THE CATALYST

# Club de lecture : The Mental Health Guide for Cis and Trans Queer Guys

*Le psychothérapeute Rahim Thawer propose une ressource puissante pour les hommes queers qui s'intéressent à la santé mentale, aux relations et à la résilience, tout en donnant aux cliniciens et aux alliés une feuille de route culturelle essentielle.*

By: Ed Mantler | Posted: May 15, 2025

---

Il ne s'agit pas d'un simple ouvrage de développement personnel. *The Mental Health Guide for Cis and Trans Queer Guys* (Le guide de la santé mentale pour les hommes queers cis et trans), disponible seulement en anglais, propose une réflexion personnelle, un éclairage clinique et un hommage sincère aux hommes queers qui prennent soin de leur santé mentale dans un monde complexe et souvent contradictoire.

Rahim Thawer, travailleur social, musulman, homosexuel et candidat au doctorat à l'Université d'Alabama, s'inspire profondément de son vécu, de son travail de psychothérapeute et de ses nombreuses conversations avec des hommes homosexuels et transgenres.

Ceux-ci sont confrontés à une myriade de défis tout au long de leur vie, qu'il s'agisse de « sortir du placard » ou des différents enjeux liés au fait de prendre de l'âge, et de tout ce qui se trouve entre les deux.

L'auteur explore en profondeur des sujets tels que la honte intériorisée, la culture hétéronormative, la gestion du rejet et la consommation d'alcool et de drogues. Il explore chaque sujet habilement, en s'appuyant sur des études universitaires et des cas réels et offre ainsi au lecteur des outils pratiques et des conseils pour réfléchir à son propre vécu.

## Une ressource solide

Ce livre est une excellente ressource pédagogique pour les cliniciens qui ne mesure peut-être pas l'impact passé et présent des hommes gais, bisexuels, trans, queers et en questionnement et de leurs expériences. Bien que l'ouvrage de M. Thawer soit essentiellement destiné aux hommes queers, il a déjà attiré l'attention de thérapeutes et d'éducateurs qui désirent mieux soutenir les communautés queers, ce que M. Thawer connaît bien. Dans son cabinet privé, il supervise fréquemment des cliniciens qui cherchent des conseils culturels pour mieux soutenir les personnes qui viennent les consulter.

Par exemple, des cliniciens l'ont approché pour lui dire : « Je travaille avec un homosexuel qui lutte contre la honte » ou « Je soutiens un client musulman homosexuel qui n'a pas encore divulgué son identité sexuelle ». Ces professionnels sont à la recherche d'un cadre pour comprendre les problèmes sous-jacents, et c'est exactement ce que leur offre le livre de M. Thawer. Il analyse des questions complexes comme la stigmatisation intériorisée, le rejet anticipé et les relations familiales difficiles – et les transforme en idées et interventions

réalisables.

Les contributions de M. Thawer à ce domaine ne sont pas passées inaperçues. Il a reçu le prix 2025 Mary Smith Arnold Anti-Oppression Award, décerné par Counselors for Social Justice aux États-Unis, ainsi que l'Honorary Award in Education de 2025, décerné par l'organisation à but non lucratif, South Asian Americans for Change. Ces distinctions confirment le rôle important qu'il a joué dans la promotion de pratiques adaptées sur le plan culturel au sein de diverses communautés.

J'ai récemment eu l'occasion de discuter avec Rahim, et voici quelques extraits de notre conversation.

*Psychothérapeute et candidat au doctorat, **Rahim Thawer** travaille aux États-Unis et a étudié à Toronto. Son nouveau livre aborde des questions complexes de manière pratique.*

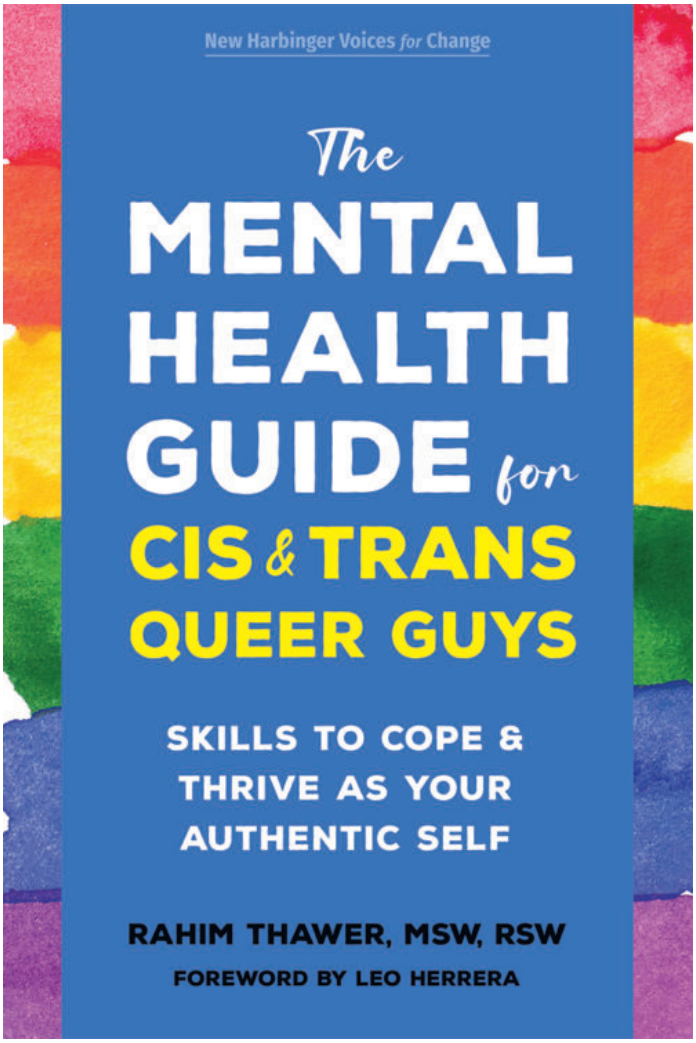
**Q: Qu'est-ce qui vous a inspiré ce livre? C'est un sujet vaste et difficile. Quelle a été votre motivation?**

***R :*** J'ai commencé ma carrière dans le secteur du VIH et la plupart des ateliers que nous avons organisés pour réduire le risque de transmission du VIH ou pour aider les gens à bien vivre avec le VIH étaient assez limités. Ils portaient tous sur le VIH et de nombreuses communautés que nous avons rencontrées n'avaient pas besoin d'entendre particulièrement parler de cela. Elles avaient besoin d'autre chose, par exemple, que l'on parle de lutte contre l'homophobie, de sexualité au sens large ou du paysage des relations. On peut dire que tout cela est lié au VIH, mais je voulais regarder les choses sous un autre angle que l'épidémie et réfléchir à tous les éléments de notre sous-culture qui contribuent à nos problèmes de santé mentale. Je pense en effet que les homosexuels et les transgenres vivent dans un monde différent. Nous avons des normes différentes, des attentes différentes, notre propre culture, notre propre histoire. Nous vivons dans des univers multiples et je pense que c'est ce qui détermine nos résultats en matière

de santé mentale. J’ai donc voulu prendre en compte à la fois mon expérience vécue en tant qu’homosexuel et mon travail de thérapeute pour réfléchir à tous les éléments qui influent sur notre santé mentale. Le livre que j’ai écrit n’est pas un livre de recherche. Je n’ai pas fait d’études pour déterminer quels sont les éléments qui nous touchent. Je me suis dit : voici les choses que je vois, que je ressens et que je vis. Et si on les approfondissait et qu’on en parlait? C’est de là que m’est venue l’idée.

**Q: Dans le monde qui nous entoure, nous entendons de plus en plus de discours anti-gai, anti-queer et surtout anti-trans, tant sur le plan culturel que politique. Comment pensez-vous que cela touche ou va toucher notre communauté?**

***R:*** Je pense que les répercussions vont se faire sentir à long terme car, pour l’instant, les gens craignent surtout de perdre leurs droits et protections, et cette crainte est légitime. Toutefois, les personnes nanties qui affichent leur identité sexuelle depuis longtemps et qui ont accès à de nombreuses ressources ont pu le faire grâce aux droits acquis, à la légalisation du mariage gai, à la dépénalisation de l’homosexualité et à des possibilités de mobilité. Dans certains cas, ces facteurs – combinés au privilège de masculinité – leur ont ouvert la voie, mais ces personnes qui ont réussi, dans ma pratique thérapeutique, je les vois encore lutter contre la honte et avoir des difficultés relationnelles. Elles ont intériorisé la stigmatisation et entretiennent des relations tendues avec leur famille d’origine. Ce que je veux dire, c’est que même lorsque les gens semblent aller bien dans la sphère politique, les messages qu’ils ont intériorisés à un jeune âge les hantent encore longtemps. En d’autres termes, avant que cette vague de rhétorique anti-trans n’apparaisse, nous luttions à bien des égards avec notre passé. Je pense que l’anxiété liée à la situation politique est tout à fait justifiée, mais je pense que les répercussions se feront sentir à long terme. Et c’est très regrettable, car beaucoup de gens se disent qu’il suffit d’attendre quatre ans et que quelqu’un d’autre sera à la tête du pays. Et je me dis que non, ce n’est pas du tout comme ça que ça fonctionne. Le message, c’est la peur; on l’absorbe. Elle reste dans le corps. Et c’est préjudiciable. Et ça se soigne.




*The Mental Health Guide for Cis and Trans Queer Guys (Le guide de la santé mentale pour les hommes queers cis et trans), disponible seulement en anglais.*

**Q: Pensez-vous qu'il sera possible d'agir sur le front de la prévention dans les années à venir?**

***R:*** Peut-être. Je pense qu'au sein de la communauté LGBTQ au sens large, beaucoup de gais cisgenres et de lesbiennes cisgenres qui ont la quarantaine, la cinquantaine, la soixantaine et qui ont pu accéder à un certain confort dans leur monde, dans leur vie, dans leur temps, pourraient se tourner vers la communauté et soutenir les personnes qui luttent encore. Nous allons avoir besoin d'une grande solidarité avec les communautés trans, et nous avons depuis longtemps besoin d'une plus grande solidarité interne avec les jeunes LGBTQ mal logés et sans domicile. C'est un gros problème à Toronto et dans d'autres métropoles. Sur le plan politique, je pense que nous assistons au dégraissage de tout ce qui concerne la diversité, l'équité et l'inclusion. Et si cela signifie des coupes dans les soins aux LGBTQ, alors nous devrons compter sur une économie différente, qui doit être plus communautaire et collective.

*Depuis plus de 30 ans, Ed Mantler dirige des initiatives visant l'innovation et l'amélioration des soins de santé. Il a suivi une formation en soins infirmiers psychiatriques. Il est titulaire d'une maîtrise ès sciences en administration des services de santé, et membre du Collège canadien des leaders en santé.*

---

**Mental Health Commission of Canada**
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca