

# COMMENT LES HOMMES ET LES GARÇONS PEUVENT FAIRE UNE DIFFÉRENCE

Nous sommes solidaires de tous ceux qui ont été touchés par la crise du COVID-19 au Canada et dans le monde. Beaucoup d'entre nous sont confrontés à des changements de vie sans précédent : ils doivent faire face à leur propre santé précaire, ils ont perdu leur emploi, ils sont en quarantaine ou ont des proches qui sont touchés. Pour tant d'autres, cette crise est aggravée par la pauvreté, la discrimination actuelle et historique, le manque d'accès aux droits humains fondamentaux et aux soins de santé, et d'autres inégalités systémiques.

Nous ne pouvons pas ignorer l'impact disproportionné de cette crise sur les femmes et les enfants, en particulier ceux qui subissent des violences sexistes à la maison, au travail et dans la communauté. Pour tant de survivants, l'isolement physique à la maison n'est pas sûr et n'est pas une option.

Nous sommes dans le même bateau et, plus que jamais, nous devons renforcer nos liens de solidarité sociale. Nous offrons les conseils suivants sur ce que les hommes et les garçons peuvent faire pour changer les choses, promouvoir l'égalité des sexes, prendre soin d'eux-mêmes, créer des liens d'amitié et contribuer à mettre fin à la violence sexiste en ces temps difficiles.

Nous appelons tous les hommes et les garçons, en particulier ceux qui occupent des positions de leadership et de pouvoir, à faire leur part pour garantir une approche sûre, équitable et inclusive pour mettre fin à cette crise. Voici quelques actions que tous les hommes et les garçons peuvent entreprendre pour faire la différence au niveau personnel et collectif.

## 1. C'EST NORMAL D'ÊTRE VULNÉRABLE

Nous vivons une période stressante. Vous allez passer par de nombreuses émotions – des sentiments d'anxiété, de stress, d'insécurité, de chagrin, d'espoir, et bien d'autres encore. C'est normal. Les normes rigides de genre attendent des hommes qu'ils soient stoïques, qu'ils contrôlent la situation et qu'ils soient mesurés, mais nous devons défier ces normes ensemble. Votre santé mentale et votre bien-être émotionnel sont importants.

## 2. OUVREZ-VOUS

Vous n'êtes pas seul, la crise sanitaire actuelle du COVID19 a un impact sur les communautés du monde entier. Parlez honnêtement et ouvertement avec vos proches, avec les membres de votre famille et vos amis, de vos craintes, de vos préoccupations et de vos inquiétudes. Parlez des finances familiales, de l'impact d'une perte d'emploi, trouvez des solutions ensemble et réfléchissez à des plans de rechange. Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

## 3. DEMANDEZ DE L'AIDE

Le stress, l'anxiété et la frustration, combinés à la perte d'un emploi, au deuil, etc., peuvent avoir des effets dévastateurs sur notre santé mentale et nous amener à adopter des comportements à haut risque, pouvant aller jusqu'à la violence à la maison et dans la communauté. Si vous êtes en détresse dans votre vie, demandez de l'aide. On apprend à tant d'hommes à s'endurcir, à surmonter leurs émotions et à continuer à tout prix. Vous n'êtes pas seul et vos expériences sont réelles. Faites appel à votre programme d'aide aux employés, à votre centre de détresse local, à votre guide religieux ou parlez à vos amis de ce que vous vivez.

## 4. SOYEZ UN EXEMPLE

Aidez à modeler l'intelligence émotionnelle des jeunes autour de vous et parmi vos pairs. Soyez courageux et encouragez vos voisins, vos amis et les membres de votre famille à promouvoir l'égalité des sexes en incitant les hommes et les garçons à agir et à démanteler les stéréotypes sexistes.

## 5. PARTAGEZ LES RESPONSABILITÉS

Faites le point avec votre partenaire sur les tâches ménagères et les corvées. La charge de travail est-elle égale ? Montrez-lui que vous appréciez son temps et partagez équitablement les responsabilités domestiques, notamment la cuisine et le nettoyage, la garde des enfants et l'apprentissage à domicile.

## 6. UTILISEZ UNE DISCIPLINE POSITIVE AVEC LES ENFANTS

Les enfants sont susceptibles de ressentir du stress et de l'incertitude en raison de ces défis et peuvent se mettre en colère. En plus de les rassurer et de les aider à se sentir en sécurité, envisagez, si nécessaire, des alternatives positives à la discipline pour obtenir la coopération de l'enfant, comme des conséquences logiques, la reconnaissance des comportements souhaitables et le renforcement du pardon des torts.

## 7. APPRENEZ À VOS ENFANTS CE QU'EST LE CONSENTEMENT

Avec un peu de temps supplémentaire à la maison, et en plus de les aider à comprendre les changements de la vie, parlez avec vos enfants de relations saines et équitables, et du consentement. Testez vos connaissances en répondant à notre [questionnaire sur le consentement](#).



## 8. MAINTENEZ UN ÉQUILIBRE SAIN ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

Que vous travailliez à domicile ou que vous soyez en première ligne de cette crise, réfléchissez de manière critique à la nécessité de consacrer plus de temps à votre vie familiale. Vos proches ont aussi besoin de vous.

## 9. UTILISEZ LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Prenez des nouvelles de votre partenaire ; partagez avec elle ce que vous voyez, dites-lui ce que vous ressentez, faites-lui part de vos besoins et demandez-lui de vous soutenir. Réciproquement, demandez-lui comment elle se sent et comment vous pouvez la soutenir.

La crise sanitaire du COVID19 touche toutes les communautés du monde. Il est important de s'assurer que le stress et la frustration ne se manifestent pas de manière nuisible ou malsaine. Prenez le temps de faire le point avec votre partenaire et vos enfants, écoutez-vous mutuellement et permettez à chacun de partager ses sentiments et ses besoins, en utilisant la communication non violente.

## 10. PRENEZ SOIN DE VOUS

Prenez du temps pour vous – écoutez de la musique ; lisez un livre ; méditez ; faites des pauses au travail ; allez vous promener et pratiquez la distanciation physique ; ou essayez une nouvelle recette. Si vous prenez soin de vous, vous serez plus à même de prendre soin des autres en ces temps difficiles.

## 11. ENGAGEZ-VOUS DANS LA SOLIDARITÉ SOCIALE

Prenez des nouvelles des membres de votre famille, de vos amis, de vos voisins, en particulier des survivants, et faites-leur savoir que vous vous souciez d'eux et que vous aimeriez les soutenir si nécessaire. Écoutez leurs expériences, faites preuve d'empathie et de compassion, et soutenez-les comme ils le souhaitent. Si possible, faites un don à un refuge pour femmes, une organisation de soutien, un centre d'aide aux victimes de viol ou une ligne d'écoute téléphonique. [Soutenez Ruban blanc](#) et nos programmes de prévention de la violence sexiste.

## 12. SOUTENEZ LES COMMUNAUTÉS VULNÉRABLES

La crise sanitaire actuelle a un impact disproportionné sur les femmes, les enfants et les personnes vulnérables. Les nouveaux arrivants peuvent être confrontés à des difficultés croissantes, aggravées par les barrières linguistiques, la discrimination et la perte d'emploi. Il est important d'être conscient et sensible aux divers besoins des gens. Vous pouvez apporter un soutien virtuel ou appeler vos voisins, vos amis et les membres de votre famille pour savoir comment ils vont ou pour les orienter vers les services appropriés.

## 13. FAITES PREUVE DE RESPONSABILITÉ

Que vous ayez maltraité quelqu'un ou que vous ayez été témoin de la maltraitance d'un membre de votre famille ou d'un ami, aidez à réparer les torts causés. Présentez vos excuses, ouvrez-vous, demandez ce que vous pouvez faire pour aider. Faites savoir à la personne maltraitée qu'il existe d'autres solutions, et faites savoir à la personne concernée qu'elle ne mérite pas d'être traitée de la sorte.

## 14. APPRENEZ À CONNAÎTRE L'ALLIÉ MASCULIN

Dans le monde entier, de plus en plus d'hommes et de garçons soutiennent l'égalité des sexes et la prévention de la violence sexiste, aux côtés des femmes, des filles et des personnes non binaires et transgenres. Rejoignez-nous et consultez la promesse de White Ribbon de ne jamais commettre, tolérer ou garder le silence sur la violence contre les femmes et les filles. Utilisez nos ressources, y compris nos propres Toronto Maple Leafs qui partagent leur engagement en tant que #MenofQuality.

## 15. ADHÉREZ AUX ÉTAPES CEEA

- **Croyez** que de petits changements peuvent faire la différence en créant un espace sûr où chacun peut se soutenir à la fois chez vous et virtuellement.
- **Encouragez** les autres hommes et garçons de votre entourage à adopter des expressions saines de la masculinité en les incitant à partager librement leurs émotions.
- **Apportez** votre soutien en tendant la main à vos voisins, à vos amis et aux membres de votre famille.
- **Apprenez** aux hommes et aux garçons de votre entourage à prendre la parole et à soutenir les autres en détresse.

## 16. PLAIDEZ POUR UN CHANGEMENT SYSTÉMIQUE

Nos dirigeants politiques doivent prendre des mesures énergiques pour soutenir nos diverses communautés tout en s'attaquant aux inégalités, à la discrimination et aux vulnérabilités systémiques. Nous devons continuer à plaider en faveur d'un processus décisionnel équitable et d'une représentation égale, d'approches de la gestion de crise fondées sur le féminisme et les droits de l'homme, et d'un avenir durable dans lequel les communautés vulnérables bénéficient des droits, des ressources et des moyens nécessaires pour guérir et prospérer au milieu de cette crise mondiale.

---

Merci de votre solidarité et de faire votre part pour nous aider à mettre fin à ce défi mondial. Pour reprendre les mots du regretté Jack Layton, l'un des fondateurs du Ruban blanc, "Mes amis, l'amour vaut mieux que la colère. L'espoir vaut mieux que la peur. L'optimisme vaut mieux que le désespoir. Soyons donc aimants, pleins d'espoir et optimistes. Et nous changerons le monde."