

# **Instructions pour uriner debout : un guide pour jeunes hommes**



Une édition spéciale du magazine 'tit géant

hiver 2002-2003 volume 63, nombre 2



## SALUT LES GARS !

Quand les gens parlent de « magazines pour hommes », on pense habituellement à des revues pornos ou peut-être des revues de pêche ou d'automobiles...cette revue est un peu différente. Pas mal différente. C'est vrai que nous incluons plein de choses intéressantes et divertissantes, mais il s'agit surtout d'une compilation d'articles, de citations, d'un recueil représentant la voix des jeunes hommes canadiens, qui parlent des questions qui les touchent de près, dans leur langage et sur leurs propres termes.

Il y a quelques années, lorsque la Commission des étudiants a produit une série de publications sur les questions relatives aux jeunes femmes, certains d'entre nous ont commencé à penser à ce qui était disponible pour les jeunes hommes. Nous avons vite réalisé qu'il n'y avait pas grand chose, et en tant que jeunes hommes, nous voulions faire quelque chose pour y remédier.

Nous avons parlé à des centaines de jeunes hommes à travers le Canada, dans des groupes de discussion, des entrevues, sur le net et autour de feux de camp, au sujet de ce que c'est d'être un gars de nos jours. Toutes sortes de jeunes hommes, des quatre coins du pays et de différents milieux culturels, représentant la grande diversité des jeunes hommes qui existe dans notre société, se sont rassemblés pour parler franchement de leurs vies, des pressions qu'ils ressentent, et de comment la violence les affecte. Ce guide porte témoignage à cette diversité.

Les jeunes hommes ne sont pas socialisés pour se rassembler, pour parler intimement, pour se supporter entre eux, pour parler et s'exprimer librement. En grande majorité les gars ont parlé des images dans les médias comme étant des exemples malsains de masculinité. En tant que jeunes hommes, nous devons lutter contre de nombreux aspects de notre socialisation pour rencontrer à la fois nos propres besoins et ceux de nos communautés. Il existe beaucoup de frustration et de colère chez les jeunes hommes, résultant des stéréotypes négatifs et de la socialisation qui en ressort. Il n'existe pas d'Homme idéal, même si la culture populaire chercherait à nous faire croire autrement. Il y a, cependant, une grande quantité de jeunes hommes extraordinaires, qui se définissent de maintes façons, chacun avec leur propre voix et chacun de leur manière infiniment plus complexe que sembleraient suggérer les stéréotypes communs. Il est intéressant que les jeunes hommes aient dit haut et fort qu'ils « ont juste besoin de parler ». Nous voulons un forum où nous nous sentons libres de nous exprimer sans être jugés. Nous espérons que ce guide vous permettra de réfléchir à des choses que vous garderiez habituellement en-dedans, et vous encouragera peut-être à commencer à partager vos expériences et vos histoires avec d'autres jeunes hommes. Nous voulons aussi nous assurer que les préoccupations des jeunes hommes ne seront plus cachées et laissées à fermenter, pour ensuite ressortir dans des façons qui peuvent vous faire du mal ou faire du mal aux autres personnes dans votre vie.

Nous espérons que vous aimerez (ou avez aimé) lire cette revue autant que nous avons aimé la produire !

Les voix représentées ici demeurent anonymes, pour des raisons de sécurité. Un immense merci aux communautés, organismes et jeunes hommes qui ont participé à ce projet avec nous.

**Éditrice :** Stoney McCard

**Coordinateur du projet :** Dan Breault

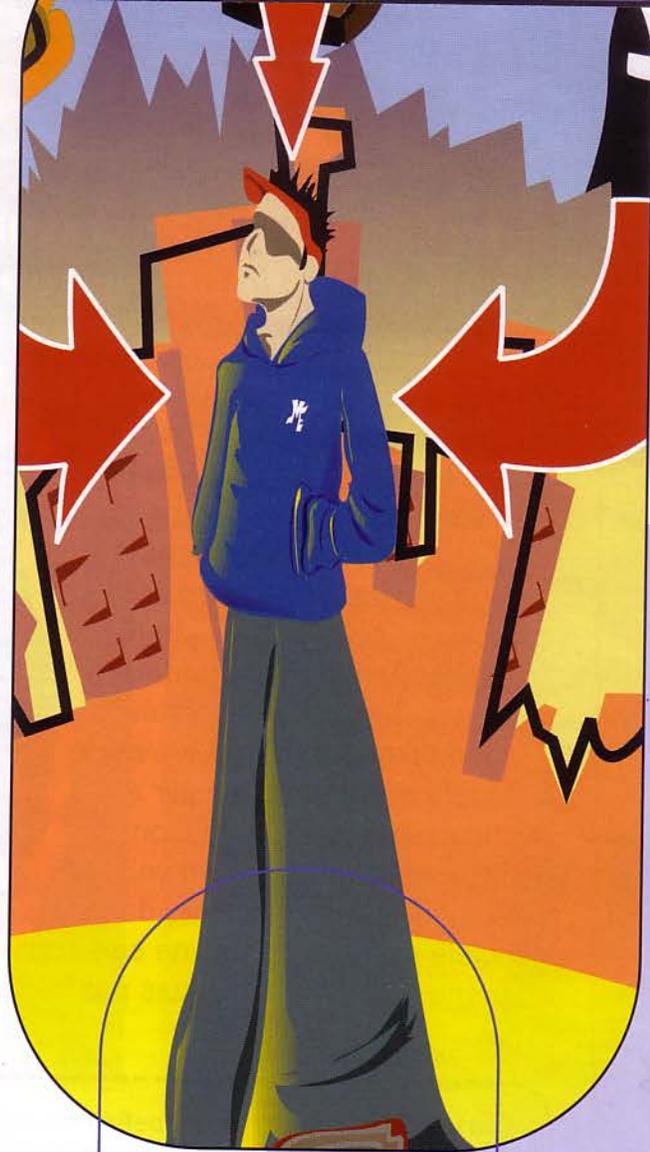
**Rédacteurs :** Eric Costen, Pytor Hodgson, Jeff Denham

**Équipe d'art & de conception :** Todd Ward, Jeff Denham

**Contribution :** The Esteem Team of Canada, Joel Plaskett, Dr. Mark Totten, Luc Blanchard, Damien Alvarez-Toyé, Nathan Hauch, Cesar Gonzalez, et ceux qui ont préféré de rester anonymes. Merci à Vous Tous.

## LE CONTENU

Socialisation de hommes .....	5
Les médias trompeurs .....	7
Je me suis battu avec la loi ... ..	8
Des faits pour les gars .....	11
Grandir gay .....	13
Chers jeunes hommes canadiens .....	15
Les désordres alimentaires et les jeunes hommes .	16
Mettre le talon A dans la fente B .....	17
Un régime sain .....	18
Une entrevue avec un « pro snowboarder » ..	20
Patine ou meurt .....	21
Une entrevue avec Joel Plaskett .....	23
Top 10 des albums pour les gars .....	24
Amateur urologue .....	26
L'atelier .....	29



# SOCIALISATION : SAT

n. 1 : l'adoption des comportements majoritairement acceptés de la culture qui nous entoure (voir : lavage de cerveau, status-quo)

**Nous voyons les hommes** comme étant l'autorité, ils sont dans les positions plus élevées, en tête des réunions, les patrons. Ils sont les directeurs dans les écoles. Les entraîneurs des équipes sportives. Les chefs d'entreprises. Nous regardons tout ça et pensons « je suis sensé faire tout ça » et « c'est le rôle que je dois remplir ».

Mais en même temps, on questionne ces rôles. On voit les personnes dans ces rôles dans la société et on se dit « je ne suis pas comme ça » ou « je ne suis pas cette personne ».

**Chris :** Les gars sont supposés être les pourvoyeurs ; les gars sont sensé avoir de l'argent.

**Lee :** Ils sont sensé rapporter le foin à la maison.

**Dave :** Qu'est-ce qui arrive si on a la fièvre des foins ?

**Alan :** Je n'aime même pas le foin.

Je ne m'habille pas comme tout le monde, et je n'agis pas comme bien des gars. Je suis unique, alors j'imagine que je n'agis pas vraiment comme un gars, point final. Mais d'un autre côté, je dois bien, puisque je suis un gars. Ce que je veux dire c'est que je ne suis pas comme les gars stéréotypés, machos. Je suis une sorte différente de gars.

*Bon, d'accord. Qu'est-ce que ça veut dire d'être un gars ?*

**Alan :** Avoir une queue ? (rire)

*Ben, est-ce que c'est vrai ? Est-ce que c'est tout ce que ça prend ?*

**Alex :** Qu'est-ce que tu nous demandes ? Ce que la société dit que ça veut dire ? Parce que la société et moi, on ne voit pas forcément ça de la même façon. Parce que la société dit que je devrais être macho, être un « player » et battre ma femme et toutes sortes de marde comme ça...



# ION ORDINAIRE ? N O R M A L ?

## Pis après ?

C'est étrange comment la plupart du temps, on dirait que tout le monde a une histoire de vie immense et dramatique. Parfois je me sens comme si j'ai manqué quelque chose quelque part, parce que je n'ai rien vécu de traumatique que je peux maintenant raconter aux autres.

J'imagine que j'ai mes propres histoires, mais je ne me sens pas comme si elles valent la peine d'être racontées. Pour moi, l'important c'est le moment présent, je tente de ne pas vivre dans le passé. Bien sûr, j'ai vécu des choses, parfois bonnes, parfois mauvaises, qui m'ont amené à être la personne que je suis maintenant, mais aucune d'entre elles ne sont particulièrement extraordinaires. Je ne serai jamais à Oprah ou dans le film de la semaine.

Je ne veux pas que qui que ce soit pense que je me mets sur une espèce de piédestal, parce que la dernière chose que je pense c'est que je suis meilleur que les autres. Mais

pour une fois, j'aimerais qu'on entende les histoires des autres gars. Vous savez, les gars qui n'ont pas de merveilleuses histoires de

bravoure et d'autres événements incroyables : ceux qui sont ordinaires et terre-à-terre... et si je suis le seul au monde, je m'excuse d'avoir perdu votre temps. Un de ces gars qu'on peut regarder et se dire « Tu sais quoi ? Ce gars-là est juste un autre gars, n'est-ce pas ? Juste comme moi ? »

Juste un gars. Pourquoi il n'y a pas de catégorie pour ça ? Ils pourraient appeler ça la catégorie « juste un autre gars ». Ça fait drôle d'y penser, non ? Je veux dire, on entend toujours parler des grands sportifs, des artistes, des faiseurs de trouble, mais qu'est-ce qui arrive aux autres gars ? Qu'est-ce qui arrive aux gars qui ne semblent pas appartenir dans aucune de ces catégories ?

Comprenez-moi bien, je ne dis pas que ce n'est pas correct d'appartenir à une de ces

catégories. Je me demande seulement ce qu'on fait pour les autres gars. Les restants, si on veut les appeler comme ça. Je me considère comme un de ces gars-là. Je ne suis pas très sportif. Je ne suis pas particulièrement artiste. Je ne suis pas « tough » mais je ne suis pas une moumoune non plus. Je n'ai pas d'histoires horribles ni d'accomplissements remarquables. Je suis juste un gars ordinaire, un gars de tous les jours. Certaines personnes pourraient penser que ça veut dire que je suis plat. Je ne suis pas du tout plat. Je ne suis pas un poisson mort.

Qu'est-ce que tout ça veut dire, et pourquoi est-ce que c'est important ? Eh bien, je pensais que ça serait rafraîchissant, pour une fois, de parler du point de vue de quelqu'un qui est juste un gars normal, ordinaire.

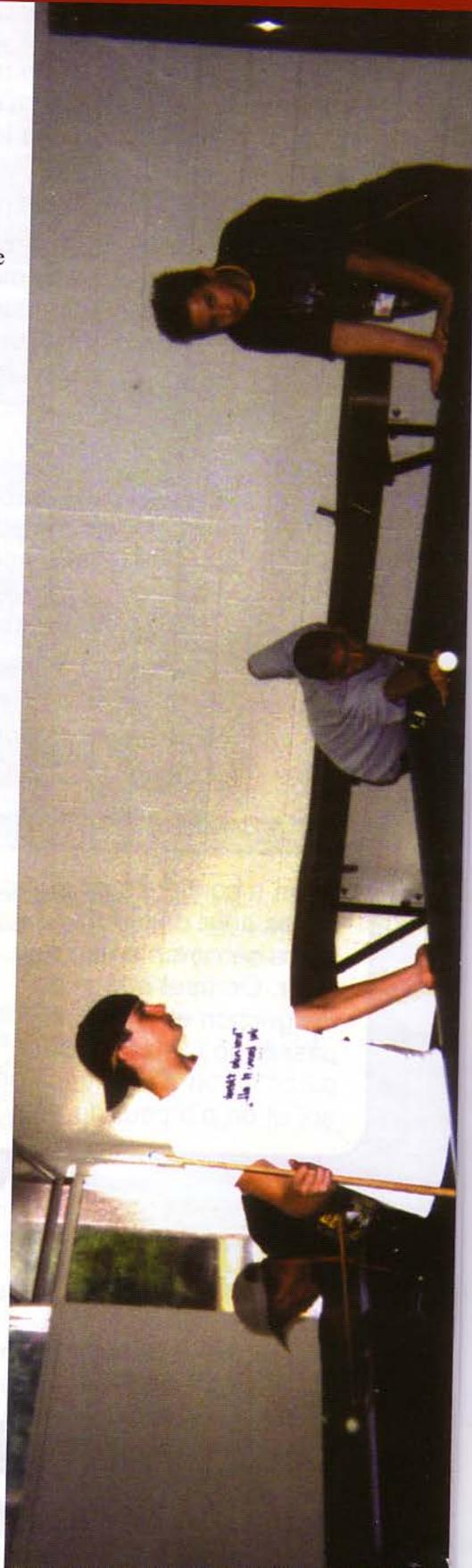
Alors, qu'est-ce que ça veut dire d'être un homme ? Je peux répondre soit de la façon

dont je veux répondre, ou de la façon dont je pense que les autres personnes s'attendent que je réponde.

J'imagine que quand j'y pense vraiment, toutefois, peu importe ce que je fais au jour le jour, dans tout ce que je fais à la maison ou au travail, je tente d'être le meilleur jeune homme que je peux être. J'ai fait des choix dans ma vie et j'ai pris certains chemins, parfois des bons et parfois des mauvais. Ceux-ci ont aidé à former ma personnalité. La plupart du temps je me sens comme si je suis en contrôle de ma vie et j'accepte les conséquences de mes actions.

Je suis content d'avoir une bonne tête sur mes épaules, d'être intelligent, à la mode et au courant des faits actuels. C'est ce que je veux être. Dites moi que je suis normal, ordinaire, plat – si vous voulez – mais c'est qui je suis.

« Juste un autre gars.  
Pourquoi il n'y a pas une  
catégorie pour ça ? »



Qu'est-ce que ça veut dire « être un vrai homme » ?

Régler ses problèmes soi-même. On n'a pas besoin de quelqu'un pour nous cajoler et nous dire que « ça va aller », « tu vas t'en sortir ». Tu encaisses et tu t'en remets.

Alors d'où vient cette idée ?

Je ne sais pas. J'imagine que j'ai appris ça de mon père parce qu'il ne me laisse jamais paraître quand il a mal ou quand il passe un moment difficile. Il en parle avec ma mère mais il m'a toujours gardé loin de tout ça. C'est l'homme de la maison et il ne veut pas sembler faible.

Alors est-ce que tu fais la même chose ?

Les gens me disent toujours que ça les énerve que je ne montre pas mes émotions ou que je ne montre pas comment je me sens. Ils prennent pour acquis que je me fous de tout le monde.

Est-ce que c'est vrai ?

Je m'en fous.

Sérieusement ?

Ben, ça me dérange qu'ils croient que je m'en fous, quand en fait ce n'est pas le cas. Je ne sais juste pas comment le dire, parce que je ne veux pas montrer mes faiblesses ou me laisser vulnérable à ce qu'on me fasse mal. Je n'aime pas avoir mal.

Alors c'est une défense ?

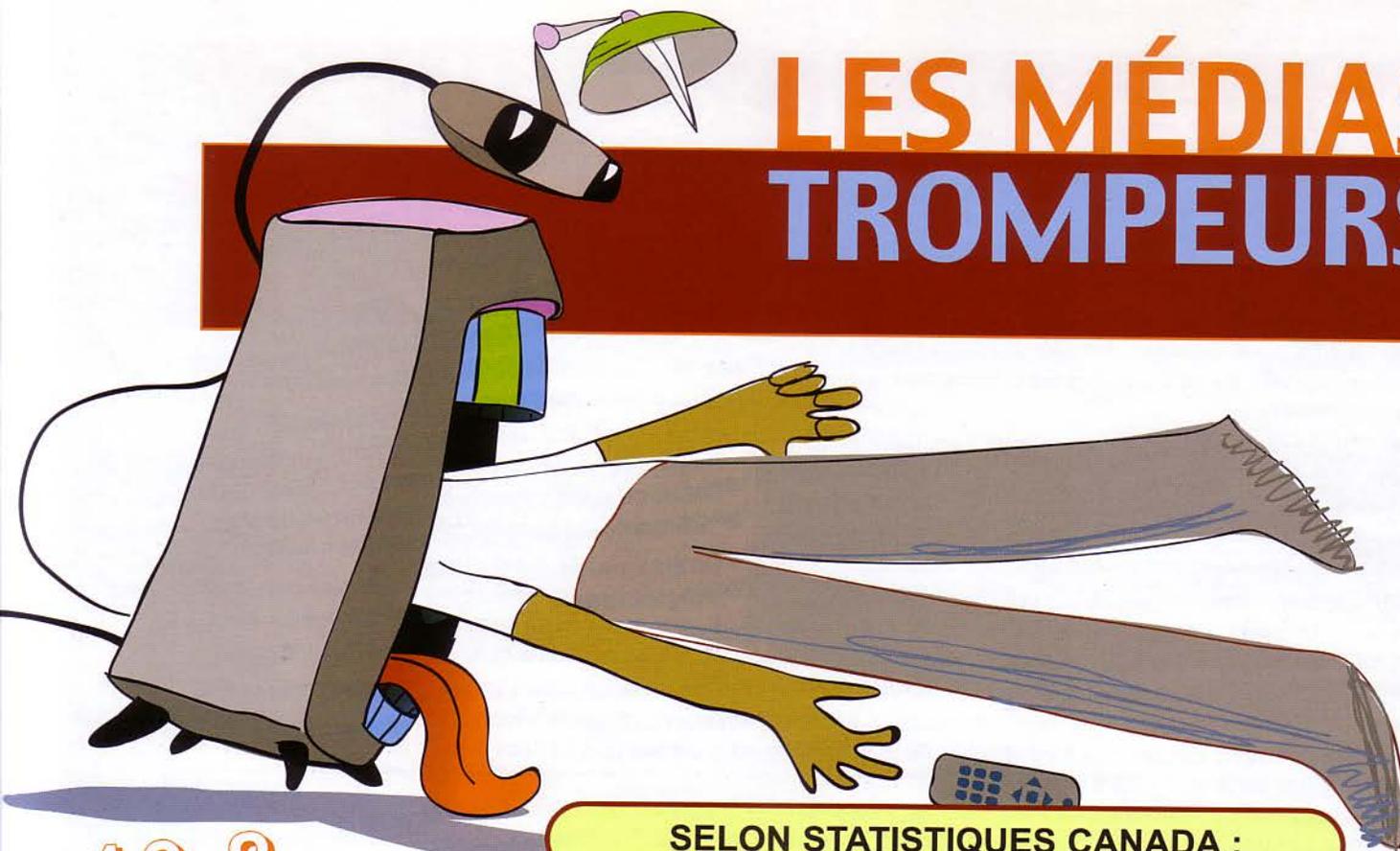
Ouais, on pourrait dire. En psychologie ils appellent ça un « mécanisme de défense ». C'est pour ça qu'on se bâtit des murs, pour se défendre.

« Les gars ne pleurent pas » - c'est une blague mais en même temps c'est lourd de sens. Pour moi, un homme idéal est athlétique, fort, comme les vedettes de cinéma, il paraît bien. Hmmm...j'ai l'air d'être pas mal influencé par la télé, hein ?

Si on a confiance en soi, ça passe pour de la force. Notre carrure n'a rien à y avoir. On peut être maigrichon et quand même passer pour un gars dur parce qu'on a confiance en soi et on n'a peur de rien.



# LES MÉDIAS TROMPEURS



SELON STATISTIQUES CANADA :

**10.8**  
millions

de foyers regardent la télévision au câble  
(les jeunes canadiens regardent environ  
13 heures de télé par semaine, les  
hommes de plus de 18 ans – 20.9 heures  
par semaine)

**60.2%**

des foyers canadiens  
comportent un « utilisateur  
régulier de l'internet »

**1,137**

différents « périodiques », c'est-à-dire  
revues, ont été publiés en un an  
(ceci représente 102 567 pages,  
desquelles 24 123 étaient des PAGES  
PUBLICITAIRES)

**M**

on Dieu, que je suis embêté. Me voici en train de tenter de figurer ce que ça veut dire d'être un homme et je suis continuellement bombardé par de la cochonnerie par les médias de masse. Si ce n'est pas Limp Bizkit ou Eminem avec leur sexisme et leur homophobie évidents, c'est Vin Diesel et son machisme à la « sois un homme, tire dans le tas ». Ce n'est pas surprenant que les hommes de nos jours sont fuckés. On peut voir les résultats de cet assaut des médias dans presque toutes les écoles secondaires à travers notre grand pays. Il semblerait que, de nos jours, il existe un moule dans lequel les jeunes hommes doivent faire, sinon on est « sans valeur », « moumoune », une « tapette » ou pire. C'est plutôt surprenant à quel point les grands courants médiatiques nous contrôlent et dictent nos attitudes.

Et quel est ce moule dans lequel les « vrais hommes » doivent faire ? Pour être un homme, on doit être sexiste, homophobe, avoir du muscle jusqu'entre les deux oreilles, être

riche, déloyal, insensible, sans émotions, brutal, violent, et plein d'autres choses affreuses. Est-ce que ces choses viennent naturellement à la plupart des gars ? Bien sûr que non ! Les personnes sont le produit de leurs environnements. Si l'environnement d'un jeune homme est formé de la télévision, de la musique populaire, de l'internet, de films d'action et de

**« Est-ce que ces choses viennent naturellement à la plupart des gars ? Bien sûr que non ! Les personnes sont le produit de leurs environnements. »**

d'autres formes de médias de masse, une grande influence va venir de là. Cette génération a un meilleur accès à la technologie que n'importe quelle génération auparavant, et ainsi a un plus grand accès aux médias de masse. Maintenant, nous avons toutes sortes de « modèles » masculins qui donnent l'impression que c'est « cool » d'être un trou de cul, par manque d'un meilleur terme.

Alors en bref, je pense qu'un VRAI « homme », c'est le genre de gars qui a le courage de résister aux stéréotypes négatifs sur les hommes présentés dans les médias et qui REFUSE d'être casé dans un certain rôle.



**6 h 45** – Toutes les unités du centre allument leurs lumières fluorescentes dans les dortoirs. Tous les détenus sont réveillés par ces lumières.

**7 h 00** – Douches. Deux douches par salle de bain. Deux salles de bain, une au premier niveau, une au deuxième. Douches de cinq minutes. Cinq minutes pour se raser, se peigner etc. Deux membres du personnel font les ronders pour enforcer ces règlements. On doit ranger notre chambre avant 8h00.

**7 h 45** – Le chariot de repas arrive. Les ustensiles sont comptés, nous aussi. Un palier est nourri à la fois. Le déjeuner consiste en deux rôties avec des céréales ou du gruau et un verre de jus. Il y a deux personnes par table. Pas le droit de parler à table. 15-20 minutes pour manger.

**8 h 15** – Les moniteurs de corridors sont appelés. Nous sommes mis en rang à la porte pour aller à l'école. Nous sommes comptés. Les moniteurs prennent leurs positions. Le mouvement commence. Le côté droit du corridor passe en premier. Pas un mot. Les chemises doivent être bien rentrées dans nos pantalons.

**8 h 50** – Les résidents sont tous à l'école, tout autre mouvement nécessite une escorte. L'école est différente. Tout est fait par correspondance (les leçons arrivent par courrier). Tout problème à l'école justifie qu'on soit restreint à notre chambre jusqu'au lendemain. Pas de filles en classe. Notre comportement est noté par les enseignants en classe.

**9 h 45** – Fin de la période. Les moniteurs sont appelés. Le mouvement débute ; les mêmes règlements s'appliquent. On se rend au prochain cours.

Une journée régulière, environ 10-20 jeunes seront enfermés, dans le trou ou en journée de maladie. Si on prend une journée de maladie, on est restreint à notre chambre pour le reste de la journée.

**11 h 50** – Le mouvement commence ; les mêmes règlements s'appliquent toujours dans les corridors ; on retourne à l'unité pour le dîner.

**12 h 00** – Comptés, dans nos chambres.

**12 h 05** – Le dîner commence, un palier à la fois. Les ustensiles sont comptés.

**12 h 30** – Nous sommes comptés de nouveau.

**12 h 45** – Le chariot du dîner repart ; pause pour aller aux toilettes ; deux personnes à la fois aux toilettes.

**13 h 00** – Les cours de l'après-midi commencent. Même mouvement dans les corridors avec les moniteurs.

**14 h 25** – Retour à l'unité avec les mêmes règlements de mouvement dans les corridors.

**14 h 30** – Tous les résidents du centre doivent être dans les chambres sauf ceux qui travaillent dans la cuisine ou qui font le

ménage. Nous sommes tous comptés.

**15 h 00** – Nous sommes comptés encore, pour le changement de quart. Rencontre de tout le personnel, qui discute de tous les jeunes et de leur comportement de la journée.

**15 h 35** – L'équipe du quart de jour quitte.

**15 h 30** – L'heure des devoirs.

**16 h 30** – Comptés. Le souper arrive. Un palier à la fois encore. Deux par table, pas le droit de parler.

**17 h 00** – Comptés.

**17 h 30** – Le chariot de repas repart et la récréation commence. Une heure de poids ou de gym. Je joue habituellement au « basketball » avec très peu de règlements.

**18 h 30** – Comptés. On retourne à l'unité. Les corvées sont assignées. Trois personnes ont le droit de sortir pour faire des corvées. Il faut tout bien nettoyer. Si on refuse de faire les corvées, on est restreint à notre dortoir.

**18 h 30** – Temps libre – regarder la télé en noir et blanc, pas de câble, ou utiliser le téléphone (10 minutes par appel). Les niveaux 1 n'ont pas le droit dans la salle de télé.

Niveau 1 – Ceux dont le comportement est jugé au-dessous des attentes. Privilèges réduits, pas de compagnon de chambre, pas le droit de travailler. Couvre-feu plus tôt – 21h00. Pas le droit de sortir dans la cour.

Niveau 2 – Ceux dont le comportement est jugé moyen. Droit à tous les privilèges mais ceux de niveaux plus élevés ont priorité. Place pour de l'amélioration. Coucher – 21h30.

Niveau 3 – Ceux dont le comportement est jugé au-dessus de la moyenne. Rencontre les attentes, plus de temps de loisir. Coucher – 22h00.

Niveau 4 – Ceux dont le comportement excède les attentes et qui sert de modèle pour les autres. Une heure de plus de téléphone, plus de loisirs, cuisine, activités ou projets spéciaux leur sont offerts en premier. Coucher – 22h30. Si un niveau 4 reste à ce niveau pendant deux semaines, il a droit à des visites spéciales d'amis ou de membres de sa famille qui n'ont PAS de dossier criminel.

**22 h 00** – Comptés – niveau 4 seulement sont sortis. Couvre-feu pour le niveau 2.

**22 h 30** – Niveau 4 dans leurs chambres, couvre-feu pour le niveau 3.

**22 h 45** – Comptés, changement de quart.

**23 h 00** – Couvre-feu pour le niveau 4.



Comptés toutes les demi-heures pendant toute la nuit.

Cette journée se répète, répète,

répète,  
répète...



# JE ME SUIS BATTU AVEC LA LOI MAIS LA LOI M'A BATTU

Selon Statistiques Canada :

En 2001, 4 140.6 jeunes sur 100 000 avaient des charges contre eux pour avoir enfreint au code criminel. Ce nombre n'inclut pas les infractions routières.

*Il y a des conséquences à « se battre avec la loi ». Nous avons demandé à un jeune contrevenant de l'Alberta de partager avec nous à quoi ressemble une journée normale dans un milieu carcéral, et voici ce qu'il nous a dit.*

Les résidents se disputent continuellement. Tout le monde doit toujours avoir raison. Ça finit généralement par « qui peut battre qui ». Il y a une bagarre au moins une fois par semaine. S'il y a une bagarre un code est signalé et environ 8-14 membres du personnel accourent et nous maîtrisent. Ensuite, nous sommes placés en isolement. Les jeunes qui ne se battent pas et qui le

« prennent dans les dents » se font généralement attaqués, harcelés, achalés et font rire d'eux parce qu'ils ne se défendent pas. C'est un couteau à deux tranchants. Il y a une unité de protection où ils envoient les détenus s'ils sont vus comme les boucs émissaires et que le centre s'inquiète de leur sécurité. Ils sont aussi parfois des jeunes avec des besoins spéciaux ou d'autres qui ne s'en tireraient pas au sein du reste de la population du centre.

Chaque jour au moins un membre du personnel va nous dire « tu ne peux pas faire ça » juste pour démontrer son pouvoir. Le pouvoir est une chose importante pour le personnel. Il faut l'accepter, sinon on a des problèmes avec le personnel. Certains membres du personnel vont dire des choses comme « parce que je peux » ou « si ça ne fait pas ton affaire...ne vient pas en prison ». Parfois ils nous remettent des choses dans la face, comme combien de temps il nous reste à faire et comment ils peuvent faire ceci ou cela. Ils commandent souvent de la nourriture et la mangent devant nous.

Des temps de retrait sont imposés

comme forme de discipline pour ne pas écouter les moniteurs : généralement une demi-heure, dans notre chambre, pendant le temps libre. Parfois c'est une heure, dépendant de nos actions. On peut avoir un temps de retrait pour avoir parlé à table ou si notre chambre n'est pas assez propre, si notre chemise est sortie de nos pantalons ou si on fait trop de bruit, si on parle dans les corridors, si on sacre ou si on est déplaisant avec le personnel ou un autre détenu, si on prend une douche trop longue le matin, si on est trop longtemps aux toilettes, si on ne suit pas les directives du personnel ou si on parle trop longtemps au téléphone.

Chaque résident s'ennuie de certaines choses. Je m'ennuie de ma famille. J'ai une famille extraordinaire. Ils sont toujours là pour moi. Je pleure une ou deux fois par mois par rapport à un peu de tout. Je me sens frustré. Le personnel se soutient les uns les autres et tant qu'ils racontent tous la même histoire, c'est comme une gang organisée. C'est inutile de tenter de se chicaner avec eux. Ils gagneront toujours.

Au bout du compte il faut se concentrer sur ce qu'ils ne peuvent pas nous enlever : notre éducation, notre âme, nos émotions et notre vie. C'est sur ça que je concentre. Il faut prendre ça au jour le jour. Et une fois de temps en temps compter combien de jours il reste.

Euh...en ce moment j'ai de la difficulté avec euh...j'ai peur, parce que quand je vais sortir (de prison), euh...j'ai peur que je ne serai pas capable de me retrouver quand je vais sortir...t'sé, que je vais me perdre encore une fois ou que je ne serai pas aussi certain de moi que je le suis en ce moment, ici, à m'ouvrir. J'imagine que c'est normal mais...euh...j'ai peur, j'ai peur que les choses n'iront pas toujours comme prévu, comme je veux qu'elles aillent maintenant.

*Quelle est la chose la plus importante que tu ais jamais faite ?*

Je ne commets plus de crimes.

Quand j'étais en quatrième année, je venais d'arriver à une nouvelle école. Un autre jeune me faisait chier alors je lui ai sacré une volée. Plusieurs personnes ont vu ce qui s'est passé et à partir de ce moment-là, j'ai été étiqueté comme faiseur de trouble. Dans les mois suivants je me suis trouvé à me battre de plus en plus souvent. Quand je ne me battais pas, je tenais tête aux enseignants. Je n'ai jamais évité une bagarre de ma vie. J'en étais incapable. Pour les prochaines années c'était une bagarre après une autre. Je me souviens quand les orienteurs de l'école m'ont dit qu'un de ces jours quelqu'un me donnerait une vraie volée et que j'apprendrais ma leçon. En neuvième année, le dernier mois d'école, un groupe de jeunes m'ont battu comme il faut. Ils m'ont bardassé comme si j'étais un oreiller. J'étais blessé pas mal fort. À ce moment-là j'ai commencé à penser à toutes les bagarres dans lesquelles j'avais été, à ce que les gens pensaient de moi, à ce que je faisais. Ça m'a pris du temps, mais j'ai finalement réalisé que ça ne valait pas la peine. Se battre n'en vaut jamais la peine.

Ils veulent le pouvoir, être respectés. Les gens qui ont le plus de pouvoir, qui ont le respect des autres, sont les plus durs, ceux qui restent debout à la fin de la bataille.



# Des faits pour les gars !!

Dans nos groupes focus, nous avons vu que les gars veulent parler, malgré les stéréotypes existants.

Un testicule est environ 4.5 cm de long, 2.5 cm de large, et pèse environ 10.5 à 14 grammes.

Le terme testify (en anglais, signifiant « témoigner ») provient du fait que les hommes dans la cour romaine juraient de la véracité de leurs témoignages en jurant sur leurs testicules.

Le mâle de la mite gitane peut sentir une mite gitane femelle vierge d'une distance de 1.8 miles.

La marque de condoms Ramses tire son nom du grand pharaon Ramses II qui a engendré plus de 160 enfants.

La prostate pèse environ 8 grammes.

Les hommes clignent des yeux 50% moins souvent que les femmes.

En moyenne, sur le cours de sa vie, un homme aura 3000 relations sexuelles et passera deux semaines à embrasser quelqu'un.

Pendant les années 1800, les médecins provoquaient des orgasmes chez les patients comme traitement de l'hystérie, puisqu'ils croyaient que l'hystérie était causée par un manque d'activité sexuelle. À la fin du 19e et au début du 20e siècle, les médecins blâmaient la masturbation pour tout et n'importe quoi, de la maladie mentale à la tuberculose.

Lorsque nous organisons nos groupes focus, nous avons réalisé que beaucoup de monde ne comprenait pas ce que nous tentions d'accomplir... peut-être parce qu'il manque de gens qui travaillent avec les jeunes hommes.

Un orgasme est considéré une bonne façon de stimuler la prostate chez les hommes, réduisant ainsi les chances d'infections de la prostate.

Un testicule est fait de 400 à 600 « tubules », chaque tubule étant d'une longueur d'entre 70cm et 80cm... Si on les étendait, cela ferait entre 280 et 480 mètres de longueur.



Je veux dire, on est obligé d'être ami avec des gens qui sont différents de nous parce que personne n'est comme nous...Le fait de grandir dans une petite ville m'a appris à respecter les différences individuelles.

Anormal ?  
Et range ?  
individu

b i z z a r

**Chris :** Ça me tue de devoir faire affaire avec des gens qui sont ignorants ou qui ont l'esprit fermé. Ça me dérange beaucoup quand des gens qui seraient capables de provoquer des changements ne le font pas.

**Lee :** Les gars qui font ce genre de commentaires ont plus ou moins adopté le stéréotype des gars durs à cuire. Ce n'est pas qu'ils croient forcément en ce qu'ils disent, c'est seulement ce que la société s'attend d'eux. Je ne crois pas qu'ils le réalisent encore. C'est une question de les aider à le réaliser. Vous savez ce que je veux dire ?

**Alan :** Certainement. Je suis d'accord. Vous savez, quand je donne mon opinion, je me fais accuser d'être homosexuel. Et si je l'étais ? Qu'est-ce que tu y ferais ? Ce n'est pas comme si je vais te faire des avances. Tu n'en vaux pas la peine.

**Dave :** Nous avons été chanceux d'avoir été entourés de personnes qui nous ont supportés. Vous savez, comme de l'ouverture autour de nous, des enseignants, des amis, de la famille. Beaucoup de monde grandit totalement protégé de tout ça. Ils n'ont rien vu ou ne connaissent rien d'autre. L'ignorance est une grosse part de la fermeture d'esprit, je pense. Les gens ignorent que les gars n'ont pas besoin de faire ces choses-là ou d'être comme ça.

acceptation

isolement

« Maintenant, ça semble tellement ridicule, à quel point j'avais peur. »

compréhension

crainte

courage

ignorance

**P**lusieurs de mes amis qui habitent en régions rurales me disent souvent que les jeunes gays dans les villes ne vivent pas vraiment l'isolement. Mais j'ai appris que, pour bien des jeunes, peu importe où ils sont, la vie « dans la garde-robe » est très difficile.

Par exemple, je ne me suis pas « déclaré » auprès de ma famille et de mes amis jusqu'à ce que j'aie 17 ans. Je savais que j'étais gay depuis l'âge de 11 ans, mais je ne voulais pas me l'admettre. Je ne pouvais pas possiblement être gay. Les personnes gaies étaient différentes. Les personnes gaies faisaient rire d'eux. Même si je ne participais pas dans les farces plates, je les entendais et je les trouvais très blessantes. Mais éventuellement j'ai réalisé que les sentiments que j'avais envers certaines personnes du même sexe que moi n'allaient pas disparaître. Je n'allais pas trouver le gars dans ma classe de français moins séduisant demain. J'étais qui j'étais. C'était le temps que je m'y fasse.

Mais comment je pouvais m'y faire ? Comment est-ce que je pouvais accepter cette partie de moi comme étant parfaitement naturelle, quelque chose à embrasser et de laquelle me réjouir ?

J'ai décidé que je devais rencontrer d'autres jeunes gays comme moi. J'avais entendu parler d'un groupe, le Triangle rose pour jeunes (Pink Triangle Youth – PTY), qui se rencontrait chaque semaine. J'en avais en fait entendu parler de la part d'un ami. Aller à cette rencontre était un acte de courage. En mettant les pieds dans l'édifice où ils se rencontraient, j'admettais officiellement que j'étais gay. Il n'y avait plus de retour. Inutile de dire que ça m'a pris plusieurs semaines pour finalement me monter le courage d'y aller.

Je suis rentré dans la pièce où la rencontre avait lieu, j'ai souris nerveusement, et je me suis assis dans un cercle. Tout le monde s'est

présenté. Les gens ont échangé quelques plaisanteries. Même s'il n'y avait pas beaucoup de monde ce soir-là, l'atmosphère était très amicale. Je n'ai pas dit grand-chose, puisque je m'habituais encore à l'idée d'où j'étais. Je me suis détendu un peu plus la semaine suivante, et encore davantage les semaines d'après. Avant de m'en rendre compte, je me sentais partie du groupe. À petits pas, j'ai commencé à me sentir mieux au sujet de moi-même. Éventuellement, je suis devenu le coordinateur du groupe.

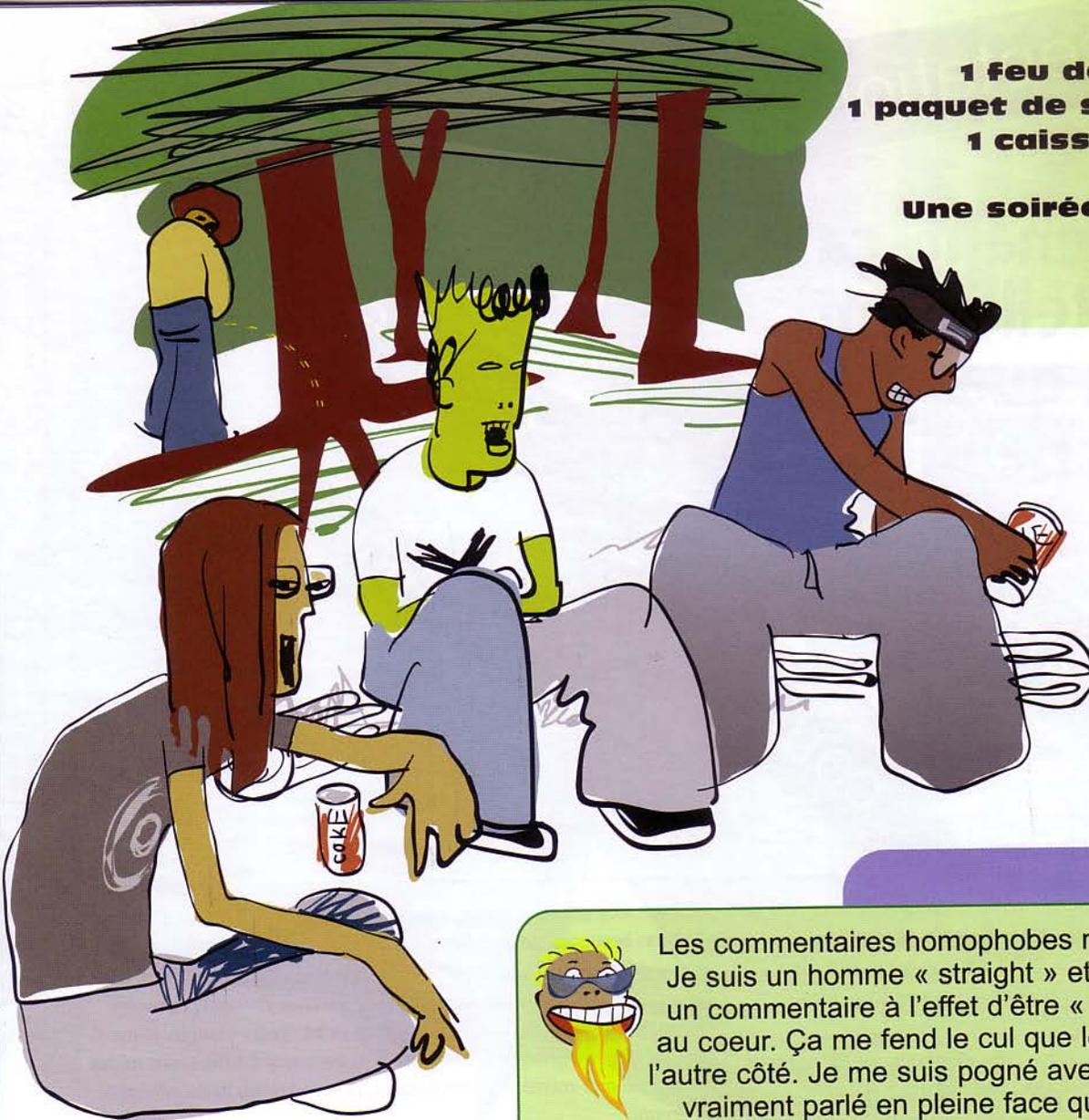
Maintenant, ça semble tellement ridicule, à quel point j'avais peur. Oui, je pense que c'est un processus à travers lequel la plupart des jeunes gays passent. Il y a toujours une période à laquelle il faut se l'admettre à soi-même. Ça m'a pris une éternité avant de me regarder dans le miroir et me dire que je suis gay. Je pense que c'est l'étape la plus difficile à travers laquelle tous les jeunes gays, peu importe où ils restent, dans des régions urbaines ou rurales, doivent passer. Seulement, les jeunes en milieux urbains ont souvent l'option d'aller à des groupes de soutien pour les jeunes gays, tandis que ceux en régions rurales n'ont souvent pas cette option. Ces groupes ne sont pas pour tout le monde, mais pour ceux qui y trouvent une valeur, ils ne sont rien de moins qu'essentiels.

Sans le groupe du Triangle rose, je serais une personne très différente aujourd'hui. Je vivrais encore dans la peur. Même si c'est encore injuste de vivre dans un monde où mon copain et moi nous faisons regarder croche quand on se tient la main, j'en suis au point de réaliser que c'est leur problème, pas le mien.



1 feu de camp - gratuit  
1 paquet de saucisses - \$2.34  
1 caisse de cola - \$6.29

.....  
Une soirée entre gars - ça  
n'a pas de prix



Les commentaires homophobes m'offensent vraiment. Je suis un homme « straight » et quand quelqu'un fait un commentaire à l'effet d'être « homo », ça me prend au coeur. Ça me fend le cul que les gens ne voient pas l'autre côté. Je me suis pogné avec des gens ; je leur ai vraiment parlé en pleine face quand ils ont fait des commentaires sur comment être gay c'était écoeurant ou mauvais ou quoi que ce soit. C'est vraiment difficile des fois de tenir tête.

**Tyron :** Je pense la même chose...et que quand tu essaies de t'éloigner du stéréotype ou quand tu essaies de ne pas être comme ça, cet idéal, tu es automatiquement catégorisé à l'opposé.

**Dave :** Exactement.

**Alan :** Comme si tu n'es pas homophobe, tu dois être homosexuel – c'est fucké !

**Lee :** Une fois, en neuvième année, un jeune d'une autre école a approché un gars gay de notre école pour lui « bumper » une cigarette. Pour aucune raison il a frappé le gars de notre école puis lui a donné un coup de pied dans la tête. Tout le monde s'est approché autour d'eux. Je voulais aller sacrer une volée au gars de l'autre école mais je n'ai rien fait. Je suis juste resté debout là. Le gars n'était pas gros. J'aurais pu le battre, mais je ne l'ai pas fait. J'aurais dû, je pense. J'y pense encore.

*Mais tu n'as pas aidé le jeune ?*

**Lee :** Je ne l'ai pas fait...c'est juste comme mon côté « non-gars » qui ressort. Si j'avais été un vrai homme, ou peu importe, j'aurais été lui sacrer une volée. Mais je ne l'ai pas fait.

Chers jeunes hommes canadiens,

Je ne suis aucunement un écrivain, mais je voulais offrir ma contribution parce que je pense que c'est un crime que nous ne fassions rien et ne disions rien et qu'ainsi nous laissons des choses inacceptables continuer à se produire.

J'ai grandi dans une petite ville au nord de l'Alberta, où j'ai dû figurer bien des choses par moi-même. Accepter ma sexualité a été un pas très difficile pour moi, parce que la télé était le seul endroit où j'avais entendu parler d'homosexualité, et jamais en termes favorables.

Pendant plusieurs années de ma vie je ne savais pas ce qu'il y avait de mal avec moi. J'ai toujours été conscient que j'étais différent des autres personnes avec qui je me tenais. Comme tous les « neuvièmes années », j'ai passé ma première année de secondaire à rencontrer plein de nouveau monde. Plusieurs de ces personnes avaient des points de vue différents et sont éventuellement devenues des personnes fortes, intelligentes, et très influentes dans ma vie. Depuis, environ, la neuvième année, je savais que j'aimais les garçons.

Mais on m'avait appris qu'on ne parle pas de ces choses honteuses. C'était inapproprié de parler d'être gay. Encore moins si on est un jeune qui se questionne.

Un jour j'ai rencontré quelqu'un sur l'internet qui allait devenir une partie importante de ma déclaration.

J'étais assis à la maison, en train de me préparer pour aller au « gym », là où mes amis et moi allions régulièrement, où nous agissions comme des durs et comme si nous pouvions vaincre n'importe quoi. J'ai reçu un message de nulle part, sur ICQ. Un gars qui me demandait si j'aimais le techno. Pour quelque raison, j'ai pensé qu'il était gay. Je lui ai répondu que j'aimais le techno.

Éventuellement je lui ai demandé s'il était gay. Il a dit qu'il l'était et en était fier. C'était la première fois que je parlais consciemment à un gars gay. Après plusieurs discussions avec cette personne, lors desquelles je lui disais continuellement comment j'étais « straight » et que je lui racontais toutes les affaires « straight » que je faisais, je lui ai écrit plusieurs pages...où je lui décrivais comment c'était pour moi d'être gay, comment je me sentais avec ça.

J'imagine que c'est là que je me suis déclaré. Je suis allé à l'école et j'en ai parlé à quelques amis. Je l'ai dit à mes collègues de travail et bientôt toute la petite communauté savait que j'étais gay.

J'ai eu très peur pendant longtemps, parce que je ne savais pas à quel point c'était « mal » pour moi de ressentir ces choses-là. Dans ce temps-là, je lisais plein de choses sur « Matthew Sheppard » et son meurtre haineux à Laramie, au Wyoming. Malheureusement, je voyais facilement les similarités entre nos deux villes et nos deux vies.

Selon ce que j'avais lu, Matt était un jeune homme très fort qui ne s'en faisait pas de ce que les gens pouvaient penser. Il ne s'est pas empêché de vivre sa vie jusqu'à ce que deux hommes la lui enlèvent. Le fait de savoir que certaines personnes en tuent d'autres parce qu'elles sont différentes me faisait très peur. Je pensais que ça pouvait m'arriver.

Comme Matt, je vis ma vie du mieux que je peux. Je suis dans un groupe de musique depuis 8 ans, dans la chorale depuis 4 ans, j'ai joué dans quelques pièces de théâtre et je suis impliqué dans un organisme qui aide d'autres élèves avec leurs difficultés personnelles.

Si je vous disais que ça ne me dérange pas de me faire traiter de « tapette » ou de « fifi », ce serait mentir. Et oui, j'ai parfois peur pour ma vie. C'est arrivé qu'on me lance des roches quand je marchais pour retourner chez moi tard le soir.

Le soir avant de partir pour Québec pour aller à une conférence, le Forum des jeunes des Amériques, je suis sorti dans un bar pour prendre quelques verres avec des amis. Dès que j'ai passé la porte quelqu'un m'a appelé une « tapette ». J'ai essayé de l'ignorer mais c'est là qu'une cigarette allumée a volé vers moi. Alors, j'ai quitté.

C'est alors que j'ai réalisé que je ne pouvais plus vivre comme ça. Je ne pouvais plus laisser les gens me faire des choses comme ça, et je n'allais pas laisser ça arriver à d'autres.

Aujourd'hui, je travaille avec des enseignants et d'autres élèves pour propager de l'information sur ce que c'est d'être gay et pour être là pour d'autres jeunes gays. Je crois que l'éducation est le meilleur moyen de résoudre ces problèmes, pas la violence.

Signé,

Un jeune d'une petite ville



Récemment j'ai tenté de ne pas me masturber pendant 60 jours. Je voulais voir si j'en étais capable, voir si je pouvais briser une habitude aussi profondément ancrée. Au bout de 7 jours, tout allait bien, puis j'ai eu une horrible, horrible, horrible soirée. Une foule de choses se sont additionnées pour donner une soirée pleine de traumatismes émotifs. Le lendemain mes problèmes étaient encore là. J'en ai parlé à mes amis. J'ai pleuré. J'ai braillé. J'ai boudé. Je n'avais aucune idée de ce qui se passait... Bref, je ne me suis pas rendu à 60 jours, oh que non, pas même proche. La masturbation, c'est ma façon de me détendre, ça me garde calme et composé, et j'en suis fier.

## Les désordres alimentaires et les jeunes hommes : ça arrive !

**S**i on regarde autour de nous dans les films, à la télévision et dans les revues, il existe une obsession pour avoir une certaine apparence. Pour les femmes, c'est idéal d'avoir l'air mince et raffinée. Pour cette raison, certaines jeunes femmes deviennent anorexiques ou boulimiques. Pendant longtemps, l'anorexie nerveuse et la boulimie ont été désignées comme étant des « maladies de jeunes filles » seulement.

Ce ne sont plus que les jeunes filles qui souffrent à cause des images malsaines présentées dans les médias. Ces jours-ci, les jeunes hommes sont également influencés par ce que les médias montrent comme image de ce qui est attrayant. Nous avons tous appris que ce sont les gars avec les gros biceps et les abdominaux parfaitement définis qui prennent toujours le dessus. Et à cause de ceci, de plus en plus de gars ne mangent pas convenablement, prennent des stéroïdes ou des

suppléments ou font des exercices inappropriés, afin d'atteindre l'apparence qu'on nous dit est nécessaire pour réussir dans la vie.

Beaucoup de cas ne sont pas rapportés. La plupart des gars n'admettent pas ou ne reconnaissent pas qu'ils ont un problème parce que la croyance généralisée est que les hommes ne peuvent pas avoir de désordres alimentaires. Les gars doivent se parler entre eux de ces choses-là. Trop de gars gardent le silence et laissent le problème empirer.

Personne ne devrait se sentir comme s'ils doivent avoir l'air d'une façon ou d'une autre, peu importe leur sexe. Si quelqu'un veut perdre du poids ou commencer à faire de l'exercice, ça devrait être pour des raisons de santé, pas pour d'autres raisons qui peuvent nuire à leur vie. Ils devraient aussi le faire d'une façon saine.

# Mettre le talon A dans la fente B ?

Quand j'étais au secondaire, nous avions un cours de santé. Le prof de gym, M. Spencer, était responsable. Il portait ses pantalons de jogging et son sifflet même si on était dans une salle de classe ordinaire. Nous apprenions la biologie du sexe – le talon A entre dans la fente B, où trouver sa glande wu-tang, et le fait que malgré certaines expressions populaires, il n'y a en fait aucun os dans le pénis (bien que penser à une queue en béquilles, c'est assez comique). Alors je n'ai pas pris la peine d'apprendre grand-chose à ce sujet, même si l'information m'était disponible. Je me disais que je savais déjà ce que je devais savoir, ou que ça n'avait pas rapport pour quelque raison. Il leur manquait les choses importantes. Le sexe n'est pas seulement une fonction biologique entre deux personnes. Il y a habituellement un aspect relationnel entre les deux, des émotions, et une autre personne qui ressent les mêmes choses que toi.

Si vous êtes actifs sexuellement ou si vous y pensez, ce n'est pas quelque chose sur lequel vous voulez juste sauter (sans jeu de mots). Ça veut aussi dire prendre des précautions pour prévenir des maladies, une grossesse non désirée ou simplement s'assurer que les deux partenaires sont prêts mentalement et émotionnellement pour cette étape. Avoir des relations sexuelles est super, mais il existe des conséquences très réelles. Par exemple, perdre une partie de votre chèque de paye pour les prochains 18 ans, sans que vous ayez le choix.

Bien des gars comprennent tout de travers.

Ils traitent le sexe comme la masturbation. Si tout ce que vous voulez c'est « venir », restez chez vous et faites le vous-mêmes !

Si vous avez des relations sexuelles, soyez conscients des questions de santé qui viennent avec. Ceci inclut la santé mentale. C'est très bien de savoir combien il y a de vaisseaux sanguins dans votre urètre, mais est-ce que ça va vraiment vous aider au bout du compte ? Si vous ne pouvez pas en parler à l'école, parlez-en avec vos amis. Si on sait lire entre les lignes dans les conversations sur le sexe qui ont lieu dans les salles de casiers, c'est possible de découvrir plein de choses sur les opinions et les points de vues variés des gens sur la bête à deux dos. J'imagine que je pourrais vous dire « parlez-en à vos parents », mais franchement, si vous avez une relation assez ouverte avec vos parents pour pouvoir entendre votre père dire le mot « vagin », écrivez nous et on vous envoie un t-shirt !

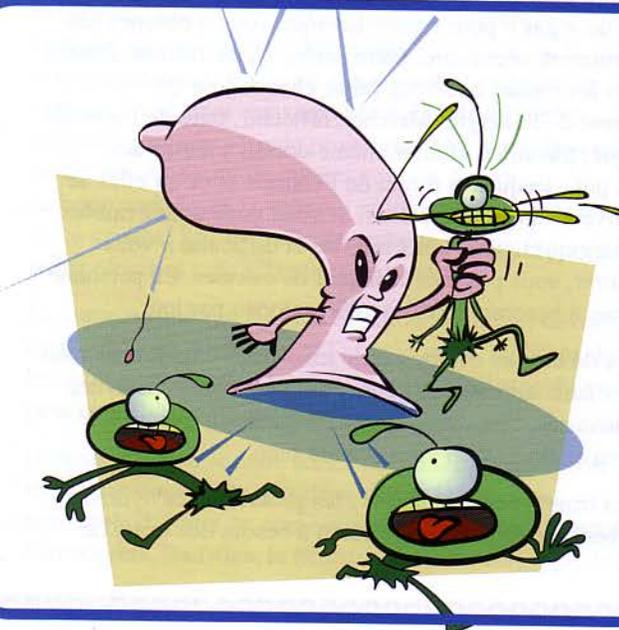
Un autre gros problème est toute cette pression. La pression de passer un aussi grand nombre de partenaires que possible, la pression de juste le faire, la pression de bien le faire. Fuck ça (pas littéralement) ! On entend plein de merde continuellement au sujet de l'abstinence, tous ces messages du style « pas moi, pas maintenant », et je me suis longtemps dit « right, ces gens-là ne sont pas allés à MON école », mais c'est vrai. La triste vérité est que même si on ne disait que c'est le centre du monde, le sexe n'est pas la plus grande joie de l'univers. Si vos expériences sexuelles sont vides d'émotions positives et pleines d'affaires négatives, vous

être mieux de continuer votre relation avec « Mlle Paume et ses cinq soeurs » jusqu'à ce que vous trouviez quelqu'un qui en vaut la peine.

Alors si vous avez, vous aussi, manqué votre chance d'apprendre ce que vous devez savoir sur le sexe, voici comment vous rattraper. Faites de la recherche. Si vous avez accès à l'internet, c'est une excellente façon de commencer.

« Le Planning des naissances » a un excellent site Web ([www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)) contenant de l'information sur tout ce qui est sexualité et comporte une option qui vous permet de trouver un centre de santé près de chez vous. Un avertissement en ce qui a trait aux recherches sur internet, il est possible que vous y trouviez des informations contradictoires. Votre meilleure assurance est de vous fier aux informations provenant de sites en lesquels vous croyez pouvoir avoir confiance, comme « le Planning des naissances » et « le Réseau de santé canadien » ([www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)) Si vous n'avez pas accès au « web », vous pouvez obtenir des informations aux bureaux du « Planning des naissances », de votre médecin de famille ou de l'infirmière de votre école.

Prenez le temps d'apprendre ces choses-là. Il y a de l'information disponible et des gens pour vous aider à les apprendre. Prenez vos précautions, soyez au courant, et amusez-vous – intelligemment.



Les symptômes de Chlamydia sont similaires aux symptômes de blennorragie et les deux infections sont souvent confondues. À peu près cinquante pour cent des hommes n'éprouvent pas de symptômes mais peuvent toujours porter et transmettre la maladie.

L'herpès est transmis par contact physique (peau à peau) direct. Il peut aussi être transmis même lorsque les symptômes ne sont pas visibles.

Si tu contractes une infection ou que tu penses avoir été exposé à celle-ci, n'attend pas, **IL NE DISPARAITRA PAS** tout seul. Va voir un médecin.

Des relations sexuelles non protégées peuvent mener à la grossesse – La méthode la plus efficace de control de naissance est l'abstinence, mais si ceci ne marche pas pour toi, utilise **TOUJOURS** un condom. Il est triste de le dire mais peux-tu vraiment être sûr que ton partenaire pratique efficacement des méthodes de control de naissances ?

C'EST

# VOTRE CHOIX

tout ce que je vois devant moi m'appartient.

**D**ésolé de vous en informer, mais garder votre derrière collé au sofa toute la journée à regarder la télé pourrait vous nuire.

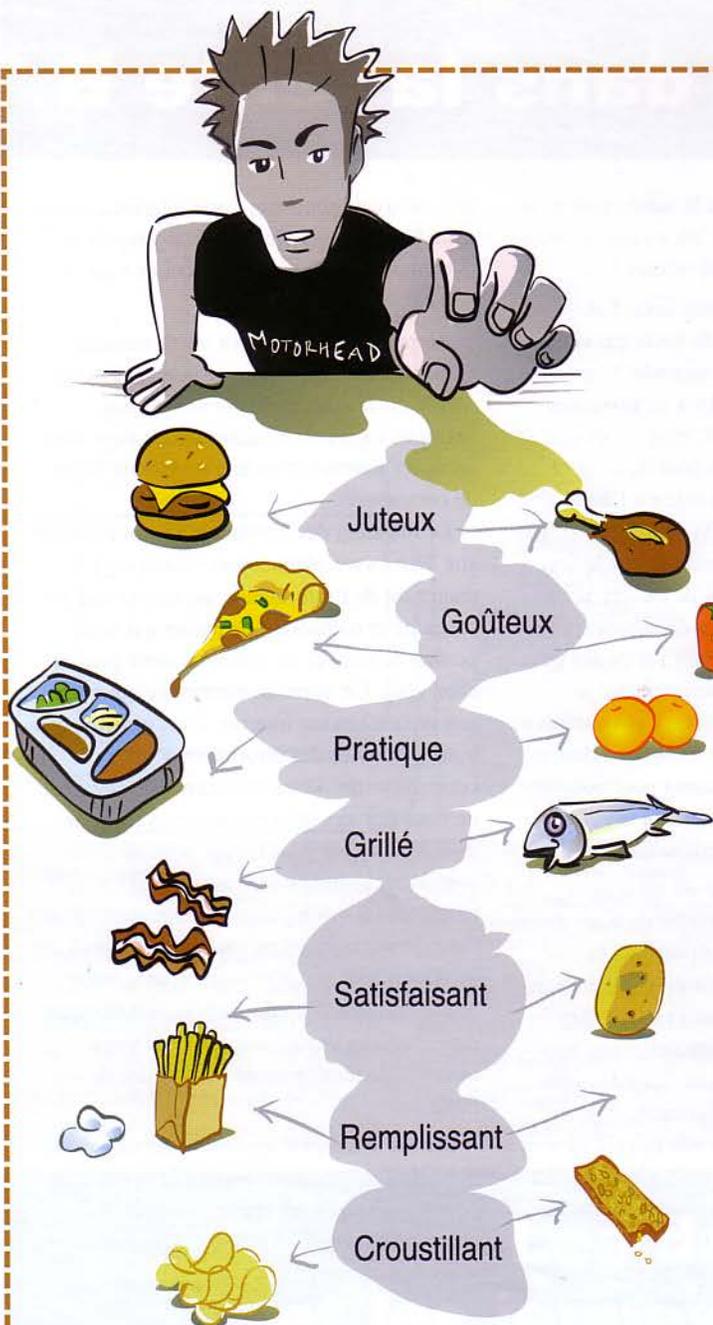
À moins que vous soyez totalement paralysé, il n'y a pas d'excuse pour ne pas faire de l'exercice d'une forme ou d'une autre. Faire un peu d'exercice chaque jour est essentiel pour maintenir une bonne santé. L'exercice améliore la circulation sanguine vers le coeur, accélère votre métabolisme pour brûler les calories en excès qui seraient autrement transformées en gras (surtout autour du ventre), augmente votre capacité respiratoire, et conserve la flexibilité de vos muscles et de vos articulations. En plus, ça vous garde occupé. Courrez pendant 30 minutes chaque jour. Levez des poids pendant 15 minutes tous les jours. Allez au magasin à pied plutôt qu'en voiture. N'importe quoi ! Mais n'oubliez pas de parler à votre médecin avant d'entreprendre un régime d'exercice intensif ou si vous avez une condition médicale.

Mais l'exercice n'est pas tout ce qui compte. Plusieurs personnes de nos jours ont la conception fautive que la bonne façon de perdre du poids est de manger très peu ou pas du tout.

Votre corps est un système complexe qui a besoin de nourriture pour fonctionner, tout comme une voiture a besoin de « gas » pour rouler. Lorsque vous n'obtenez pas l'alimentation nécessaire, votre performance ralentit. Pensez à toutes les choses que vous faites chaque jour qui requièrent de l'énergie. Marcher, réfléchir, faire de l'activité physique, travailler, étudier, même dormir ; toutes des choses pour lesquelles il faut de l'énergie pour qu'elles se poursuivent sans interruptions. Si vous vous sentez faibles ou léthargiques, ou si vous avez de la difficulté à vous concentrer, vous pourriez manquer de calories. La personne moyenne a besoin d'environ 2000 calories par jour.

Il y a de bonnes calories et de mauvaises calories. Si vous mangez suffisamment de bonnes calories et si vous évitez les mauvaises, cela devrait vous permettre de perdre le poids en excès tout en vous sentant bien.

Il y a trois types de calories : les protéines, les hydrates de carbones et le gras. Votre corps a besoin des trois. Le



## GRAS

Quelques graisses sont vitales pour être en bonne santé.

- \* La graisse aide ton corps à produire des testostérone et d'autres hormones (masculins) important.
- \* La graisse, comme padding, protège vos organes internes d'une blessure.
- \* La graisse fournit l'isolation et la chaleur (ce qui est idéal pour ces hivers canadiens qui sont longs).
- \* La graisse peut se secouer légèrement quand tu ries. comme une boule pleine de bijoux.

détail typique de votre apport quotidien ressemblerait à :  
30% provenant des protéines (4 calories par gramme) ; 50%

## PROTÉINES

- \* Les protéines donnent à ton corps l'habilité de GRANDIR et bâtissent tes MUSCLES.
- \* Les protéines augmentent ton métabolisme et améliore ton système immunitaire.
- \* Les protéines de Soja proviennent d'une plante, elles ne contiennent pas de cholestérol ainsi que de lactose.

provenant des hydrates de carbone (4 calories par gramme) et 20% provenant du gras (9 calories par gramme).

Il est essentiel d'avoir des protéines dans votre régime puisque celles-ci renforcent votre système immunitaire et aide à réparer les tissus musculaires endommagés par l'activité quotidienne. En passant, les tissus musculaires se réparent plus difficilement avec l'âge. De bonnes sources de protéines incluent le poisson (surtout le thon et le saumon), le poulet, la dinde, les pois chiches, les fèves, le fromage cottage et les blancs d'œufs.

Les hydrates de carbone sont votre source d'énergie. Ceux-

## HYDRATES DE CARBONE

- \* Les glucides sont transformés en glucose dans ton corps, ce qui te donne de l'énergie!
- \* Les aliments qui contiennent les glucides tendent à remplir ton ventre rapidement, ils réduisent la gourmandise.

ci viennent sous deux formes : simples et complexes. Les hydrates de carbone simples, comme les fruits ou le jus, vous apportent de l'énergie rapidement. Les hydrates de carbone complexes vous apportent de l'énergie plus soutenue, sur une période prolongée. Les pâtes, les céréales ou les légumes sont de bonnes sources d'hydrates de carbone complexes et sont les sources alimentaires idéales de ce groupe. Les hydrates de carbone complexes vous font sentir pleins et satisfaits après un repas.

Le sucre raffiné (un hydrate de carbone simple) devrait être évité. Celui-ci ralentit ou réduit la capacité du corps de brûler le gras en interférant avec le métabolisme du gras, et peut contribuer à un gain de poids.

Il existe également deux sortes de gras. Bien qu'il soit important d'avoir du gras dans votre régime, il est préférable d'éviter de consommer du gras saturé, comme les hamburgers, les frites, le beurre etc. Ceci est le type de gras

## Un à-côté de bon sens

- Les hamburgers de « fast food » (même le boeuf haché maigre contient beaucoup de gras ; si vous voulez du boeuf, choisissez du steak maigre, ou optez plutôt pour du poisson, du poulet ou de la dinde)
- Les frites ou des rondelles d'oignons (essayez du riz entier ou des pommes de terres non-frites)
- La pizza extra fromagée (essayez de minimiser le fromage et accumulez les légumes sur votre pizza)
- Le bacon (passez-vous du bacon et mélangez vos oeufs avec des champignons ou du jambon maigre et des oignons si vous voulez un gros déjeuner)
- La mayonnaise (utilisez les versions à faible teneur en matières grasses ou essayez plutôt de la moutarde)
- La vinaigrette (une petite quantité de vinaigre et d'huile est acceptable si vous avez besoin de quelque chose)
- Les repas surgelés (pleins de gras, de sel et d'agents de conservation ; si vous êtes pressés, un sous-marin frais contenant plusieurs légumes est préférable)
- La crème glacée (choisissez les sortes faibles en matières grasses, ou encore mieux, n'en prenez pas du tout)
- Les biscuits ou le gâteau (substituez une barre « granola »)
- Les boissons gazeuses (surtout du sucre ; essayez du jus ou de l'eau)
- Les chips (un aliment pratiquement vide de valeur nutritive ; essayez du maïs soufflé sans beurre)
- Les beignes (à peu près juste du gras ; essayez un muffin faible en matières grasses)

qui colle à vos artères et qui peut contribuer à des problèmes de santé. Vous avez besoin de bon gras (monoinsaturé et polyinsaturé), qui se retrouve dans le poisson, l'huile de lin et les noix.

Ne vous gênez pas de vous gâter une fois de temps à autre, mais évitez de manger régulièrement des aliments qui n'ont aucune valeur nutritive et/ou qui ont une teneur élevée en matière grasse.

Tout ceci semble bien compliqué mais est surprenamment facile à suivre avec un peu de pratique. Cela réduira votre poids, vous gardera en bonne forme (et de bonne apparence), vous rendra moins vulnérable aux maladies, réduira votre stress et votre taux de cholestérol. Bonne chance !



# Mike Kwiatkowski

**Âge : 24 ans**

**Ville natale : Unionville Ontario**

**Profession : Snowboarder professionnel**

**Étudie la criminologie à l'université Simon Frasier**

**www.speedymike.com**

## Les meilleurs moments de la saison 2001-2002

**6** 6e place au Slalom géant en parallèle, Coupe NOR-AM, Mont Ste-Anne, QC

**4** 4e place au Slalom en parallèle, Coupe NOR-AM, Mont Ste-Anne, QC

**1** 1ère place au Slalom géant, Course FIS, Sunpeaks, CB

**2** 2e place au Slalom géant, Course FIS, Silverstar, CB

**1** 1ère place au Slalom géant, U.S. Collegiate Nationals (statut d'athlète américain officiel)

*Quelles sont tes forces et tes ressources ?*

Amis, famille, partenaire, ils sont toujours là pour moi et se préoccupent de mon bien-être.

*Quelle est la chose la plus importante que tu aies faite ?*

Je suis allé à l'université.

*Je suis le plus heureux quand...*

Je gagne une course!

*Vers qui te tournes-tu pour de l'aide, pour parler, pour du support ?*

Je n'ai personne comme ça.

*Est-ce facile ou difficile d'être un gars ?*

Je pense que c'est facile! C'est plus difficile d'être une jeune femme dans notre société actuelle.

*Est-ce qu'il existe un homme idéal ? Quelles seraient ses qualités ?*

Je pense que personne n'a toutes les qualités désirables. J'essaie plutôt de trouver quelques qualités importantes chez chaque personne et les combiner dans ma propre personnalité.

*Comment te sens-tu au sujet de ta famille ?*

Ma mère me traite encore parfois comme un enfant, mais la plupart du temps ils respectent ce que je fais et honorent mes choix.

*Est-ce que tes parents t'ont influencé ?*

Oui, énormément.

Nous avons fait de la « recherche » intensive au magasin de « skate » pour pouvoir avoir une bonne impression de ce qu'est la « skateboard ». De nombreuses heures de « recherche » ont été nécessaires à la rédaction de cet article. Quoi? Oui, de la recherche. Strictement pour le travail...



La « skateboard » a, à mon avis, une regrettament mauvaise réputation. Plusieurs personnes croient que quiconque a une « skateboard » fume du pot, a trop de temps à perdre et enfrent la loi continuellement. Peu importe si je fume du pot, mais je peux vous dire assurément que je n'ai pas trop de temps à perdre et que je brise rarement la loi. La « skateboard » et ceux qui en font ont beaucoup plus à offrir que ce qu'on croit. Pour les jeunes, c'est moins comme une mode et plus comme une culture.

J'imagine que j'ai commencé à faire de la « skate » pour me rebeller : c'est contre la loi, les enseignants croient que tous les « skaters » sont des brûlés, mes parents ne veulent pas que leurs amis apprennent que leur fils est « skater », etc. Je pense que c'est entièrement normal pour un jeune de 17 ans de vouloir se rebeller. Par contre, j'ai vieilli un peu depuis, je n'habite plus avec mes parents et pourtant je roule encore avidement derrière chez moi. Évidemment, mes motivations pour faire de la « skate » en ce moment sont différentes de celles que j'avais dans le temps.

Pourquoi la « skate » et pas le football ou le hockey, demandez-vous ? C'est un peu difficile de répondre à cette question. Bien entendu j'aime la « skate » comme telle, mais je pense que surtout, pour moi, c'est parce que la « skateboard » est le

meilleur moyen pour moi d'exprimer qui je veux être.

Il y a plein d'éléments de la culture de la « skate » auxquels je m'identifie. D'une certaine façon ces éléments m'ont guidé et ont formé la personne que je suis aujourd'hui. J'ai peut-être l'air d'un des punks que les gens regardent de travers, mais je suis plus que mon apparence. Trop de monde juge (et condamne) les gens d'après leur apparence. C'est une chose dangereuse.

La culture de la « skate » est vaste et permet aux gens d'en retirer ce qu'ils veulent. Elle a un crédo de « prendre ça comme ça vient ». La musique (le punk, le hip hop etc.) est pleine d'énergie et intense. L'attitude est marquée d'une approche relax et confortable face à la vie, avec une bonne dose d'humour, d'ironie et de satirisme. Parmi les amis que j'ai qui s'identifient comme « skaters », il existe une diversité d'intérêts et un désir d'explorer et d'apprendre de nouvelles choses.

Les gens nous donnent trop peu de crédit. La « skate » a plus à offrir que les gens le pensent. Tout le monde en retire quelque chose de différent. Mais en même temps, le fait qu'une personne fasse de la « skateboard » vous en apprend beaucoup sur elle. Même si la personnalité individuelle ressort, il reste une sorte de conscience collective entre ce groupe social.

Comme je l'ai dit, on ne peut pas se fier seulement aux apparences quand ça vient aux « skaters ». Par exemple, je me considère quelqu'un de très positif, quelqu'un qui aime beaucoup la vie. Je suis très libéral et très sociable, j'ai de grandes ambitions et j'aime découvrir de nouvelles expériences. Je ne suis pas qu'un punk qui va vous menacer, corrompre vos filles et profiter du système de bien-être social.

Je vous en prie, la prochaine fois que vous voyez quelqu'un monter dans l'autobus avec sa « skateboard », sa casquette noire à l'envers, son « discman » à plein volume, ne le jugez pas comme étant un « skater » dégénéré, fumeur de pot et bon-à-rien. Ça pourrait être moi. Et de ces jours, en plus de faire de la « skate », j'avance vers des études diplômées avec l'aspiration d'un jour devenir maître du monde...



James B., Alberta

Je peux sortir mes frustrations à travers la musique. La musique, seigneur, disons que...je ramasse mon violon, et tout le reste disparaît. Moi et la musique. C'est vraiment thérapeutique.

Vous savez ce qui est excellent ? Faire jouer une super bonne chanson en se promenant en voiture. C'est vrai qu'on a l'air fou à jouer du clavier sur son volant, mais c'est tellement le fun!

Il n'y a rien de mieux qu'une bonne chanson pour se clarifier la tête.

J'adore la musique. J'aime jouer de la batterie et de la guitare. C'est ce que je fais.

Habituellement quand je me sens vraiment de mauvaise humeur ou déprimé ou fâché, je m'enferme dans ma chambre et j'écoute de la musique. Ça m'aide à me calmer. Des fois j'écris. Pas comme un journal, mais juste tout ce qui va mal dans le monde cette journée-là. Puis je le déchire et le jette. La plume est plus forte que l'épée, non ?



# DEPUIS SON ADOLESCENCE, JOEL PLASKETT ÉTAIT UN MUSICIEN TOURISTIQUE. IL A GRANDI EN NOUVELLE-ÉCOSSE ET IL Y VIT TOUJOURS. IL A COMMENCÉ À JOUER LA MUSIQUE, EN HALIFAX, QUAND IL AVAIT 13 ANS.

**S**es amis et lui ont formé un groupe qui est éventuellement devenu Thrush Hermit. Depuis la séparation du groupe, il est allé en tournée et en studio, soit seul ou avec des amis et des membres de sa famille. Ces jours-ci, son groupe s'appelle The Emergency.

Thrush Hermit a signé son premier contrat avec Murderecordz (Sloan), puis peu après ont transféré aux ligues majeures avec Elektra. Leur relations avec Elektra n'ont duré que pour un album. Comme le dit Joel : « En 1996, Thrush Hermit s'est procuré une enregistreuse 8-pistes d'1/2" avec l'argent du contrat d'enregistrement avec Elektra. Le contrat n'a pas marché mais l'enregistreuse fonctionne toujours. »

Il est allé en tournée à travers l'Amérique du Nord et l'Europe. Son plus récent album, *Down At the Khyber*, est tout ce qu'on pourrait vouloir de rock and roll canadien.

Joel a été assez gentil pour discuter un peu avec moi sur ce que c'était de grandir comme musicien.

Il existe certains stéréotypes au sujet de ce que ça veut dire d'être un gars et de faire partie d'un groupe de musique. (Par exemple, on peut penser à The Song Remains the Same, Cocksucker Blues, ou encore la majorité de la scène rock des années '70 jusqu'aux histoires actuelles des *groupies* et de la folie des tournées, etc.)

*Comme jeune musicien en tournée, y a-t-il des pressions, actuelles ou passées, pour agir de certaines manières (malsaines) ?*

Autant que j'aime Led Zeppelin et les vieux Rolling Stones et que j'ais imité leur musique, je n'ai jamais ressenti le besoin d'imiter leur style de vie. Je n'ai jamais gravité vers la drogue ou l'abus d'alcool. Probablement que si je faisais le party un peu plus et que je me présentais comme étant plus fucké ma carrière prendrait de l'ampleur. Mais ce n'est pas naturel pour moi. J'aime The Band. Ils étaient fuckés mais ils ne le montraient pas à tout le monde. J'aime les classiques de Springsteen. Il apprécie le gros rock mais aussi les balades sincères, et il s'est rendu où il est en travaillant comme un malade (même s'il se remontait aussi...) Comme moi !

*Comment est-ce que ta famille ou les gens avec qui tu habites t'ont influencé ?*

Comme la plupart des gens, mon père et ma mère ont fait de moi qui je suis. Ma mère est une femme forte, intelligente, logique et pleine de compassion (et

féministe) avec des valeurs familiales traditionnelles. Mon père est un musicien et un peintre rêveur et réservé, anciennement un planificateur municipal qui a grandi dans un milieu populaire de Londres, en Angleterre.

*Parle-moi un peu d'un gars que tu admires et de pourquoi tu l'admires.*

Il y a un gars Gallois qui s'appelait Paul (nous l'appelions Tidy) qui était notre conducteur lors de notre dernier voyage en Angleterre. Probablement un des gars les plus adorables que j'ai rencontré. Couvert de tatouages. Gentil, comique, accueillant et sage au-delà de ses années, il a passé des moments difficiles mais a gardé un sens réel de fierté et d'honnêteté. Il a une personnalité magnétique sans toute les merdes qui viennent avec d'autres personnalités magnétiques (comme l'égo, l'attitude etc. etc.)

*Tu rencontres plein de monde à tes spectacles. Penses-tu que tu es un modèle pour eux ?*

Un modèle? Je n'ai jamais consciemment aspiré à en être un. J'espère que les gens peuvent apprendre de moi. Mais ce qu'ils apprennent, que ce soit positif ou négatif, je laisse ça à la chance.

*Vers qui (ou quoi) te tournes-tu pour de l'aide ou du soutien ?*

La musique a toujours été mon échappatoire artistique et il n'y a rien comme une bonne chanson pour se clarifier la tête.

*As-tu d'autres échappatoires à part la musique ?*

Je me tourne vers ma copine, ma famille et parfois mes amis proches. Je ne suis pas différent de bien d'autres gars dans le sens que je garde tout en-dedans souvent plus longtemps que je devrais, ou je les ignore complètement.

*Beaucoup de ta musique, surtout In Need of Medical Attention, peut sembler intensément personnelle. Comment est-ce que cette ouverture apparente t'as affecté ? Où as-tu appris à agir comme ça ? C'est intéressant parce que de nos jours, avec Kid Rock, Blink 182, Sum 41 et al, plein de monde considère encore ce genre de démonstration comme un signe de faiblesse.*

La musique populaire fait d'ur en ce moment, ça c'est certain. J'aime l'honnêteté dans la musique, tant que ce n'est pas tellement triste que c'est difficile à écouter (exception faite pour le Plastic Ono Band de John Lennon, qui est magnifique). J'ai toujours cru que c'était



un signe de force, et non de faiblesse, de pouvoir exposer son cœur (au moins un peu). Remarque, Kid Rock expose peut-être son cœur autant que moi, ils sont juste un peu différents dans ce qu'ils ont l'air et ce qu'ils disent. Il faut remercier la musique soul pour constamment montrer au rockeurs comme nous ce que c'est de chanter sur l'amour avec sincérité.

*Alors, qu'est-ce que tu écoutes ces jours-ci ?*

Je suis sur un gros kick de Nina Simone en ce moment.

*Les gars adolescents sont souvent perçus comme étant violents. Comment penses-tu que la violence affecte les jeunes hommes ?*

J'ai grandi pas mal à l'abri de la violence. Je n'ai jamais pris plaisir à regarder des gars se battre (à part une brève obsession avec le WWF quand j'avais 12 ans). Ceci dit, comme jeunes hommes, nous avons tous été élevés dans une culture de violence, jusqu'à un certain point. Que ce soit de chasser pour se nourrir ou se battre lors des parties de hockey; encore pire avec la télé ces jours-ci. Je ne sais pas la solution autre que l'éducation des parents et des enseignants et un peu plus de compassion pour la race humaine en général. Malgré le fait que nous soyons tous le produit de nos parents, nous devons accepter la responsabilité pour nos propres actions et arrêter de nous engourdir le cerveau en regardant la crise de petit écran. Mais j'aime bien un bon roman criminel alors je ne peux pas dire grand chose...

*Encore plus important, quel poids peux-tu lever ?*

Je ne veux pas le savoir.

# MES 10 PREMIERS CHOIX



Dans nos entrevues et nos maintes discussions avec des gars à travers le pays, une chose est fortement ressortie : quand ça va mal, les gars se tournent vers leur stéréo. Avec ceci en tête, nous avons décidé de créer un top 10, par et pour les gars.

NB : Tu ne trouveras pas d'albums du Hip ici. Tu n'y verras pas Great Big Sea ou Our Lady Peace, ni d'autres groupes canadiens qui font les murs des meilleurs succès au HMV. Cette liste est réservée aux groupes qui ont souvent été ignorés, bien que j'ai fait quelques exceptions. J'ai le droit. C'est ma liste.

Voyez pourquoi tous les groupes punk qui ont de l'allure disent que ceci est le meilleur album punk de tous les temps !



Vous n'avez qu'à demander à Jello Biafra (Dead Kennedys). C'est vrai que le bassiste ressemble à ton père, mais il pourrait quand même botter le cul de Cone McCaslin (Sum 41). Si vous pensez que NOFX est vieux jeu, rendez-vous service et achetez Wrong – en vinyle.

Une fois j'étais dans un de ces magasins de disques trop cool pour tout le commun des mortels, à Toronto. Et parce que je ne paraissais pas assez cool, le vendeur m'ignorait. Quand il est finalement venu vers moi je l'ai surpris en lui demandant un album peu connu qui se trouvait à être un de ses préférés du moment. Presto ! Il s'est dénié. Quel épais, je me suis dit. J'imagine qu'il s'attendait à ce que je lui demande le plus récent album de Céline Dion. En tout cas, quand il est revenu avec l'album il a dit que c'était « le meilleur album canadien depuis *Twice Removed* ». C'était peut-être un crétin, mais il avait raison au sujet de *Twice Removed*. Un des meilleurs c'est certain.



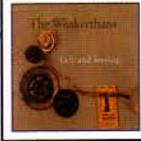
Il n'y a pas d'album plus pop que celui-ci. Gracieuseté des Superfriends, voici *The Flashing Lights*. Cet album débute sur les vers : « Depuis que tu es partie, j'ai été infidèle. J'espère que tu l'as été aussi. » Des chansons sur les peines d'amour et l'école secondaire, des guitares qui crient et des enchaînements d'enfer, toutes ces niaiseries qui font de l'excellent *power pop*.



L'album au son le plus américain jamais connu, et par des canadiens en plus ! Des chansons sur la guerre civile et l'Union. Si vous vous pensez tough, regardez ces gars-là. Ils ont travaillé avec Bob Dylan dans les années 1960 et ont continué seuls dans la suite. Le « rock classique » n'est pas mon fort, et probablement pas le vôtre non plus, mais il y a peu d'albums bien meilleurs que celui-ci. Un de ses jours les moustaches reviendront à la mode.



Il semblerait que beaucoup d'excellents groupes soient renés des cendres d'autres groupes un peu moins bons (voir ci-dessus). *The Weakerthans* ne font pas exception à la règle. Un peu politiques, personnels, entre le folk et le punk; des paroles fortes FORTES écrites par un gars pas tellement plus vieux que vous et moi.



Punchbuggy est allé de mal en pire depuis que Jim Bryson les a quittés. Mais Dieu merci qu'il l'ait fait, parce que c'est à peu près le meilleur artiste que vous allez voir ces jours-ci. Dans le genre country. Dans le genre sombre. Avec les gars de Starling comme accompagnement, cet album a amené Bryson à travers le Canada, les États-Unis et l'Europe. Simple. Magnifique. Très canadien.



Shotmaker est sorti de Belleville, en Ontario. À partir de Belleville, à des âges tendres souvent en-dessous de l'âge de vote, le trio *hardcore* est souvent allé en tournée. Reconnu comme étant un des meilleurs groupes *hardcore* des années 90, vous ne pourriez pas faire mieux que de découvrir leur discographie au complet.



Le père de Joel Plaskett joue du banjo. Sa soeur joue du cor français. Joel se démène sur la guitare et chante comme Al Green l'aurait fait s'il avait été dans un groupe rock. Il était en tête du groupe monumental Thrush Hermit, et travaille maintenant dans un excellent groupe appelé The Emergency. *In Need of Medical Attention* est son premier album – un album parfait pour les jours de pluie (voir page 23).



Ils ont refusé un Juno en 1998, protestant le manque de soutien pour la musique « urbaine ». Ils ont fait le chemin pour les artistes hip-hop canadiens et prennent le temps de se préoccuper des causes importantes, comme la guerre et ses effets sur les enfants. « Le monde est froid et refroidit constamment, » dit Red 1. « Tu as ta petite armée, tu te fais bombarder par des gens qui tentent de te faire tomber. Plus les liens sont solides, plus on a de chances de survie. On doit s'assurer d'être armés de nos paroles et de notre musique comme munitions pour avancer le plus loin possible. »



Pour la majorité des dernières deux décennies, ces gars-ci se sont battus avec le Tragically Hip pour le titre de groupe le plus canadien. Des chansons sur le hockey, la Saskatchewan, le Québec et même une interprétation de la plus canadienne des chansons, *Wreck of the Edmund Fitzgerald* de Gordon Lightfoot, font qu'ils ont gagné. Gord Downie est sur le tapis ! Attention ! C'est Dave Bidini ! Les Rheostatics ont gagné.



# UN

# HOMME IDÉAL

*Existe-t-il un « homme idéal » ? Quelles seraient les qualités de ce gars-là ? Connais-tu quelqu'un (ami, membre de ta famille, personnalité des sports/du cinéma/de la musique) qui est un bon homme ? Non.*

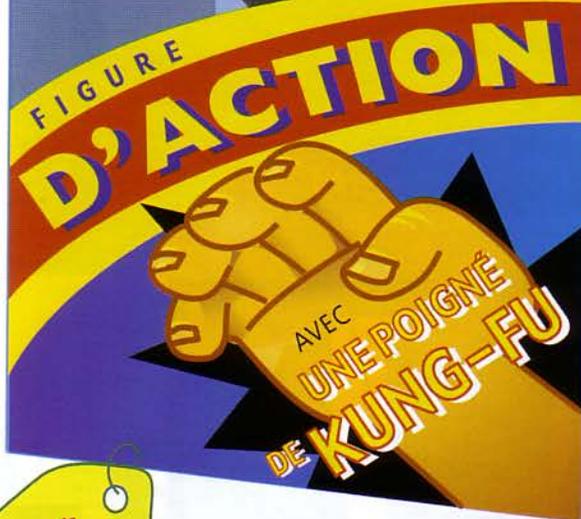
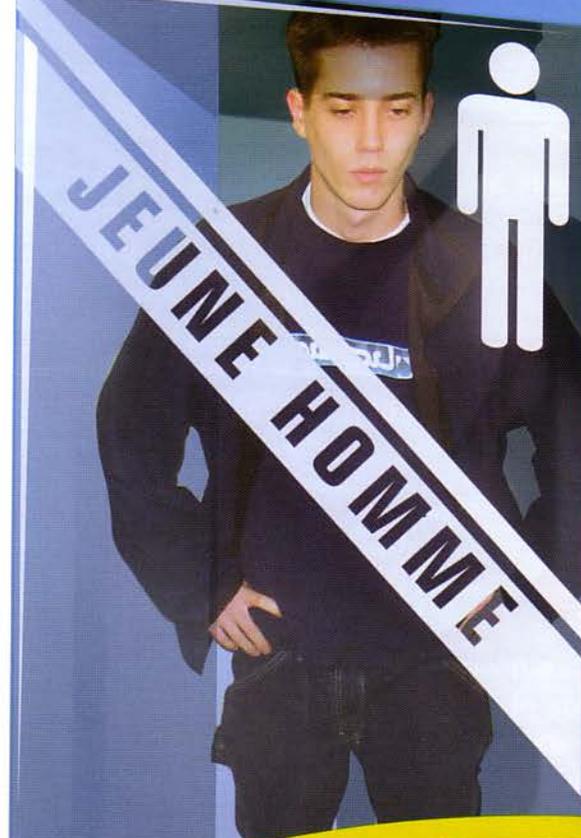
D'une certaine façon, je fais mon propre chemin. Je suis mon propre modèle.

Mon meilleur ami au monde ; c'est pratiquement de la famille. Je ferais n'importe quoi pour lui. Nous avons de super bonnes conversations. Il est là quand j'ai besoin de quelqu'un pour s'asseoir et pour m'écouter.

Un prof à l'école secondaire m'a tout appris ce que je sais sur comment provoquer un changement, comment être juste et comment se sortir d'une situation en y réfléchissant plutôt qu'en se battant.

Je pense que les enseignants ont été un élément important pour moi. Pensez-y, nous passons la moitié de notre jeunesse avec eux. La famille aussi. Mais les enseignants jouent un rôle très important dans nos vies. Nous pouvons nous confier à eux et avoir confiance en eux pour du support. La plupart du temps ils ne réagissent pas aussi mal que nos parents parce que ça ne les affecte pas aussi personnellement. Ils sont plus là pour nous aider. C'est vrai qu'il y en a qui s'en fichent, mais certains enseignants sont excellents.

La plupart des influences dans les maisons de groupe ne sont pas très bonnes. Mais j'imagine aussi que c'est là que j'ai pris mon ouverture d'esprit, parce que tout le monde a des points de vue différents. Tu parles à une personne et ses opinions sont complètement différentes des tiennes. Alors j'imagine que mon ouverture d'esprit vient d'eux. Mais je dirais que la majorité des choses seraient des choses négatives. Des mauvaises choses comme apprendre la bonne façon de voler une voiture, ou comment entrer par infraction dans une maison sans faire partir le système d'alarme. Des mauvais modèles.



9,99\$

# AMATEUR UROLOGUE

**QUAND ON A DEMANDÉ À UN UROLOGUE** (un médecin spécialisé sur les pénis) ce qu'il ajouterait à une publication pour les jeunes hommes, il a répondu « les jeunes hommes ne jouent pas assez avec leurs boules ». Après avoir arrêté de rire, nous avons demandé ce qu'il voulait dire. En examinant vos testicules vous pouvez identifier des choses comme un cancer tôt dans son développement. Alors, trouvez-vous une salle de bain avec une porte qui barre et examinez-vous !

*Note : la mauvaise coupe de cheveux est optionnelle.*

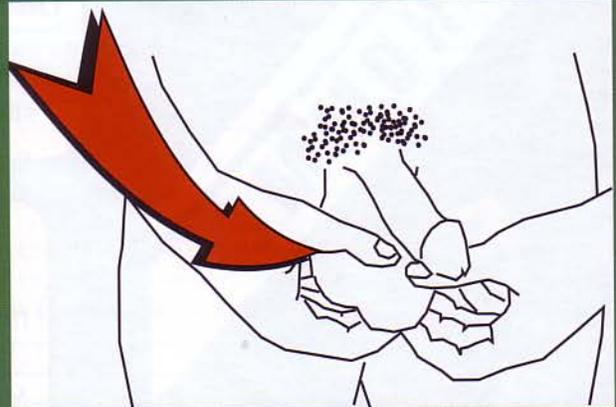


## ÉTAPE 1 :

Ne vous excitez pas trop. Ceci est purement pour des fins médicales. Lavez et essuyez-vous les mains, et trouvez un endroit tranquille et privé.

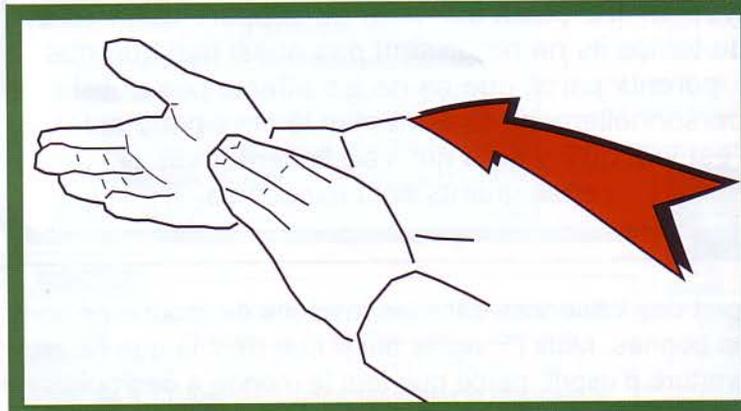
## ÉTAPE 2 :

Délicatement...**DÉLICATEMENT**...massez les testicules à la recherche d'irrégularités.



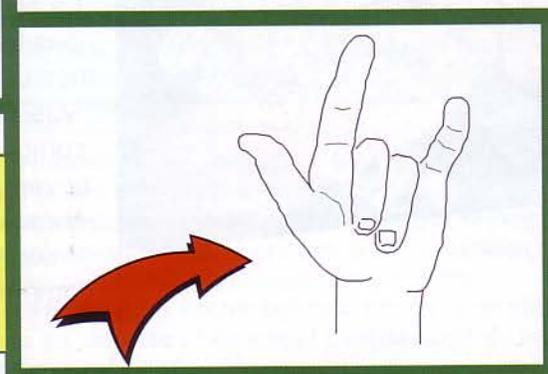
## ÉTAPE 3 :

Lavez-vous les mains.



## ÉTAPE 4 :

Si vous avez trouvé quelque chose « d'irrégulier », **ALLEZ VOIR UN MÉDECIN!** Sinon, « rock on »!



Je pense que c'est facile d'être un gars parce que nous n'avons pas de PMS ou de crampes. Nous n'avons pas à porter les bébés. Les filles ont la vie bien plus dure que les gars. Je ne leur admettrais pas, mais peu importe.

Il y a beaucoup de tension entre les gars pour qu'on ait des partenaires du sexe opposé qui sont attrayantes physiquement.

Je suis le plus heureux quand je suis dans les bras de ma compagne.

*Veux-tu être plus spécifique ?*

*Tu veux des détails ?*

*Non. Fais juste finir la phrase : Je suis le plus heureux quand je suis...*

*...avec une fille, une que je chéris et que j'aime, tendrement.*

Je crois au respect, je crois dans l'égalité et en rester positif. Je suis un féministe parce que je pense que ça parle aussi de la libération des hommes.

Les meilleures relations que j'ai eues étaient avec des filles que j'aimais juste un peu. Celles que j'aime vraiment sont les pires, ou du moins finissent le plus mal. Si je n'aime pas une fille tant que ça, ça me dérange moins si je fais des gaffes. Alors je suis relax, drôle, et elles me trouvent « cool ». Mais quand j'aime vraiment une fille, je deviens tout stressé autour d'elle parce que j'ai peur d'avoir l'air stupide.

Relations ? Oui, c'est ça. Comme si j'ai le temps pour une « relation »... J'ai pas besoin de ce stress !

Être vierge, c'est très important pour moi. Je suis un chrétien alors je ne veux pas perdre ma virginité avant de me marier.

# Les relations

... séparations, unions, la nourriture, le mauvais ET le laid.

Et je suis ravi que ce groupe était ici parce que je voulais vraiment m'éclater et dire : « tu sais quoi? Je ne sais pas ce que je suis entrain de faire. Je ne sais pas comment faire ceci ».

*Est-ce que ceci t'a aidé à le faire?*

Ça m'a aidé parce que, tu sais, aujourd'hui beaucoup d'autres gars me disent, « tu sais quoi? Je comprend » ou ils m'ont dit d'essayer ceci ou cela. C'était une façon publique pour moi de dire « Aide-moi ». Je me sentais mal et j'avais besoin d'une sortie et ceci en était une. Je me sentais en sécurité ici. Je savais que c'était un environnement rassurant pour parler. Les autres gars devraient être au courant de ceci. Ils ont besoin de savoir que c'est bien de parler.

Parler, pour moi, voulait dire sortir de ma zone de confort. Tu m'as demandé de vous joindre, et je me suis dit : « De quoi est-ce que je vais parler ? » Je ne pensais pas vouloir raconté mon histoire : Je suis un père et je ne savais pas que ma ex-copine était enceinte. Mon enfant est né et je n'étais pas prêt pour ça. Comme plein d'autres gars. Je ne voulais pas me sentir faible en racontant cette histoire. Mais ça ne s'est pas passé ainsi. Nous devons sortir et dire « tu sais quoi ! C'est ok ». De ma part, je n'étais pas prêt d'être un père. C'est ok de dire : je ne suis pas capable de prendre soin de mon fils de la manière dont il le mérite. Ces jours-ci, il vit avec ses grands parents. C'est bien de demander de l'aide. Je n'avais jamais entendu le point de vue des pères auparavant. Ceci est mon point de vue et je vous en fais part.

bavarder dire causer jaboter palabrer

débiter discourir langue discuter parole

accent articulation consulter débiter

raconter haranguer communiquer

**parler**

# Les instructions pour ceux qui peuvent uriner debout :

## L'atelier de jeunes hommes



Nous espérons que ce Guide parviendra à amené à te fera penser des aux choses auxquelles normalement tu maintiendrais garderais secret, ou et peut-être t'encouragera à partager tes histoires et tes expériences avec d'autres jeunes hommes. Nous voulons aussi nous rassurer que les problèmes des hommes ne soient plus ignorés reprochés, laissés aux mauvaises langues; et pour qu'enfin on arrête de leur tourner la tête. Nous avons inclus un plan d'atelier ainsi tu peux l'utiliser pour mener ton propre atelier avec d'autres jeunes hommes. Si tu as besoin d'aide pour commencer ou si tu as des questions sur ces choses, appelle nous au 1-877-717-1577 ou envoie-nous un courriel à [tgmag@tgmag.ca](mailto:tgmag@tgmag.ca).

Nous avons essayé de garder cet atelier juste dans un cadre de partage d'histoires et d'expériences. Donc, tu n'auras pas besoin de matériels, tout ce dont t'as besoin c'est quelques gars et un lieu de rencontre.

Afin de créer un « environnement sain » dont ces gars ont besoins pour parler ouvertement et librement, nous avons quelques suggestions à te faire :

Transforme le en « fête de saucisses ». Ceci veut dire : les gars seulement. Pardon les filles.

Parler des hommes, NE VEUT PAS DIRE que vous vous assaillez avec ne parler que des les filles. Ceci n'est pas une compétition avec les filles. Si vous parlez (trop) des filles dans l'atelier, quelle est alors la raison de prétendre entrain de parler des problèmes des jeunes hommes?

Transforme le en « dirigé par les pairs ». Pardon les profs ! C'est plus efficace si c'est dirigé par quelqu'un qui n'est pas en position d'autorité, sinon ça désespère les gens.

La Commission des étudiants fonde tout son travail sur « 4 piliers » : Respecter, Écouter, S'entendre et Communiquer. Tout le monde doit se respecter (pas d'insultes, pas de commentaire négatifs etc.). Afin de véritablement entendre (écouter) ce que les gens disent. C'est seulement lorsque tu écoute efficacement que tu commence à entendre les autres et c'est là où tu commences VRAIMENT à communiquer. Personne ne va être d'accord avec tout le monde, mais il y a toujours lieu de laisser les autres avoir leurs propres opinions sans se frôler à des insultes.

Ce qui se dit entre vous reste entre vous ! Ceci est l'un des facteurs les plus important pour créer un « environnement sain ». Tout ce qui a été partagé doit rester sur place.

Il y a des fois où ce qui a été dit dans la salle DOIT y sortir. C'est très important que la partie suivante soit expliquée TRÈS CLAIREMENT au début de chaque atelier. Si quelqu'un dit parle de la façon dont qu'il va se faire du mal, tu dois les mettre en contact avec les services sociaux (conseiller, aide à l'enfance, etc.). Si quelqu'un dit qu'il va nuire à une autre personne ou qu'il a fait du mal à une autre personne, tu dois leur trouver un avocat et appeler la police. Si quelqu'un raconte comment un mineur (en dessous de 18 ans) est présentement entrain de subir du tort, tu dois le signaler à un service gouvernemental des enfants. SI TU NE PEUX PAS FAIRE CECI TOUT SEUL, FAIT LE AVEC UNE AUTRE PERSONNE ! Un enseignant, un directeur, un conseiller... quelqu'un qui t'aider à secourir cette personne.

# Les instructions pour ceux qui peuvent uriner debout :

## L'atelier de jeunes hommes

Voici quelques éléments pour les animateurs d'ateliers. Si t'en veux PLUS, écris-nous et nous pourrions t'envoyer une copie de notre Guide d'Animation !

### Clés à une animation efficace

#### 1. SOIT CLAIRE

Être concentré et directe est la clef à une communication efficace. Soit clair et directe avec le groupe en termes de ce que vous allez faire. Parle en termes simples sans jargon et sans termes techniques. Adresse les questions et les commentaires directement. Essayer de garder la discussion sur un sujet à la fois tout en respectant l'afflux la de venue d'autres idées venant des autres membres du groupe.

#### 2. ANIME – N'ENSEIGNE PAS !!!

Les jeunes participants dans le groupe de discussion sont les experts et ton rôle est de créer un lieu sain pour eux, afin de partager entre eux ce dont qu'ils pensent de l'engagement des jeunes et comment ils se sentent vis-à-vis de leurs propres expériences. Essaie de rendre la discussion aussi informelle et détendue que possible.

#### 3. SOIT ORGANISER ET FLEXIBLE

Il est important d'être préparé pour l'atelier. Mais soit au courant des besoins et des intérêts du groupe en écoutant leurs commentaires et reste flexible. Adapte ton plan afin de satisfaire leurs besoins.

#### 4. SOIT POSITIF ET NE JUGE PAS

Traite toutes les réponses comme des réponses de valeurs, en affirmant la participation des membres du groupe.

#### 5. SOIT COMPRÉHENSIBLE ET ENCOURAGEANT ET FAIT PREUVE DE COMPRÉHENSION

Comprend et accepte chaque expérience personnelle et les défis auxquels ils les membres du groupes font face, en essayant de changer ces problèmes. Pose des questions ouvertes pour encourager chaque personne à expliquer ce dont ils pensent ou comment ils se sentent. Soit au courant des participants silencieux et essayer de les rendre plus confortable. Implique-les sans les montrer du doigt ou mettre de faire la pression sur eux.

#### 6. ÉCOUTE ATTENTIVEMENT ET ACTIVEMENT

Donne ton énergie à chaque membre du groupe lorsqu'ils parlent et confirme ce qui a été dit en le reflétant avec tes paroles ou ton langage corporel en retour sur la personne.

#### 7. SOIT INFORMÉ

Sachez quelles sont les ressources disponibles pour les jeunes dans leur communauté et ainsi tu es prêt à répondre à leurs questions et attirer leur attention au soutien disponible. (Sachez ton guide de ressource local pour les jeunes !).

#### 8. SOIT CONFiant ET SOIT TOI-MÊME

Les jeunes respecteront ton expérience et ton soutien peut importe ton passé, aussi longtemps en autant que tu es sois ouverts, honnête, intéressé, claire et montre du respect à leur égard.

# Les instructions pour ceux qui peuvent uriner debout :

## L'atelier de jeunes hommes

### Et maintenant ! Passons à quelques questions

Nous suggérons que tu accordes 1 heure à cet atelier, mais avoir plus de temps serait mieux ! Ces questions sont justes des directives. Il est vraiment important de laisser le groupe aller là où bon leur semble.

1. Nous avons beaucoup entendu parler des « règlements non écrits » afin d'être a un gars. Un code de conduite, si tu permets. Est-ce que ceci existe ? Si oui, quels sont ces règlements ?
2. Quelle est la MEILLEURE partie d'être un gars ?
3. i) Que signifie être un gars ?  
ii) Comment tu es arrivé à ces réponses ? Où est-ce que tu as appris/entendu cela ? Est-ce que tu y crois vraiment ?
4. i) Lorsque tu observe les medias (tv, les films, les magazines, les jeux vidéos, etc.) comment les hommes sont-ils représentés ? Quelles sortes de choses les hommes font-ils ? Donne quelques exemples  
ii) Choisis un exemple (ex. un garçon qui reçoit un coups à ses testicules est drôle). Maintenant inverse le sexe du garçon. Est-ce que ça reste approprier/ drôle/socialement acceptable dans ce cas-ci ? Pourquoi tu penses que c'est « ok » pour les garçons ?
5. i) Où/ de qui tu sens la plupart de la pression quand vient la question d'avoir du sexe des relations sexuelles ?  
ii) As-tu toujours des « relations sexuelles protégées » ? Sinon, quelles sont les raisons à ne pas avoir des relations sexuelles protégées ?  
iii) Consultes-tu un médecin une fois par an ? (Test de sang, examen de prostate, etc.) Sinon pour quelles raisons tu ne le fais pas ? Peux-tu penser d'un moyen de rendre facile le fait d'aller à une consultation ?
6. i) En gardant à l'esprit notre Accord de Confidentialité, as-tu (ou un ami) commis un crime ? Quel genre de crime ? Qu'est-ce qui t'as motivé à le faire ?  
ii) Qu'est-ce qui t'as (ou pourrais) d'empêcher de commettre un crime ?
7. Si tu pouvais choisir un but (réaliste) à atteindre pour devenir, toi-même, « un meilleur garçon » que serait-il ?

Rappelle-toi, ces questions constituent JUSTE un guide qui permet d'avoir une conversation naturelle !

Si tu as besoin d'aide pour commencer, ou si tu as des questions concernant ce guide, appelle-nous au 1-877-717-1577 ou envoie-nous un courriel à [tgmag@tgmag.ca](mailto:tgmag@tgmag.ca)

Nous reconnaissons l'appui financier du Ministère de la Justice Canada.

[www.tgmag.ca/homme](http://www.tgmag.ca/homme)



ISSN : 0384-1405