

## 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

Les relations contribuent à définir nos réactions à autrui, et à bâtir des communautés plus solidaires. Chaque relation est différente, donc les règles de l'interaction changent d'une personne à une autre. Certaines « règles » sont informelles, et se transmettent de génération en génération, dans une culture. D'autres règles sont formelles, comme celles de l'étiquette sociale, les lois sur le mariage et le divorce, ou des lois qui obligent à révéler à ses partenaires sexuels si l'on est séropositif au VIH. Il est important d'être au courant des règles pertinentes, afin de bâtir une relation fondée sur la connaissance de soi et le respect mutuel.

### Les relations familiales

L'expérience familiale est différente pour tout le monde. La famille est souvent considérée comme un milieu stable et sûr, où les membres célèbrent les étapes importantes de leurs vies (naissances, anniversaires, décès), et où l'on retourne lorsque les temps sont difficiles. Certaines personnes ont des liens très étroits avec leur famille. D'autres ont vécu beaucoup de douleur et d'abus, à cause de certains membres de la famille. Plusieurs hommes gais constatent que la famille est le premier milieu où ils ont rencontré l'homophobie.

De plus en plus d'hommes gais fondent leur propre famille. Sur le plan émotionnel, les gais peuvent avoir des relations significatives d'une grande diversité, outre les unions traditionnelles du mariage légal ou religieux. Souvent, de longues batailles juridiques ont

Plusieurs hommes gais constatent que la famille est le premier milieu où ils ont rencontré l'homophobie.

été nécessaires, pour faire reconnaître leurs liens à caractère familial. Certaines questions touchant la garde d'enfant, les finances, la planification successorale, ou les directives à l'avance en cas d'urgence ou d'inaptitude, requièrent l'attention de toutes les personnes impliquées.

Les hommes gais qui forment une famille devraient s'adresser à des professionnels expérimentés dans ces domaines, afin que les besoins futurs de leur famille trouvent réponse. De la même manière que l'on choisit un médecin, le fait de prendre un-e avocat-e qui est gai-e ou sympathique aux gais, et qui a de l'expérience avec des clients gais, dans son travail, est l'idéal. Des amis ou des organismes communautaires peuvent vous aider à trouver dans votre région des professionnels du droit qui sont compétents.

### Les relations amicales

S'il est un domaine relationnel où les hommes gais ont développé une somme considérable d'habiletés et d'expertise, c'est l'amitié. Les amitiés gais ont été maintes fois mises à l'épreuve et leur grande résilience est notoire. Les hommes gais ont appris que l'amitié peut procurer bien des choses que la famille et les partenaires ne peuvent pas toujours offrir. Les amitiés nous donnent de la liberté lorsque tout va bien, et du soutien lorsque les temps sont durs.

Le maintien de saines amitiés nécessite une bonne communication et l'établissement de limites claires. Des rôles bien définis, en am-

itié, aident les amis à savoir quelle place ils occupent dans notre vie, et vice-versa.

## Les relations communautaires

Les hommes gais font souvent partie de plus d'une communauté. Les communautés peuvent être fonction du voisinage, de l'origine ethnique, de la religion, de la spiritualité, d'un élément culturel ou encore d'un loisir en commun. Plusieurs gais sont des leaders dans leurs communautés, et d'autres sont des participants actifs. Le développement d'un solide sentiment d'identité, au sein de nos communautés, et le fait de se réunir avec nos alliés et les personnes qui nous appuient, sont deux choses qui contribuent grandement à nous maintenir en santé.

Des communautés gaies se sont développées à partir de liens tissés par des hommes gais, des lesbiennes, des personnes bisexuelles et des personnes transgenre. Ces relations ont été plus souvent qu'autrement rattachées aux bars, saunas, restaurants et boutiques fréquentés par les populations gaies dans les grandes villes.

De nos jours, on trouve cependant des communautés gaies aux quatre coins du Canada, tant dans de petites villes que dans les grands centres urbains. Il existe des clubs sportifs et récréatifs, des troupes artistiques, de danse, de musique et de théâtre, ainsi que des regroupements gais dans des domaines académiques, spirituels, sociaux et culturels. Ils organisent divers événements, au cours de l'année – défilés de la fierté gaie, compétitions sportives, congrès sur la santé, soupers bénéfice, etc. La participation à de tels événements peut aider une personne à faire la rencontre d'autres hommes gais de sa communauté.

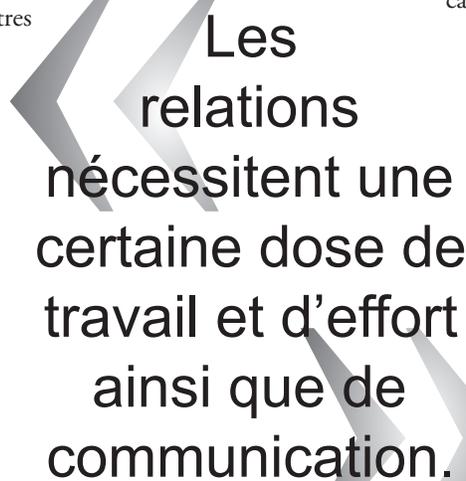
Pour plusieurs gais, faire partie de diverses communautés rend la vie plus riche et intéressante. Dans certaines religions organisées et certaines cultures où l'on n'accepte pas l'homosexualité, les hommes gais peuvent avoir été mal vus ou peu respectés. Cela peut engendrer un conflit d'émotions et de valeurs, pour l'homme gai qui se sent fortement attaché à une telle communauté. Ce genre de situation peut être une source de stress, quand on désire maintenir des relations saines. Il existe des associations de gais et de lesbiennes issus de divers horizons religieux et ethnoculturels, qui peuvent fournir de l'information et du soutien.

## Les relations scolaires et en milieu de travail

Plusieurs hommes gais ont commencé leur démarche de « sortie du placard » alors qu'ils fréquentaient l'école secondaire, le collège ou l'université. L'expérience de chacun est différente, mais l'école est souvent un lieu de vulnérabilité pour la plupart des étudiants, et encore plus pour ceux qui sont curieux sur le plan sexuel ou qui sont en train de sortir du placard. Il peut être difficile d'avoir des relations saines lorsqu'il y a une confusion au sujet des rapports sexuels et de la sexualité. Il est important que les jeunes gais puissent trouver des alliés capables de les guider de manière sûre, dans cette période

de leur vie. Les « alliances gais-hétéros » et les groupes de jeunes gais peuvent offrir un lieu où les jeunes gais peuvent aller pour trouver des relations de soutien pendant cette période de changement et de croissance.

Les relations avec les collègues sont généralement différentes de celles que l'on a avec nos amis. Dans les relations en milieu de travail, on maintient habituellement une certaine distance professionnelle. Les discussions sur le travail, l'industrie ou les affaires syndicales sont bienvenues pendant les heures de travail, alors que les conversations sur nos vies personnelles sont habituellement reléguées aux fêtes de bureau ou à la pause-café. Parfois les vies personnelles et professionnelles ne se croisent pas; d'autres fois elles peuvent entrer en collision. Certains hommes gais rencontrent l'homophobie à leur travail. Plusieurs employeurs ont établi des directives de conduite entre employés, où sont expressément affirmés les droits des employés gais. Cela aide à dissiper les tensions en milieu de travail, en signalant à tous les employés que les gais sont les bienvenus et que leur travail est valorisé. Pour les hommes gais qui sont séropositifs au VIH et qui ont un emploi, la confidentialité des renseignements sur leur santé est une préoccupation de premier ordre. Plusieurs employeurs ont adopté des politiques sur le VIH/sida. De telles politiques aident à assurer la sécurité de tous les employés (y compris ceux qui vivent avec le VIH), ce qui est dans le meilleur intérêt de tous ainsi que de l'employeur.



**Les relations nécessitent une certaine dose de travail et d'effort ainsi que de communication.**

## Les relations intimes et...

### ...le gai célibataire

La société fait pression de manière évidente pour que les gens forment des couples. Cela entre souvent en conflit avec le désir de certains hommes gais de demeurer célibataires. Le célibat est un choix parfaitement sain. Les gens ne sont pas tous à la recherche d'un partenaire, et il existe plusieurs manières de trouver à grandir et à avoir des relations de compagnonnage sans nécessairement former un couple. Le fait d'avoir un réseau d'ami-es qui nous soutiennent et de participer à des activités sociales sont d'excellents moyens de bien vivre tout en étant célibataire.

### ...le fait d'avoir un partenaire

Les partenaires intimes ont plusieurs appellations – amant, douce moitié, mari, compagnon de longue date, chum, etc. Quel que soit le titre donné à l'autre, le fait d'avoir un partenaire (ou plusieurs) peut signifier que l'on cherche une croissance, une relation de compagnon, et un sentiment d'union avec autrui. Les relations ne se fabriquent pas d'elles-mêmes. Elles nécessitent une certaine dose de travail et d'effort ainsi que de communication.

## ...le VIH/sida

Les hommes gais qui vivent avec le VIH ont le droit d'avoir des relations sexuelles, mais la crainte de transmission du VIH ou de « réinfection » par d'autres souches du VIH peut être une source de stress énorme, dans une relation. Le droit criminel canadien exige qu'une personne séropositive déclare sa séropositivité à son partenaire, avant d'avoir une relation sexuelle qui l'exposerait à un risque important d'infection par le VIH. Étant donné que l'on ne peut pas prendre pour acquis que cette divulgation nous sera faite, il est important de s'informer des activités qui présentent un risque de transmission du VIH et d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS). Il existe plusieurs sources d'information sur le sujet (groupes de soutien, espaces de clavardage sur Internet, ateliers), afin d'aider les hommes gais qui sont dans une relation où le VIH est une préoccupation particulière.

## Lorsqu'une relation se termine ou change

Une fois que l'on a établi une relation intime avec une personne, il peut arriver qu'elle se modifie. Nos relations peuvent prendre fin plus tôt que l'on aurait cru. Il arrive que des amis ou des amants se séparent, temporairement ou en permanence. C'est habituellement un grand changement, pour chaque personne impliquée. Chacun aura un sentiment de perte, de deuil. Cela peut être douloureux. Il est important de trouver des moyens de faire face à la séparation tout en faisant attention à notre santé. On peut demander à des amis ou à un conseiller de nous aider à composer avec les changements dans notre vie. Accepter le changement avec grâce et dignité, c'est un défi – mais cela peut procurer des bienfaits durables.

© 2006 Société canadienne du sida/Canadian AIDS Society

Tous droits réservés. La reproduction ou la transmission d'une partie ou de l'ensemble de ce document à des fins commerciales, que ce soit par des moyens électroniques ou mécaniques, y compris la photocopie, l'enregistrement ou toute autre méthode actuelle ou à venir de stockage de l'information ou extraction de données, sont interdites à moins d'obtenir la permission écrite préalable de l'éditeur.

Ce document peut être reproduit à des fins non commerciales

La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées aux présentes ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada, ni celles de Santé Canada.

*This document is also available in English.*