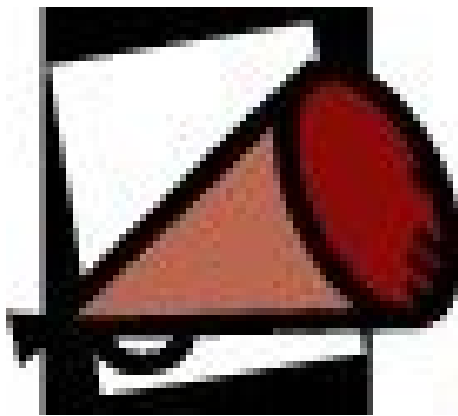


<https://www.pressegauche.org/Sante-de-la-communaute-gaie-L-obsession-pour-le-statut-et-l-apparence-a-un-coût-énorme-pour-la-santé-mentale>



# Santé de la communauté gaie L'obsession pour le statut et l'apparence a un coût énorme pour la santé mentale



Politique québécoise - Féminisme et LGBT -  
Date de mise en ligne : mardi 22 septembre 2020

---

Copyright © Presse-toi à gauche ! - Tous droits réservés

---

## **Les chercheurs constatent que le racisme, la concurrence et la fixation sur le sexe au sein de la communauté LGBT sont des facteurs d'anxiété et de dépression.**

tiré de : Infolettre de fugues, Décorhomme et MonZip <info@fugues.com>, le 2020-09-16

Publié le 01 septembre 2020 à 11h09 Simon Leclerc

Photo prise par © Fugues

La communauté LGBT est l'un des groupes les plus exposés à la dépression, à l'anxiété et à la toxicomanie. Pendant des décennies, de nombreux scientifiques ont supposé à tort que les personnes LGBTQ+ étaient intrinsèquement pathologiques, et donc plus exposées au risque de troubles mentaux. Peu après le début des recherches basées sur des enquêtes réelles auprès des personnes LGBTQ+ à la fin des années 1990, la discrimination et la stigmatisation se sont révélées être les principaux préjudices à la santé mentale des LGBTQ+. Bien qu'il nous reste certainement encore du chemin à parcourir, la communauté homosexuelle a depuis gagné une certaine acceptation sociale. Aujourd'hui, certains chercheurs en santé mentale LGBTQ+ se concentrent sur le stress qui provient de la communauté elle-même.

*« Jusqu'à présent, presque toutes les études sur la santé mentale des LGBTQ+ ont porté sur les facteurs de stress liés à la stigmatisation - des choses comme le rejet familial, le rejet de votre communauté religieuse ou le fait d'être intimidé »,* explique John Pachankis, PhD, professeur associé de santé publique et directeur de l'initiative sur la santé mentale des LGBTQ à l'université de Yale.

Mais ce que Pachankis et ses collègues ont commencé à remarquer dans leur travail, c'est que les hommes gais et bisexuels ont déclaré ressentir une grande partie de leur stress venant de leurs pairs, ou ce qu'une nouvelle étude menée par Pachankis appelle le stress intra-minoritaire. Publiée en janvier dans le Journal of Personality and Social Psychology, l'étude a été menée sur cinq ans avec des échantillons représentatifs de participants de tous les États-Unis. Cette étude est la plus importante de son genre pour examiner les facteurs de stress communautaires chez les hommes gais et bisexuels.

Ses conclusions révèlent ce que beaucoup de membres de la communauté ne savent que trop bien : que les hommes gais et bisexuels peuvent être assez durs les uns envers les autres et envers nous-mêmes en essayant d'être à la hauteur. Les participants ont déclaré se sentir stressés par ce qu'ils perçoivent comme une obsession de la communauté pour l'apparence, le statut et le sexe. Ils ont souligné son racisme d'exclusion et son mépris de la société. « Nous savons que les hommes en général sont plus compétitifs et que la compétition masculine est stressante », dit Pachankis. « Ces données montrent que lorsque ce type de compétition a lieu dans une communauté composée d'hommes qui se socialisent et se sexualisent, le bilan pour la santé mentale peut être très lourd. »

Nous avons parlé avec John Pachankis des principaux facteurs de stress qui proviennent de la communauté, de leurs effets sur la santé mentale et physique, et de la manière dont les hommes gais et bisexuels pourraient mieux se soutenir mutuellement et s'aventurer à progresser ensemble.

**Quelles sont les principales pressions qui, selon vous, affectent la santé mentale des hommes gais et bisexuels ?**

Les facteurs de stress que nous avons entendus lors des entretiens et que nous avons ensuite étudiés à l'échelle nationale pourraient être classés en quatre types. L'un d'entre eux était le stress lié à la perception que la communauté gaie est trop axée sur le sexe au détriment des relations ou des amitiés à long terme. Le second était que la communauté gaie est trop axée sur les questions de statut, comme la masculinité, l'attrait et la richesse. La troisième était liée à la perception que la communauté gaie est trop compétitive, qu'elle maintient ce genre de culture de l'ombre et de concurrence sociale générale. La quatrième est que la communauté gaie exclut la diversité, y compris la diversité raciale-ethnique et la diversité des âges, et qu'elle est discriminatoire envers les homosexuels séropositifs.

Les recherches montrent que chacune de ces catégories de facteurs de stress est associée à la dépression et à l'anxiété. Mais certains ont probablement un impact distinct selon le statut de l'homme gai ou bisexuel, que beaucoup de gens ont dit percevoir comme une cause de stress. Dans la mesure où nous nous connaissons par la réflexion d'autrui, nous constatons que les hommes gais et bisexuels sont particulièrement susceptibles de se mesurer en utilisant les mêmes normes d'attractivité, de réussite et de masculinité que celles qu'ils utilisent pour mesurer leurs partenaires sexuels potentiels, ce qui peut être particulièrement douloureux.

### **Quels groupes ont été touchés de manière disproportionnée ?**

Cela dépend de la classe de facteur de stress, mais d'une manière générale, les hommes de couleur étaient plus susceptibles de percevoir ce que nous appelons le stress de la communauté gaie. Les hommes célibataires étaient plus susceptibles de le ressentir, ainsi que les hommes qui se décrivaient comme plus féminins, les hommes ayant moins de ressources socio-économiques et les hommes qui ne se sentaient pas particulièrement attirants. Nous avons également constaté que les hommes plus jeunes étaient plus stressés que les hommes plus âgés et que les hommes bisexuels étaient moins susceptibles de subir ce type de stress de la part de la communauté gaie.

### **Une étude complémentaire a établi une corrélation entre le stress intra-minoritaire et le risque d'infection par le VIH. Quel est le principal point à retenir ?**

Il est évident que les plus grandes sources de risque de VIH sont les désavantages structurels, en particulier les formes structurelles d'homophobie et de racisme qui touchent de manière disproportionnée les hommes gais et bisexuels de couleur. En même temps, les chercheurs ont étudié les influences sociales et comportementales, comme la façon dont le stress affecte la prise de décision et la prise de risque. À ma connaissance, aucune étude antérieure ne s'était vraiment penchée sur le stress que les hommes homosexuels et bisexuels peuvent ressentir les uns envers les autres en tant que prédicteurs de la prise de risque du VIH. Nous avons constaté une corrélation entre les hommes gais et bisexuels qui sont particulièrement stressés par l'accent mis par la communauté gaie sur le sexe, le statut et la compétition, ou qui sont susceptibles de percevoir la communauté gaie comme excluant la diversité, et ceux qui sont plus susceptibles d'avoir des relations sexuelles sans préservatif ou sans PreP dans leur vie quotidienne. Ceci après avoir pris en compte les différences fondamentales d'âge, de revenu, d'éducation, de race et d'origine ethnique, ou d'autres facteurs qui pourraient être associés à un risque plus élevé.

### **Quelles étaient vos hésitations quant à la manière dont cette recherche pourrait être perçue sous un mauvais jour ?**

Mon but premier est de faire la lumière sur les véritables influences sur la santé mentale des personnes LGBTQ+. Il est apparu clairement dans mon travail clinique que les hommes gais et bisexuels citent des facteurs de stress issus de la communauté gaie. Si l'on n'abordait pas ce point dans le cadre de recherches plus approfondies, je savais que l'on risquait de ne pas avoir une vue d'ensemble. En même temps, je savais que toute recherche, montrant que la stigmatisation ou l'hétérosexisme n'est pas la seule cause de la mauvaise santé mentale des hommes gais et bisexuels, pourrait potentiellement être utilisée pour revenir d'une manière ou d'une autre à ce vieil argument

historique selon lequel les hommes gais et bisexuels sont en quelque sorte pathologiques par nature.

Mais j'étais à l'aise avec ces études parce que je savais qu'elles pouvaient potentiellement être un appel à l'action au sein de la communauté gaie, afin d'accroître son adhésion à ce qui a historiquement été ses attributs les plus remarquables - sa capacité à se soutenir mutuellement face à la négligence du gouvernement, à réfléchir de manière créative à la manière de former des amitiés et des partenariats, et finalement à la manière de regarder courageusement à l'intérieur et de former une communauté dont les personnes LGBTQ+ peuvent être fières.

## **Votre recherche suggère-t-elle des solutions à ces dynamiques communautaires ?**

L'un des éléments les moins souvent cités dans nos enquêtes est que les hommes gais ne sont pas de bons amis, ce qui suggère vraiment que le fait de compter sur les amitiés et de les renforcer face à certains de ces aspects plus stressants de la communauté gaie serait une voie sûre pour se protéger contre ce type de stress.

Dans la mesure où les espaces de la communauté gaie se déplacent en ligne pour une portion d'entre elle vers des plateformes comme Grindr, les normes de communication et de communauté se dégradent et sont ramenées au plus petit dénominateur commun.

Je pense donc qu'une autre intervention consisterait soit à préserver les espaces de brique et de mortier, où les gens peuvent continuer à se rassembler de manière diverse et ouverte ; soit à améliorer les plateformes en ligne pour faciliter un plus grand sens de la communauté plutôt que la recherche rapide d'un partenaire.

Une chose qui a souvent été sous-utilisée dans la communauté gaie est le mentorat intergénérationnel. Et cela fonctionne dans les deux sens. Nous savons que les personnes âgées LGBTQ+ sont plus susceptibles de vivre seules et que c'est un facteur de risque de dépression. Et nous savons que les jeunes LGBTQ+ ne sont, dans la plupart des cas, pas nés dans des familles qui sont également LGBTQ+, et qu'ils n'héritent donc pas de leurs parents un sens de la communauté, des normes ou de l'histoire. Une façon idéale de l'apprendre serait de le faire auprès des aînés de notre communauté ; en même temps, les aînés de notre communauté bénéficieraient probablement du contact avec les jeunes générations. Historiquement, il y a eu beaucoup d'obstacles à cela, mais dans la mesure où la communauté gaie peut montrer la voie pour faire tomber ces obstacles, je pense que ce serait une intervention formidable contre ce type de stress de la communauté gaie dans son ensemble.