



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 11: LA SANTÉ MENTALE DES HOMMES



Les hommes et les femmes éprouvent souvent le même genre de troubles mentaux, mais la différence est que les hommes sont beaucoup moins enclins à parler de leurs difficultés et de leurs sentiments. Les idées préconçues sur la masculinité et les préjugés auxquels font face les hommes qui demandent de l'aide relativement à un trouble de santé mentale persistent. Lorsqu'ils ignorent leurs problèmes de santé mentale ou les passent sous silence, le manque de communication qui en résulte peut entraîner la détérioration de leur état et aggraver leurs troubles mentaux.

Voici quelques faits concernant les hommes canadiens et leur santé mentale :

- Environ 10 % des hommes éprouvent des problèmes de santé mentale au cours de leur vie¹.
- Environ un million d'hommes souffrent de dépression grave chaque année².

- En moyenne, 4 000 personnes se suicident au Canada chaque année et, de ce nombre, 75 % sont des hommes³.
- Le taux de suicide des autochtones est deux fois supérieur à celui de la moyenne nationale, et celui des hommes Inuits, 11 fois supérieur⁴.
- Les homosexuels ont un taux de dépression, d'anxiété, de suicide, d'automutilation et de toxicomanie plus élevé que celui de leurs homologues hétérosexuels⁵.
- Le Nunavut, les Territoires du Nord-Ouest, le Yukon, le Nouveau-Brunswick, le Québec, la Saskatchewan et l'Alberta sont les provinces affichant, en ordre décroissant, le taux de suicide le plus élevé⁶.

Pourquoi en est-il ainsi? Pourquoi si peu d'hommes consultent-ils un professionnel de la santé pour résoudre leurs problèmes de santé mentale?



Conjoncture en matière de santé mentale des hommes

La conjoncture en matière de santé mentale des hommes a atteint un point critique dans notre Histoire; il serait donc temps d'élaborer des stratégies nationales pour répondre aux besoins d'un nombre croissant d'hommes qui souffrent de troubles de santé mentale.

Les mythes rattachés à la santé mentale sont très répandus. En outre, les hommes qui demandent de l'aide pour une affection mentale font d'autant plus l'objet de stigmatisation que cela est souvent considéré comme un signe de faiblesse. En effet, selon ce mythe, les « vrais hommes » ne demandent pas d'aide et n'abordent pas de sujets tabous comme l'anxiété et la dépression. Les hommes font souvent face à un autre préjugé de la part de leurs homologues masculins : ceux qui éprouvent des problèmes de santé mentale constituent un poids pour ceux qui n'en souffrent pas puisque les hommes devraient pouvoir contrôler et gérer leurs sentiments. Peu importe le préjugé en cause, nous devons cesser d'humilier les hommes en leur faisant croire qu'ils sont incompetents lorsqu'ils expriment le désir d'obtenir de l'aide pour régler leurs problèmes de santé mentale. Sans soutien et empathie, les hommes continueront à souffrir en silence et leurs troubles mentaux s'aggraveront...

Alors, que pouvez-vous faire pour défendre le droit des hommes à la santé mentale?

Relever les défis en matière de santé mentale des hommes

Lorsque nous examinons notre capacité individuelle à soutenir et à faciliter le changement, nous nous rendons compte que nous pouvons faire plusieurs choses pour influencer l'opinion en matière de santé mentale des hommes. En devenant les alliés de ceux qui ont besoin d'aide ou qui demandent de l'aide, nous leur offrons un réseau de soutien sécuritaire, impartial et solidaire.

L'un des plus grands défis à relever lorsque vient le temps d'aider les hommes à régler leurs problèmes de santé mentale est de les encourager à parler ouvertement et en toute confiance de leurs problèmes. Les hommes sont généralement conditionnés à ne pas parler de leurs émotions ou à agir de façon émotionnelle. En tant que personne proche, vous devez toujours être à l'affût des signes et des symptômes pouvant indiquer qu'un homme de votre entourage éprouve des problèmes de santé mentale. Bien

que les changements de comportements de courte durée soient courants et ne donnent pas immédiatement lieu de s'alarmer, si ces changements persistent et durent plus de deux à quatre semaines, il peut s'agir d'un signe de trouble de santé mentale. Voici quelques signes pouvant indiquer la présence de problème de santé mentale :

1. Changement de personnalité : ils ont de sautes d'humeur et font preuve de colère excessive, d'hostilité ou adoptent un comportement violent ; ils sont incapables de faire face à des problèmes mineurs et de vaquer à leurs occupations quotidiennes.
2. Ils éprouvent de l'anxiété excessive ou sont dépressifs pendant de longues périodes, ils ne s'intéressent plus à des passe-temps ou à des activités sociales auxquels ils s'adonnaient auparavant.
3. Ils consomment plus d'alcool, de médicaments ou de drogues, et cela commence à affecter leur travail et leur vie personnelle.
4. Vous remarquez une différence notable dans leur capacité de penser clairement et d'articuler leurs pensées de manière cohésive.
5. Leurs habitudes de sommeil et alimentaires ont beaucoup changé (ils mangent plus ou moins que d'habitude et semblent donc plus fatigués et irritables).
6. Ils peuvent avoir des idées étranges ou grandioses, des illusions ou des hallucinations, et même des pensées ou des paroles suicidaires.

Veuillez noter que ces signes peuvent également constituer des symptômes de maladie physique. Il est donc important de ne pas poser de diagnostic et de consulter un médecin, un professionnel de la santé qualifié ou un conseiller en santé physique ou mentale. Que pouvez-vous faire si vous remarquez certains des signes et symptômes mentionnés ci-dessus?

Promouvoir la santé mentale des hommes

Maintenant que vous comprenez mieux les défis que les hommes doivent relever en matière de santé mentale et des différents signes et symptômes qu'ils peuvent manifester, que pouvez-vous faire ou que peut faire votre entreprise pour promouvoir la santé mentale des hommes?

1. **Informez-vous.** Vous devez tout d'abord comprendre ce à quoi les hommes font face quand il s'agit de leur santé mentale. Les organismes locaux de santé pour les hommes peuvent vous aider à parfaire vos connaissances.
2. **Demandez-lui ce que vous pouvez faire.** Il peut être difficile pour quiconque de parler de ses problèmes de santé mentale. En lui demandant ce que vous pouvez faire, vous pourrez commencer à lui offrir du soutien de façon adéquate.
3. **Soyez à l'écoute.** Il faut beaucoup de courage pour parler de sa santé mentale. L'écoute constitue un des moyens les plus puissants pour aider quelqu'un, car cela lui permet de réfléchir et de parler de ses difficultés.
4. **Ne le blâmez pas et ne le jugez pas.** En le jugeant et le blâmant, vous ne faites qu'empirer les choses et pouvez l'empêcher d'en parler ou de demander de l'aide. Le meilleur soutien que vous pouvez lui prodiguer est d'être empathique et compatissant.
5. **Orientez-le vers les ressources appropriées.** Vous pouvez lui conseiller de demander de l'aide par l'entremise du programme d'aide aux employés et à la famille, des groupes de soutien locaux, d'un conseiller ou d'un thérapeute. Bien que vous ne puissiez pas déterminer la gravité de son cas, il est important de vous assurer qu'il est en sécurité et conscient de ses options, dont les traitements offerts par les centres internes et externes. Mais assurez-vous de toujours lui demander en premier lieu ce qu'il en pense.
6. **Soyez optimiste et encourageant.** Rassurez-le, dites-lui qu'il s'agit d'un problème médical et qu'il n'est pas le seul à en souffrir. Dans la mesure du possible, offrez-lui votre soutien

et facilitez-lui l'accès aux traitements et le temps nécessaire pour assister à ses rendez-vous.

7. **Prenez soin de vous.** Vous ne pourrez aider qui que ce soit si vous êtes vous-même épuisé-e émotionnellement. Protégez, avant tout, votre propre santé physique et mentale.

Les hommes ne sont pas les seuls à souffrir de la stigmatisation rattachée à la santé mentale; mais ils peuvent être réticents à discuter de leurs problèmes ou à demander de l'aide en raison de leur conditionnement. En tant que société, nous pouvons lutter ensemble contre les préjugés à propos de la santé mentale et encourager les gens à discuter ouvertement de leurs problèmes. Plus nous sommes à l'aise d'en parler, meilleure sera notre société. Aidez les hommes de votre entourage en défendant leurs droits, en faisant éclater les mythes rattachés à la santé mentale et en prenant leur défense lorsqu'ils sont les plus vulnérables.

Bibliographie

1. CMHA. (n.d.). Men and Mental Illness. Retrieved August 21, 2018, from <https://cmha.ca/documents/men-and-mental-illness>
2. Sunnybrook Health Sciences Centre. (2016, December 01). We Should Be Talking About Men's Mental Health. Retrieved August 21, 2018, from <http://health.sunnybrook.ca/men/mental-health-depression-men/>
3. « Coup d'œil sur la santé ». (le 16 juin 2017). Tiré du site <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2012001/article/11696-fra.htm>
4. Crawford, A. (n.d.). Suicide among Indigenous Peoples in Canada. Retrieved August 21, 2018, from <http://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/suicide-among-indigenous-peoples-in-canada/>
5. CMHA. (n.d.). Policy Papers on Equity. Retrieved August 21, 2018, from <http://ontario.cmha.ca/documents/lesbian-gay-bisexual-trans-queer-identified-people-and-mental-health/>
6. D. K. Macdonald (2016, September 12). Canadian Suicide Statistics 2016. Retrieved August 21, 2018, from <http://dustinkmacdonald.com/canadian-suicide-statistics-2016/>

 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.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2018 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Health | Santé