

# La santé au masculin: un manifeste

Groupe de travail  
homme et santé  
Formation destinée  
aux hommes, Berne

Par Andreas Borter,  
Thomas Cerny, Ueli  
Grüniger, Ruedi Hösli  
et Anton Lehmann.  
De nombreuses  
personnes dont le nom  
n'est pas mentionné  
ici ont également  
collaboré à l'élaboration  
de ce manifeste.

Traduction de l'édition originale  
«Männergesundheit: ein Manifest»  
©2000 Radix



## RADIX

Gesundheitsförderung  
Promotion de la santé  
Promozione della salute

# 1

## Un manifeste: dans quel but?

Les auteurs de ce manifeste déplorent qu'un certain type de comportement masculin «à sens unique» puisse nuire à la société et à l'environnement. Ces mêmes auteurs ont pour objectif de susciter une réflexion et d'inciter un maximum de personnes à réagir.

La manière toute masculine de considérer l'existence et de la mener

*(le succès à tout prix au détriment des sentiments, par exemple)*

au quotidien dans les conditions actuelles représente un danger croissant pour la santé publique.

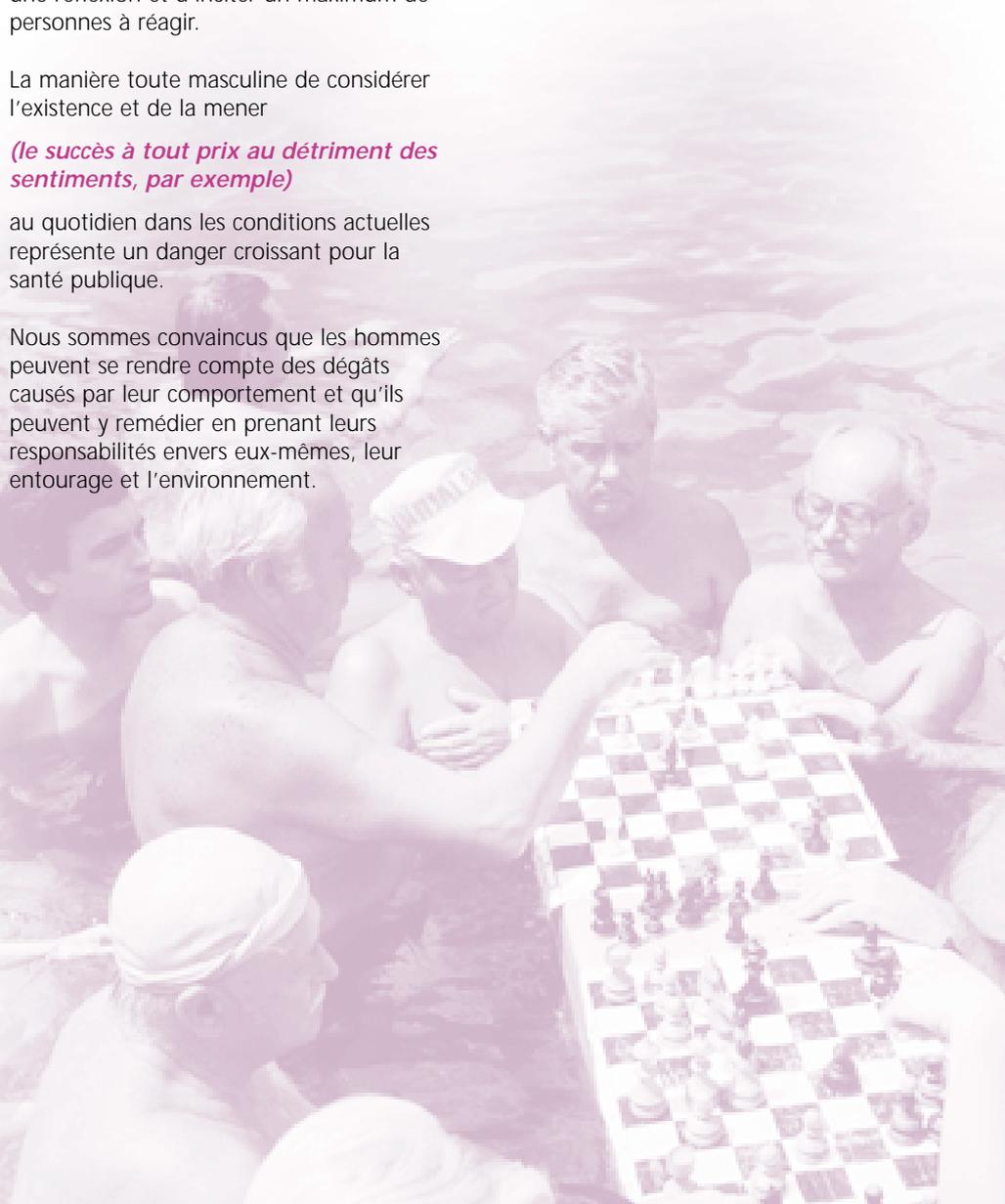
Nous sommes convaincus que les hommes peuvent se rendre compte des dégâts causés par leur comportement et qu'ils peuvent y remédier en prenant leurs responsabilités envers eux-mêmes, leur entourage et l'environnement.

**Quel sens donnons-nous au mot «santé»?**

*Etre en bonne santé signifie entre autres choses être capable de vivre ses émotions, de développer ses facultés mentales et d'assumer un rôle social; être en bonne santé est une condition sine qua non pour atteindre des objectifs d'ordre individuel, familial ou social. Une bonne santé permet à l'être humain de mener son existence à sa convenance et de remplir ses tâches de manière satisfaisante, ce qui lui inspire le respect de sa personne, lui apporte des satisfactions et donne un sens à sa vie.*

*Une bonne santé permet aussi d'entretenir des rapports amicaux, familiaux ou sociaux en général. Au sens large du terme, chacun d'entre nous est capable de se maintenir dans un état de santé acceptable.*

*(Source: Charte d'Ottawa, OMS)*



## 2 Quelques faits concernant l'état de santé des hommes

Au cours des cent dernières années, notre espérance de vie n'a cessé de croître. Les femmes ont toutefois su tirer un meilleur parti de cette évolution que les hommes.

Il y a un siècle encore, l'espérance de vie de la femme et celle de l'homme étaient pratiquement identiques: en 1878, l'âge moyen atteint par les hommes était de 40,6 ans et celui atteint par les femmes de 43,2 ans. Depuis, l'écart n'a cessé de se creuser. Aujourd'hui, l'âge moyen atteint par les hommes est de 74 ans, alors que celui atteint par les femmes est de 81 ans.

Actuellement, les écarts les plus importants entre les hommes et les femmes sont dus aux maladies et aux causes de décès suivantes:

### Jusqu'à 65 ans, les hommes meurent

- cinq fois plus que les femmes d'un infarctus du myocarde
- trois fois plus que les femmes d'accidents de la circulation
- environ trois fois plus que les femmes du SIDA
- environ trois fois plus que les femmes d'un cancer des poumons
- environ trois fois plus que les femmes par suicide
- deux fois plus que les femmes d'une cirrhose du foie
- 1,4 fois plus que les femmes d'une mort violente

Notre mode de vie «au masculin» met non seulement notre santé en péril, mais également celle des femmes et des enfants. Finalement, c'est notre société dans son entier qui doit supporter les conséquences de l'alcoolisme, de la violence, du stress et de la dégradation de notre environnement.

Les coûts engendrés par le mode de vie «au masculin» atteignent annuellement plusieurs dizaines de milliards de francs.

Certaines femmes sont de plus en plus tentées d'adopter un mode de vie «au masculin». Depuis quelques années, l'écart entre l'âge moyen atteint par les hommes et celui atteint par les femmes a tendance à se réduire. Ces chiffres ne s'expliquent pas par un renversement de la tendance en faveur des hommes. Les effets négatifs de certains comportement jusqu'alors typiquement masculins com-

meuvent à se faire sentir. Tout comme chez les hommes, le cancer des poumons est le cancer le plus répandu chez les femmes, en raison du tabagisme qui ne cesse de s'étendre. Le nombre des actes violents commis par des femmes augmente aussi en permanence.

## 3 Tenants et aboutissants

Les comportements décrits comme étant «masculins» ne sont pas d'origine physiologique et peuvent être modifiés. Ils sont en général définis par le rôle joué au sein de la société, par la situation familiale, scolaire ou professionnelle. Pour paraphraser Simone de Beauvoir, on pourrait dire que «l'on ne naît pas homme, on le devient».

### Conséquences

- Les hommes dépassent plus souvent les limites autorisées que les femmes et prennent ainsi plus de risques que ces dernières (circulation routière, p. ex.);
- Les hommes gèrent leurs émotions de manière instable (violence au sein de la famille, p. ex.);
- Les hommes ne tiennent pas compte des signaux de détresse que leur corps leur envoie ou de certains symptômes (stress au travail, p. ex.);
- Les hommes se préoccupent peu de manger de manière saine et équilibrée;
- Les hommes se livrent une concurrence souvent inutile et autodestructrice;
- Dans les situations conflictuelles, les hommes ont recours à la violence, à l'abus de pouvoir ou à la guerre;
- Les hommes supportent mal la frustration (manque de patience et d'endurance);

- Les hommes refusent de capituler, même lorsque la situation est sans issue;
- Les hommes n'ont pas de rythme régulier en ce qui concerne le repos et l'activité;
- La fierté déplacée des hommes les empêche souvent de demander et d'accepter de l'aide dans les situations critiques.

*Les comportements qui dégradent la santé sont aussi sou-  
vent un reflet de ce que pro-  
pagent le cinéma, la télévisi-  
on, la publicité ou certaines  
musiques. Les «héros» machos  
toujours prêts à jouer des  
poings ou à dégainer leur flin-  
gue sont souvent flanqués de  
policiers en jupons avec un  
mégot vissé aux lèvres en per-  
manence ou de tigresses ven-  
geresses qui véhiculent cette  
image de violence en la fai-  
sant passer pour une attitude  
émancipée. Il est donc parfai-  
tement possible que certaines  
jeunes femmes calquent leur  
comportement sur celui de ces  
personnages de fiction.*

# 4 Exigences posées et mesures à prendre

Tout le monde devrait se sentir concerné par l'état de santé de la gent masculine. Si les hommes veulent vivre sainement, ils doivent prendre des mesures radicales visant à améliorer leur état de santé. Cela commence au niveau du comportement, de la manière d'évoluer en société ou encore au sein des structures organisationnelles et politiques. Nous devons apprendre à considérer la santé comme un bien précieux qu'il faut conserver et développer. Il faut de plus essayer de mettre nos ressources au service des aspects culturel, social, économique et écologique de l'existence. Cela signifie réduire les risques de dégradation de notre santé tout en favorisant une évolution respectueuse de notre environnement en permanence au sein de la société. Les femmes devraient développer suffisamment de bon sens pour ne pas se laisser aller à des comportements typiquement masculins et destructeurs.

## Exigences posées à la société dans son ensemble

La société doit commencer par s'interroger sur les valeurs importantes qui déterminent notre état de santé, sur les attitudes à avoir et sur les normes. A l'avenir, la société devra puiser autant dans le «masculin» que dans le «féminin». C'est pourquoi nous soutenons tous les efforts faits en faveur d'une parité hommes-femmes, dans le secteur privé comme dans le secteur public. En tant que représentants de la gent masculine, nous souhaitons mettre en évidence les côtés positifs de l'homme et chercher au niveau politique des solutions applicables à l'ensemble de la société.

C'est pourquoi nous posons les exigences suivantes:

1. Il faut discuter de la santé des hommes aux niveaux de la politique, de la recherche scientifique et de la promotion de la santé.
2. Il faut de plus en plus tenir compte des particularités masculines.
3. Il faut livrer les ressources nécessaires au développement de ces activités.

## Questions à se poser

Le premier pas consiste pour chaque homme à se poser les questions suivantes de manière non restrictive, attentive et autocritique.

- Dans quelle mesure mon comportement est-il sain ou malsain? Quels sont les points précis qui profitent ou, au contraire, qui nuisent à ma santé?
- Quelle est ma perception de moi-même?
- Comment puis-je apporter plus de soin à ma personne?
- Puis-je vivre avec certaines imperfections?

- Qu'en est-il de mes débordements et de mes pertes de contrôle?
- Comment apprendre à transformer l'agressivité en énergie constructive et en endurance, et comment appliquer cette règle en général?
- De quelle manière mes schémas relationnels sont-ils construits?
- Que fais-je pour entretenir des amitiés avec d'autres hommes?
- Que fais-je pour promouvoir la solidarité entre hommes?
- Comment est-ce que je vis mon rôle de mari et de père à côté de ma carrière professionnelle?
- Que fais-je pour élargir mon sens de la vie en communauté?
- Puis-je me décider à préserver ma santé pour atteindre une certaine qualité de vie même si les conflits entre le cœur et la raison sont nombreux et même si mes plans de carrière doivent en souffrir?
- Jusqu'où va mon individualisme?  
Me faut-il à tout prix satisfaire à mon besoin de pouvoir et/ou à mes envies de m'affirmer?

*Si une bonne santé n'est pas tout dans la vie, elle contribue cependant à améliorer l'existence. Les hommes doivent assumer leurs responsabilités envers eux-mêmes et leur entourage. L'homme créatif est celui qui n'hésite pas à modifier son comportement et qui est à même de vivre en toute solidarité avec les enfants, les femmes et les hommes. Ce représentant de la gent masculine moderne n'a que faire des structures passées d'une société patriarcale qui met sa santé en péril. Il souhaite avant tout participer à l'élaboration d'une société à visage humain qui respecte les valeurs de la vie.*

# 5

## Comportements «masculins» : L'heure de la remise en question

### 5.1. L'homme et ses relations sociales

Domaines	Comportements «masculins»	Questions
<b>Moi</b>	La façon de se voir soi-même et le rapport à la réalité sont souvent faussés.	<i>Que faire pour améliorer ma perception des choses? Que faut-il pour que je prenne cette démarche au sérieux? Que dois-je faire pour me traiter avec plus de douceur?</i>
<b>Partenaires</b>	Les relations de couple sur toute une vie sont de plus en plus rares. Les partenaires sont les compagnons d'une période de vie uniquement.	<i>Qu'en est-il de moi par rapport à l'idéal de vie qui primait jusqu'alors, à savoir une relation de couple sur toute la durée de l'existence? Comment puis-je apprendre à vivre seul?</i>
<b>Enfants</b>	Le nombre d'hommes sans enfants est en hausse. Les pères sont trop souvent absents pour leurs enfants.	<i>Que dois-je faire pour mieux assumer mes responsabilités envers mes enfants? Comment faire pour entretenir une relation sur toute une vie avec mes enfants?</i>
<b>Autres hommes</b>	Une relation de couple peut conduire à négliger ses amis masculins.	<i>Comment mieux soigner mes relations avec des amis masculins? Comment puis-je rester solidaire de la gent masculine au long de mon existence?</i>
<b>Communauté</b>	La soif de profit et de pouvoir atténue souvent le sens communautaire de manière sensible.	<i>Suis-je capable de rendre service gratuitement pour le bien de la communauté ou d'une association? Comment puiser de nouvelles ressources et de l'énergie dans ce bénévolat? Comment développer des habitudes qui profitent à la communauté?</i>
<b>Environnement et nature</b>	L'homme a tendance à ne pas prendre les problèmes écologiques trop au sérieux et/ou en tire trop peu d'enseignements.	<i>Est-ce que je souhaite conserver la nature intacte en tant que source de vie au lieu de la manipuler? Par quels moyens?</i>

### 5.2. Sujets importants dans la vie d'un homme

Domaines	Comportements «masculins»	Questions
<b>Tranches de vie</b>	La manière de voir les choses dépend trop de la période de vie vécue sur le moment.	<i>Comment faire pour augmenter mon bien-être et ma faculté à jouir de la vie au présent? Ce faisant, comment puis-je laisser de la place pour mes rêves? Dans quelle mesure ai-je envie de promouvoir les contacts entre les différentes générations?</i>
<b>Sexualité</b>	L'homme ne sait pas très bien où il en est entre le désir sexuel et la peur de l'impuissance et de l'homosexualité.	<i>Comment parvenir à vivre une sexualité épanouie et débarrassée de toute peur?</i>
<b>Vieillesse</b>	Le mythe de l'éternelle jeunesse entrave le processus naturel du vieillissement.	<i>Que fais-je pour agencer chaque période de vie de manière réfléchie? Que fais-je pour me préparer aux périodes de vie qui vont suivre et pour les évaluer?</i>
<b>Maladie</b>	Le rapport de l'homme à la maladie se caractérise par un refoulement ou par une ambiance d'apocalypse.	<i>Dans quelle mesure est-ce que je prends au sérieux les signaux envoyés par mon corps ou les symptômes de maladie? Quelle est ma réaction? Que fais-je concrètement pour prévenir la maladie et pour maintenir mon état de santé?</i>
<b>Dépendance</b>	Dépassement des limites, mauvais dosages et perte de contrôle de la situation très fréquents.	<i>Certains de mes comportements sont-ils destructeurs pour moi et pour les autres? Que fais-je pour y remédier?</i>
<b>Agressivité</b>	L'agressivité et la violence sont habituellement le fait des hommes, qui les utilisent pour asseoir leur domination ou pour en retirer un quelconque plaisir.	<i>Quelles sont les méthodes qui permettent de canaliser l'agressivité et la violence pour être plus endurant? Comment promouvoir ces méthodes?</i>

## L'homme et ses activités

Domaines	Comportements «masculins»	Questions
Travail et création	L'homme définit son droit à l'existence uniquement par le travail et la performance.	<i>Dans quel but est-ce que je travaille? Qu'est-ce qui fait de moi ce que je suis ou ce que je voudrais être?</i>
Politique et économie	La fascination exercée par le pouvoir et l'argent sur l'homme influe sur son comportement de manière notable.	<i>Pour quelles formes (alternatives) de participation à la vie politique et économique puis-je me décider? Au nom de la parité hommes-femmes et du bien de la communauté, suis-je prêt à renoncer à une partie de mon pouvoir ou encore à courir après le profit de manière excessive? Quel est mon rapport à l'argent?</i>
Tâches ménagères	L'homme a tendance à se décharger des tâches ménagères en les assignant à la femme; s'il en effectue certaines, ce sont uniquement les plus «attrayantes». Le profil de «l'homme de ménage» n'existe pas.	<i>Qu'est-ce qui m'empêche de participer de manière plus assidue aux travaux ménagers et de dessiner ainsi mon propre profil dans ce domaine?</i>
Loisirs et culture	Les loisirs sont fonction de la consommation et des modes («shut up and shop»).	<i>Comment trouver le bon équilibre entre l'agencement passif et l'agencement actif de mes loisirs?</i>
Sport et jeu	Soit les hommes pratiquent trop peu de sport (manque de mouvement), soit ils exagèrent totalement (surentraînement, dépendance, stress), soit ils privilégient les activités dangereuses (dépassement des limites et goût du risque).	<i>Comment puis-je traverser la vie en faisant quelque chose pour moi et pour ma santé grâce au sport et au jeu? Comment éviter les pièges du surmenage et de l'ambition exacerbée?</i>

### Repères historiques:

#### Le point de départ

Les premières tentatives réalisées en vue d'aborder la question de «la santé des hommes» remontent à 1989. Elles ont échoué, notamment pour les raisons suivantes:

#### La documentation

Les divers centres de documentation dans le domaine de la santé ne disposaient pratiquement d'aucune documentation sur la santé des hommes.

#### Le financement

En 1990, les demandes adressées à la Confédération et aux différentes fondations en vue du financement d'une campagne et de projets allant dans ce sens ont été rejetées sous prétexte que cette question n'était pas pertinente du point de vue de la santé publique.

#### Contact:

#### Radix – Promotion de la santé

Schwanengasse 4  
CH-3011 Berne  
Téléphone: +41 (0)31 312 75 75  
Téléfax: +41 (0)31 312 75 05  
E-mail: info-be@radix.ch  
Homepage: <http://www.radix.ch>

#### Les organisations

Il n'existe pas d'organisations s'occupant traditionnellement des questions masculines.

#### Le manifeste

Divers ateliers et projets ont été réalisés, depuis 1995, avec le Centre de formation de Gwatt. Ils sont à l'origine de la formulation du manifeste sur la santé des hommes qui a été présenté au public en avril 2000.

#### Le projet «La santé des hommes»

En se fondant sur le manifeste, Radix Promotion de la santé a développé, en 1999, un projet visant à sensibiliser le grand public et les milieux spécialisés en Suisse alémanique au thème de «l'homme et la santé». Il est prévu d'étendre ce projet aux autres régions linguistiques.

Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera