation de Next Gen Men <https://shop.nextgenmen.ca/collections/facilitation-tools>
- Le Programme de services aux familles des militaires et le CRFM local, joignables au [sbmfc.ca](http://sbmfc.ca) ou en tout temps par la Ligne d'information pour les familles au 1-800-866-4546.
- Counseling à court terme pour les enfants des familles de militaires par la ligne d'aide en tout temps du programme d'aide aux membres des FAC : 1-800-268-7708
- Services d'aide pour les enfants et les familles des FAC: [Service d'aide par textos pour enfants | SBMFC](#)
- Et bien sûr Jeunesse, J'écoute à [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca) ou au 1-800-668-6868 — Si vous êtes adulte, vous pouvez toujours appeler si vous avez des inquiétudes au sujet de votre enfant et aimeriez avoir des conseils!

## EN SAVOIR PLUS.

