

Les hommes et le suicide

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 (Ogrodniczuk et Oliffe, 2011).

Sur un total de 4 012 suicides recensés au Canada en 2019

4 012 — **3 058** hommes sont décédés par suicide.

1 169 (nombre le plus élevé pour un groupe d'âge) étaient âgés de 45 à 64 ans (Statistics Canada, 2019).

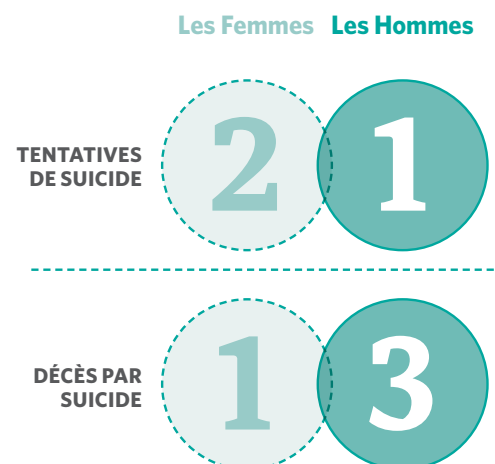
Pourquoi les hommes sont-ils à risque?

Quelques facteurs constituent un risque de suicide pour les hommes:

- **Socialisation.** On dit souvent aux garçons de ne pas pleurer et aux hommes de serrer les mâchoires et d'endurer les épreuves de la vie «comme des hommes». On attend d'eux qu'ils soient durs et stoïques; la vulnérabilité émotionnelle est vue comme une tache sur leur masculinité. Ces attentes pourraient dissuader les hommes de demander de l'aide lorsqu'ils éprouvent des difficultés sur le plan de leur santé mentale et les pousser à plutôt adopter des stratégies d'adaptation destructrices (Seager et coll., 2014; Ogrodniczuk et Oliffe, 2011).
- **Moyens de suicide.** Les moyens de suicide employés par les hommes sont souvent plus létaux que ceux employés par les femmes (Canetto et Sakinofsky, 1998).

TENTATIVES DE SUICIDE

Les femmes font deux fois plus de tentatives de suicide, mais les hommes sont trois fois plus nombreux à décéder par suicide que les femmes (Agence de la santé publique du Canada, Centre de surveillance et de recherche appliquée, 2019)



Signes précurseurs

Tout changement important dans le comportement ou l'humeur d'une personne pourrait être un signe révélant qu'elle envisage le suicide. Par exemple:

- Désintérêt pour un passe-temps ou une activité qui était synonyme de plaisir avant
- Perte de contact avec ses amis ou sa famille (ne pas appeler autant qu'avant, ne pas sortir)
- Consommation accrue d'alcool ou de drogue
- Niveaux plus élevés d'irritabilité ou de colère
- Prise de risques accrue avec sentiments partagés face aux conséquences
- Absence de sentiments et d'émotions ou déni de ceux-ci
- Émission de commentaires désinvoltes ou inhabituels de désespoir ou expression du sentiment d'être un fardeau pour les autres
- Expression d'une envie de mourir ou de s'enlever la vie
- Recherche de moyens de s'enlever la vie ou a déjà un plan

(American Association of Suicidology, 2018)

Quels facteurs peuvent réduire le risque?

Quelques facteurs pouvant renforcer la résilience chez les hommes :

- **La tendance à demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.** Les hommes qui cherchent à obtenir de l'aide pour composer avec des émotions accablantes sont plus susceptibles de l'obtenir avant d'envisager le suicide.
- **Aise à manifester et à exprimer des émotions.** Les hommes qui accueillent leurs émotions et qui reconnaissent l'importance de les exprimer sont davantage en mesure de surmonter leurs difficultés émotionnelles avant que celles-ci deviennent étouffantes.
- **Des relations positives, solidaires et étroites avec leurs amis, leur famille, leurs collègues, etc.** Les hommes peuvent se tourner vers des personnes qui les soutiennent pour recevoir de l'aide; ces personnes peuvent agir comme filet de sécurité en cas de difficulté.

(Houle et coll., 2008; American Psychological Association, 2005).

RESSOURCES

Buddy Up. Une campagne de sensibilisation axée sur la prévention du suicide chez les hommes : un appel à l'action par les hommes, pour les hommes. bit.ly/34Oy6LL

Tough Enough to Talk About It. Un programme pour les hommes travaillant dans les secteurs commercial, industriel et agricole. bit.ly/3tnOzYa

Man Therapy. Un site web qui encourage les hommes à prendre soin de leur santé mentale et à demander de l'aide au besoin. bit.ly/33b8LLF

DUDES Clubs. Des espaces facilitant une communauté centrée sur le bien-être des hommes et dirigée par ses participants. bit.ly/3qoCMH8

HeadsUpGuys. Information et ressources en ligne visant à encourager la demande d'aide chez les hommes à risque de dépression et de suicide. bit.ly/3GpWzMO

Men's Sheds. Environnements communautaires sécuritaires et amicaux où les hommes peuvent acquérir des compétences pratiques, explorer de nouveaux intérêts, travailler sur des projets qui leur tiennent à cœur, tisser des liens avec d'autres hommes et discuter de leurs problèmes. bit.ly/33wT1ZK

Que pouvons-nous faire collectivement pour réduire le risque de suicide chez les hommes?

À l'échelle individuelle, nous pouvons créer un espace sûr permettant aux hommes de verbaliser leurs émotions en engageant des conversations ouvertes avec eux et en les questionnant doucement et sans jugement.

Si vous connaissez une personne qui présente des signes avant-coureurs de suicide, parlez-lui. Vous pouvez commencer par lui faire part de vos inquiétudes : « Je n'ai pas eu de tes nouvelles dernièrement. Est-ce que tout va bien? » Poursuivez la conversation en lui posant des questions et en écoutant ses réponses. Vous n'avez pas à lui proposer de solutions. Si vos inquiétudes persistent, demandez-lui : « Est-ce que tu songes au suicide? » Si elle répond oui, ne paniquez pas. Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle et aidez-la à prendre contact avec des services de santé mentale, par exemple en lui donnant le numéro de la ligne de crise 1 833 456-4566.

Comme personne, nous pouvons également manifester et exprimer nos émotions, demander de l'aide si nous en avons besoin et faire savoir aux autres qu'ils ont le droit de faire de même. Si nous pensons qu'une personne éprouve des difficultés, nous pouvons engager une conversation plus approfondie en lui demandant « Comment vas-tu réellement? ».

Qu'est-ce que les communautés peuvent faire pour prévenir le suicide chez les hommes?

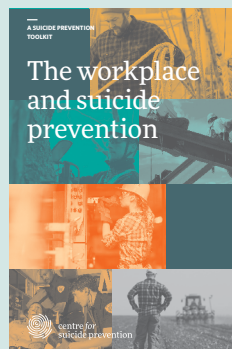
Les employeurs peuvent faire connaître leurs ressources confidentielles et facilement accessibles conçues pour les employés.

Les fournisseurs de soins de santé pourraient repérer les hommes ayant des pensées suicidaires en prêtant une attention particulière aux indices subtils traduisant une possible souffrance, comme le langage corporel et le ton de la voix. De meilleures formations sont requises pour s'assurer que les professionnels de la santé sont en mesure de déceler la dépression chez les hommes (Ogrodniczuk et Oliffe, 2011; Paraschakis et coll., 2016).

Renseignez-vous davantage sur les mesures à prendre dans le milieu de travail en consultant notre

Trousse d'outils de prévention du suicide.

csprev.ca/workplace



Qu'est-ce que les hommes peuvent faire pour demeurer en bonne santé mentale et prévenir le suicide?

1

ENTRETENIR DES LIENS SOCIAUX SOLIDES en accordant la priorité à leurs amitiés et aux relations avec leurs proches et en prenant part à des programmes de soutien par les pairs et à d'autres activités sociales.

2

MANIFESTER ET EXPRIMER LEURS ÉMOTIONS ET DEMANDER DE L'AIDE LORSQU'ILS EN ONT BESOIN en communiquant leur souffrance aux gens de leur entourage et en demandant de l'aide ou en faisant appel aux ressources de leur milieu de travail ou de leur communauté.

3

FAITES ATTENTION À VOS AMIS et si vous vous inquiétez pour une personne, engagez le dialogue avec elle. Posez-lui des questions et écoutez ses réponses. Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle et encouragez-la à parler et à s'ouvrir à d'autres gens.

Références

Agence de la santé publique du Canada, Centre de surveillance et de recherche appliquée (2019). Cadre d'indicateurs de surveillance de suicide – Statistiques rapides, Canada, édition 2019. Ottawa (Ontario): Agence de la santé publique du Canada. <https://sante-infobase.canada.ca/ciss/outil-de-donnees/?Dom=1&Ind=5&MS=8&Stf=6&VIEW=0>

American Association of Suicidology. Warning signs, 2018. bit.ly/33bJlnY

American Psychological Association. Men: A different depression, 2005. bit.ly/3qnQfPy

Canetto, S. S. et I. Sakinofsky. « The gender paradox in suicide », *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 28, no 1 (1998), p. 1-23. bit.ly/3zY1aTu

Houle, J., B. L. Mishara et F. Chagnon. « An empirical test of a mediation model of the impact of the traditional male gender role on suicidal behavior in men », *Journal of Affective Disorders*, vol. 107, no 1-3 (2008), p. 37-43. bit.ly/3ttDKE2

Ogrodniczuk, J. S. et J. L. Oliffe. « Men and depression » [commentaire], *Canadian Family Physician*, vol. 57, no 2 (2011), p. 153-155. bit.ly/33bi67

Paraschakis, A., I. Michopoulos, C. Christoduolou, F. Koutsaftis et A. Douzenis. « Psychiatric medication intake in suicide victims: Gender disparities and implications for suicide prevention », *Journal of Forensic Sciences*, vol. 61, no 6 (2016), p. 1660-1663. bit.ly/3qpOgKF

Seager, M., L. Sullivan et J. Barry. « Gender-related schemas and suicidality: Validation of the male and female gender scripts questionnaire », *New Male Studies*, vol. 3, no 3 (2014), p. 34-54. bit.ly/3fkJdVlk

Statistique Canada. Décès et taux de mortalité par groupe d'âge, selon certains groupes de causes (tableau 13-10-0392-01 [anciennement CANSIM 102-0551]), 2019. bit.ly/3q07ss4

À PROPOS DU CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

Tout le monde peut apprendre à reconnaître une personne à risque de se suicider et lui trouver de l'aide.

Appelez-nous.

Nous sommes le Centre for Suicide Prevention, une branche de l'Association canadienne pour la santé mentale. Depuis plus de 40 ans, nous fournissons à la population canadienne les connaissances et les compétences requises pour intervenir auprès de personnes à risque de se suicider. Nous pouvons vous procurer les bons outils. Une éducation pour la vie.

À PROPOS DE LA COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) joue un rôle catalyseur dans l'amélioration du système de santé mentale et la transformation des attitudes et des comportements de la population canadienne à l'égard des problèmes de santé mentale.



Si vous êtes en crise, appelez
1.833.456.4566.

suicideprevention.ca/need-help

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SUICIDEINFO.CA



centre de
prévention du suicide



Avec le financement de
Financial contribution from
Santé Health
Canada Canada