

## La santé des hommes gais – feuillet d'information

1. Les hommes gais et la santé
2. La sortie du placard
3. La santé sexuelle et le sécurisexe
4. Les infections transmissibles sexuellement
5. Les relations
6. La santé mentale et émotionnelle
7. Les hommes gais, la drogue et l'alcool
8. Vieillir bien, l'âgisme et les hommes gais

### Pourquoi discuter de la santé des hommes gais?

Aux quatre coins du Canada, les hommes gais ont des vies dynamiques et animées de rêves et d'ambitions. Les hommes gais contribuent de manière active à la société et à la culture, dans notre pays, par la manière dont ils travaillent, vivent et se divertissent, dans les diverses communautés. Ce sont des fils et des frères, des pères et des époux, des amants, des amis et des voisins. Dans tous leurs rôles, le maintien d'une bonne santé passe par le soutien de leur bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel.

La présente série de feuillets d'information mettra en relief d'importantes facettes de la vie des hommes gais. Elle a pour but d'aider ces hommes ainsi que leurs amis, leurs partenaires et les membres de leur famille, à discuter ensemble de vie saine.

Les discussions sur la santé, pour la majorité des hommes gais, sont centrées sur le VIH/sida. Parler du VIH/sida n'est pourtant qu'une partie de la discussion. Trois décennies avant la découverte du VIH, des hommes gais s'étaient déjà réunis pour examiner comment leurs besoins de santé étaient différents de ceux des hommes hétérosexuels. Ils ont examiné un large éventail de thèmes, comme le fait en soi d'être gai, la sortie du placard, la santé sexuelle, les relations, la santé mentale, la consommation de drogue et le fait de vieillir. Au début des années 1980, de nombreux hommes gais ont contracté le VIH et sont décédés de complications liées au sida. En conséquence, dans les années qui ont suivi, les préoccupations à l'égard de la santé générale des hommes gais ont été reléguées au second rang : les communautés d'hommes gais et leurs sympathisant-es ont réorienté toutes leurs énergies pour lutter contre le VIH/sida.

En luttant contre cette épidémie, les Canadiens ont réalisé qu'ils devaient s'attaquer à des problèmes comme la discrimination et la pauvreté, et aborder la santé en général, afin d'arriver à réduire la propagation du VIH et

de soutenir les personnes qui avaient déjà contracté l'infection. Les hommes gais et leurs sympathisant-es reconnaissent encore l'importance cruciale de la santé des hommes gais, et ils parlent de ce qu'une bonne santé signifie pour eux.

Tous les hommes ont en commun des préoccupations de santé, qui sont spécifiques au sexe masculin. Cependant, plusieurs facettes de la santé, sur les plans physique, mental, émotionnel et spirituel, affectent différemment les hommes gais et les hommes hétérosexuels. Des différences sociales et culturelles ont aussi une influence.

### Les trois « H » : homosexualité, homophobie, hétérosexisme

« Homosexuel » est un terme clinique utilisé pour décrire le fait qu'une personne est attirée sexuellement par une personne du même sexe qu'elle. Une personne attirée sexuellement par l'autre sexe est qualifiée d'« hétérosexuelle », alors qu'une personne qui a une attirance sexuelle pour les deux sexes est dite « bisexuelle ». L'homosexualité existe depuis la nuit des temps. Au fil de l'histoire, les personnes homosexuelles ont été acceptées dans diverses civilisations.

Dans plusieurs sociétés, l'homosexualité est cependant considérée comme un comportement anormal et inacceptable. Cette perception négative, appelée « homophobie », se manifeste souvent dans la société – sous forme de lois, de pratiques sociales, culturelles ou traditionnelles, ou encore d'attaques physiques ou verbales. Au sein de cultures où les hommes gais sont méprisés, certains finissent par réprimer leur homosexualité parce qu'ils devraient autrement avoir une double vie. Certains ont même des réactions agressives à l'égard d'autres hommes gais qui sont ouverts et à l'aise tels qu'ils sont. Ce phénomène, appelé « homophobie intériorisée », peut conduire des

hommes gais à ne pas avoir recours à ce qui est nécessaire au maintien de leur meilleure santé possible.

Les attitudes homophobes sont appuyées par une manière de penser : l'hétérosexisme. Sur les plans social et culturel, l'hétérosexisme reconnaît et soutient uniquement l'attraction pour le sexe opposé. Il conduit à croire que les autres formes de sexualité sont moins importantes, voire anormales, déviantes.

Dans les médias de masse, l'hétérosexualité est présentée comme la norme – habituellement sans considération pour l'homosexualité, sinon avec une certaine dérision à son égard.

Les répercussions de l'hétérosexisme et de l'homophobie sont diverses, parmi les hommes gais. Pour certains, la pression qui en résulte rend difficile d'accepter leur sexualité. Cela peut affecter leur santé mentale et physique, le développement de leur bien-être, de leur estime de soi ainsi que leur qualité de vie. Ce peut être une source de stress et d'isolement, et les décourager d'avoir recours à des services de santé qui leur sont destinés.

Plusieurs hommes ne s'identifient pas comme des gais même s'ils ont des rapports sexuels avec des hommes. Certains sont mariés à une femme et se considèrent hétérosexuels ou bisexuels. Leur santé peut tout de même subir des conséquences néfastes de l'homophobie et de l'hétérosexisme.

Plusieurs hommes gais trouvent que le fait d'avoir reconnu et accepté leur sexualité leur procure de la force et du pouvoir. Lorsqu'un homme gai découvre que plusieurs communautés l'acceptent fièrement, tel qu'il est, il trouve alors du soutien et constate qu'il n'est pas le seul à être attiré par des hommes. Cette force aide à se considérer comme un membre important et valable de la société, aidant du même coup à prendre de meilleures décisions sur le plan de la santé.

**Le maintien  
d'une bonne  
santé passe par  
le soutien de leur  
bien-être physique,  
mental, émotionnel  
et spirituel.**

## Les professionnels de la santé et le système des soins

Le fait d'avoir un professionnel de la santé qui convient à nos besoins peut faire parfois la différence entre la vie et la mort. Si un médecin, par exemple, ne comprend pas les besoins d'un patient (soit parce qu'il sous-estime le rôle de son orientation sexuelle, soit parce qu'il y accorde trop d'emphase), cela peut résulter en un diagnostic erroné ou en un traitement inapproprié.

Les hommes gais de couleur rencontrent des formes supplémentaires d'oppression, en particulier dans certains contextes et cultures. Ils rencontrent souvent des obstacles plus marqués dans le recours aux soins de santé; et à plusieurs égards on observe parmi ces hommes des taux plus élevés de problèmes de santé, qui sont généralement sous-estimés et peu étudiés. En somme, le système néglige souvent leurs besoins.

Les hommes gais qui vivent en région isolée ou en milieu rural rencontrent aussi d'autres obstacles. Leur communauté peut manquer de médecins et d'infirmières; de plus, même si les conversations avec un médecin sont généralement protégées par le secret professionnel, certains hommes ne sont pas complètement à l'aise de parler de leurs préoccupations de santé sexuelle avec un médecin local. Il est important de trouver un médecin digne de confiance, afin de pouvoir parler ouvertement de nos préoccupations en matière de santé. Il peut être très utile de demander à des amis, ou à des organismes communautaires sympathiques aux gais, de nous donner des noms de médecins qu'ils connaissent et en qui ils ont confiance.

Voici à quoi porter attention lorsque l'on est à la recherche d'un professionnel de la santé :

- A-t-il des patients qui sont des hommes gais? Connaît-il les particularités de la santé des hommes gais?
- A-t-il de l'expérience en lien avec une préoccupation qui nous concerne particulièrement (l'usage de drogue, par exemple)?
- Quel est son style de communication?

Essayez de prendre un rendez-vous pour faire connaissance avec ce professionnel. Souvenez-vous : les hommes gais, comme tout le monde, doivent prendre leur santé en mains.