

## Les ateliers de réflexion créative pour les hommes proches aidants

Les hommes proches aidants issus de l'immigration disposent de peu d'espaces pour mettre en mots et partager leurs expériences. Des modalités d'ateliers adaptées à leurs réalités peuvent toutefois faciliter l'expression, la prise de parole et la mise en sens de leur vécu. C'est dans cette optique que des ateliers de mise en récit et d'expression visuelle, inspirés de la démarche Photovoice, ont été développés dans le cadre du projet « Être proche aidant quand on est un homme immigrant ou descendant de migrants : quelles réalités, quels défis et quels besoins ? » (2023-2026).

**Retrouvez ici les principaux résultats, réflexions et pistes d'action issus de cette démarche participative, mobilisant différents modes d'expression et d'échange.**

### Qu'est-ce qu'un Photovoice?

La démarche Photovoice (ou Photovoix) est une méthode de recherche participative qui combine photographie et dialogue pour rendre visibles les expériences vécues des participants. Bien que traditionnellement utilisé en recherche, elle s'adapte aussi aisément aux besoins de l'intervention.

Elle facilite l'exploration de sujets sensibles, souvent peu abordés, et rend visibles des réalités qui restent habituellement en marge des services. Face à l'absence de lieux institutionnels pour répondre aux vulnérabilités masculines, ce format d'atelier peut offrir un espace sécuritaire, mais surtout alternatif où la parole des participants peut s'exprimer.

Dans le cadre de notre projet, **10 hommes ont participé à deux séries d'ateliers de mise en récit entre septembre et novembre 2025**, au cours desquels ils étaient invités à partager leurs expériences sous divers formats dont la photographie et l'écriture, et à en discuter collectivement.



## Les avantages en contexte de proche aidance?

**Appliquée à la proche aidance au masculin, cette activité offre aux participants un moyen accessible et valorisant d'exprimer leurs réalités, de nommer leurs défis et de partager des savoirs ancrés dans leur quotidien.** La compassion, l'empathie et les apprentissages développés entre les participants témoignent de la richesse que peut stimuler la mise en récit par la narration et les visuels.

Selon le stade de leur parcours, les hommes ne présentent pas le même recul sur leurs expériences. Si certains vivent leurs premières prises de conscience, d'autres ont appris à donner du sens aux bouleversements engendrés par l'accompagnement de leur proche. Les échanges deviennent alors un espace pour informer, conseiller et nourrir des réflexions. Cette mixité constitue une de ses forces principales observées.

*« Je pense que ça donne une opportunité de réfléchir à sa situation, de parler avec quelqu'un, d'avoir une oreille attentive. De parler des problèmes, des joies, des souffrances qu'on éprouve. Pour moi, c'était bien, surtout l'exercice de chercher des photos qui représentaient notre quotidien. Je n'avais pas décidé tout de suite, mais en pensant à ma vie, à mes hauts et mes bas.»*

*(Homme prenant soin de sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer)*



## Coup d'œil sur les résultats des discussions

Dans le cadre de ces ateliers, plusieurs dynamiques s'observent : les hommes s'ouvrent aux autres et n'hésitent pas à aborder des sujets sensibles, à parler de leurs souffrances, de leurs craintes, mais aussi de moments plus doux. **Malgré des réalités parfois très différentes, la parole partagée est devenue un espace de réparation, d'empowerment et de reconnaissance mutuelle.** En mettant des mots sur leurs doutes, leur fatigue et leurs valeurs, les hommes sont en mesure de redonner du sens à un rôle souvent invisible.

Ces ateliers ont permis, entres autres :

- **De déconstruire les stéréotypes** : La proche aidance est une expérience qui transforme le quotidien, les relations, les émotions, l'identité, les philosophies de vie et les repères des hommes.
- **D'accéder à un univers émotionnel complexe et profond.**
- **D'exposer les limites** du réseau de la santé et des services dans le soutien aux besoins des hommes.
- D'établir les espaces de parole collective comme un **outil permettant aux participants de prendre du recul sur leurs situations et aussi de repartir plus léger.**

Les ateliers de mise en récit, à l'instar de la démarche Photovoice, s'inscrivent dans une approche participative et de coconstruction.

Les personnes qui prennent part à ce type d'ateliers présentent généralement des parcours de vie diversifiés, des réalités générationnelles variées et se situent à différents moments de leur trajectoire de proche aidance. Dans ce contexte, un cadre d'animation favorisant une présence discrète et des interventions limitées permet de faire émerger une diversité de thématiques et de points de vue.

Les personnes sont invitées à aborder des situations de leur choix, ce qui influence les directions prises par les échanges et contribue à des contenus qui varient d'un groupe à l'autre, selon les expériences et les réalités présentes.

**Bien que les récits et les thématiques puissent différer entre les groupes, ils s'inscrivent dans un même espace de dialogue où les expériences se rejoignent, se croisent et se répondent.**

Les dynamiques de groupe permettent de dépasser des situations individuelles, en apparence simples et singulières, pour faire émerger les dimensions multiples et interconnectées de la proche aidance.

| Groupe 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Groupe 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• La double vie</li> <li>• Le sentiment de culpabilité</li> <li>• Les enjeux liés aux services</li> <li>• L'état de santé de la personne aidée</li> <li>• La salle de bain et les lieux</li> <li>• Les stratégies</li> <li>• Les victoires du quotidien</li> <li>• Les souvenirs</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le choc des valeurs</li> <li>• Les normes de parentalité</li> <li>• La réconciliation</li> <li>• La dignité des aînés</li> <li>• Les cercles de parole</li> <li>• L'importance de redonner et d'aider</li> <li>• Le sentiment d'espoir</li> <li>• Les capacités de résilience</li> </ul> |

## Références

- Le Gall, J., et coll. (2023-2026). Être proche aidant quand on est un homme immigrant ou descendant de migrants. Quelles réalités, quels défis et quels besoins? Action concertée financée par les Fonds de recherche du Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux. Consulter.

Une publication de l'Institut universitaire SHERPA, 7085 Hutchison, Montréal, Qc., H3N 1Y9,  
sherpa.dlm@ssss.gouv.qc.ca  
<https://www.sherpa-recherche.com>

**El Amraoui, A., Samson, M.E., Kouka, M.P., Guindon, A., Le Gall, J., et Pinchinat Jean-Charles, K. (2025). Trousse Confluences. Institut universitaire SHERPA. CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. <https://confluences.sherpa-recherche.com/>**

Mise en page : Nathalie Padros-Ross  
Illustration principale : Marie-Anne C.  
Duplessis  
(OuiFlo <https://www.ouiflo.ca/>)

INSTITUT UNIVERSITAIRE  
**SHERPA**  
Immigration. Diversité. Santé.

En partenariat avec

**Québec** 

© 2026 Institut universitaire SHERPA

