JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES : 19 NOVEMBRE 2026

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

CHARLES-DAVID DUCHESNE | Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux



Le thème retenu par l'AREQ pour souligner la Journée internationale des hommes au cours du prochain triennat est « Prendre soin de soi et des autres ». Ce choix s'inscrit dans une volonté claire de promouvoir un message porteur, centré sur l'importance de l'expression, du dialogue et de l'équilibre entre le bien-être personnel et la responsabilité envers autrui. Il met en lumière une approche humaine et constructive, en phase avec les réalités actuelles et avec les valeurs fondamentales de l'organisation.

En mettant de l'avant la notion de prendre soin de soi, l'AREQ souhaite rappeler l'importance, pour chacun, de reconnaître ses besoins, d'oser demander du soutien et de valoriser la parole comme levier de mieux-être. Dans un contexte où les enjeux liés à la santé mentale, à l'isolement et au vieillissement actif occupent une place grandissante, ce thème invite à considérer l'attention à soi comme une force, et non comme une fragilité. Il ouvre un espace propice à des échanges authentiques, à l'écoute et à la solidarité.

Ce thème traduit également une vision profondément collective de l'engagement. Prendre soin de soi va de pair avec le souci porté aux autres, qu'il s'agisse des proches, des amis, des collègues ou de la communauté. Cette perspective fait écho à la réalité de nombreux hommes aînés qui, au quotidien, agissent comme proches aidants, bénévoles ou citoyens engagés. En ce sens, le thème permet de reconnaître et de valoriser des formes d'implication essentielles au tissu social, tout en soulignant leur contribution au mieux-être collectif.

Enfin, le message « Prendre soin de soi et des autres » s'inscrit pleinement dans la continuité des valeurs d'entraide, de solidarité et de respect qui guident l'AREQ. Rassembleur, inclusif et non polarisant, il permet d'aborder la réalité des hommes dans une perspective de dialogue, d'égalité et de complémentarité. La souplesse de cet ennoncé constitue un atout majeur, puisqu'il pourra être décliné à travers différents outils et initiatives au fil du triennat, notamment par des affiches et des signets. Trois affiches distinctes seront d'ailleurs produites afin de mettre ce thème en valeur et d'en soutenir la diffusion de façon cohérente et durable.