

La santé mentale des hommes

L'association canadienne pour la santé mentale considère les problèmes de santé mentale chez les hommes comme une « crise silencieuse ». Les hommes subissent une pression sociale immense pour se montrer forts et endurant, et admettre avoir des sentiments de peur ou de tristesse est souvent perçus comme une faiblesse. Il n'est donc pas surprenant que de nombreux hommes trouvent difficile de demander ou d'accepter de l'aide.

C'est le temps de parler de la crise silencieuse, de déstigmatiser le fait de demander de l'aide et connaître les ressources disponibles. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour soutenir un homme qui lutte peut-être contre des troubles en santé mentale.

Saviez-vous que :

- près de 75% des suicides au Canada sont commis par des hommes
- la dépression affecte environ 11% des hommes au Canada

Les troubles de santé mentale plus communs chez l'homme :

- La dépression
- L'anxiété
- Les dépendances
- Le stress post-traumatique
- Le TDAH – trouble déficitaire en attention – impulsivité
- La schizophrénie

Signes et symptômes

Les symptômes de troubles de santé mentale chez les hommes peuvent passer inaperçus, car ils ne reflètent pas toujours ce qui est projeté dans les médias. Signes et symptômes communs chez les hommes qui souffrent de trouble de santé mentale ou signale un déclin dans la santé mentale: Notez que les symptômes surlignés se retrouvent plus souvent chez l'homme.

- Changement dans sa personnalité
- Impatience, irritabilité, colérique et agressivité
- Comportements d'évitements
- Isolement, retrait des amis ou des activités normales
- Pensée confuse ou capacité réduite à se concentrer
- Dire souvent « être stressé »
- Augmentation dans sa consommation de médicament, cigarettes, alcool, drogues, ou comportements de risque
- Peurs ou inquiétudes excessives – ou sentiments extrêmes de culpabilité
- Exprime des malaises physiques non expliqués autrement
- Fatigue importante ou manque d'énergie
- Faible motivation
- Changements dans ses habitudes de sommeil (difficulté à dormir ou dort trop)

- Changements dans ses habitudes d'alimentation (perte d'appétit, perte ou gain de poids, augmentation des collations)
- Avoir des idées/tentatives de suicide

Quoi faire si vous combattez la dépression?

- Ne vous comparez pas aux autres ou à ce que vous pouviez faire dans le passé
- Traitez-vous comme nous traiterions un ami
- Pensez à traiter la dépression de la même manière que nous traiterions une maladie physique
- Parlez-en ouvertement; entourez-vous de soutien positif – ne souffrez pas en silence
- Consultez un soutien professionnel

Suggestions pour protéger sa santé mentale :

- Normalisez vos sentiments
- Gardez une bonne habitude alimentaire
- Maintenez une Bonne hygiène de sommeil
- Préoccupez-vous avec des choses qui vous intéressent
- Faites de l'activité physique
- Limitez les substances
- Utilisez l'humour pour changer les idées
- Faites quelque chose pour aider quelqu'un d'autre
- Accomplissez des choses – projets et loisirs
- Faites des sorties sociales avec des personnes positives
- Passez du temps avec un animal

Sources - adapté de: le Gouvernement du Canada; Commission de la santé mentale du Canada; carrotapp.com; Homewood santé; headsupguys.org (compilation des sources pour toutes l'information ci-haut)

Ressources communautaires pour hommes :

Parmi autres :

1. Centre de santé communautaire – service de counselling offert au client de soins primaires
2. Horizon santé nord – services en santé mentale et dépendances - 705-523-4988
3. Monarch Recovery Services (dépendances) 705-675-1179
4. Centre de counselling de Sudbury (programme pour homme victime d'agression sexuelle) 705-524-9629
5. Société John Howard (groupe de gestion de colère, programme de « Dad's matter » - (groupe pour les pères) 705-673-9576

Liens en santé mentale pour les hommes :

Parmi autres :

1. Headsupguys.org
2. <https://ca.movember.com/fr/mens-health/mental-health/>
3. https://www.facebook.com/acoeurdhomme/?ref=py_c

Comment appuyer un homme avec un trouble de santé mentale?

- Familiarisez-vous avec les symptômes des hommes qui annonce un déclin de sa santé mentale
- Partagez vos inquiétudes et faites-lui savoir que vous êtes là pour lui – il n'est pas seul
- Pratiquez l'écoute active sans jugement
- Reconnaissez qu'il n'est possiblement pas facile pour lui de partager ses sentiments ou d'accepter de l'aide – soyez patient et présent – ayez des attentes réalistes
- Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider
- Encouragez la connexion avec un soutien professionnel

Comment commencer la conversation :

Faites-lui part des signes que vous avez remarqués.

Faites-lui savoir que vous demandez parce que vous vous inquiétez de lui.

Poser des questions ouvertes

- « J'ai remarqué que tu te retires d'activités ou situation sociale, qu'est ce qui t'ennui?
- « Tu me sembles assez stressé ces jours-ci. Quoi de neuf?"
- « J'ai remarqué que tu mentionnes avoir de la difficulté à bien dormir. Qu'est-ce qui te trotte dans la tête ? »

Écoutez attentivement ses réponses

- N'essayez pas de le résoudre ou de résoudre ses problèmes, écoutez simplement ce qu'il a à dire et soyez là pour lui de la manière dont il a besoin
- Faites-lui savoir que vous êtes disponible pour parler ou aider à tout moment à l'avenir

À considérer :

- Essayez de parler en personne dans la mesure du possible
- Choisissez un endroit tranquille, calme et privé
- Assurez-vous d'avoir au moins 30 minutes réservées à la conversation
- Essayez de vous assurer qu'il n'y aura pas d'interruptions
- Envisagez de faire une promenade ou une promenade en voiture, afin de pouvoir parler sans être face à face, car cela peut aider à garder les choses moins intenses ou intimidantes pour lui.

- Pour plus d'information au sujet de comment aider un homme avec des difficultés en santé mentale, consulter le site web, headsupguys.org sous l'onglet « pour les amis et la famille » (clic droit pour traduire chaque page en français)

Sources : le Gouvernement du Canada; Commission de la santé mentale du Canada; carrotapp.com; Homewood santé; headsupguys.org (compilation des sources pour toutes l'information ci-haut)