LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE ET DE LA DÉTRESSE CHEZ LES JEUNES HOMMES VIVANT DES DIFFICULTÉS DANS LES RELATIONS INTIMES

SYNTHÈSE DU FORUM

Contexte

Le 30 avril 2026 s'est tenu un forum de partage des savoirs portant sur la prévention de la détresse et de la violence chez les jeunes hommes vivant du rejet ou de l'exclusion dans leurs relations intimes. Plus de 20 personnes issues des milieux de la recherche et de l'intervention y étaient réunies afin de partager leurs connaissances et de mieux comprendre cette réalité complexe. Lors du forum, quatre panélistes ont présenté des résultats en lien avec les difficultés relationnelles pouvant être présentes auprès des hommes. Par la suite, des échanges ont eu lieu pour définir et comprendre les différents défis vécus par ces derniers ainsi que proposer des pistes d'action sur le plan de l'éducation, de l'intervention et de la recherche. Dans ce rapport, vous retrouverez une synthèse des présentations, les principaux constats de la situation ainsi que quelques pistes de solutions suggérées pendant des échanges.

Crédit photo : Catherine Naud

Pour citer ce rapport : Roy, P., Brassard, A., Boilard, M.A., Guilmette, D., Naud, C., Bergeron, M. (2026). Forum sur la prévention de la violence et de la détresse chez les jeunes hommes vivant des difficultés dans les relations intimes. Sherbrooke: Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux.

Université de Sherbrooke
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke Québec
Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux
CRSH SSHRC
Conseil de recherches en sciences humaines
Social Sciences and Humanities Research Council
Pôle d'expertise et de recherche EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES

Synthèses des présentations

Glisser dans l'incelosphère — et en sortir : État des lieux, synthèse de recherche et recommandations pour l'intervention

Panéliste : **Pre Marie-Aude Boislard**, département de sexologie, Université du Québec à Montréal et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en sexologie développementale

Dans un premier temps, la professeure Marie-Aude Boislard a présenté ces objectifs de recherche du projet incels[1–3]. 1. Connaître l'état des lieux de recherches scientifiques sur les incels, en particulier celles adoptant une approche développementale. 2. Comprendre davantage les trajectoires d'entrée et de sortie de l'incelosphère. 3. Être mieux outillé·e comme acteur·trice de changement pour soutenir la sortie de l'incelosphère, la déradicalisation et la transition de « *online* » à « *offline* ». Dans cette recension, elle a identifié avec son équipe, trois perceptions des incels d'eux-mêmes : 1. victimes (d'une société basée sur l'apparence, en échec, isolés, peu attirants physiquement, exclus) ; 2. problèmes de santé mentale (suicidalité) et 3. le manque de compétences sociales et de confiance en eux. Elle a relevé que les incels semblent se placer dans une position polarisante et de mise à distance en se voyant contre le reste du monde. De plus, ils auraient l'impression que tous sauf eux ont accès à des relations romantiques et sexuelles, et ce, particulièrement pour les femmes.

Par la suite, la professeure a décrit les caractéristiques de l'écosystème des incels. Cet environnement favoriserait la radicalisation par les biais de confirmation, la création d'une sous-culture avec son propre lexique ainsi que les chambres de résonnances basées sur les croyances et des opinions du groupe qui sont réaffirmées. Ces plateformes ont des propos centrés sur le « manque d'accès » à la sexualité, l'apparence et l'expression du genre masculin. La présence de ces forums persiste malgré leur instabilité grâce à l'implication de certains membres qui ont un fort sentiment d'appartenance. D'autre part, ces environnements présenteraient des discours violents envers eux-mêmes et les autres en utilisant l'hostilité, la frustration, la misogynie et la déshumanisation des femmes.

Pre Boislard a expliqué que les forums avaient à l'origine pour objectif de répondre au besoin d'appartenance et de soutien social. En effet, les personnes fréquentant ces plateformes chercheraient tout d'abord un soutien à l'information (conseils/suggestions, enseignement, évaluation de la situation et référence). Par la suite, ils retrouveraient un support émotionnel (compréhension/empathie, encouragement, sympathie et écoute) ainsi qu'un appui à l'estime (soulagement du blâme, compliment et validation).

En ce qui concerne la sortie de l'incelosphère, cette dernière peut se faire pour plusieurs raisons. Dans une autre étude menée avec une étudiante, la professeure Boislard a relevé trois jalons fondamentaux : 1. Faire des rencontres amoureuses ; 2. Tenter de changer d'idéologie et 3. Identifier les difficultés dans le changement d'idéologie. Ce processus requiert des efforts conscients ainsi qu'un changement psychique et comportemental.

Pour terminer, la professeure a présenté trois cibles pour intervenir auprès des incels. Dans un premier temps, il est primordial de comprendre la trajectoire des incels. Cela comprend d'aborder leurs expériences négatives, d'identifier les motivations, de s'adapter à l'endroit où ils se situent dans leur cheminement de déradicalisation et de mettre en évidence les pressions sociétales contribuant à leur détresse. Deuxièmement, il faut adapter les interventions faites auprès de ces hommes. En effet, il faut reconnaître les différentes dimensions psychologiques et émotionnelles qui sont propres à ces hommes, il faut, également, élaborer des interventions adaptées à leurs besoins et aux sensibilités des incels. Troisièmement, il faut renforcer leurs ressources personnelles et sociales. Cela se fait par l'entremise d'espace d'écoute, le soutien des tentatives de développement d'un réseau « *offline* » qui peut offrir un soutien social et finalement appuyer la progression de leurs habiletés sociales.

Hommes, rupture et détresse : comprendre pour mieux prévenir

Panéliste : **Pre Audrey Brassard**, département de psychologie, Université de Sherbrooke

La professeure Audrey Brassard a présenté les résultats de ses recherches[4,5] sur la rupture amoureuse et la détresse vécue par les hommes lors de cette période, dans le but de mieux comprendre ce phénomène et de contribuer à sa prévention.

L'étude présentée visait à mieux comprendre les répercussions d'une rupture amoureuse chez des hommes en début de démarche d'aide au Québec. Dans un premier temps, l'étude cherchait à décrire comment les caractéristiques de la rupture amoureuse sont liées à la détresse psychologique, la dysrégulation émotionnelle et les comportements suicidaires des hommes en contexte de séparation. Dans un deuxième temps, l'étude visait à comprendre les liens entre l'expérience de la rupture amoureuse et la perpétration de violence entre les partenaires intimes (ex-conjoint·e).

Les résultats de la recherche suggèrent que la rupture amoureuse chez les hommes est associée à un risque accru de détresse psychologique, notamment des symptômes d'anxiété et de dépression. Toutefois, elle est liée à la dysrégulation émotionnelle uniquement lorsque l'homme n'a pas initié la rupture. De plus, une rupture récente, particulièrement lorsqu'elle n'a pas été initiée par l'homme, augmenterait le risque de pensées suicidaires, tandis que le célibat et le sentiment de solitude seraient associés à un risque accru de tentatives de suicide. En outre, les menaces de mort et les violences physiques envers l'ex-partenaire seraient plus fréquentes lorsque la rupture est récente, ce qui pourrait être expliqué par un désir de reprise de pouvoir.

À la suite de ces constats, plusieurs pistes de solutions ont été proposées. Dans un premier temps, les hommes bénéficieraient d'un réseau de soutien social et d'éducation sur le processus de la rupture afin de mieux gérer la perte ainsi que retrouver l'espoir. Deuxièmement, afin de prévenir les tentatives de suicide associées au sentiment d'isolement, de faible valeur ou de désespoir, les intervenant·e·s pourraient recadrer, outiller, nourrir l'estime et l'auto-efficacité. Professeure Brassard a conclu sur la nécessité de faire de la prévention, des interventions et du repérage afin d'interrompre le cycle de violence.

Sondage sur les services offerts aux hommes vivant des difficultés dans les relations intimes

Panéliste : **David Guilmette**, doctorant, École de travail social et de criminologie, Université Laval

Dans cette présentation, David Guilmette a dévoilé les résultats préliminaires d'un sondage réalisé auprès de divers organismes communautaires offrant des services psychosociaux aux hommes. Ce sondage visait à dresser un portrait des services destinés aux hommes vivant des difficultés dans leurs relations intimes, à mieux comprendre les pratiques d'intervention mises en œuvre, à identifier des pistes d'amélioration et à contribuer au développement de services mieux adaptés à cette clientèle.

Les résultats montrent que les hommes vivant des difficultés relationnelles présentent souvent des enjeux complexes et multidimensionnels, notamment de la détresse psychologique, de l'isolement, des difficultés relationnelles et des réactions émotionnelles importantes. Bien que plusieurs organismes déploient des pratiques prometteuses, plusieurs besoins demeurent insuffisamment couverts, notamment l'accès à des services spécialisés, le soutien aux victimes, les occasions de socialisation ainsi que certains besoins concrets liés aux conditions de vie et au logement.

L'enquête a également permis de mettre en lumière plusieurs défis rencontrés par les intervenants et les organismes. Parmi ceux-ci figurent le manque de services spécifiquement adaptés à la réalité des hommes, l'insuffisance de formations et d'expertise sur ces enjeux, les contraintes institutionnelles et sociales, ainsi que la difficulté à rejoindre certaines clientèles plus vulnérables ou moins enclines à demander de l'aide. Le financement insuffisant a par ailleurs été identifié comme un obstacle majeur au développement et à la consolidation des services.

Enfin, plusieurs pistes d'amélioration se dégagent des résultats. Celles-ci incluent le développement de services spécialisés adaptés aux besoins des hommes, le renforcement des interventions de groupe et du soutien social, la mise en œuvre d'actions de prévention et de réduction de la stigmatisation, ainsi qu'une meilleure adaptation des services aux réalités masculines. Les résultats soulignent également la nécessité de mieux structurer les pratiques, de développer les connaissances scientifiques et cliniques, ainsi que de renforcer les outils et modèles d'intervention. Plus largement, cette étude met en évidence l'importance de mieux reconnaître et répondre aux besoins des hommes afin de prévenir la détresse psychologique, les difficultés relationnelles et la violence.

Rupture amoureuse chez les hommes de 18 à 35 ans

Panéliste : **Pr Philippe Roy**, École de travail social, Université de Sherbrooke

Le professeur Philippe Roy a présenté les résultats préliminaires d'un projet de recherche portant sur l'expérience de la rupture amoureuse chez les jeunes hommes. Dans le cadre de cette étude, les chercheurs ont eu recours à la méthode de la photovoix, une approche combinant la photographie et l'entrevue.

Ainsi, 20 jeunes hommes âgés de 18 à 35 ans ont été invités à prendre des photos illustrant leur expérience de la rupture amoureuse, puis à en discuter lors d'entretiens individuels. Ces échanges visaient à approfondir la compréhension de leur vécu ainsi que de leur processus d'adaptation à la rupture.

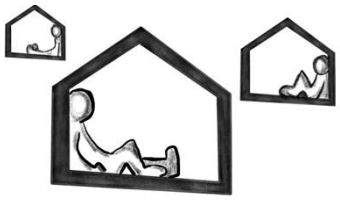
Les résultats de la recherche mettent en lumière la diversité des expériences en lien avec la rupture amoureuse et le processus d'ajustement. Pour certains, la rupture était caractérisée par la solitude et, parfois, par des idées suicidaires. Pour d'autres, elle est à l'origine de changements positifs, leur permettant de grandir et d'apprendre. Les entrevues ont également mis en lumière les stratégies individuelles mises en place par les jeunes hommes pour faire face aux difficultés, telles que la lecture, la pratique d'un sport, l'écriture ou les voyages. Elles ont aussi souligné l'importance du soutien social provenant des amis, de la famille, des animaux de compagnie ou encore de l'aide professionnelle lors des moments plus difficiles. Des participants ont aussi partagé leur inconfort avec la représentation parfois négative des hommes dans les médias et les réseaux sociaux. De plus, certains relevaient les dangers associés à des contenus en apparence valorisants, rassurants et bons pour les hommes, mais qui s'avèrent finalement toxiques pour eux et leur entourage.

Le Pr Roy a terminé en proposant des pistes de discussion associée à la masculinité bienveillante. Ceci concerne le besoin de contrer les discours de domination sur les femmes en contexte de relation intime en misant notamment sur le questionnement de la socialisation masculine traditionnelle et le développement d'un attachement sécuritaire. Ces démarches pourraient être soutenues par l'éducation, la sensibilisation, le soutien social auprès des pairs et des professionnel·les de la relation d'aide.

Synthèse des échanges

À la suite des présentations, nous avons réalisé des ateliers inspirés de la méthode du *world café*. Les ateliers ont permis aux participant·es de partager et d'approfondir leurs réflexions sur les réalités vécues par les jeunes hommes confrontés au rejet, à l'isolement ou à la détresse relationnelle. Dans le présent rapport, nous avons ajouté des références pertinentes pour aller plus loin sur les différents thèmes abordés. Les discussions ont fait émerger le besoin d'espaces sécuritaires pour **accueillir le vécu** (*safe space*) et pour **confronter les croyances toxiques avec bienveillance** (*brave space*)[6]. Il est essentiel que ces espaces ne se transforment pas en *boys club* où les jeunes hommes partagent et normalisent des discours méprisants envers les femmes et les personnes de diverses identités de genre. Ceci représente une combinaison entre le soutien émotionnel et la responsabilisation. Les participant·es ont également identifié des pistes d'actions concrètes en matière d'éducation, d'intervention et de prévention, alignées sur des réponses plus inclusives et concertées.

Identifier les besoins et les difficultés



Sur le plan de la demande d'aide, une tendance observée en intervention, mais aussi en recherche est la propension des hommes plus traditionnels à minimiser leur détresse, retarder ou éviter la demander de l'aide[7]. Lorsqu'ils en demandent, c'est souvent dans un état de crise. En effet, plusieurs jeunes hommes s'isolent en période de rupture amoureuse et souffrent de cet isolement. Ceci amène logiquement à investir les interventions proactives, en amont de la demande d'aide[8]. Il est aussi suggéré d'offrir des espaces sécuritaires où ils peuvent être vulnérables[9]. De plus, il a été souligné que les approches inclusives qui tiennent compte de l'intersectionnalité (plutôt que les groupes homogènes), de la culture et de la diversité seraient favorables[10,11].

Sur le plan du soutien social, les participant·e·s du forum ont relevé plusieurs besoins chez les jeunes hommes qui vivent des difficultés relationnelles et leur entourage. Certains ont nommé l'*empowerment* communautaire qui permet de concevoir des interventions avec les personnes concernées. Les personnes intervenantes observent souvent que les jeunes hommes comprennent difficilement le consentement et le respect des limites interpersonnelles. Il est important de renforcer la littératie émotionnelle favorisant l'introspection et les habiletés relationnelles en ligne et hors ligne (*online / offline*)[12].

Plus largement, les participant·e·s soulignent le besoin crucial d'avoir une représentation diversifiée d'exemples masculins qui cheminent positivement à travers les difficultés relationnelles (rupture et célibat involontaire). Ces exemples pourraient servir de levier pour sensibiliser à l'impact des normes masculines traditionnelles sur les jeunes hommes et leur entourage, de même qu'à promouvoir des masculinités bienveillantes (*caring masculinities*)[13,14]. Ce dernier concept repose sur le rejet de la domination des hommes sur les femmes et les personnes de diverses identités de genre et sur des pratiques de soins pour soi, son entourage et sa communauté. Ces approches visent à soutenir la construction d'une identité de genre saine et ouverte chez les jeunes hommes.

Déterminer les obstacles et les limites

L'effet de groupe est identifié comme une limite importante lorsque les pairs normalisent ou encouragent les comportements toxiques en contexte de difficultés relationnelles[15] (par exemple, restriction émotionnelle, dévalorisation du féminin en soi, violence envers les femmes, les personnes de diverses identités de genre et les autres hommes, etc.). Au contraire, cet effet peut aussi être un levier positif dans les interventions de groupe qui permettent un accueil et un soutien mutuel pour les jeunes hommes qui vivent des situations similaires[16].

Sur le plan des interventions, bien que la prévention soit de mise pour les difficultés relationnelles, le financement des initiatives est souvent ponctuel, ce qui limite les retombées à long terme[8]. Les intervenant·e·s observent une augmentation des situations complexes. Ils et elles expriment le besoin de renforcer la trajectoire des services et de mieux s'outiller pour accompagner adéquatement les jeunes hommes concernés[17].

Établir des sujets de recherche et d'évaluation

Afin de s'assurer de la rigueur et de la pertinence des interventions, les participant·e·s ont souligné l'importance d'évaluer les interventions. De plus, le soutien et la formation dans le développement des communautés de pratique seraient indispensables. Du côté de la recherche, plusieurs s'intéressent aux effets de groupe chez les jeunes hommes ainsi qu'aux impacts des interventions sur l'identité de genre et les comportements des hommes.

Conclusion

L'évènement a permis de rassembler des perspectives variées grâce aux quatre présentations portant sur la réalité des incels, l'expérience de la rupture chez les jeunes hommes ainsi que les services offerts par les organismes. Les échanges entre les participant·e·s ont permis d'identifier clairement les besoins et les défis auxquels les hommes sont confrontés. Ils ont également permis de réfléchir aux manières d'y répondre, en tenant compte des réalités spécifiques présentées. Les discussions ont mis en lumière plusieurs obstacles à l'intervention, ce qui a contribué à préciser les enjeux actuels du milieu. Enfin, les participants ont dégagé des sujets de recherche à développer, témoignant de la nécessité de poursuivre le travail collectif. Cet évènement constitue ainsi une étape importante pour approfondir la compréhension des besoins des hommes et orienter les actions futures.

Remerciements

Nous tenons à remercier les personnes participantes pour leur engagement et le partage de leur expertise lors de ce forum. Le soutien financier a été possible grâce à l'Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux et au Conseil de recherche en sciences humaines.

Participant·e·s

Mickaël Bergeron
Chroniqueur et auteur - La Tribune

Catherine Bessette
Agente de planification, de programme et de recherche - Direction des services généraux CIUSSS de l'Estrie-CHUS

Marie-Aude Boislard (Ph.D.)
Professeure titulaire - Département de sexologie - Université du Québec à Montréal - Titulaire de la Chaire de Recherche du Canada en Sexologie Développementale

Audrey Brassard (Ph.D.)
Professeure titulaire - Département de psychologie - Université de Sherbrooke - Chaire de recherche du Canada sur la détresse relationnelle et la violence entre partenaires intimes

Chaimaa Cherti
Étudiante à la maîtrise en service social - Université de Sherbrooke

Audrey Anne Doucet
Adjointe à la direction - Chaire de recherche en sexologie développementale - Université du Québec à Montréal

Nicolas Guillemette
Communications - Chaire de recherche du Canada TRADIS (trajectoires, diversité, substances) - Chaire de recherche du Canada en sexologie développementale (SexoDev) - Université du Québec à Montréal

David Guilmette
Doctorant en travail social - Université Laval

Josianne Lamothe (Ph.D.)
Professeure adjointe - École de travail social - Université de Sherbrooke

Raphaëlle Massé
Étudiante au doctorat en psychologie clinique adulte (D.Ps)

Roseline Mavungu
Directrice-générale - Centre de prévention de la radicalisation menant à la violence

Sabrina Nadeau
Directrice générale - À cœur d'homme - Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence

Catherine Naud
Bachelière en enseignement de l'éducation physique et à la santé - Étudiante au certificat en travail social - Université de Sherbrooke

François Poirier
Directeur général - Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes

Marijan Rishwain-Brassard
Responsable des communications - Chaire de recherche en sexologie développementale - Université du Québec à Montréal

Philippe Roy (Ph.D.)
Professeur agrégé - École de travail social- Université de Sherbrooke

Clarence Ruth
Chargée de projet - Centre de prévention de la radicalisation menant à la violence

Alexandre Tremblay-Roy
Directeur – Shase

Références

1. Burns, L.-M. & Boislard, M.-A. “I’m Better Than This”: A Qualitative Analysis of the Turning Points Leading to Exiting Inceldom. *The Journal of Sex Research* **63**, 100–116 (2026).

2. Leite-Mendonca, S., Labranche, A.-A. & Boislard, M.-A. “I found these places to be toxic”: A mixed methods content analysis of visitors’ impressions of incel forums. *The Canadian Journal of Human Sexuality* **33**, 264–276 (2024).

3. Leite-Mendonca, S. & Boislard, M.-A. “Help me please, I need practical advice”: A qualitative exploration of social support dynamics among incels on online forums. *The Canadian Journal of Human Sexuality* **33**, 467–482 (2024).

4. Brassard, A., St-Laurent, M., Gehl, K. & Lecompte, T. Attachement amoureux, symptômes dépressifs et comportements suicidaires en contexte de rupture amoureuse. *Santé mentale au Québec* **43**, 145–162 (2018).

5. Dugal, C. *et al.* Factors associated with psychological distress during romantic relationship dissolution in help-seeking men. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement* No Pagination Specified-No Pagination Specified (2026) doi:10.1037/cbs0000496.

6. Davidson, E., Calder, A., Beever, E. & Ridley, V. Beyond safe spaces: youth work’s role in shaping brave conversations on masculinities. *Human Rights Education Review* **8**, 243–256 (2025).

7. Schneeberger, M. *et al.* Men’s psychotherapy dropout is associated with conformity to traditional masculinity ideologies. *Journal of Psychotherapy Integration* https://doi.org/10.1037/int0000342 (2024) doi:10.1037/int0000342.

8. Roy, P., Guilmette, D., Bouthot, J., Tremblay, G. & L’Heureux, P. La santé et le bien-être des hommes dans les services de première ligne. in *Des soins et services de première ligne au Québec informés par la science : un recueil d’avis d’expertes et d’experts* (ed. Instituts universitaires de première ligne en santé et services) 149–155 (2025).

9. Sharp, P. *et al.* Men’s peer support for mental health challenges: future directions for research and practice. *Health promotion international* **39**, daae046 (2024).

10. Keddie, A., Flood, M. & Hewson-Munro, S. Intersectionality and social justice in programs for boys and men. *null* **17**, 148–164 (2022).

11. Lorenzetti, L. *et al*. A men's survey: Exploring well-being, healthy relationships and violence prevention. *The Journal of Men's Studies* **30**, 28–48 (2022).

12. Oliffe, J. L. *et al*. Men building better relationships: A scoping review. *Health promotion journal of Australia : official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals* **33**, 126–137 (2022).

13. Wojnicka, K. & de Boise, S. Caring Masculinities: Rethinking the Concept. *Men and Masculinities* **0**, 1–20 (2025).

14. Elliott, K. Caring Masculinities: Theorizing an Emerging Concept. *Men and Masculinities* **19**, 240–259 (2016).

15. Berggren, K. & Gottzén, L. Rethinking Male Peer Support Theory: Social Network Responses to Young Men's Violence Against Women. *The Journal of Men's Studies* **30**, 291–307 (2022).

16. Cloutier, R., Roy, J., Bernard, F. O. & Beaulieu, A. *Intervenir Auprès Des Hommes En Difficulté*. (Presses de l'Université Laval, Québec, 2018).

17. L'Heureux, P., Tremblay, G., Nolet, N. & Lusignan, M. Adaptation des services à la population masculine: l'exemple du Québec. in *Réalités masculines oubliées* (eds Deslauriers, J.-M., Lafrance, M. & Tremblay, G.) 433–457 (Québec, QC, 2019).