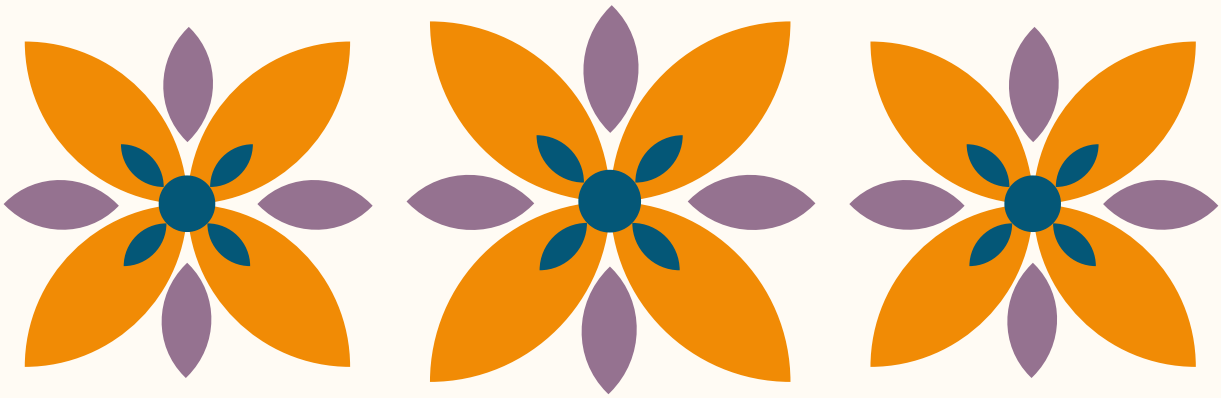
LES ATELIERS DE RÉFLEXION CRÉATIVE POUR LES HOMMES PROCHES AIDANTS : REPÈRES ET OUTILS D'ANIMATION

UN GUIDE DE SOUTIEN POUR ACCUEILLIR, EXPRIMER ET PARTAGER LES VÉCUS



Résultats, réflexions et pistes d'action issus d'une démarche Photovoix menée auprès d'hommes immigrants ou descendants de migrants qui prennent soin d'un proche

INSTITUT UNIVERSITAIRE SHERPA

CRÉDITS

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

Titre : Les ateliers de réflexion créative pour les hommes proches aidants : repères et outils d'animation
Éditeur : Institut universitaire SHERPA
Auteur·e·s : Philippe Gagnon, Nathalie Padros-Ross, Josiane Le Gall et Anaïs El Amraoui
Illustration principale : Marie-Anne C. Duplessis (OuiFlo https://www.ouiflo.ca/)
Mise en page : Nathalie Padros-Ross

Remerciements
Nous tenons à remercier sincèrement tous les hommes qui ont participé et rendu possible ce guide.

Référence suggérée
Gagnon, Philippe, Padros-Ross, Nathalie, Le Gall, Josiane et El Amraoui, Anaïs (2026). *Les ateliers de réflexion créative pour les hommes proches aidants : repères et outils d'animation*. Éditions Institut universitaire SHERPA.

Ce document est disponible sur la Trousse Confluences - Proche aidance et diversité ethnoculturelle

Ce guide a été réalisé 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), financé par le Fonds de recherche société et culture du Québec (FRQSC) – Programme Action concertée.

AVANT-PROPOS

Cet outil a été élaboré dans le cadre d'une recherche financée par le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC, 2023-2026) et menée à l'Institut universitaire SHERPA.

La recherche « Être proche aidant quand on est un homme immigrant ou descendant de migrants. Quelles réalités, quels défis et quels besoins » visait à documenter les expériences vécues, les défis rencontrés et les besoins spécifiques des hommes proches aidants issus de l'immigration, dont l'expérience est encore peu documentée dans la littérature scientifique. Il s'agissait aussi de comprendre les obstacles qui freinent leur accès aux services ainsi que les facteurs qui peuvent, au contraire, faciliter le recours à ceux-ci.

Pour y parvenir, plusieurs activités de recherche ont été réalisées, dont :

- Des entretiens individuels semi-directifs auprès d'hommes proches aidants immigrants ou nés de parents immigrants
- Une série de deux ateliers de discussion inspirés de la pratique Photovoix (en anglais, *Photovoice*), auxquels dix hommes ont participé
- Des entretiens individuels menés auprès d'intervenant·e·s au sein des organismes partenaires du projet et d'un CIUSSS montréalais

Plus d'informations sur le projet

COLLABORATEURS

Nous tenons à remercier tous les co-chercheur·e·s et membres du comité aviseur qui ont participé à la réussite du projet et à la réalisation du présent guide. La liste des contributeur·rices reflète les personnes ayant participé au projet à différentes étapes de son développement. Les rôles et affiliations peuvent avoir évolué depuis leur implication.

- **Alexis Pearson**, Chargée de projets pour le pôle Mobilisation et transfert de connaissances et le pôle Concertation, Observatoire de la proche aidance
- **Alice Michel**, Intervenante, Association multiethnique pour l'intégration des personnes handicapées (AMEIPH)
- **Anne-Claude Migeon**, Chargée de projet Conciliation Proche aidance et Travail, Proche Aidance Québec
- **Annie Pontbriand**, Coordonnatrice de recherche, IU Sherpa, CCOMTL
- **Aslan Salah**, Adjoint au directeur général adjoint, CISSS de Laval
- **Brad Kerzner**, Travailleur social, CCOMTL
- **Camille Girard Marcil**, Chargée de projets, Observatoire de la proche aidance, CCOMTL
- **Christine Gervais**, Professeure Titulaire, Département des sciences infirmières, UQO
- **Daniel Lapalme**, intervenant, Regroupement de la valorisation de la paternité
- **Florence Potvin**, Professionnelle de recherche Observatoire de la proche aidance, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
- **Geneviève Gravel**, Coordinatrice de la formation et transfert des connaissances, L'Appui pour les proches aidants
- **Guethvah Petit-Frère**, Conseillère cadre, CIUSSS de l'Ouest
- **Janique Johnson-Lafleur**, chercheure d'établissement, CCOMTL; professeure adjointe, Division de psychiatrie sociale et transculturelle, UMcGill
- **Jill Hanley**, Full Professor, McGill School of Social Work
- **Julie Ledoux**, Directrice générale, Baobab familial
- **Karine Cinq-Mars**, Professionnelle à L'Appui pour les proches aidants (courtière des connaissances)
- **Kettly Pinchinat Jean-Charles**, Coordinatrice provinciale en proche aidance pour les communautés ethnoculturelles, CCOMTL
- **Lila Ratifa**, Directrice générale, Association multiethnique pour l'intégration des personnes handicapées (AMEIPH)
- **Marie-Ève Boulanger**, Coordonnatrice, Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile (PRAIDA)
- **Marie-Ève Samson**, Chargée de projets, IU SHERPA, CCOMTL
- **Marilyn Butler**, Organisatrice communautaire en proche aidance/santé publique, CCOMTL
- **Mathilde Pointud**, Coordonnatrice, Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP)
- **Mohamed Ali Ag Ahmed**, Professeur adjoint, HEP, UMoncton
- **Nora Chacon**, Coordonnatrice du soutien familial à domicile & intervenante, Baobab familial
- **Raymond Villeneuve**, directeur général, Regroupement de la valorisation de la paternité
- **Richard Boivin**, Organisateur communautaire spécialisé en proche aidance au CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal
- **Saïd Bergheul**, professeur agrégé, Département des sciences du développement humain et social, UQAT
- **Shari Brotman**, Associate Professor, School of Social Work, McGill University
- **Sophie Hamisultane**, Professeure agrégée, École de travail social, UdeM
- **Stéphane Hernandez**, Travailleur social, Programme Santé Mentale Jeunesse, CCOMTL
- **Sylvain Gagnon**, Intervenant psychosocial, Centre SCAMA
- **Sylvie Fortin**, Professeure titulaire, Département anthropologie, UdeM,
- **Tierry Nguiamba**, Conseiller en intégration sociale, CARI St-Laurent
- **William Thierry Tonye Bayiha,** personne proche aidante

TABLE DES MATIÈRES

1 INTRODUCTION

Introduction 7

2 PARTIE I - MISE EN CONTEXTE

L'atelier de réflexion créative, c'est quoi ? 11
Qui sont les hommes issus de l'immigration qui prennent soin d'un proche ?
À quels enjeux font-ils face dans leur trajectoires d'accompagnement ? 13

3 PARTIE II - MISE EN OEUVRE ET REPÈRES D'UN ATELIER DE RÉFLEXION

Étapes préparatoires 16
Définir les objectifs précis, les modalités et les adaptations nécessaires 16
Recruter les participants et former les groupes 18
La rencontre individuelle : Amorcer la relation et introduire la démarche 20

Les activités 21
Préparation personnelle : journal de bord et sélection d'extraits 21
Première rencontre collective: mise en commun des journaux et émergence des thèmes 23
Seconde rencontre collective : exploration collective des réflexions, des photographies et des autres supports d'expression 26

Après les activités 28
Analyse et évaluation 28
Exposition (numérique) 28

Les aspects techniques à considérer dans la planification et l'organisation d'un atelier de réflexion créative 29
Accompagner les participants dans la prise et le choix des supports d'expression 29
Choisir la plateforme de visioconférence adaptée (si les ateliers se déroulent à distance) 30
Désistement ou absence d'un participant 30
Confidentialité et gestion du caractère identifiable des contenus 31

TABLE DES MATIÈRES

4 PARTIE III - RÉCITS ET EXPÉRIENCES D'ATELIER D'EXPRESSION CRÉATIVE : LA RÉALITÉ MÉCONNUE DES HOMMES PROCHES AIDANTS ISSUS DE L'IMMIGRATION 32

Des discussions qui déconstruisent les stéréotypes : la proche-aidance, une expérience transformatrice 33
Un univers émotionnel complexe : entre tension et relâchement 37
Être un homme : entre héritage, apprentissage et négociation 39
Un besoin en soutien : les limites du réseau de santé et de services sociaux 40
Les espaces de parole comme outil de recul et de réparation 41

5 CONCLUSION - RETOMBÉES POUR LA PRATIQUE 45

6 RÉFÉRENCES ET ANNEXES 48

Notes 49
Références 51
Annexe I. Exemple de formulaire de consentement à être photographié et à la publication de photographie (adulte) 52
Annexe II. Exemple de formulaire de consentement à la publication de photographie 56

1 INTRODUCTION

INTRODUCTION

Au Canada, environ la moitié des personnes immigrantes et/ou racisées qui prennent soin d'un·e proche sont des hommes.[i] Parmi l'ensemble des personnes proches aidantes au Québec, près de 42% sont des hommes.[ii] Même si l'on dispose de peu de données précises sur la situation, il est raisonnable de penser que de nombreux hommes issus de l'immigration[1] soutiennent un·e proche ou l'ont fait par le passé. Malgré le développement progressif des services en proche aidance, très peu s'adressent spécifiquement aux hommes et aucun ne cible les hommes issus de l'immigration. Pourtant, leurs besoins sont bien réels et demeurent largement méconnus.

Dans ce contexte, l'atelier de réflexion créative inspiré de la démarche *Photovoix* (en anglais, *Photovoice)* et produit à la suite d'activités réalisées auprès d'hommes issus de l'immigration offre un espace de parole essentiel à ces hommes. Cette méthode repose sur l'utilisation de supports visuels et créatifs choisis par les participants. Elle leur permet d'exprimer, par l'image, la poésie, l'écriture, la musique, le dessin ou toutes autres formes d'expressions artistique, ainsi que par leurs mots, ce qui est significatif dans leur vécu. Elle facilite l'exploration de sujets sensibles, souvent peu abordés, et rend visibles des réalités qui restent habituellement en marge des services.

« Le ressenti des hommes immigrants est parfois peu accessible directement par la confidence, le support photo ou autre permet de libérer une certaine parole » - Homme proche aidant issus de l'immigration

Dans le cadre d'un projet de recherche sur les hommes immigrants et descendants de migrants proches aidants,[iii] dix hommes ayant participé dans un premier temps à des entrevues individuelles ont été invités à prendre part à une série d'ateliers collectifs. Bien que leurs parcours diffèrent, leurs apports ont permis d'approfondir des enjeux souvent invisibilisés et de mettre en lumière des aspects peu discutés de la proche aidance masculine en contexte migratoire. Ces hommes ont également contribué à enrichir le guide en partageant des pistes d'améliorations dans le cadre d'un sondage d'évaluation.

Le présent guide de soutien est le fruit de ces ateliers. Il s'adresse à tout organisme, gestionnaire ou intervenant souhaitant développer des services plus inclusifs et mieux adaptés aux besoins des hommes, en particulier ceux qui prennent soin d'un proche dans un contexte de migration ou minoritaire, une population souvent plus difficile à rejoindre et dont les besoins sont encore insuffisamment pris en compte par les services existants. Il peut être adapté en fonction des réalités propres à chaque milieu, qu'il s'agisse de la clientèle visée, du contexte organisationnel ou encore des ressources disponibles.

Il vise notamment à :

- **Sensibiliser** les professionnel·le·s du réseau de la santé et du milieu communautaire aux réalités plurielles et complexes des hommes issus de l'immigration proches aidants
- **Proposer** des pistes de réflexion et d'intervention inspirées des expériences partagées par les hommes participants
- **Mettre en valeur** l'apport des méthodes participatives telles que les ateliers de réflexion créative pour comprendre la diversité des vécus
- **Illustrer** la valeur des discussions collectives comme espace d'expression et de légitimation des expériences

Les pistes d'action et conseils de mise en œuvre qui suivent doivent être adaptés aux contextes propres à chaque milieu. Ils ne constituent pas un protocole d'intervention, mais des repères ancrés dans les expériences vécues par les hommes issus de l'immigration qui ont participé au projet, ainsi que dans les apprentissages issus de différentes activités de recherche.

Le guide de soutien est divisé en trois sections.

1. **Le contexte** dans lequel l'atelier d'expression créative a été développé
2. **Les principales étapes** de sa mise en oeuvre
3. **Les récits recueillis** auprès d'hommes issus de l'immigration ayant participé aux ateliers, ainsi que leurs points de vue sur cette expérience.

***

Nous exprimons notre profonde gratitude aux hommes qui ont généreusement partagé leur expérience malgré des emplois du temps extrêmement chargés. Tout comme eux, nous souhaitons que leurs témoignages et leur implication dans ce guide aident à faciliter le parcours d'autres hommes engagés dans l'accompagnement d'un proche.

CE QUE LES HOMMES AIMERAIENT QUE LES PROFESSIONNEL·LE·S RETIENNENT DE LEURS EXPÉRIENCES

« Que la vie d'un proche aidant, qu'il soit immigrant ou descendant d'un immigrant, est difficile. Mais, si l'être aimée est vraiment toujours aimée, c'est un rare privilège de l'accompagner dans son dernier voyage. »

« Comprendre que les proches aidants hommes issus de l'immigration font face à des barrières linguistiques, culturelles et sociales qui influencent leur accès aux services. »

« Que quand on devient proche aidant, on dirait qu'il y a une tension qui se forme dans notre processus identitaire. »



2

PARTIE I

MISE EN CONTEXTE

PARTIE I - MISE EN CONTEXTE

L'atelier de réflexion créative, c'est quoi ?

L'atelier de réflexion créative s'inspire de l'approche *Photovoix*, une méthode de recherche et d'intervention participative qui associe la photographie et le dialogue pour rendre visibles les expériences vécues et les points de vue des participant·e·s.[iv] Lors d'un *Photovoix,* les participants sont invités à prendre en photo ce qui les interpelle dans leur quotidien et à en discuter ensuite en groupe pour identifier les enjeux importants. Bien que traditionnellement utilisé en recherche, il s'adapte aisément aux besoins de l'intervention. Plusieurs travaux[v] montrent effectivement qu'il peut être mobilisé comme outil d'intervention, notamment en santé mentale, en insertion sociale ou dans le travail communautaire. En contexte d'intervention, il soutient la mise en mots des réalités et favorise un engagement actif des participant·e·s dans leur propre processus de réflexion.

Dans le projet qui a donné lieu à ce guide, une adaptation de la démarche *Photovoix* a été utilisée auprès d'hommes issus de l'immigration, un groupe dont l'expérience de proche aidance est encore peu documentée. Plusieurs modifications ont été apportées afin de mieux répondre à leurs réalités, en tenant compte également des suggestions recueillies auprès des participants.

Tout d'abord, l'approche *Photovoix* nécessite généralement plusieurs rencontres de groupe, soit environ 3 à 6 rencontres d'une durée de 1 h 30 à 3 h chacune, réparties sur plusieurs mois. Dans notre cas, les contraintes liées à la disponibilité, aux responsabilités familiales et professionnelles, ainsi qu'à la dispersion géographique rendaient difficile l'organisation de plusieurs rencontres en présentiel ou étalées sur une longue période. En tenant compte de la réalité des hommes qui prennent soin d'un proche, notamment la charge quotidienne élevée et l'incertitude inhérente aux situations de soins (dégradation de l'état de santé, nouveaux traitements, évolution des besoins, etc.), nous avons opté pour une démarche concentrée sur une période maximale d'un mois. Les rencontres ont également eu lieu en ligne plutôt qu'en présentiel, comme c'est habituellement le cas. Ces choix visaient à limiter les abandons en cours de démarche et à soutenir la continuité de la participation.

Ensuite, l'activité a été adaptée en intégrant la rédaction d'un journal de bord par ces hommes ainsi que d'autres formes d'expression et de supports, en plus de la photographie. Cette modification a été apportée pour tenir compte des choix des hommes eux-mêmes. Lors des rencontres, plusieurs d'entre eux ont représenté leur vécu à travers des formes d'expression diverses telles que des poèmes, des livres, des dessins ou des morceaux de musique qu'ils ont photographiés, compte tenu du format virtuel de la rencontre. Ainsi, lors des ateliers, les participants peuvent recourir à différents supports d'expression pour représenter leur expérience et amorcer les échanges, soit en les mobilisant directement lors de rencontres en présence, soit en les photographiant lorsque les ateliers se déroulent en ligne.

Ce type d'activité, que nous désignons sous le terme d'atelier de réflexion créative, permet de créer un espace d'expression où les forces, les besoins et les perspectives des individus sont reconnus et mis en valeur, tout en leur permettant de raconter leur réalité à partir de ce qu'ils choisissent eux-mêmes de montrer. L'atelier de réflexion créative a donné l'occasion aux hommes d'exprimer des enjeux qu'ils n'avaient pas abordés en entrevue individuelle et ils ont indiqué avoir été transformés par cette expérience, comme il sera illustré dans la troisième partie de ce guide. C'est ce qui nous a amenés à en faire un guide de soutien.

Cette démarche peut être intégrée à divers contextes de recherche ou d'intervention (santé, immigration, milieux communautaires, etc.). Les hommes proches aidants qui ont participé aux ateliers ont apprécié cette approche, qu'ils ont jugée constructive et enrichissante. Les images et les récits produits offrent un moyen concret de comprendre les réalités vécues et d'éclairer les pratiques. La force de l'atelier de réflexion créative repose sur sa capacité à donner une voix à des personnes moins entendues, en favorisant la confiance, le partage et la production de savoirs expérientiels, grâce à un médium accessible qui ne nécessite pas de compétences techniques particulières. Ainsi, un tel atelier devient à la fois un outil de recherche et de sensibilisation. Il peut enrichir les pratiques professionnelles, permettre d'adapter les services et renforcer le lien entre intervenant·e·s et communautés.

Quelques objectifs communs des activités qui mobilisent l'atelier de réflexion créative.

- **Renforcer** le pouvoir d'agir des participant·e·s par l'expérience de la prise de photos, d'autres éléments créatifs ou supports d'expression
- **Créer** un espace sécurisant pour l'introspection
- **Faciliter** le dialogue entre plusieurs parties prenantes (selon les cas, participant·e·s, intervenant·e·s, institutions, etc.)
- **Encourager** l'expression des besoins, la prise de parole publique et le dépassement personnel
- **Augmenter** le sentiment de satisfaction personnelle par les échanges de groupe et la dimension collaborative, en offrant l'opportunité de contribuer à quelque chose de plus large
- **Améliorer** la compréhension des enjeux vécus par les participant·e·s et soutenir l'adaptation des pratiques professionnelles

Appliqué à la proche aidance au masculin, l'atelier de réflexion créative offre aux participants un moyen accessible et valorisant d'exprimer leurs réalités, de rendre visibles leurs défis et de partager des savoirs ancrés dans leurs expériences quotidiennes.

Qui sont les hommes issus de l'immigration qui prennent soin d'un proche ? À quels enjeux font-ils face dans leurs trajectoires d'accompagnement?

La proche aidance désigne l'ensemble des gestes et responsabilités assumés pour soutenir une personne en situation de vulnérabilité. Elle peut inclure l'aide aux déplacements, l'accompagnement aux rendez-vous, la gestion des tâches quotidiennes, le soutien aux soins, ainsi qu'une présence stable et rassurante. Qu'elle soit ponctuelle ou continue, cette implication exige du temps, de l'énergie et une coordination constante. Elle peut également avoir des répercussions importantes sur la santé, le bien-être, la vie professionnelle et les relations sociales de la personne proche aidante.

Pour en savoir plus, consultez la page Personne proche aidante du Gouvernement du Québec.

Bien que la proche aidance demeure souvent associée aux femmes, de nombreux hommes assument également un rôle de proches aidants. Les écarts de genre sont cependant moins marqués au sein des populations immigrantes et racisées. Au Canada, les hommes immigrants et/ou racisés sont aussi nombreux que les femmes des mêmes groupes à prendre soin d'un proche.[2]

Les hommes issus de l'immigration qui sont proches aidants assument une variété de responsabilités : traduction, médiation culturelle, soutien moral, soins corporels, tâches domestiques, démarches administratives ou médicales, etc. Selon les situations familiales, ils peuvent occuper un rôle de soutien principal ou secondaire. Il n'y a pas de parcours type et il est important de ne pas réduire les responsabilités de ces hommes à des tâches matérielles.[vi]

Comme pour l'ensemble des personnes proches aidantes, ces responsabilités s'accompagnent, chez les hommes, d'enjeux bien connus : risque d'épuisement, charge émotionnelle importante, conflits décisionnels et difficulté à concilier les sphères personnelles, familiales et professionnelles. **Prendre soin d'un proche entraîne des émotions diverses, positives ou difficiles, qu'il n'est pas toujours facile de reconnaître ou d'exprimer**, ce qui rend d'autant plus importante la création d'espaces de parole et d'échange pour ces personnes. Les sacrifices liés à l'accompagnement réduisent souvent les relations sociales et peuvent conduire à un sentiment d'isolement.

À ces enjeux s'ajoutent des défis propres aux personnes issues de l'immigration. Plusieurs doivent composer avec la perte ou l'affaiblissement des réseaux de solidarité, la précarité économique, des barrières linguistiques, des contraintes liées au statut migratoire ou encore des expériences de discrimination. Ces facteurs influencent l'expérience de la proche aidance et compliquent l'accès aux services, souvent mal adaptés aux différentes réalités vécues par les personnes appartenant à un groupe ethnoculturel minoritaire au Québec.

Enfin, certains enjeux sont particulièrement marqués chez les hommes proches aidants issus de l'immigration :

- Sous-estimation et invisibilisation
- Méconnaissance de leurs réalités par les professionnel·le·s
- Manque de reconnaissance de leur rôle et de leurs responsabilités
- Barrières structurelles renforcées par les stéréotypes de genre
- Offre de services limitée



Lien vers le module hommes immigrants ou issus de l'immigration proches aidants
https://confluences.sherpa-recherche.com/proche-aidance-au-masculin/

PARTIE II

3

MISE EN OEUVRE ET REPÈRES D'UN ATELIER DE RÉFLEXION

PARTIE II - MISE EN OEUVRE ET REPÈRES D'UN ATELIER DE RÉFLEXION

Conçu pour s'adapter aux réalités, aux contextes et aux dynamiques des participants, l'atelier de réflexion créative repose sur des vagues d'itérations et sur la coconstruction, plutôt que sur une méthode rigide. Nous présentons ici plusieurs de ses étapes, accompagnées de conseils et de recommandations pratiques. Les constats sont tirés de notre expérience auprès d'hommes proches aidants issus de l'immigration, et visent à documenter les étapes nécessaires pour organiser un atelier de réflexion créative auprès de cette population dans un cadre de recherches ou d'interventions.

Étapes préparatoires

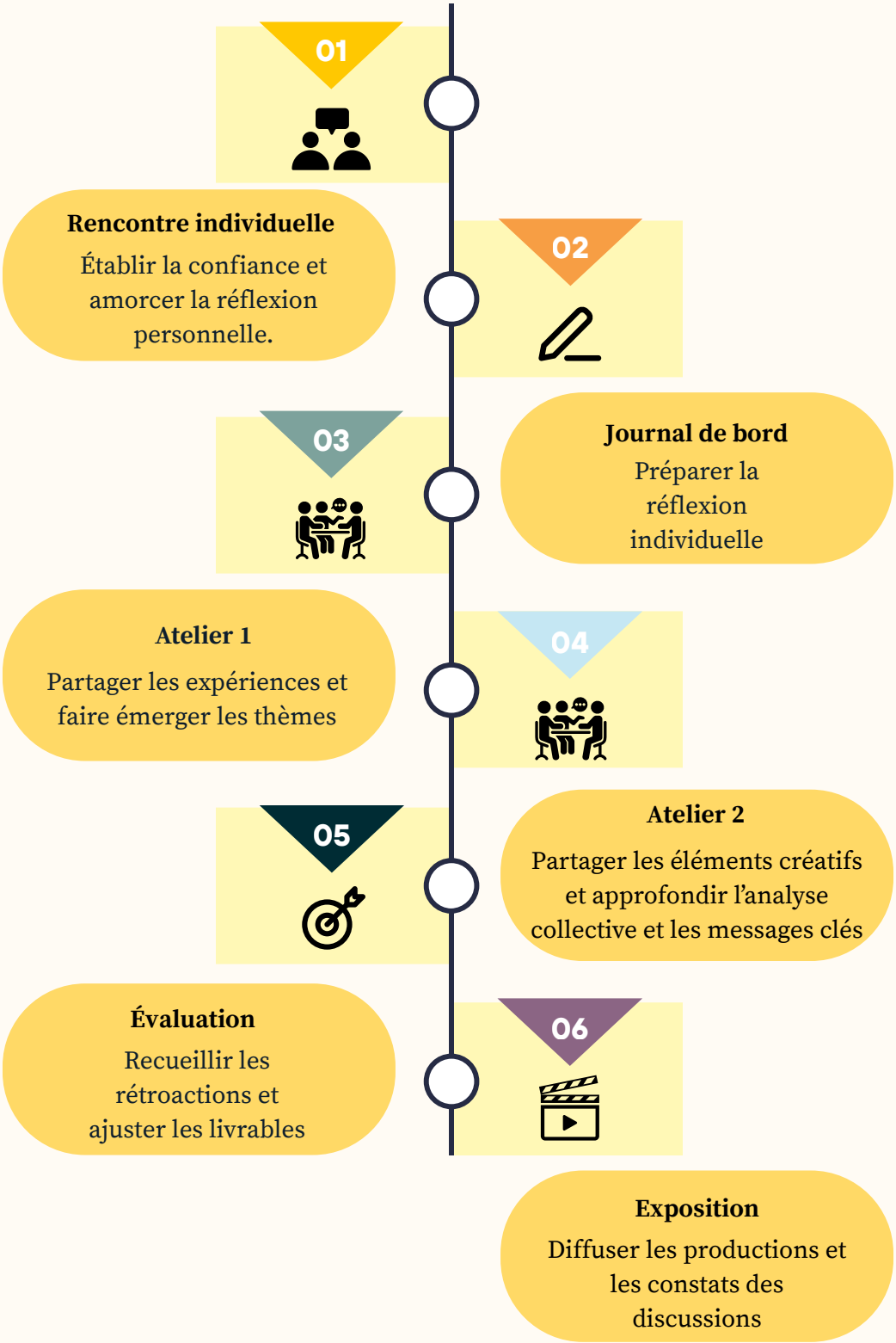
Définir les objectifs précis, les modalités et les adaptations nécessaires

Les objectifs poursuivis dans une démarche d'atelier de réflexion créative peuvent être variés et s'articuler différemment selon les contextes. Dans notre cas, **l'objectif principal était d'offrir aux hommes un espace sécurisant leur permettant de parler librement de l'accompagnement d'un proche : un sujet qu'ils abordent rarement et pour lequel ils disposent de peu d'espaces dédiés ou d'occasions d'expression.**

La participation des hommes à des entrevues individuelles dans le cadre du projet de recherche constituait un levier important. Les hommes amorçaient ainsi les ateliers avec un premier niveau de réflexion et de mise en mots de leur expérience. Des rencontres individuelles auprès d'hommes proches aidants dans le cadre de l'intervention seraient susceptibles de produire un effet similaire. Les thématiques des ateliers de réflexion n'ont pas été prédéfinies ; elles ont émergé du groupe, à partir de ce que les participants considéraient eux-mêmes comme significatif et pertinent à partager. Il est également important de déterminer si les rencontres se dérouleront en ligne ou en présentiel, car ce choix a un impact sur la planification de l'activité et la participation à celle-ci, ainsi que sur les médiums créatifs utilisés (photographies, objets, poèmes, dessins, livres, collage, etc.).

Si la souplesse des ateliers de réflexion créative constitue un atout, la démarche s'appuie néanmoins sur certaines étapes clés qui contribuent à en assurer la cohérence, la pertinence et la portée. La section qui suit présente la manière dont nous avons structuré cette démarche dans le cadre du projet, ainsi que les principaux apprentissages qui en ont émergé, afin d'offrir des repères transférables et adaptables à d'autres contextes d'intervention.

Dans le cadre de nos activités, nous avons utilisé la structure suivante.



Recruter les participants et former les groupes

Le recrutement est une étape clé d'une démarche d'atelier de réflexion créative. Il influence directement qui participera, comment les échanges se dérouleront et ce qui pourra émerger collectivement. Rejoindre les bonnes personnes et créer des conditions favorables à leur engagement demande souvent d'y consacrer du temps et de faire preuve de créativité. Dans notre cas, il s'est avéré pertinent d'inclure des personnes à divers stades de leur trajectoire de proche aidance, même ceux l'ayant conclu. Cette mixité a favorisé l'échange de conseils, les participants ayant différents niveaux d'expérience et de recul.

Conseils pratiques pour le recrutement
Pour faciliter le recrutement, il est utile d'aller là où les hommes sont déjà présents : organismes communautaires, milieux de vie, réseaux informels ou activités existantes. Collaborer avec des organismes partenaires permet de s'appuyer sur des liens de confiance déjà établis et de rendre la démarche plus rassurante. Le bouche-à-oreille est souvent un levier puissant, surtout auprès d'hommes issus de l'immigration.

Le choix des mots est aussi déterminant. Privilégiez un langage simple et concret, en évitant le jargon. Par exemple, le terme « proche aidant » peut être expliqué ou remplacé par des formulations plus parlantes si celui-ci n'est pas utilisé spontanément par les hommes rejoints. Il est également important d'être clair dès le départ sur les modalités : participation volontaire, déroulement des activités, durée et type d'engagement attendu. Enfin, **nommer les bénéfices possibles** pour la personne elle-même, mais aussi pour l'amélioration des pratiques et des services peut renforcer la motivation à participer.



À garder en tête : les hommes participent généralement moins aux activités de recherche et sont souvent moins présents dans les activités proposées par les organismes ou les services. Cela demande des efforts particuliers en matière de recrutement et d'adaptation. Ce constat peut aussi s'appliquer à d'autres populations plus marginalisées ou éloignées des dispositifs habituels de participation.

La dimension créative. Il est essentiel de présenter la photographie et les autres formes d'expression comme des moyens de communication, de réflexion et d'échange, sans qu'il soit nécessaire d'être un artiste pour y participer. L'élément créatif ou de support peut être très simple. **L'idée est de permettre au participant d'avoir un point d'ancrage pour exprimer ses expériences.** Vous pouvez aussi les inviter à consulter l'exposition virtuelle issue de notre activité et à prendre connaissance des témoignages d'hommes proches aidants qui s'y trouvent.

*Lien vers l'exposition visuelle sur confluences à venir

Former les groupes

Former les groupes demande de tenir compte de plusieurs réalités : disponibilités parfois limitées, responsabilités familiales et professionnelles, âge, ainsi que les situations de proche aidance vécues. Selon vos objectifs, vous pouvez choisir de créer des groupes ciblés (par exemple, selon le type de relation aidante ou de la situation de handicap) ou des groupes plus ouverts et composés d'hommes aux profils différents.

Dans notre démarche, nous avons formé deux groupes afin d'offrir plus de flexibilité : un groupe de jour et un groupe de soir. Bien que nous ayons initialement envisagé de constituer les groupes selon le type de relation aidante (pères, grand-père/fils, petits-fils/conjoints, amis), cette option a été ajustée pour s'adapter aux réalités familiales et professionnelles des participants. Les contraintes de disponibilité ont ainsi guidé les choix de composition des groupes.

	1 Avantages	2 Inconvénients
Composition homogène (populations cibles)	Favorisent le partage d'expériences communes et l'établissement de repères partagés	Recrutement plus difficile car le groupe est plus exclusif, moins de diversité dans les échanges
Composition hétérogène (ouverts à tous)	Offrent une diversité de perspectives et enrichissent les échanges ; recrutement plus inclusif	Thèmes plus larges et dynamiques ; hétérogènes ; création de liens entre les expériences peut être plus difficile

Nombre de participants

Dans le cadre du projet, chaque groupe était composé de cinq hommes, ce qui a favorisé la participation de chacun et permis à tous de s'exprimer. Il est recommandé de limiter les groupes à un maximum de huit participants afin de garantir un espace de parole suffisant pour tous. **Il faut prévoir un minimum de 10 minutes de parole par personne auxquels s'ajouteront les commentaires des pairs.**

La rencontre individuelle : amorcer la relation et introduire la démarche

Durée recommandée : 30 à 45 minutes en rencontre individuelle
Cette rencontre individuelle permet de remettre les documents de soutien (fiche sur les règles éthiques, consignes simplifiées, calendrier des étapes) et de préparer les participants aux ateliers de groupe.

01

Rencontre individuelle
Établir la confiance et amorcer la réflexion personnelle.

Avant de lancer les ateliers de groupe, il est essentiel que chaque homme comprenne clairement la démarche et ce qui est attendu de lui. Même si aucune compétence technique n'est requise, il est important de couvrir :

- **Les bases de la photographie** : quoi et qui photographier, règles de confidentialité, respect du consentement.
- **Les exercices préparatoires** : par exemple, la tenue du journal de bord.

Cette rencontre constitue également une occasion privilégiée pour mieux comprendre les motivations qui poussent les hommes à s'impliquer. Dans notre contexte, par exemple, les hommes ont principalement choisi de participer pour partager leur trajectoire personnelle et faire entendre des points qu'ils jugeaient importants pour la recherche et l'intervention. Ils désiraient faire bénéficier les autres de leurs expériences. Dans d'autres contextes, les motivations pourraient plutôt inclure le désir de socialiser avec d'autres personnes ou d'apprendre des expériences vécues par autrui. Saisir ces motivations permet d'orienter plus efficacement les discussions et d'enrichir les échanges.

Liste de vérification rapide : Rencontre individuelle



Éléments à couvrir :

- Climat de confiance et sécurisant
- Présentation du projet et clarification des attentes
- Identification des contraintes et besoins individuels (horaire, aisance technologique ou émotionnelle) et prévoir des adaptations
- Discussion autour des motivations de la personne (pourquoi elles souhaitent participer)
- Amorce d'une première réflexion sur le rôle auprès du proche
- Explication des consignes liées à la photographie (confidentialité, consentement, alternatives sécuritaires)
- Proposition d'autres éléments d'expression possibles : paroles de chanson, objets significatifs, poème, etc.

Documents à remettre :

- Fiche sur les règles éthiques de la photographie
- Consignes simplifiées pour le journal de bord, la prise de photographie, les éléments créatifs, les supports d'expression ou tout autre activité prévue
- Formulaires de consentement (le cas échéant)
- Calendrier des étapes de la démarche

Attitudes à adopter :

- Écoute active et bienveillance
- Reconnaissance de la charge vécue par la personne
- Vocabulaire simple et compréhensible
- Non-utilisation de termes abstraits comme « proche aidant »

Formulations alternatives pour parler du rôle aidant :

- « La personne de confiance dans la famille »
- « Celui sur qui on peut compter »
- « Celui qui tient le fort »
- « Celui qui prend soin à sa manière »



Ces formulations sont particulièrement utiles auprès d'hommes issus de l'immigration, pour qui la notion de « proche aidance » peut être abstraite ou peu familière.

Les activités

Préparation personnelle : journal de bord et sélection d'extraits

02



Journal de bord

Préparer la réflexion individuelle

Après la rencontre individuelle et dans les moments libres entre les activités, les hommes peuvent **consigner leurs réflexions, émotions ou situations** liées à leur rôle de proche aidant dans un journal de bord.

Le journal de bord est un outil essentiel pour préparer la prise de parole, soutenir la réflexion personnelle et faire émerger les thèmes importants issus de l'expérience des participants.

Pour nos ateliers, chaque participant était invité à choisir deux extraits qu'il souhaitait partager lors du premier atelier. Ces extraits pouvaient être envoyés à l'avance afin de créer un support visuel adapté selon la plateforme utilisée et les préférences de chacun.

Objectifs du journal de bord :

- Encourager l'introspection
- Permettre aux participants d'exprimer des émotions en lien avec les situations vécues, les défis et les réussites
- Offrir un support préparatoire pour faciliter la prise de parole lors du premier atelier
- Faire émerger des thèmes significatifs à partir des expériences des participants

Suggestions et consignes à transmettre aux participants :

- Écrire librement : phrases courtes, mots, impressions, anecdotes, réflexions, poème, parole d'une chanson. Offrir une liberté à la pensée
- Noter ce qui a marqué la semaine (une interaction, un geste, une difficulté, une fierté) ou encore noter un souvenir marquant
- Inscrire ce qu'ils aimeraient partager ou faire comprendre à d'autres hommes dans une situation semblable

Rôle de l'intervenant·e/ animateur·trice :

- Créer un climat sécurisant où chaque participant peut s'exprimer à son rythme, quel que soit son niveau de français ou son aisance à l'écrit
- Rassurer sur la forme : le journal n'est pas évalué, la qualité de la langue ou de l'écriture n'a pas d'importance. L'essentiel est l'expression des idées et des émotions
- Souligner la flexibilité des formats : les participants peuvent écrire des phrases, mots, anecdotes, ou utiliser des notes audio, dessins ou autres supports qui les aident à s'exprimer
- Rappeler comment le contenu du journal de bord sera utilisé dans les ateliers
- Être disponible pour répondre aux questions et soutenir la compréhension de l'exercice

Exemples d'extraits des journaux de bord des participants

« L'un des pires aspects de la prise en charge d'une personne atteinte de démence est l'impossibilité de continuer à partager réellement sa vie avec elle. Pendant 36 années d'un beau mariage, nous avons fait tant d'activités, tant de voyages ensemble. Depuis un an, il est impossible de sortir [ma femme] de son CHSLD. » - Homme immigrant octogénaire prenant soin de sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer

« Être un homme dans ce rôle, c'était apprendre à être fort autrement. Pas en cachant mes émotions, mais en les portant avec lui, discrètement, pour qu'il puisse partir en paix, sans peur. » - Homme immigrant dans la trentaine ayant accompagné son grand-père atteint d'un cancer

« Étant donné que je ne peux pas faire plus pour aider la maladie de ma mère, je prends un après-midi le dimanche pour aller la voir et sortir magasiner avec elle. Juste passer du temps avec elle et la voir sourire fait toute une différence dans le questionnement que j'ai si j'en fais assez. » - Homme immigrant dans la trentaine prenant soin de sa mère atteinte d'une maladie chronique

Première rencontre collective : mise en commun des journaux et émergence des thèmes

03

Atelier 1

Partager les expériences et faire émerger les thèmes

Le premier atelier vise à **créer un espace d'échange respectueux, à mettre en commun les extraits du journal et à favoriser les liens** entre les participants. Il permet également d'identifier les thèmes transversaux qui émergent des expériences partagées et de poser les bases relationnelles du groupe. C'est également à ce moment-là qu'est présenté l'exercice de la prochaine rencontre, qui porte sur la photographie et les autres formes de supports d'expression.

Déroulement suggéré

L'atelier de discussion est un espace où l'animateur·trice doit trouver **un juste équilibre entre guider le groupe et laisser la parole aux participants.** Il s'agit de donner des consignes claires pour encadrer la démarche et orienter les échanges, tout en évitant de restreindre l'expression personnelle ou la réflexion des participants.

Les moments de questions et de réflexion entre participants sont particulièrement importants : ils permettent d'approfondir la compréhension mutuelle, de créer des liens et de renforcer la confiance au sein du groupe. L'animateur·trice peut relancer avec des questions ouvertes, mais doit rester attentif à ne pas interrompre les partages spontanés.

Tour de présentation

1. Permet d'instaurer un climat de confiance et de familiarité

Partage des extraits choisis

2.
- Chaque participant présente ses passages, à son rythme.
- Les autres peuvent réagir et exprimer ce que ces extraits évoquent pour eux.

Discussion collective sur les thèmes émergeants

3. Noter les idées et thèmes récurrents pour faciliter les échanges et l'analyse ultérieure.

Présentation de l'exercice créatif

4.
- Les participants choisissent 1 à 3 photos, éléments créatifs ou de support illustrant leur réalité de proche aidant à apporter lors du second atelier.
- Des pistes d'idées peuvent être discutés selon les thèmes ayant émergé lors de la discussion.

Il est important de :

- Favoriser un rythme lent et laisser des silences pour la réflexion
- Respecter les variations individuelles dans l'expression des émotions et des expériences
- Adapter les interventions selon le niveau de confort et le rythme de chaque participant

Relances et conseils d'animation

Lors de nos ateliers, les hommes ont participé activement aux échanges et les temps de silence ont été peu nombreux. Les participants moins enclins à s'exprimer étaient invités avec bienveillance par les autres hommes du groupe à partager leur point de vue. Toutefois, si les échanges semblent s'essouffler, l'animateur·trice peut relancer la discussion à l'aide de questions ouvertes.

Explorer le quotidien et les défis	• « Avec quels mots pouvez-vous décrire une journée typique dans votre rôle auprès de votre proche ? » • « Quelles sont les situations les plus exigeantes pour vous en ce moment ? » • « Qu'est-ce qui vous surprend le plus dans votre quotidien de proche aidant ? »
Aborder le contexte migratoire	• « Quel rôle, s'il y a lieu, votre parcours d'immigration joue-t-il dans votre façon d'aider ? » • « Avez-vous rencontré des obstacles liés à la langue ou aux services ? Lesquels ? » • « Qu'est-ce qui facilite ou soutient votre rôle ? »
Valoriser les forces	• « Ce que vous faites demande beaucoup de constance : comment y parvenez-vous ? » • « De quoi êtes-vous le plus fier dans votre rôle ? » • « Quelles stratégies ou ressources vous aident à tenir dans les moments difficiles ? »
Explorer l'aspect genré de la proche aidance	• « De quelle manière votre expérience de proche aidant est-elle influencée par le fait d'être un homme ? » • « Comment pensez-vous que les autres perçoivent votre rôle ou vos responsabilités ? » • « Ces perceptions influencent-elles votre manière d'agir ou de vous exprimer ? »
Favoriser des liens entre les témoignages	• « Comment ce que vous venez d'entendre résonne avec votre manière d'aider ou votre parcours ? » • « Quels points communs ou différences remarquez-vous entre vos expériences ? » • « Qu'avez-vous appris des expériences des autres participants qui vous parle ou vous inspire ? »

Bien que les deux groupes aient abordé les mêmes thématiques, **les échanges ont évolué différemment selon les préoccupations et les expériences des participants**.

Par exemple, la question du handicap physique et de son impact a fait l'objet de discussions plus approfondies dans l'un des groupes, tandis que dans l'autre, la perception de la maladie a occupé une place importante. Ces variations mettent en lumière l'importance de demeurer ouvert aux enjeux propres à chaque groupe.

Principaux thèmes discutés	
Groupe 1	**Groupe 2**
• La double vie • Le sentiment de culpabilité • Les enjeux liés aux services • L'état de santé de la personne aidée • La salle de bain et les lieux • Les stratégies • Les victoires du quotidien • Les souvenirs	• Le choc des valeurs • Les normes de parentalité • La réconciliation • La dignité des aînés • Les cercles de parole • L'importance de redonner et d'aider • Le sentiment d'espoir • Les capacités de résilience

« Définitivement, [ça m'a plu comme exercice] c'était un exercice qui m'a forcé à me concentrer sur deux aspects de ma vie actuelle et ce que j'ai trouvé d'intéressant, c'est que j'ai pu me concentrer sur un aspect assez négatif de ma vie et puis un autre aspect très positif de ma vie comme proche aidant. » - Homme octogénaire immigrant prenant soin de sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer

Seconde rencontre collective : exploration collective des réflexions, des photographies et des autres supports d'expression

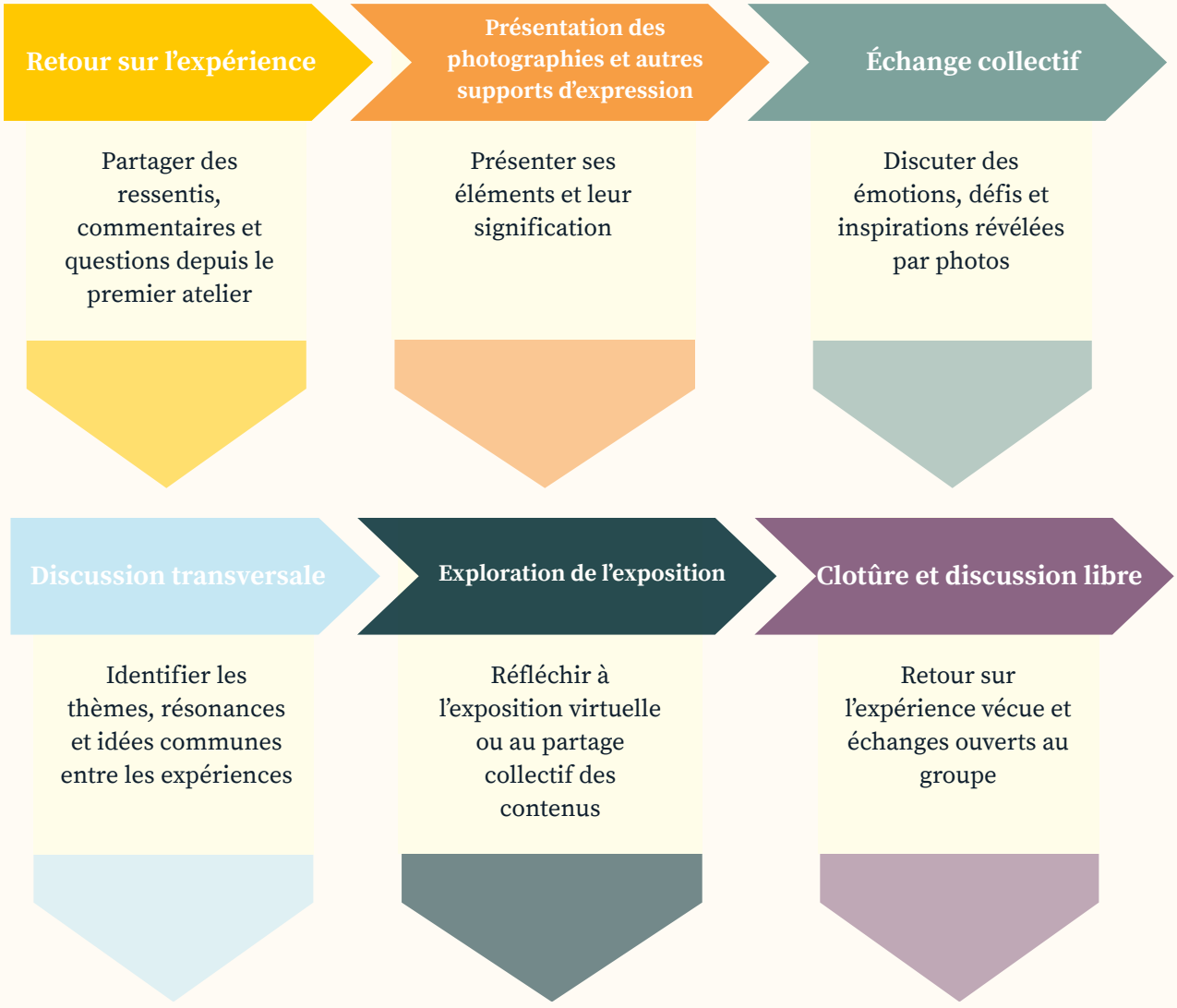
Après une première rencontre, les hommes étaient conviés à un second atelier, plus long et consacré à l'approfondissement des thèmes discutés. Alors que le premier atelier visait à établir une compréhension commune et à définir des thèmes centraux, le second permet de creuser davantage le partage d'expériences, en s'appuyant sur les photographies, les autres formes d'expression créative ou de supports et les récits des participants.

04

Atelier 2

Partager les éléments créatifs et approfondir l'analyse collective et les messages clés

Déroulement suggéré



Relances et conseils d'animation

Sur le rôle de proche aidant	• « Qu'est-ce que cette image révèle de votre rôle de proche aidant ? » • « Quels aspects de votre quotidien ou de vos responsabilités se reflètent dans cette photo, élément créatif ou de support ? » • « Y a-t-il un moment précis que cette image vous rappelle ? » • « Qu'est-ce qui vous rend fier dans votre rôle de proche aidant ? »
Pour identifier forces, défis et besoins	• « Comment cette photo, élément créatif ou de support illustre-t-elle vos forces ou vos ressources personnelles ? » • « Quels besoins ou soutiens cette image met-elle en lumière ? » • « Y a-t-il un défi particulier que cette photo vous rappelle ou que vous aimeriez surmonter ? »
Pour les hommes issus de l'immigration	• « Comment vos valeurs ou votre parcours d'immigrant ou d'enfant d'immigrants se reflètent-t-ils dans cette image ? » • « Y a-t-il des valeurs ou traditions que vous avez intégrées dans votre rôle de proche aidant ? » • « Cette image vous rappelle-t-elle des expériences liées à votre vie au Québec ou à votre héritage culturel ? »
Pour réfléchir à l'impact sur les autres	• « Quel message cet élément pourrait-il transmettre à d'autres hommes proches aidants ? » ou « Qu'aimeriez-vous que d'autres hommes ou proches aidants comprennent en voyant cette image ? » • « Qu'espérez-vous que quelqu'un retire en regardant cette image ? » • « Quels conseil ou apprentissage pourriez-vous partager à partir de cette expérience ? »
Pour encourager l'introspection et la narration	• « Quels sentiments ou émotions ressentez-vous en la regardant ? » • « Que voudriez-vous que cette image raconte de votre histoire personnelle ? »

Après les activités

Analyse et Évaluation

05

Évaluation

Recueillir les rétroactions et ajuster les livrables

L'analyse et l'évaluation sont des étapes essentielles pour tirer le meilleur des ateliers, que ce soit dans le cadre de la recherche ou pour réfléchir à l'amélioration des interventions et des services.

Selon vos objectifs, il peut être utile de se poser les questions suivantes :

- Les discussions permettent-elles d'identifier des besoins spécifiques aux participants ?
- Les discussions permettent-elles de déceler des angles morts dans les services ou des enjeux d'accessibilité ?
- Comment les enseignements tirés des discussions peuvent-ils informer et soutenir l'adaptation des pratiques ou des interventions futures auprès d'hommes?
- En quoi cette activité se différencie-t-elle d'autres approches et permet-elle d'atteindre des finalités différentes ou complémentaires ?

Il est également important d'évaluer la démarche auprès des participants, par exemple via un questionnaire de satisfaction ou un atelier de discussion, afin de recueillir leurs impressions et suggestions pour améliorer les prochaines interventions ou activités.

Si vous produisez du contenu concret (fiches, guides, matériel de sensibilisation, résumés) à partir des ateliers, il est important d'offrir aux participants l'opportunité de collaborer et de donner leur rétroaction sur ce qui est produit. Cela renforce la pertinence, la justesse et l'appropriation du matériel, tout en respectant leur expérience et leurs connaissances.

Exposition (numérique)

06

Exposition

Diffuser les productions et les constats des discussions

Les démarches *Photovoix* sont généralement accompagnées d'une exposition de clôture. Cette exposition permet de rendre visibles les expériences et les créations des participants auprès d'un public élargi, au-delà du groupe directement impliqué dans l'atelier.

Dans le contexte numérique, l'exposition peut prendre la forme d'une galerie en ligne, d'un site Web interactif ou d'une série de publications sur les réseaux sociaux, offrant une accessibilité plus large et flexible. Pour les participants, elle constitue une occasion concrète de créer quelque chose de tangible et de voir leurs expériences valorisées. Savoir que leurs photographies, les autres supports d'expression et leurs récits atteindront d'autres personnes renforce le sentiment de reconnaissance et de contribution à quelque chose de plus large.

Quelques étapes à considérer :

1. **Impliquer les participants et définir dans la forme de l'exposition et les formes de collaboration** : discuter avec eux de la manière dont ils souhaitent présenter leurs photographies, éléments créatifs et récits, ainsi que du rôle qu'ils veulent avoir dans la préparation et la diffusion de l'exposition.

1. **Identifier les messages clés** : clarifier collectivement les idées ou enjeux principaux à mettre de l'avant afin que l'exposition reflète fidèlement les expériences et les priorités des participants.

1. **Planifier la diffusion et l'engagement du public** : réfléchir à la manière de partager l'exposition pour toucher le public souhaité, susciter l'interaction et assurer que le contenu soit accessible et engageant.

*Lien vers l'exposition visuelle sur confluences à venir

Les aspects techniques à considérer dans la planification et l'organisation d'un atelier de réflexion créative

La réussite de l'ensemble de la démarche repose sur la prise en compte de quelques éléments techniques.

Accompagner les participants dans la prise et le choix des supports d'expression

Les différents éléments créatifs et supports d'expressions sont un outil central dans l'atelier de réflexion. Ils servent de déclencheur de récit et permettent d'explorer des dimensions parfois difficiles à exprimer par les mots. Aucune expérience préalable en photographie n'est requise pour prendre part aux ateliers, mais des consignes claires doivent être partagées en amont aux participants afin de faciliter la prise de photographie ou le choix d'autres supports d'expressions.

Consignes à transmettre :

- Choisir 1 à 3 supports d'expressions (photos, poème, paroles de chanson, objets, livres, etc.) représentant une dimension importante de leur rôle de proche aidant
- Éviter les images trop explicites de leurs proches afin de respecter la confidentialité
- Privilégier des images symboliques, métaphoriques ou illustrant le quotidien
- Inclure, au besoin, des photos d'objets, de lieux ou d'ambiances

Pour les participants moins à l'aise avec la photographie :

- Proposer des exemples d'images neutres ou issues du quotidien
- Rassurer sur le fait qu'aucune compétence technique n'est nécessaire, il ne s'agit pas d'un exercice artistique. Aujourd'hui, prendre des photos est simple et accessible à tous
- Les photographies peuvent être prises à l'aide d'un téléphone mobile, il n'est pas nécessaire d'avoir un appareil spécialisé

Choisir la plateforme de visioconférence adaptée (si les ateliers se déroulent à distance)

Lorsque les ateliers se déroulent en ligne, le choix de la plateforme est déterminant pour favoriser la participation et le confort des participants. Il doit tenir compte de leurs habitudes numériques, de leur niveau d'aisance avec la technologie et des contraintes matérielles possibles (type d'appareil, connexion Internet).

La plateforme choisie devrait être :

- Facile d'accès et simple à utiliser, idéalement sans création de compte et demandant peu de manipulations
- Compatible avec les téléphones mobiles (au cas où)
- Stable, pour permettre le partage d'écran des photographies
- Déjà connue des participants lorsque possible

Lorsque plusieurs options sont mentionnées lors des premiers contacts, proposer un court test ou une démonstration avant le premier atelier peut réduire le stress lié à l'utilisation de l'outil, autant pour les participants que pour les animateur·trice·s. Un guide visuel simple (captures d'écran, étapes clés) peut également être partagé aux participants en avance.

L'expérience du projet réalisé auprès d'hommes issus de l'immigration montre que les ateliers de réflexion créative se prêtent bien au format virtuel. Celui-ci offre plusieurs avantages : plus de flexibilité, une meilleure accessibilité pour les personnes qui n'ont pas accès à du répit et les personnes ayant des horaires atypiques, la possibilité de participer depuis un environnement familier et une réduction des déplacements. Les contraintes géographiques et familiales deviennent ainsi moins souvent un frein à la participation.

Désistement ou absence d'un participant

Il est possible qu'un participant se désiste ou ne puisse être présent à toutes les étapes des activités. Bien que ces situations puissent influencer la dynamique du groupe, le sentiment d'équité ou la préparation de l'animateur·trice, il n'est ni nécessaire ni souhaitable d'adopter une posture de réprobation. Un minimum de participation peut néanmoins être défini en amont avec tous les participants.

L'expérience des ateliers souligne l'importance de reconnaître les contraintes bien réelles auxquelles font face les hommes proches aidants. Plusieurs d'entre eux peuvent être confrontés à des obligations professionnelles, une grande fatigue ou des empêchements de dernière minute (parfois liés aux soins de la personne aidée). Accueillir ces absences avec compréhension contribue à maintenir une relation de confiance et à ne pas augmenter la charge placée sur les épaules des participants. Cette posture permet également d'encourager les hommes à reprendre part à la démarche lorsqu'ils en ont la possibilité, sans crainte de jugement ou de culpabilisation. Cela favorise ainsi leur engagement à long terme.

Confidentialité et gestion du caractère identifiable des contenus

Il est essentiel de rappeler, au début de chaque rencontre ou activité, que les ateliers se déroulent dans un espace confidentiel. Les échanges partagés au sein du groupe ne doivent pas être divulgués à l'extérieur. Les participants doivent être informés qu'ils peuvent choisir ce qu'ils souhaitent partager et qu'ils ne sont jamais obligés de dévoiler des éléments permettant de les identifier. Lorsque des témoignages sensibles sont abordés ou que des photographies présentent des personnes reconnaissables (le participant lui-même ou un proche), il est important de rappeler certaines règles. Enfin, chaque photographie produite dans le cadre des ateliers de réflexion créative doit être associée à un document de droit à l'image. Celui-ci précise clairement ce qui est autorisé ou non quant à l'utilisation de la photo (usage interne, exposition, publications, présentations).

Les **documents de soutien nécessaires** sont en **annexe (I et II)** :

- Formulaire de consentement à être photographié
- Formulaire de consentement à la publication de photographie

PARTIE III

4

RÉCITS ET EXPÉRIENCES D'ATELIER D'EXPRESSION CRÉATIVE

PARTIE III - RÉCITS ET EXPÉRIENCES D'ATELIER D'EXPRESSION CRÉATIVE : LA RÉALITÉ MÉCONNUE DES HOMMES PROCHES AIDANTS ISSUS DE L'IMMIGRATION

Au cours des ateliers, les hommes ont échangé collectivement sur leurs expériences, ainsi que sur leurs besoins et leurs ressentis. Les sections suivantes présentent des éléments clés qui en ont émergé. Si elles ne couvrent pas toutes les thématiques abordées, elles ouvrent une fenêtre partielle sur les expériences multiples et complexes des situations de proche aidance vécues par des hommes issus de l'immigration. La résonance entre les témoignages, la compassion, l'empathie et les apprentissages développés entre les participants témoignent de la grande richesse que peut stimuler l'atelier de réflexion créative.

Des discussions qui déconstruisent les stéréotypes : la proche-aidance, une expérience transformatrice

Les ateliers ont ouvert un espace pour réfléchir autrement à la place des hommes dans le soin. Plusieurs hommes évoquent la pression d'être fort, de ne pas craquer, de ne pas montrer leurs émotions, tout en portant une charge lourde. Ils reconnaissent que devenir proche aidant peut être déstabilisant, sans pour autant établir un lien direct avec le fait d'être un homme.

« Au début, être proche aidant était effrayant pour moi. Je ne savais pas comment réagir face à cette situation. C'était dévastateur. » - Homme immigrant dans la soixantaine ayant pris soin de sa mère atteinte de troubles cognitifs

« Moi, quand je suis en posture, entre guillemets, de proche aidant, il faut être une éponge, être quelqu'un sur qui on peut s'appuyer, être fort je dirais, mais quand même être présent, puis mettre de côté ses, ses émotions et ce qu'on vit. » - Homme immigrant dans la cinquantaine prenant soin de sa femme atteinte d'un cancer

La proche-aidance signifie le début d'une nouvelle réalité. Il y a un avant et un après. **Elle implique des transformations multiples : du quotidien, de leurs relations, de leurs émotions, de leur identité, de leur philosophie de vie et de leurs repères.** Ces transformations ne sont pas linéaires, elles peuvent prendre du temps à se manifester et peuvent interagir entre elles. Pour les participants, ce processus implique apprendre à être un proche aidant, vivre en tant que personne proche aidante et continuer à avancer à la suite de cette expérience, en portant tout ce bagage.

Cela comporte une courbe d'apprentissage, des essais et des erreurs. Ces hommes doivent accepter ce rôle, cette vie, ces ruptures. Certains ont pris soin d'un proche pendant plus de dix ans avec toutes les restrictions que cela implique.

D’autres ont conclu leur épisode de proche aidance et se réapproprient peu à peu un monde nouveau. Retrouver sa place peut alors être déconcertant, mais les apprentissages demeurent.

Selon le stade de leur parcours de proche aidance, 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 la proche aidance et à en faire une partie constitutive de leur identité. Cette mixité au sein du groupe est une force. Les échanges entre les participants deviennent un espace pour informer, conseiller, comprendre et nourrir des réflexions sur diverses dimensions.

Le quotidien se reconstruit. Les routines, les activités, les horaires et les rituels peuvent être complètement bouleversés. Les participants s’adaptent à la maladie et au handicap. Ce processus peut également s’accompagner de plusieurs deuils, tels que les souvenirs d’une vie partagée.

« Je me sens un peu schizophrène. Je vis deux vies n'est-ce pas, je me réveille le matin après une nuit très difficile, je souffre beaucoup d'insomnies chroniques. Mais finalement je me lève et je suis veuf à la maison depuis 14 mois maintenant. L'appartement que j'avais partagé avec ma femme. C’est moi la seule personne ici et je passe ma journée comme veuf, et finalement, vers 16 h 30 ou 17 h, je me rends chez elle et je m'occupe d'elle, et là je suis avec ma femme et c'est plus ma femme. » - Homme octogénaire immigrant prenant soin de sa femme atteinte de la maladie d’Alzheimer

« En ce qui me concerne ce qui nous concerne avec ma conjointe, c'est l’adaptabilité. C'est-à-dire que dans tout ce qu'on doit faire, dans tout ce qu'on doit penser, dans tout ce qu'on doit réaliser, dans tous les projets qu'on doit faire, on doit s'adapter. Et puis j'ai trouvé ça…assez spécial. C'est une forme de nouvelle vie. » - Homme immigrant dans la cinquantaine prenant soin de sa femme atteinte d’une maladie neurodégénérative



Une victoire personnelle
Un des participants avec sa conjointe en fauteuil roulant lors de leur croisière autour du monde.

Les discussions lors des ateliers ont permis de remettre en question les représentations généralement associées aux hommes proches aidants, souvent perçus comme des aidants secondaires dont le rôle se limite au soutien matériel. Les tâches évoluent avec l'état de santé de la personne qui peut être instable. Certains participants ont ultimement vécu le placement de la personne aidée. La relation d'aide se transforme alors à nouveau et de nouveaux repères émergent pour maintenir leur présence, autrement.

Les hommes évoquent l'ampleur de leurs responsabilités quotidiennes et leurs impacts. Ils nomment les responsabilités et les gestes de soin concrets qu'ils prodiguent : accompagner à la salle de bain, soutenir un corps fatigué, ajuster la médication, veiller la nuit, organiser les rendez-vous, traduire des diagnostics. C'est aussi cuisiner, faire les commissions et planifier les sorties extérieures. Ils parlent de présence affective, de tendresse, de réconfort et de rituels. Le support psychologique, c'est caresser, chanter et jouer de la musique. Des gestes souvent invisibles au regard extérieur, mais aussi parfois pour la personne aidée selon son état cognitif. La prise de soin d'une personne ayant des troubles cognitifs complique le sentiment d'accomplissement puisque cette dernière ne peut pas toujours exprimer directement sa reconnaissance.

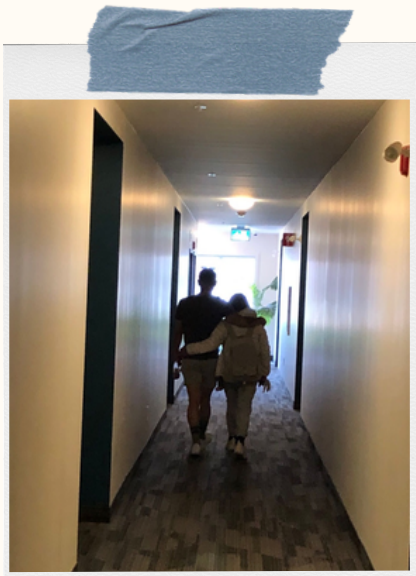
Plusieurs d'entre eux participent activement aux soins d'hygiène de leurs proches. Ces moments sont exigeants et peuvent parfois être difficiles à gérer. Ils en viennent alors à parler de certains lieux comme des espaces symboliques et représentatifs de leur charge. La salle de bain est beaucoup plus qu'un espace domestique pour certains participants. Elle est décrite comme un champ de bataille physique (gestes techniques et risque d'agression), un champ de bataille émotionnel (peur, dignité, charge morale) et un champ de bataille relationnel. Mais à travers cette lutte, les hommes montrent une profonde capacité de résilience.

« La salle de bain est l'endroit où je perds le plus mes repères. Le corps impose sa loi. La technique aussi. Je veux bien faire, mais j'ai peur de faire mal. […] C'est triste parce que c'est une salle de bain, mais c'est un champ de bataille. » - Homme octogénaire immigrant prenant soin de sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer

Les hommes abordent également l'effet transformateur que cette expérience a joué sur leurs relations. Celui-ci se manifeste à plusieurs niveaux. Certains se sont questionnés sur le rôle qu'ils assument en tant que membres de famille masculin. Qu'est-ce qu'un bon fils, un bon frère, un bon père, un bon mari ? Cette réflexion sur la filiation et les liens affectifs qui unissent les hommes à la personne qu'ils soutiennent traverse tout l'atelier. Leur engagement n'est pas remis en question. Il s'agit plutôt de trouver sa place dans des situations familiales, émotionnelles et morales complexes.

Certains veulent rompre avec la dureté qu'ils ont connue dans leur propre éducation, offrir plus d'écoute, plus d'émotion. Par exemple, un des participants (début quarantaine, né au Québec de parents immigrants) vit une profonde culpabilité qui s'ancre dans les conflits avec son père, ses blessures anciennes, sa loyauté culturelle (la piété filiale confucéenne) et son sentiment de ne pas répondre à ce qu'on attend d'un fils. Cependant, à travers cette expérience, il tente de se réconcilier petit à petit avec son père.

D'autres l'ont vécu comme un inversement des rôles intergénérationnels en s'occupant de leurs parents maintenant vulnérables. C'est une façon de redonner, mais aussi un moment de réflexion quant à la manière dont on voudra être aidé un jour.



Un moment de douceur

« C'est des fois plus difficile pour elle de marcher ou on ne veut pas qu'elle tombe, elle vient proche et elle s'accroche à mon bras ou à mon épaule. Je ne sais pas, c'est peut-être surtout parce que, dans un sens, je sens que c'est... il y a un peu plus un rapprochement avec ma mère dans ces moments-là. » - Homme immigrant dans la trentaine prenant soin de sa mère atteinte d'une maladie chronique

Enfin, pour plusieurs hommes, leur conceptualisation de la relation d'aide s'est métamorphosée. C'est une expérience valorisée et valorisante. Cela a changé leur rapport à l'autre, à la personne aidée, à leur égal.

« C'est très important et beaucoup d'immigrants croient qu'aider quelqu'un, c'est comme être un serviteur ou quelque chose comme ça, peut-être là, cette idée-là, ça existe dans le pays que tu aides quelqu'un, tu changes la culotte, tu fais à manger, tu laves la vaisselle. Ça va diminuer de votre valeur, mais je découvre que c'est le, le contraire ici au Québec... surtout les Nord-africains. Même parfois des Africains, des Français. Ben parce qu'on a hérité ça de la France, donc là une hiérarchie...Accompagner quelqu'un, ça vous donne de la valeur. » - Homme immigrant dans la fin cinquantaine prenant soin d'une personne atteinte de troubles cognitifs

Un univers émotionnel complexe : entre tension et relâchement

Il n'est pas rare de percevoir les hommes à travers un filtre genré lorsqu'il est question d'émotions et de demande de soutien. Il est fréquemment présumé qu'ils souhaitent éviter ces sujets ou qu'ils sont peu enclins à en parler. Cependant, les participants ont rapidement dévoilé avec transparence leur univers intime et émotionnel. Les échanges issus des ateliers brossent donc un portrait différent. Les hommes nomment spontanément une grande diversité d'émotions traversées au fil de leur parcours. Ils parlent autant des dimensions positives de la proche aidance que des réalités plus lourdes.



« Et puis cette photo me rappelle toujours que comme elle dit, « la vie nous fait des cadeaux et parfois ils sont mal emballés ». Et l'idée pour elle, c'est de dire que quoi qu'il arrive, il faut savoir prendre le positif et on sort toujours grandi des expériences qu'on vit. On peut les vivre positivement ou négativement, mais après ce qui est important c'est quelle expérience on en a. » - Homme immigrant dans la cinquantaine prenant soin de sa femme atteinte d'un cancer



La proche aidance:
une expérience riche en apprentissage
La femme de ce participant

Le fait de ressentir des émotions telles que la peur, la tristesse, la colère, la honte ou le doute est évoqué par les hommes comme une expérience normale plutôt que comme un signe de faiblesse. Au contraire, les hommes valorisent être capables d'écouter et de reconnaître leurs limites, tout en continuant à prendre soin.

L'engagement des hommes implique un investissement émotionnel profond. Même s'ils ne le nomment pas tous explicitement, ils soulignent que l'accompagnement offert à leur proche est un élément central de leur vie. La priorité des hommes demeure le confort et la dignité de leur proche même s'ils peuvent parfois se sentir maladroits, inquiets ou dépassés par les exigences du soutien à apporter. Les échanges permettent de dévoiler leur vulnérabilité masculine: avouer leur détresse, leur épuisement, leur désespoir, leur nécessité de repos, d'aide et de support.

« Si elle était dans l'appartement, elle était agressive, elle m'insultait. Moi, je faisais de mon mieux pour faire toutes les tâches, tout le travail de l'appartement et sortir avec elle. » - Homme immigrant dans la soixantaine ayant pris soin de sa mère atteinte de troubles cognitifs

Les hommes ont aussi des besoins relationnels et affectifs forts. Plusieurs partagent leur recherche de proximité, de complicité, de bienveillance, de reconnaissance, d'empathie, d'acceptation et d'amour.



« Je pense que parfois je suis moins apprécié que ma femme parce que je sais, les deux sont collés. Mais quand même, parce qu'il dit « je t'aime » à sa mère, mais c'est un peu moins pour moi. Des fois, ça fait mal. Mais puis aussi des fois je suis un peu frustré avec lui, mais j'aime beaucoup mon fils, puis j'essaie de faire mon meilleur. » - Homme immigrant dans la trentaine prenant soin de son fils sur le spectre de l'autisme

Les objets comme appui
Ce participant tente de connecter avec son fils à l'aide d'un personnage qu'il apprécie.

Être un homme : entre héritage, apprentissage et négociation

Les transformations mentionnées jusqu'à présent sont intimement liées aux transformations identitaires qu'ont vécues ces hommes sans pour autant être nommées comme telles. Peu à peu, une autre forme de masculinité s'est dessinée : plus douce, plus lucide, plus libre. Cette version de la masculinité, en contraste avec les stéréotypes, est un des processus les plus marquants des ateliers.

Chez plusieurs participants, le rôle de proche aidant s'inscrit dans un entre-deux : entre des valeurs familiales héritées et les réalités du contexte québécois. La notion de devoir filial, très présente dans certaines cultures (asiatique, maghrébine, latino-américaine), colore leur rapport à la responsabilité et au sacrifice. Les normes de soin ne se vivent pas dans un vide : elles s'inscrivent dans des systèmes de valeurs hérités, que les hommes négocient, contournent ou réinventent à leur manière.

Le rôle d'aidant peut bousculer les modèles masculins traditionnels. Pour certains, prendre soin d'un proche, se montrer ému, fatigué, vulnérable, entre en tension avec les attentes culturelles de force, de retenue et de contrôle. La culpabilité est également liée aux modèles masculins intériorisés qui semblent laisser peu de place à l'erreur ou à la fragilité. Certains parlent alors d'un apprentissage du lâcher-prise : accepter de ne pas tout gérer, de ne pas tout « réparer ». Ainsi, l'atelier devient un lieu rare où ces hommes peuvent revisiter ce que signifie « être un homme » quand on aide, non plus à travers la performance ou la protection, mais par l'écoute, la patience et la tendresse.

Un besoin en soutien: les limites du réseau de santé et de services sociaux

Plusieurs participants soulignent le manque de reconnaissance sociale de leur rôle. Dans leur milieu professionnel ou communautaire, la proche aidance masculine est peu visible, voire incomprise, ce qui peut amener un sentiment d'impuissance et d'injustice. Un des hommes qualifie le groupe de « héros silencieux ». Chaque norme culturelle, chaque parcours d'immigration, chaque relation familiale redéfinit également les contours de ce rôle. Tous partagent cependant un même fil : le désir d'être là, de « faire ce qu'il faut », mais aussi d'être reconnus par la personne aidée, les membres de famille, le système de santé et la société plus largement.

Même si l'atelier n'était pas centré sur la critique du système, plusieurs récits font apparaître, souvent indirectement, des angles morts qui affectent le bien-être des aidants et leur capacité à prendre soin de leurs proches. Ces failles sont perçues non pas comme des attaques contre les institutions, mais comme des réalités traversées par les participants dans leur quotidien.

Plusieurs témoignages évoquent un manque de médiation linguistique et culturelle et d'empathie. Un homme était seul à gérer l'information médicale lourde, car son grand-père ne comprenait pas le français. Ce dernier a exprimé être très préoccupé pour les aînés allophones qui n'ont pas de famille pour les soutenir.

« Il y a des gens qui vont intervenir auprès de gens malades, et puis pour eux, c'est juste, c'est juste une, une personne lambda, puis elle va faire son travail, elle va faire ce qu'elle a à faire, puis elle va pas interagir avec cette personne-là, alors qu'il y a un gros travail à faire de ce côté. » - Homme immigrant dans la cinquantaine prenant soin de sa femme atteinte d'une maladie neurodégénérative

D'autres soulignent qu'ils n'ont reçu aucune formation pour accomplir une diversité de tâches liées à l'accompagnement. Ils découvrent seuls des situations complexes (douleur aiguë, limitations physiques, soins d'hygiène, déplacements risqués), des émotions liées à la perte, à la maladie et aux conflits familiaux qui ne sont pas accompagnées par les institutions. Aucune ressource ne prépare réellement les proches à ce qu'ils vivent dans l'intimité (p. ex. salle de bain, aide corporelle, gestion de la détresse).

En d'autres termes, les récits témoignent d'une absence de lieux institutionnels pour répondre à la vulnérabilité masculine. Certains de ces hommes n'ont jamais ou très rarement d'espace pour parler. Ils portent seuls leurs dilemmes, leur fardeau émotionnel et leurs doutes. Ils ont l'impression de vivre des expériences qui ne « cadrent » pas dans les représentations sociales du *care*.

Les espaces de parole comme outil de recul et de réparation

Malgré des réalités très différentes, les ateliers ont créé un espace où les expériences pouvaient se rejoindre. Dans les groupes, certains reconnaissent qu'ils avaient jusque-là peu parlé de leurs émotions. Les ateliers deviennent alors un espace rare où la parole masculine peut être sincère, sans crainte de jugement. À plusieurs reprises, les hommes se rassurent et se soutiennent. À d'autres occasions, les échanges prennent la forme de désaccords ou de débats naissants, avant de s'apaiser grâce à l'écoute et au respect mutuels.

Les ateliers montrent que la parole partagée peut devenir un espace alternatif de réparation, d'empowerment, de valorisation mutuelle et de reconnaissance. En mettant des mots sur leurs doutes, leur fatigue et leurs valeurs, les hommes ont pu redonner du sens à un rôle souvent invisible. Ces échanges ont aussi permis de réfléchir autrement à la masculinité en contexte de soin, à partir de leurs propres expériences. Ils acceptent que leur aide compte, que leurs façons d'agir sont valables, qu'ils ne sont pas seuls. Dire « j'ai douté » ou « j'ai fait de mon mieux » prend ici la valeur d'un geste réparateur et laisse place à la légitimité.

« 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 octogénaire immigrant prenant soin de sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer

Plusieurs hommes se sont engagés activement dans les échanges. Certains prenaient des notes, reformulaient les propos des autres ou sollicitaient les expériences du groupe. Pour plusieurs, cette implication a pris la forme d'un leadership positif, contribuant à la qualité et à la continuité des discussions. D'autres ont adopté une position d'observateurs, plus introvertis, sans être bousculés. Les hommes ont pu prendre la place souhaitée selon leurs personnalités et leurs façons d'être. Les expériences de proche aidance, parfois difficiles à exprimer, ont été accueillies sans être minimisées ni dramatisées, parfois amenant des moments puissants comme en témoigne cette discussion entre deux participants à la page suivante.

***Participant 1** : Excusez, est-ce qu'il est encore vivant votre père?*

***Participant 2 :** Oui, il est encore vivant. Il a, il a 80 ans, puis il est encore vivant. Oui.*

***Participant 1** : Et je peux juste vous dire, parce que moi, je travaillais beaucoup avec l'Alzheimer, donc au niveau cognitif. Donc au niveau de son cerveau cognitif, de la majorité des cellules sont détruites. Donc, il a oublié tout, mais son cerveau émotionnel est encore intact. Donc, il vous aime vraiment à travers ce cerveau-là et vous pouvez vous connecter avec lui par le, par le, le regard, le toucher, le rire, le sourire. Ne pense pas à ce qu'il était dans son cerveau cognitif. Il n'est plus là.*

***Participant 2 :** Oui, c'est ça, il est, il est évaporé. Il s'est, s'est évaporé vers le soleil, mais qu'est-ce qu'il reste sur terre? C'est, c'est les émotions...Ils ont, ils ont tout un poids.*



Réconciliation
Le participant avec son père atteint d'Alzheimer

Le groupe a fonctionné comme un miroir. En entendant les autres, chacun a pu se reconnaître, se situer et parfois relativiser certains sentiments, comme la culpabilité ou le sentiment d'isolement. L'écoute mutuelle, la diversité des histoires et la résonance des expériences ont permis à chacun de réinterpréter les épreuves vécues. Ce partage d'humanité, au-delà des différences, crée un soulagement collectif.

Plusieurs participants se sont ouverts sur des sujets qu'ils n'avaient pas abordés lors des entrevues individuelles. C'est le cas de l'un des participants qui a abordé avec le groupe la dépression liée aux nombreux défis et tâches associés à l'accompagnement de ses parents ainsi que l'hospitalisation qui s'en est suivie. Cet exemple, parmi d'autres, témoigne de l'impact du collectif et de la confiance qui s'est installée au fil des ateliers. Ces dynamiques rejoignent les objectifs des groupes de parole pour hommes : offrir un espace structuré où la parole circule, où chacun peut contribuer et se sentir légitime.

Enfin, plusieurs participants ont grandement apprécié le côté créatif de l'atelier de réflexion créative. Les hommes ont joué avec la symbolique des images, les couleurs, la poésie, les paroles d'une chanson. Ils ont aimé parcourir leurs photos, revisiter leurs souvenirs et les partager avec les autres. Une simple photo peut ainsi être un refuge, un moment douloureux ou un outil de réinterprétation de leur narratif.

« Puis en cherchant les photos dans mon cellulaire, j'en avais plein parce que j'étais conscient que, il allait mourir. Puis j'ai pris beaucoup de vidéos, puis des photos. Et alors, c'est ça m'a fait penser à tout ça, ces relations entre moi, mon père, mon grand-père, puis toute l'accompagnement, puis on va aller voir les photos, puis je vais vous expliquer plus en détail là, les circonstances en ce moment-là. » - Homme immigrant dans la trentaine ayant pris soin de son grand-père en fin de vie



Souvenir de voyage
Le grand-père du participant précédemment cité.



Le bâton de parole d'un des hommes
Composé de trois pierres pour la sagesse, l'énergie positive et la bienveillance.

***

Les récits ont mis de l'avant les manières dont les hommes s'impliquent, leurs souffrances, leurs stratégies, leurs apprentissages et les transformations qu'ils ont ressentis à travers leur rôle de proche aidant. À l'inverse de reproduire des normes de masculinité rigides, ils les subvertissent, ils y résistent, ils les négocient sans toutefois ignorer la difficulté de ce processus. Leur présence, leur engagement et leurs efforts témoignent de leur désir de donner le meilleur d'eux-mêmes. La majorité des participants peinent à atteindre un équilibre entre le soin à l'autre et leur propre santé.

Les partages ont permis une réappropriation de leur histoire, la valorisation de leurs contributions et la visibilisation de la multiplicité des formes d'aide apportée. L'accompagnement est ancré dans leur amour, leur affection, leur loyauté ou leur filiation envers la personne aidée.

Ces constats montrent l'importance de créer des espaces sécuritaires, où les hommes se sentent à l'aise de parler de leurs expériences. Ils montrent aussi que les hommes proches aidants vivent des émotions intenses et qu'ils ont, eux aussi, besoin de soutien.

5 CONCLUSION

RETOMBÉES POUR LA PRATIQUE

CONCLUSION - RETOMBÉES POUR LA PRATIQUE

Au-delà de la production d'images et de récits, ce projet a généré des apprentissages concrets pour la pratique. Les ateliers ont permis de faire émerger des besoins peu exprimés, de reconnaître la valeur des savoirs expérientiels et de créer un espace de réflexion qui s'est prolongé même après la fin des ateliers.

Retombées pour l'intervention auprès des hommes proches aidants

Les ateliers invitent à revoir certaines idées reçues :

- Ne pas présumer que les hommes issus de l'immigration ou les hommes proches aidants ne souhaitent pas parler des enjeux qu'ils vivent.
- Ne pas réduire leur rôle à des tâches secondaires ou uniquement matérielles.
- Reconnaître l'impact réel de l'accompagnement et des espaces de parole adaptés.

Effets observés du fait de parler et de partager :

- Sentiment de soulagement en fin de rencontre (se sentir plus léger, compris, moins seul).
- Reconnaissance mutuelle entre participants.
- Prises de conscience importantes (rapport au père, à la maladie, à la masculinité, au rôle de proche aidant)
- Sentiment d'être écouté par les professionnel·le·s et que leurs expériences sont utiles pour les autres

Retombées pour le développement des services

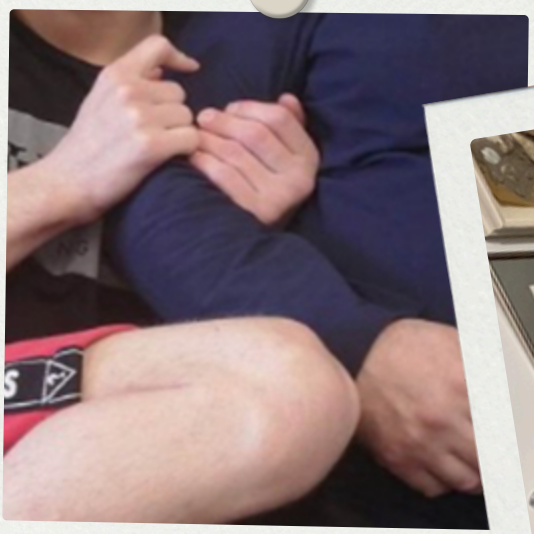
Ces constats soulignent plusieurs pistes d'action pour les milieux :

- Développer des services spécifiquement pensés pour les hommes proches aidants, incluant les hommes issus de l'immigration.
- Déployer des stratégies actives pour les rejoindre, les recruter et les maintenir engagés.
- Offrir des espaces de discussion collective favorisant l'échange entre pairs.
- Utiliser des éléments créatifs ou supports d'expression (photographie, art, outils non conventionnels) pour libérer la parole et réduire la pression associée au dévoilement.
- Créer des espaces sécuritaires, flexibles et adaptés aux réalités des hommes (horaires, responsabilités familiales, culture).

« J'ai vraiment été touché par les histoires de chacun et puis je me rends compte qu'il y a quand même un gros, gros désarroi de la part de tout le monde. Je ne pensais pas que c'était à ce point-là, je pensais que ça me touchait quand même. Je pense que c'est, c'est général je ne pense pas que ce soit juste lié au fait qu'on soit des immigrants là parce que l'étude se fait sur les proches aidants issus de l'immigration. D'après ce que j'ai compris là, je pense que ça touche tout le monde, mais je suis, je suis presque en colère de voir à quel point les gens... le désarroi qu'ils présentent, et puis la culpabilité, tout ça je trouve, ça, on ne devrait pas vivre des choses pareilles quand on s'occupe de quelqu'un là, je trouve ça complètement dément, vraiment, je ne comprends pas. » - Homme immigrant dans la cinquantaine prenant soin de sa femme atteinte d'une maladie neurodégénérative

En somme, les démarches participatives comme l'atelier de réflexion créative constituent de puissants leviers pour mieux comprendre les réalités des hommes proches aidants, renforcer leur pouvoir d'agir et soutenir le développement de pratiques plus inclusives, sensibles et porteuses de sens.







MERCI

aux participants













6 RÉFÉRENCES ET ANNEXES

NOTES

1. Dans ce document, l'expression "hommes issus de l'immigration" désigne les hommes immigrants et les hommes ayant des parents immigrants.
2. CCEA, 2024

i. El Amraoui, A., Kaboré, P., et Kalil Konate, I. (2026). Personnes proches aidantes immigrantes ou racisées au Canada : portraits et réalités. Une analyse secondaire des données de l'enquête Être aidant au Canada du Centre canadien d'excellence pour les aidants. Trousse Confluences, Institut universitaire SHERPA.

ii. Steben-Chabot, J., Jacob-Wagner, S. & Charron, H. (2018). Les proches aidantes et les proches aidants au Québec : Analyse différenciée selon les sexes. Conseil du statut de la femme. Bibliothèque et Archives nationales du Québec. Gouvernement du Québec.

iii. Projet de recherche « Être proche aidant quand on est un homme immigrant ou descendant de migrants. Quelles réalités, quels défis et quels besoins ? », dirigé par Josiane Le Gall (Institut universitaire SHERPA, Santé Québec Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal — Universitaire) et financé par le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC), Programme Actions concertées.

iv. Voir par exemple :

- Blackman, A. et Tiffany, F. (2014). The PhotoVoice Manual: A Guide to Designing and Running Participatory Photography Projects. Londres, Angleterre : PhotoVoice.
- Goo Kuratani, D. L. et Lai, E. (2011). TEAM Lab: Photovoice Literature Review. Wang, C. C. et Burris, M. (1997). Photovoice: concept, methodology, and use for participatory needs assessement. Health Education and Behavior, 24, 369-387.
- Wang, Caroline, and Mary Ann Burris. "Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment." Health Education & Behavior, vol. 24, no. 3, 1997, pp. 369–87.

v. Voir par exemple :

- Goodman, A., Snyder, M. and Wilson, K. (2018), Exploring Indigenous youth perspectives of mobility and social relationships: A Photovoice approach. The Canadian Geographer / Le Géographe canadien, 62: 314-325.
- Vélez-Grau, C. (2019). Using Photovoice to examine adolescents' experiences receiving mental health services in the United States. Health Promotion International 34(5), 912–920
- Douville, L., Dubé, A., Émery, M. et Normand, A. (2017). La démarche Photovoice à titre d'outil de changement social auprès des jeunes de la rue. Intervention, 145, 43-51.
- Goodman, A., Snyder, M. et Wilson, K. (2018). Exploring Indigenous youth perspectives of mobility and social relationships: A Photovoice approach. The Canadian Ge ographer/Le Géographe canadien, 62(3), 314-325.

- Vandette, M. P., Gosselin, J. et Valiquette-Tessier, S. C. (2014). « Vers la réussite » : utilisation de Photovoice pour témoigner de l'expérience des mères monoparentales vivant dans un contexte défavorisé. Nouvelles pratiques sociales, 27(1), 168-188.
- Radziszewski, Stephanie (2023). « Relations entre le bien-être et l'environnement résidentiel des locataires en habitations à loyer modique (HLM) » Thèse. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Doctorat en psychologie.
- Perrault Sullivan, Gentiane (2015). Étude qualitative de la vision et des besoins des jeunes Inuit du Nunavik en matière de santé mentale et aperçu de la réponse fournie par les organismes du milieu. Mémoire. Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, 133 p.
- Douville, L., Dubé, A., Émery, M. et Normand, A. (2017). La démarche Photovoice à titre d'outil de changement social auprès des jeunes de la rue. Intervention, 145, 43-51.

vi. Le Gall, Josiane, Samson, Marie-Ève, Al Amraoui, Anaïs, Gagnon, Philippe, Padros-Ross, Nathalie (à paraître) « Au delà du rôle de pourvoyeur : l'expérience d'hommes immigrants et descendants de migrants qui prennent soin d'un proche au Québec », Masculinités plurielles : exploration des leviers et des obstacles, Carl Beaudoin et Jacques Roy (eds.). Presses de l'Université Laval (PUL)

RÉFÉRENCES

Tougas, A.-M., Cotton, J. C. & Paré-Beauchemin, R. (2022). Promesses et défis de mise en oeuvre de la méthode photovoix auprès de jeunes vulnérables. Recherches qualitatives, 41(1), 133–155. https://doi.org/10.7202/1088798ar

Radziszewski, Stephanie (2023). « Relations entre le bien-être et l'environnement résidentiel des locataires en habitations à loyer modique (HLM) » Thèse. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Doctorat en psychologie.

Palibroda, B. (avec Krieg, B., Murdock, L. et Havelock, J.). (2009). A practical guide to Photovoice: Sharing pictures, telling stories and changing communities. Winnipeg, MB : Praire Women's Health Centre of Excellence. Récupéré de http://www.pwhce.ca/photovoice/pdf/Photovoice_Manual.pdf

Perrault Sullivan, Gentiane (2015). Étude qualitative de la vision et des besoins des jeunes Inuit du Nunavik en matière de santé mentale et aperçu de la réponse fournie par les organismes du milieu. Mémoire. Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, 133 p.

Douville, L., Dubé, A., Émery, M. et Normand, A. (2017). La démarche Photovoice à titre d'outil de changement social auprès des jeunes de la rue. Intervention, 145, 43-51.

Goodman, A., Snyder, M. et Wilson, K. (2018). Exploring Indigenous youth perspectives of mobility and social relationships: A Photovoice approach. The Canadian Ge-ographer/Le Géographe canadien, 62(3), 314-325.

Vandette, M. P., Gosselin, J. et Valiquette-Tessier, S. C. (2014). « Vers la réussite » : utilisation de Photovoice pour témoigner de l'expérience des mères monoparentales vivant dans un contexte défavorisé. Nouvelles pratiques sociales, 27(1), 168-188. https://revueintervention.org/wp-content/uploads/2017/05/ri_145_2017.1_douville_et_al.pdf

Blackman, A. et Tiffany, F. (2014). The PhotoVoice Manual: A Guide to Designing and Running Participatory Photography Projects. Londres, Angleterre : PhotoVoice.

Carlson, E. D., Engebretson, J. et Chamberlain, R. M. (2006). Photovoice as a social process of critical consciousness, Qualitative Health Research, 16(6), p. 836-852.

Goo Kuratani, D. L. et Lai, E. (2011). TEAM Lab: Photovoice Literature Review. Wang, C. C. et Burris, M. (1997). Photovoice: concept, methodology, and use for participatory needs assesse-ment. Health Education and Behavior, 24, 369-387.

Wang, C. C. (1999). Photovoice: A participatory action research strategy applied to women's health. Journal of Women's Health, 8(2), 185-192.

https://fqocf.org/wp-content/uploads/2020/05/Guide_Optique-Familles-FQOCF_9de%CC%81c2019-avec_tous-signets.pdf

ANNEXE I. EXEMPLE DE FORMULAIRE DE CONSENTEMENT À ÊTRE PHOTOGRAPHIÉ ET À LA PUBLICATION DE PHOTOGRAPHIE (ADULTE)

Titre de l'activité : *À compléter*

Nom de l'organisme : *À compléter*

Personnes responsables : *Noms des personnes responsables*

OBJECTIFS DU PROJET

L'atelier de réflexion créative a pour objectif de renforcer le pouvoir d'agir des participant·e·s par l'expérience de la prise de photos ou autres expressions artistiques (dessin, poésie, écriture, etc.); de créer un espace sécurisant pour l'introspection; de faciliter le dialogue entre plusieurs parties prenantes (selon les cas, participant·e·s, intervenant·e·s, institutions, etc.); d'encourager l'expression des besoins, la prise de parole publique et le dépassement personnel ; d'augmenter le sentiment de satisfaction personnelle par les échanges de groupe et la dimension collaborative, en offrant l'opportunité de contribuer à quelque chose de plus large; d'améliorer la compréhension des enjeux vécus par les participant·e·s, et soutenir l'adaptation des pratiques professionnelles

NATURE DE LA PARTICIPATION

Votre participation consiste à vous faire photographier par un des participants de l'atelier d'art créatif.

L'atelier d'art créatif est une méthode d'intervention participative qui offre aux participants l'opportunité de s'exprimer sur des sujets divers en prenant des photos notamment et en les examinant en groupe.

Parmi les photographies prises par les participants dans le cadre de l'atelier d'expression créative, certaines feront l'objet d'une exposition. Si vous acceptez, il est possible que votre photo soit discutée lors des rencontres de groupe et présentée lors de l'exposition à la fin du projet, ainsi que pour la diffusion de ces résultats dans des articles, des conférences et des communications scientifiques.

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS POTENTIELS

Les risques entraînés par votre participation au projet sont minimes et peu probables.

ANONYMAT ET CONFIDENTIALITÉ

Ni votre nom, ni vos coordonnées ne seront publiés en lien avec votre photo. Il se peut, par contre, que vous soyez reconnu(e) dans la photo par les membres de votre communauté.

PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT

Votre participation à ce projet est entièrement volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer sans conséquence négative et sans avoir à justifier votre décision. Vous êtes entièrement libre de participer ou non.

Si vous acceptez de participer mais que vous changez d'avis, vous pouvez à tout moment vous retirer du projet sur simple avis verbal ou écrit, selon votre préférence, sans conséquence pour vous. Vous n'avez pas à donner de raisons. Il vous suffit de contacter *nom de l'organisme* aux coordonnées suivantes : *nom de la personne, titre de la personne, adresse courriel*

QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS

Si vous avez des questions sur le projet ou rencontrez des problèmes en lien avec votre participation à ce projet, ou pour vous retirer du projet, vous pouvez communiquer avec :

Nom de la personne
Titre de la personne
Courriel de la personne

Pour toute question concernant vos droits en tant que participant à ce projet, ou si vous avez des plaintes ou des commentaires à formuler, vous pouvez communiquer par téléphone avec :
Nom de l'organisme au *téléphone de l'organisme*.

REMERCIEMENTS

Votre collaboration est importante à la réalisation de notre projet et *nom de l'organisme* tient à vous en remercier.

CONSENTEMENT

Acceptez-vous d'être pris en photo par un participant de l'atelier d'expression créative réalisé par *nom de l'organisme*

Cochez : OUI ☐ NON ☐

Si vous acceptez que votre photo soit prise, acceptez-vous que cette photo soit présentée à l'exposition des résultats ?

Cochez : OUI ☐ NON ☐

Voulez-vous une copie de la photo?

OUI ☐, veuillez svp inscrire votre adresse électronique

_____

NON ☐

SIGNATURE

Je confirme avoir bien compris le formulaire et avoir librement accepté de cocher les cases ci-dessus.

_____ _____

Nom de la personne photographiée Nom du photographe

_____

Signature de la personne photographiée

_____ _____

Date Brève description de la photographie

Signature de la personne qui a obtenu le consentement

J’ai expliqué le projet à la personne photographiée et les conditions entourant la prise de photo et sa diffusion. J’ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et je me suis assurée de la compréhension du participant. Je m’engage, avec *nom de l’organisme,* à respecter ce qui a été convenu au présent formulaire à être photographié et à la publication de photographies :

_____ _____

Nom et signature de la personne qui a obtenu le consentement Date

Engagement de la personne responsable

Je certifie que ce formulaire de consentement à être photographié et à la publication de photo a été expliqué à la personne photographiée et que ses questions ont reçu une réponse. J'accepte, avec l'équipe de recherche, de respecter ce qui a été convenu sur le formulaire de consentement à être photographié et à la publication de photo et d'en fournir une copie signée et datée à la personne photographiée :

_____ _____

Nom et signature de la personne responsable Date

Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps, sans préjudice, en contactant *nom, titre, adresse courriel:*

ANNEXE II. EXEMPLE DE FORMULAIRE DE CONSENTEMENT À LA PUBLICATION DE PHOTOGRAPHIE

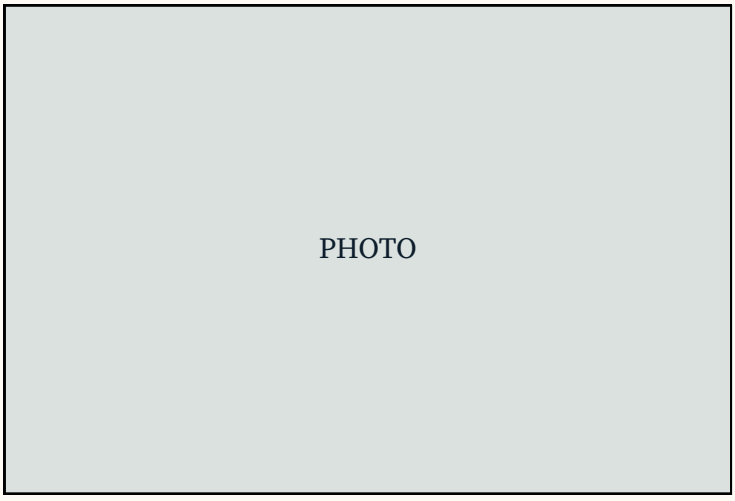
Cette entente s'applique à une seule photo

Je certifie être l'auteur de la photographie et j'autorise *nom de la personne responsable* et *nom de l'organisme* à effectuer des retouches sur les photographies (luminosité, coloration, etc.) et à les présenter en public, les publier et les diffuser sur le Web, les médias sociaux, sur toute plateforme numérique ainsi que dans toute publication papier ou numérique, aux fins de promotions, de formation, de publication ou de recherche.

☐ J'autorise *nom de l'organisme* à utiliser mon pseudonyme pour les légendes/sous-titres.

Nom de la personne participante :
Date :
Signature :
Coordonnées du signataire :

Photo affichée ici



Nom de la personne obtenant le consentement :

Nom et contact de la personne responsable :