

Top 9 des ressources sur la santé mentale des hommes

Tous les mois de novembre, l'initiative Movember cherche à sensibiliser la population et à améliorer la santé mentale et physique des hommes dans le monde entier. Certains manifestent leur soutien en portant des moustaches symboliques, d'autres prennent part à la discussion trop longtemps reportée concernant la santé mentale des hommes.

By: Commission Sante Mentale | Posted: November 10, 2022

Tous les mois de novembre, l'initiative Movember cherche à sensibiliser la population et à améliorer la santé mentale et physique des hommes dans le monde entier. Certains manifestent leur soutien en portant des moustaches symboliques, d'autres prennent part à la discussion trop longtemps reportée concernant la santé mentale des hommes.

Nous préconisons depuis longtemps une prise de conscience accrue des difficultés uniques auxquelles font face les hommes, qui sont moins susceptibles de reconnaître leur maladie, d'en parler et de demander des traitements.

Avec des investissements adéquats, nous pouvons renverser la tendance et promouvoir la santé mentale des hommes, en améliorant leurs résultats et en favorisant leur résilience au passage.

Voici quelques de nos ressources pour en apprendre davantage sur le sujet et pour vous aider à partager votre propre histoire:

1. [La santé mentale et le suicide chez les hommes au Canada – Faits saillants](#)

Des 4 000 décès par suicide estimés au Canada chaque année, 75 % sont des hommes. Cette ressource résume les principaux points à retenir de la synthèse des données intitulée Santé mentale et prévention du suicide chez les hommes. À partir des constats émis dans la synthèse des données probantes, cette ressource présente des statistiques sur la santé mentale et les comportements suicidaires des hommes, sur les facteurs qui contribuent à leur risque accru de suicide et de décès par suicide, sur les sous-groupes qui présentent un risque accru de suicide ainsi que sur les répercussions potentielles et observées de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des hommes et les comportements suicidaires chez les hommes.

2. [Santé mentale et prévention du suicide chez les hommes – Synthèse des données](#)

En plus de résumer les données probantes portant sur les facteurs qui augmentent le risque de suicide et de décès par suicide chez les hommes, les sous-groupes qui sont associés à un risque plus élevé, et les répercussions potentielles et observées de la COVID-19 chez les hommes en lien avec la santé mentale et le suicide, la présente synthèse de données soulignera les pratiques exemplaires et prometteuses en matière de prévention du suicide.

[3. Santé mentale et usage de substances pendant la pandémie de COVID-19 : Les idées suicidaires et l'usage de substances](#)

Les personnes qui ont un problème de consommation de substances sont parmi celles qui sont les plus susceptibles de signaler des pensées suicidaires, selon les résultats de notre plus récent sondage Léger. Bien que tout le monde ressent les effets du stress engendré par deux années de pandémie, il est clair que tout le monde n'est pas touché dans la même mesure. Les pensées suicidaires sont aussi plus répandues chez les jeunes, les groupes ethnoracialisés et les personnes sans emploi.

[4. Les hommes et le suicide – Fiche d'information](#)

Les hommes d'âge moyen (de 40 à 60 ans) sont plus nombreux à décéder par suicide que tout autre groupe, incluant les jeunes et les femmes (Statistique Canada, 2019). Bien des hommes sont conditionnés par la société à éviter de parler de leurs émotions. En conséquence, les hommes, en tant que groupe, pourraient masquer leur stress et composer avec la souffrance émotionnelle au moyen de comportements et de gestes dommageables et parfois du suicide, au lieu de demander de l'aide.

[5. Mythes et réalités : la prévention du suicide au travail](#)

La prévention du suicide est l'affaire de tous. La prévention d'un décès par suicide ne nécessite pas toujours l'intervention d'un expert. Nous pouvons tous le faire. Nous pouvons tous acquérir des connaissances pour aider à promouvoir la vie et aider quelqu'un qui a des pensées suicidaires. Joignez-vous à la Commission de la santé mentale du Canada et au Centre pour la prévention du suicide alors que nous discutons de la prévention du suicide au travail.

[6. Accroître la sensibilisation aux maladies mentales chez les hommes](#)

L'intérêt porté à la santé des hommes – en particulier à la santé mentale – prend de l'ampleur au Canada. Les hommes, aussi bien que les femmes, sont aux prises avec des problèmes de santé et des maladies, mais ils peuvent se vivre très différemment au masculin ou au féminin. Alors que les taux de maladie mentale sont comparables entre les femmes et les hommes, ces derniers sont moins enclins à reconnaître leur maladie, à en parler et à se faire traiter.

[7. Partagez votre histoire : Comment le faire en toute sécurité](#)

Movember est à nos portes, cette campagne qui invite les hommes à lutter contre la stigmatisation et à surmonter la honte en partageant leur expérience de la maladie mentale. Plusieurs plateformes encouragent les hommes à être francs et honnêtes, comme le site Web Sick Not Weak de Michael Landsberg, où des contributeurs en herbe peuvent partager leur vulnérabilité au nom de la force collective.

[8. Enracinée dans la communauté](#)

En 2018, la péninsule de Burin, à Terre-Neuve-et-Labrador, est devenue la première de huit communautés à adhérer au projet [Enraciner l'espoir](#) de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), une initiative de prévention du suicide misant sur une démarche adaptée au contexte local.

[9. Conversation difficile](#)

Des quelque 4 000 décès par [suicide](#) estimés au Canada chaque année, 75 % sont des hommes. Pour les hommes âgés de 15 à 39 ans, le suicide est la deuxième plus grande cause de décès (après les décès accidentels). Il est évident que nous en avons long à dire sur ce sujet.

Auteurs: [Commission Sante Mentale](#)

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