



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Briser le silence : mieux comprendre les enjeux de santé mentale chez les hommes et offrir du soutien

La masculinité vient avec de nombreux stéréotypes. Les hommes sont censés être forts et résilients sur le plan émotionnel, mais ces idéaux persistants ont façonné les attentes qui reposent sur les épaules des hommes depuis trop longtemps. À la place, ces idéaux ont favorisé une culture qui tend à décourager les hommes d'exprimer leur vulnérabilité et leurs émotions, car les « vrais hommes » doivent être impassibles et inébranlables. Tous ces facteurs ont une incidence directe sur la santé mentale des hommes, c'est pourquoi il est impératif de briser le silence entourant cet enjeu.

Les influences sociétales et culturelles perpétuent le mythe selon lequel ce sont des hommes faibles qui demandent de l'aide pour des problèmes de santé mentale. Ces croyances bien ancrées ont des conséquences profondes et contribuent aux taux alarmants de problèmes de santé mentale non diagnostiqués et non traités chez les hommes. Il est temps de reconnaître la nécessité de faire tomber les barrières et de favoriser un environnement dans lequel les hommes se sentent à la fois habilités et encouragés à parler ouvertement de leur santé mentale. À terme, cette reconnaissance ouvrira la voie à une vie épanouie et saine pour tout le monde.

Dans cet article, il est question des complexités de la santé mentale chez les hommes. La première étape consiste à se libérer de certaines des

contraintes liées aux influences sociétales et culturelles et à alléger la pression subie par les hommes à cause de laquelle ils hésitent et tardent à demander de l'aide en santé mentale. Pour réduire la stigmatisation, il est essentiel de parler en toute transparence de la santé mentale chez les hommes. Cette situation rappelle la nécessité de reconnaître le manque de compassion.

Comment la stigmatisation influe-t-elle sur la manière dont les hommes se sentent concernés par les enjeux de santé mentale?

Malgré les progrès et les améliorations de notre compréhension globale de la santé mentale, les hommes qui vivent des problèmes de santé mentale souffrent souvent seuls. La stigmatisation rend les choses encore plus complexes lorsque les personnes sont aux prises avec des difficultés, car elles sont souvent victimes de « discrimination, d'évitement et de rejet ¹ ». La stigmatisation comporte de nombreuses facettes, notamment « la stigmatisation sociale (publique), l'autostigmatisation (perçue), la stigmatisation professionnelle et la stigmatisation culturelle », qui créent des « barrières extrêmes » pour les personnes qui veulent demander de l'aide². Beaucoup d'hommes craignent d'être perçus comme moins masculins ou faibles, ce qui peut créer un complexe d'infériorité

et nuire à l'estime de soi. La stigmatisation peut inciter les hommes à choisir des mécanismes d'adaptation moins sains tels que l'agressivité ou l'usage récréatif de substances psychoactives, pour les aider à composer avec la douleur émotionnelle. Certains hommes ont tendance à se concentrer davantage sur les maux physiques, ce qui retarde le diagnostic et le traitement en plus de prolonger le rétablissement³.

Dès le plus jeune âge, le conditionnement social incite les garçons à être « forts, indépendants et impassibles sur le plan émotionnel, alors que l'on s'attend des filles à ce qu'elles soient attentionnées, empathiques et dociles⁴». Les effets à long terme de ce conditionnement amènent les hommes à « cacher leur vulnérabilité et à réprimer leurs émotions⁵».

Chez les hommes, quelles sont les différences importantes relatives à la santé mentale?

Les problèmes de santé mentale vécus par les hommes sont probablement beaucoup plus fréquents que ce qui est rapporté. Par exemple, si la dépression peut toucher n'importe qui, quel que soit le genre, il existe des différences dans la manière dont les hommes et les femmes en ressentent et en manifestent les symptômes. Certains chercheurs ont observé que les hommes ont plus de difficultés à gérer les pertes affectives et le deuil au cours de leur vie. De nombreux facteurs de stress, comme les maladies physiques, les problèmes financiers et les ruptures, deviennent accablants et contribuent à la manifestation de la souffrance⁶.

Voici quelques différences à retenir dans la façon dont la dépression peut se manifester chez les hommes et les femmes.

Hommes

Femmes

<p align="center">Expression des émotions</p>	<p>Peuvent être plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Irritables, colériques et agressifs • Susceptibles de passer trop de temps au travail ou à faire du sport • Susceptibles de faire un usage récréatif de substances psychoactives • Susceptibles d'avoir des problèmes interpersonnels 	<p>Plus susceptibles de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pleurer • Montrer sa tristesse • Discuter de leurs sentiments • Être léthargiques • Ressentir et exprimer le vide
<p align="center">Symptômes physiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête • Problèmes digestifs • Douleurs corporelles • Battements de cœur très rapides et maladie cardiovasculaire • Épuisement, manque d'énergie et troubles du sommeil • Perte d'appétit • Difficultés de concentration • Faibles niveaux de testostérone 	<p>Plus susceptibles de s'exprimer sur le plan émotionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tristesse prolongée • Culpabilité • Désespoir • Sentiment de fatigue • Troubles du sommeil
<p align="center">Mécanismes d'adaptation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adoption de comportements à haut risque pour tenter de « masquer les symptômes plus typiques de la dépression⁷» ○ Conduite imprudente ○ Usage excessif de substances psychoactives ○ Excessivement actifs sexuellement, recherche de « rencontres sexuelles sans émotion⁸» 	<p>Plus susceptibles de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechercher un soutien social • Faire des activités d'autoapaisement ○ Parler avec des amis • S'exprimer de manière créative ○ Tenir un journal ○ Danser
<p align="center">Demander une aide professionnelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Moins susceptibles de demander de l'aide à cause de la stigmatisation, de l'influence de la société et des stéréotypes masculins • Évitement pouvant entraîner une crise et nécessité de se rendre aux urgences plutôt que de collaborer avec un médecin de famille 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus susceptibles de demander de l'aide à leurs amis, à leur famille ou à des professionnels en santé mentale

De quelle manière ces renseignements s'appliquent-ils aux personnes qui s'identifient comme transgenres, non genrées ou non binaires?

Il est essentiel d'aborder les questions de santé mentale avec un esprit ouvert qui tient compte des perspectives d'affirmation de genre et d'inclusion. Il est impératif de reconnaître que les influences biologiques et psychosociales d'une personne peuvent varier considérablement et ne pas être alignées sur les expressions traditionnelles des symptômes relatifs aux problèmes de santé mentale ou de détresse.

- Ces personnes peuvent adopter des **mécanismes d'adaptation** qui dépendent de leur identité et de leurs expériences uniques et qui ne s'alignent pas sur les rôles traditionnels des hommes et des femmes.
- Les personnes qui présentent une **dysphorie de genre** ressentent une détresse et une dépression plus profondes.
- Leur identité de genre peut influencer l'**accès aux soins de santé mentale et aux services de soutien**. Cela peut nuire à leur capacité d'accéder à un traitement approprié et adapté à leur affirmation de genre. Cela peut également « créer un profond sentiment d'isolement, car elles peuvent se sentir incomprises ou rejetées par leur communauté »⁹.
- Elles peuvent subir un **stress chronique** dû à la « peur du jugement, à la discrimination ou à la violence »¹⁰.

Les professionnels en santé mentale doivent être sensibles à ces besoins particuliers et opter pour une thérapie personnalisée qui reconnaît les répercussions de l'identité de genre comme étant un volet du soutien apporté.

Que peut-on apprendre des études sur la prévalence des problèmes de santé mentale chez les hommes?

Les statistiques sur la santé mentale chez les hommes peuvent être choquantes, mais c'est en étant bien informé·e que l'on peut prendre conscience de l'importance de changer les choses et d'inciter les hommes à obtenir l'aide dont ils ont besoin.

- Chaque année, aux États-Unis, plus de six millions d'hommes sont atteints de dépression, qui est souvent sous-diagnostiquée¹¹.
- Plus de trois millions d'hommes aux États-Unis sont atteints d'un trouble panique, d'agoraphobie ou d'une autre phobie¹².
- Aux États-Unis, 90 % des 3,5 millions de personnes atteintes de schizophrénie sont des hommes, qui ont obtenu le diagnostic avant l'âge de 30 ans¹³.
- Aux États-Unis, les taux de suicide les plus élevés visent les hommes caucasiens de plus de 85 ans¹⁴.
- Aux États-Unis, les hommes homosexuels présentent un risque accru de tentatives de suicide, en particulier avant l'âge de 25 ans¹⁵.
- Chaque année, environ un million d'hommes canadiens sont atteints de dépression majeure, mais seuls 30 % d'entre eux ont recours aux services de santé mentale offerts¹⁶.

- En date de juin 2023, 80 % des hommes canadiens avaient consulté un professionnel de la santé au cours des 12 derniers mois¹⁷.
- Les Canadien·ne·s sont plus enclin·e·s à donner la priorité à leur santé physique qu'à leur santé mentale. Toutefois, près d'un tiers des femmes ont fait de leur santé mentale la priorité absolue, alors que cette proportion chute au quart chez les hommes¹⁸.
- Au Canada, 26 % des hommes ont déclaré que s'ils se sentaient déprimés ou agités plus souvent qu'à l'habitude, ils attendraient plus d'un an ou ne prendraient pas rendez-vous du tout si ce type d'émotions se manifestaient¹⁹.
- Au Canada, 76 % de tous les suicides survenus en 2019 ont été commis par des hommes. La proportion la plus élevée, soit 38 %, touche la tranche d'hommes âgés de 40 à 60 ans²⁰.
- Le taux de tentative de suicide est deux fois plus élevé chez les femmes que chez les hommes, mais chez les hommes, le taux de suicide est trois fois plus élevé que chez les femmes²¹.

Disparités en matière de suicide chez les hommes

Dans bon nombre de pays du monde, on observe des taux de suicide plus élevés chez les hommes, surtout chez les hommes d'âge moyen et âgés. Ils ont également tendance à utiliser des méthodes létales qui sont plus susceptibles de faire réussir leur tentative et mener au décès. La sensibilisation à la santé mentale est essentielle pour réduire la stigmatisation entourant les personnes qui souhaitent se faire traiter pour des problèmes de santé mentale. Parallèlement, les services offerts doivent être accessibles et adaptés aux questions de genre. Le soutien apporté par la famille, le milieu de travail et la communauté est essentiel dans la prévention du suicide.

Quelles sont les stratégies de prévention et d'intervention les plus efficaces

Il faut retenir qu'une combinaison de stratégies peut s'avérer plus efficace, compte tenu des besoins et des circonstances propres à chaque personne.

En renforçant la sensibilisation et en offrant un meilleur accès en matière de santé mentale chez les hommes, les services peuvent éviter de glorifier ou de sensationnaliser le suicide en dressant dans les médias un portrait responsable des hommes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Cela peut aussi inciter plus d'hommes à parler ouvertement de ces questions dans leurs communautés, avec leur famille et au travail. L'éducation peut aider à :

- Reconnaître les signes de détresse liée à la santé mentale et à inciter les personnes à demander de l'aide afin de déstigmatiser le problème.
- Veiller à ce que les services de santé mentale et de soutien en cas de crise soient disponibles, accessibles et abordables.
- Former les premier·ière·s répondant·e·s, les responsables communautaires, les enseignant·e·s et les équipes médicales pour qu'ils ou elles reconnaissent les signes d'alerte propres aux hommes et les facteurs de risque particuliers, comme l'usage excessif ou atypique de substances psychoactives ou les comportements agressifs.

- Favoriser l'ouverture au développement de réseaux de soutien, de liens sociaux et de ressources d'entraide adaptés aux besoins des hommes, et faire découvrir l'utilité de demander de l'aide et les stratégies d'adaptation positives qui visent le renforcement de la résilience.
- Créer des plans d'intervention en cas de crise pour les hommes présentant des risques, qui décrivent les mesures à prendre en cas d'urgence en santé mentale.
- Restreindre l'accès aux armes ou aux armes à feu, aux médicaments et aux autres méthodes létales que les hommes ont tendance à choisir pendant les crises.

Les **techniques de réduction du stress et les mécanismes d'adaptation sains** peuvent aider les hommes à comprendre la manière de détecter les changements quant à la vulnérabilité de leur état de santé mentale plutôt que d'attendre qu'une crise éclate. Par exemple, il a été prouvé que faire de l'exercice physique régulièrement peut avoir des effets bénéfiques, notamment :

- Réduire le stress, l'anxiété et la dépression.
- Améliorer la perception de soi et l'humeur, renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.
- Stimuler l'énergie et favoriser la clarté d'esprit.
- Aider à la libération d'endorphines bénéfiques à l'élimination des hormones de stress telles que le cortisol.
- Apporter des bienfaits par la participation à des sports d'équipe et non à des sports individuels ultracompetitifs qui favorisent une idéologie machiste.

Il ne faut pas négliger l'importance **de prendre soin de soi et de participer à des activités agréables**, qui sont d'autres manières de prévenir les crises. Il peut s'agir de choses évidentes, mais elles peuvent contribuer à abattre les obstacles qui retiennent une personne d'oser :

- Avoir un sommeil réparateur.
- Avoir une bonne alimentation.
- Donner un sens à sa vie par l'intermédiaire des ami·e·s, de la famille et d'engagement communautaire pour tisser des liens sociaux et un sentiment d'appartenance.
- Parler avec un·e thérapeute afin de découvrir des services de soutien et ses limites et de développer sa résilience. On peut aussi penser à la participation à un groupe de soutien entre pairs destiné aux hommes vivant des émotions similaires ou ayant des fonctions et des obligations comparables.

Encourager les conversations sur la santé mentale chez les hommes

Voici les stéréotypes courants qui nuisent aux discussions ouvertes sur la santé mentale chez les hommes :

- L'idée selon laquelle les hommes ne doivent pas montrer leurs émotions, exprimer leur vulnérabilité ou demander de l'aide.
- La croyance selon laquelle les hommes doivent être forts, agressifs et dominants.

- L'idée selon laquelle les hommes doivent être indépendants et autonomes pour résoudre tous les problèmes par eux-mêmes, sans demander de soutien ou de l'aide.
- La peur d'admettre ses problèmes de santé mentale est perçue comme une faiblesse, un échec, un complexe d'infériorité ou un manque de virilité.
- La tendance à réprimer les émotions et les sentiments forts plutôt que de les prendre en charge rapidement, d'être activement à la recherche de solutions à la douleur et de favoriser le rétablissement.
- Le manque de sensibilité d'expressions communes telles que « fais un homme de toi » qui banalisent les réactions aux émotions normales et favorisent un vocabulaire restreint qui réprime l'expression des émotions.
- La peur d'être jugé par ses pairs, ses collègues, son ou sa partenaire ou les membres de sa famille si la personne est transparente sur sa santé mentale.

La déconstruction de ces stéréotypes contribue à créer un environnement favorable à la prise en charge des besoins en santé mentale chez les hommes, et ce, sans peur, sans stigmatisation ou sans jugement. Il faut créer des espaces sûrs pour que les hommes puissent discuter de leurs émotions et raconter leurs expériences ouvertement.

Lancer la conversation

Lancer une conversation ouverte est une des meilleures approches, même pour les hommes et d'autres personnes chez qui parler pourrait être difficile. Vous remarquez qu'une personne de votre entourage est en difficulté? Essayez quelques-unes des suggestions suivantes pour lancer une conversation²²:

- Sur une échelle de 1 à 10, comment te sens-tu?
- Tu es silencieux·ieuse, ça va?
- Comment se passe le travail en ce moment?
- Quand as-tu commencé à te sentir de la sorte?
- Comment fais-tu pour composer avec la situation?
- À qui d'autre peux-tu parler?
- De quelle aide aurais-tu besoin?

Le pouvoir de l'éducation et de la sensibilisation

Certains hommes célèbres ont surmonté la stigmatisation et demandé de l'aide, prouvant ainsi que c'est un signe de force. Leur histoire peut encourager d'autres hommes à faire de même.

1. Le **prince Harry** s'est confié sur ses difficultés à faire son deuil et à prendre en charge sa santé mentale après la mort de sa mère. Il a cofondé les jeux Invictus Games afin de promouvoir des conversations ouvertes sur le mieux-être mental et la camaraderie par le sport chez les vétérant·e·s.
2. L'humoriste **Trevor Noah** a parlé publiquement de son expérience de la dépression pour lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale et promouvoir la compréhension.

3. L'acteur et comédien **Wayne Brady** a fait part de son combat contre la dépression et l'anxiété afin d'encourager d'autres hommes à demander de l'aide et à prioriser leur santé mentale et leur mieux-être.
4. L'acteur et ancien lutteur **Dwayne « The Rock » Johnson** a ouvertement parlé de son combat contre la dépression et milite pour une sensibilisation accrue à la santé mentale et l'autogestion de la santé.

Voici quelques ressources publiées par le Centre for Suicide Prevention and Mental Health que nous vous invitons à découvrir. Elles ont été spécialement conçues pour les hommes²³.

Buddy Up – Campagne de sensibilisation à la prévention du suicide chez les hommes : un appel à l'action par les hommes, pour les hommes.

Tough Enough to Talk About It (seulement en anglais) – Programme destiné aux hommes qui travaillent dans les domaines des métiers spécialisés, de l'industrie lourde et de l'agriculture.

Man Therapy (seulement en anglais) – Site Web interactif qui invite les hommes à aborder les questions de santé mentale et à demander de l'aide, au besoin.

DUDES Clubs (seulement en anglais) – Espaces qui favorisent la formation d'une communauté dirigée par ses participants dont l'objectif est le mieux-être des hommes.

HeadsUpGuys (seulement en anglais) – Informations et ressources en ligne qui encouragent les hommes présentant des risques de dépression et de suicide à se soutenir les uns et les autres.

Men's Sheds (seulement en anglais) – Milieux communautaires sûrs et conviviaux où les hommes peuvent acquérir des compétences pratiques, développer de nouveaux intérêts, travailler sur des projets pratiques, tisser des liens avec d'autres hommes et parler de leurs problèmes.

November – Information sur la santé mentale et la prévention du suicide.

La santé mentale des hommes n'est pas seulement une question de mieux-être individuel. Tout le monde peut profiter de ses bienfaits, car elle crée un environnement davantage inclusif, empathique et bienveillant. En déconstruisant les stéréotypes sur le mieux-être émotionnel des hommes, on peut contribuer à sauver des vies, à améliorer les relations et à favoriser l'égalité des genres. Des changements de perception favorables contribueront à briser le silence entourant la santé mentale chez les hommes.

Références :

1. Chatmon, Benita, Ph. D. M. Sc., Inf. aut., infirmière éducatrice agréée (19 août 2020). Males and Mental Health Stigma. American Journal of Men's Health. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7444121> (seulement en anglais)
2. Ibid.
3. Duran, Andres, conseiller clinique professionnel agréé (s.d.). How Mental Health Stigma Impacts Men. Sage Neuroscience Centre. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://sageclinic.org/blog/stigma-impacts-men> (seulement en anglais)
4. Hodge, Kayne (16 juin 2023). Gender Roles and Their Impact on Depression: Beyond the Surface. Mental Health Centre. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://www.mentalhealthcenter.org/gender-roles-and-depression/#:~:text=Boys%20are%20often%20encouraged%20to,to%20the%20development%20of%20depression> (seulement en anglais)
5. Ibid.
6. Ogrodniczuk, J. Ph. D., et Oliffe, J. Ph. D. (février 2011). Men and depression. Canadian Family Physician. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038800> (seulement en anglais)
7. Ogrodniczuk, J. Ph. D., et Oliffe, J. Ph. D. (février 2011). Men and depression. Canadian Family Physician. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038800> (seulement en anglais)
8. Ibid.
9. Hodge, Kayne (16 juin 2023). Gender Roles and Their Impact on Depression: Beyond the Surface. Mental Health Centre. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://www.mentalhealthcenter.org/gender-roles-and-depression/#:~:text=Boys%20are%20often%20encouraged%20to,to%20the%20development%20of%20depression> (seulement en anglais)
10. Ibid.
11. Mental Health America, cité dans l'article Anxiety & Depression Association of America (ADAA) (s.d.). Men's Mental Health: Why Men's Mental Health is Important. ADAA. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://adaa.org/find-help/by-demographics/mens-mental-health#:~:text=Over%206%20million%20men%20suffer,agoraphobia%2C%20or%20any%20other%20phobia> (seulement en anglais)
12. Ibid.
13. Ibid.
14. Mental Health America (s.d.) Infographic: Mental Health for Men. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://www.mhanational.org/infographic-mental-health-men> (seulement en anglais)
15. Ibid.
16. Parent, A. (26 janvier 2023). La santé mentale et les hommes : comment venir en aide à nos proches. Blogue de la Croix-Rouge canadienne. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://www.croixrouge.ca/blogue/2023/2/la-sante-mentale-et-les-hommes-comment-venir-en-aide-a-nos-proches>
17. Movenber Canada, cité dans l'article de CISION (12 juin 2023). Une nouvelle enquête suggère un changement positif, elle montre que les hommes sont plus proactifs dans la gestion de leur santé physique, mais qu'ils continuent à avoir du mal à donner la priorité à leur bien-être mental. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/une-nouvelle-enquete-suggere-un-changement-positif-elle-montre-que-les-hommes-sont-plus-proactifs-dans-la-gestion-de-leur-sante-physique-mais-qu-ils-continuent-a-avoir-du-mal-a-donner-la-priorite-a-leur-bien-etre-mental-805267738.html>
18. Ibid.
19. Ibid.
20. Centre for Suicide Prevention and Mental Health Commission of Canada (30 mars 2022). Men and suicide. Article consulté le 29 août 2023 sur le site https://www.suicideinfo.ca/local_resource/men-and-suicide-fact-sheet (seulement en anglais)
21. Ibid.
22. Mental Health Innovations (s.d.) Talking about men's mental health: conversation tips. Men's Health Innovations Charity. Article consulté le 29 août 2023 sur le site <https://giveusashout.org/latest/talking-about-mens-mental-health-conversation-tips/#> (seulement en anglais)
23. Ibid.





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2023 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.