

# La détresse masculine sous la loupe

Ce n'est pas un mythe: la détresse psychologique des hommes a doublé depuis le début de la pandémie. Pas moins d'un Montréalais sur cinq serait ainsi affecté par un niveau élevé de souffrance, révèle un récent sondage. À ce propos, une équipe de Vitalité Laboratoire de recherche sur la santé de l'UQAM a publié un «Coffre à outils» pour aider les hommes à guérir et leur entourage à les soutenir. Résumé et moyens d'action.

**S**elon la professeure en psychologie Janie Houle, qui a dirigé ce projet de six miniguides destinés autant aux proches et aux intervenants professionnels qu'aux hommes eux-mêmes, «de très nombreuses études ont montré que les hommes ont davantage de réticences à demander de l'aide d'un professionnel ou à se confier» quand ils éprouvent de la détresse psychologique.

Dans ce contexte, la fiche *Comment se relever après un coup dur* a été rédigée dans le but de les aider à reprendre pied, une étape à la fois. D'abord, Janie Houle conseille aux hommes de «se donner le temps d'absorber le coup». On peut se demander: quelles sont les meilleures conditions pour en prendre conscience? Par la suite, on tente de miser sur nos forces, explique la professeure de l'UQAM: «Ce n'est sans doute pas la première épreuve que la vie nous envoie. On peut donc se rappeler ce qui nous avait aidé dans le passé.» Cela dit, on a parfois besoin d'un regard extérieur afin d'y voir plus clair. Si c'est le cas, on n'hésite pas à consulter un professionnel ou un organisme communautaire. Et on ne reste surtout pas seul, insiste-t-elle. «C'est le moment de renouer avec les personnes qui nous font du bien.»

## Venir en aide à un proche

Comment réagir si on est témoin de la détresse d'une personne de notre entourage? «On se met à son écoute, avec beaucoup d'empathie et sans jugement», recommande Janie Houle. Plus facile à dire qu'à faire! Un proche peut aussi consulter un professionnel de son côté afin d'être mieux outillé pour faire face à cette souffrance, par exemple en téléphonant au service Info-Social du 811.

Dans tous les cas, on évite de faire la morale, insiste Mme Houle: «On devrait juste écouter et faire en sorte que la solution émane de l'homme concerné en l'aidant à mettre des mots sur ses besoins. S'il refuse de consulter, on lui répond qu'on le comprend et on lui réaffirme notre soutien grâce à des phrases simples comme «Penses-y» ou «Je m'inquiète pour toi.»

Dernier conseil, mais non le moindre: en aidant l'autre, on prend garde de ne pas s'oublier soi-même.

→ Pour trouver de l'aide près de chez soi: [santemontreal.qc.ca/hommes](http://santemontreal.qc.ca/hommes).

→ Pour consulter le Coffre à outils pour hommes: [polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes](http://polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes).

## LA SANTÉ MENTALE DES HOMMES EN CHIFFRES

**E**n janvier 2021, près d'un an après le début de la pandémie, un sondage visant à évaluer l'état de santé des hommes montréalais et québécois a été mené à l'initiative du Comité régional en santé et bien-être des hommes de Montréal, en partenariat avec le Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes et le Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes. En voici quelques faits saillants.



- **19%** des hommes aux prises avec un indice de détresse élevée ont consulté un intervenant psychosocial depuis le début de la pandémie;
- **42%** des répondants préfèrent les consultations en personne plutôt que par vidéo (18%) ou par téléphone (17%), d'autant qu'un homme sur cinq ne dispose pas de l'équipement requis pour les consultations virtuelles;
- **Le quart des hommes interrogés (26%)** connaissent bien les ressources d'aide à leur disposition.

*Le sondage en ligne a été mené auprès de 2746 hommes québécois, dont 1581 Montréalais. Source: CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.*



### CLUB SOCIAL HENRI JULIEN

Venez découvrir  
toutes nos activités  
disponibles  
cet automne!

Nous offrons des activités et des ateliers, en toute sécurité, depuis 60 ans auprès des aînés.

Le Yogalates, le stretching, le Qi-Gong, la méditation, le Yoga sur chaise, la danse en ligne, l'informatique, apprendre la tablette et l'atelier de tricot.

Deux samedi et deux dimanche par mois pour se divertir et socialiser.

[www.loisirshenrijulien.ca](http://www.loisirshenrijulien.ca) • Tél : 514 389-5932