

## Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury et la santé mentale des hommes

### ? Saviez-vous que :

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

### Que 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 vous traiteriez un bon ami.
- Pensez à traiter la dépression de la même manière que vous traiteriez une maladie physique.
- Parlez-en ouvertement; entourez-vous de personnes positives pour vous soutenir. Ne souffrez pas en silence.
- Consultez un professionnel de la santé.

### Suggestions pour protéger votre santé mentale :

- Normalisez vos sentiments.
- Adoptez de bonnes habitudes alimentaires.
- Maintenez une bonne hygiène de sommeil.
- Préoccupez-vous des choses qui vous intéressent.
- Faites de l'activité physique.
- Limitez les substances nocives.
- Utilisez l'humour pour vous changer les idées.
- Faites quelque chose pour aider quelqu'un d'autre.
- Accomplissez des choses, des projets et adonnez-vous à des loisirs.
- Effectuez des sorties sociales avec des personnes positives.
- Passez du temps avec un animal de compagnie.



### Liens pour traiter de la santé mentale chez les hommes :

- [Headsupguys.org](https://headsupguys.org)
- <https://ca.movember.com/fr/mens-health/mental-health/>
- <https://www.facebook.com/acoeurdhomme/?ref=py-c>

L'Association canadienne pour la santé mentale estime que les problèmes de santé mentale chez les hommes constituent une « crise silencieuse ». En effet, les hommes subissent une énorme pression sociale d'être forts et courageux. Admettre des sentiments de peur ou de tristesse est souvent considéré comme une faiblesse. Il n'est donc pas surprenant que de nombreux hommes aient de la difficulté à demander ou accepter de l'aide.

Il est temps d'exposer cette crise silencieuse, de déstigmatiser la demande d'aide et de 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.

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

- La dépression
- L'anxiété
- La dépendance
- Le stress posttraumatique
- Le TDAH – trouble déficitaire en attention – impulsivité
- La schizophrénie

Les symptômes de troubles de santé mentale chez les hommes peuvent passer inaperçus, car ils ne reflètent pas toujours ce que l'on voit dans les médias. Voici des signes et symptômes communs chez les personnes qui souffrent de troubles de santé mentale ou qui signalent un déclin dans leur santé mentale. Notez que les symptômes

surlignés se retrouvent plus souvent chez les hommes.

- **Changement dans la personnalité**
- **Impatience, irritabilité, colère et agressivité**
- **Comportements d'évitements**
  - Isolement, retrait des amis ou des activités normales
  - Pensée confuse ou capacité réduite de concentration
- **Répétition de la phrase « Je suis stressé »**
- **Augmentation dans la consommation de médicaments, de cigarettes, d'alcool, de drogues, ou de comportements de risque**
- Peurs ou inquiétudes excessives, ou sentiments extrêmes de culpabilité
- Plaintes de malaises physiques non expliqués
- Fatigue importante ou manque d'énergie
- Faible motivation
- Changements dans les habitudes de sommeil (difficulté à dormir ou trop dormir)
- Changements dans ses habitudes alimentaires (perte d'appétit, perte ou gain de poids, augmentation des collations)
- **Les idées suicidaires ou tentatives de suicide**

#### Comment appuyer un homme souffrant de troubles de santé mentale ?

- Familiarisez-vous avec les symptômes des hommes qui présentent un déclin de sa santé mentale.
- Partagez vos inquiétudes et faites-lui savoir que vous êtes là pour lui, qu'il n'est pas seul.
- Pratiquez l'écoute active sans jugement.
- Reconnaissez qu'il n'est probablement pas facile pour lui de partager ses sentiments ou d'accepter de l'aide; soyez patient et réaliste. Ayez des attentes réalistes.
- Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider.
- Encouragez-le à consulter un professionnel de la santé.

#### Comment commencer la conversation :

Faites-lui part des signes que vous avez remarqués.

Faites-lui comprendre que vous demandez parce que vous vous inquiétez à son sujet.

Poser des questions ouvertes :

- « J'ai remarqué que tu te retires d'activités ou de situations sociales; qu'est-ce qui ne va pas ? »
- « Tu me sembles plutôt stressé ces jours-ci. Que se passe-t-il ? »
- « J'ai remarqué que tu mentionnes avoir de la difficulté à bien dormir. Qu'est-ce qui te passe par la tête ? »

Écoutez attentivement ses réponses.

N'essayez pas de le conseiller ou de résoudre ses problèmes; écoutez simplement ce qu'il dit et soyez là pour lui en fonction de ses besoins.

Faites-lui savoir que vous êtes disponible pour parler ou l'aider à tout moment.

#### À considérer :

Essayez de lui parler en personne, dans la mesure du possible.

Choisissez un endroit tranquille, calme et privé.

Assurez-vous de vous accorder au moins 30 minutes pour cette conversation.


Essayez de vous assurer qu'il n'y aura pas d'interruption.

Envisagez de faire une promenade à pied ou en voiture, afin de pouvoir parler sans être en face à face, car cela peut aider à rendre les choses moins intenses ou intimidantes.

Pour plus d'informations pour aider un homme souffrant de troubles de santé mentale, consultez le site Web suivant : [headsupguys.org](https://headsupguys.org), sous l'onglet « pour les amis et la famille » (cliquez à droite pour traduire chaque page en français).

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

#### Le CSCGS est ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h

Ressources : [santesudbury.ca/ressources-en-sante-mentale/](https://santesudbury.ca/ressources-en-sante-mentale/)  @cscgrandsudbury

#### Sudbury

705-670-2274 (Réception)  
705-670-2166 (Communautaire)

#### Chelmsford

705-855-1513 (Réception)  
705-855-8084 (Communautaire)

#### Vallée-Est

705-969-5560 (Réception)  
705-969-6051 (Communautaire)

#### Ressources communautaires pour hommes :

Horizon santé nord — services en santé mentale et dépendances — 705-523-4988

Monarch Recovery Services — traitement des dépendances 705-675-1179

Centre de counselling de Sudbury — programme pour

homme victime d'agression sexuelle — 705-524-9629

Société John Howard — groupe de gestion de colère, programme de « Dad's matter » — groupe pour les pères — 705-673-9576