



Accroître la sensibilisation aux maladies mentales chez les hommes

Demander de l'aide est un signe de **force**.
Soyez la **voix** du changement pour les autres hommes en
commençant à **parler** aujourd'hui de votre santé mentale.

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.

Saviez-vous que...

- **Les nouveaux pères sont susceptibles de faire une dépression post-partum.** Même si, dans les six mois suivant la naissance de leur enfant, **jusqu'à 10 % des hommes ont présenté des symptômes**, la dépression post-partum n'est pas souvent dépistée.
- Les méthodes diagnostiques tendent à évaluer les symptômes de dépression les plus fréquemment observés chez les femmes, tels la tristesse et les pleurs, et à ignorer ceux qui sont courants chez les hommes, comme la douleur physique, la colère ou l'irritabilité.
- Au Canada, **80 % des personnes qui décèdent par suicide sont des hommes.**
- La santé mentale des garçons adolescents et des jeunes hommes **nécessite davantage d'attention et de ressources** parce qu'intervenir tôt reste le meilleur gage d'un âge adulte plus sain.

En savoir plus :

- fondationsantedeshommes.ca
- cmha.ca/documents/men-and-mental-illness
- www.headsupguys.org
- ca.movember.com/fr/mens-health/mental-health/
- mensdenканада.wordpress.com/francais/

Avec le financement de
Financial contribution from



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

350, rue Albert, bureau 1210, Ottawa (ON) K1R 1A4 • Tél. : 613.683.3755 • Téléc. : 613.798.2989
csminfo@commissionsantementale.ca • commissionsantementale.ca

[@CSMC_MHCC](https://twitter.com/CSMC_MHCC) [f/theMHCC](https://facebook.com/theMHCC) [▶/1MHCC](https://youtube.com/1MHCC) [@atheMHCC](https://instagram.com/atheMHCC) [in/Commission de la santé mentale du Canada](https://linkedin.com/company/commission-de-la-santé-mentale-du-canada)