Au-delà du silence

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LA DÉTRESSE MASCULINE

Conférencier : David Phaneuf



AIDEHOMME.COM
CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES DU SUD DE LANAUDIÈRE

“Un homme en détresse ne ressemble pas toujours à notre image de la détresse.”

FORCE

FLEXIBILITÉ

LIEN

Quelques statistiques

Au Québec en 2023

(Selon le portrait 2026 de l'INSPQ)

1043 décès par suicide

Selon le sexe

♂ 18,1 / 100 000

♀ 5,7 / 100 000

♂

50 à 64 ans

28,4 / 100 000

S'inscrit dans une tendance à la baisse amorcée vers la fin des années 90

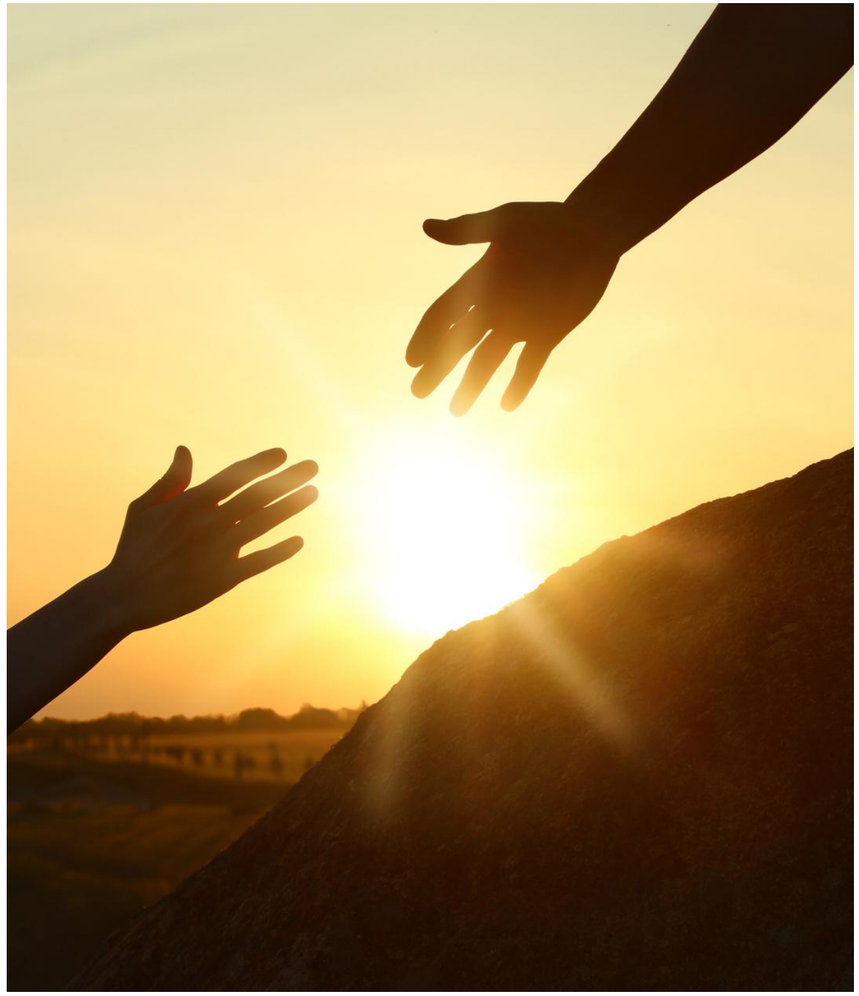
Trois idées à déconstruire

“LES HOMMES CONSULTENT MOINS PARCE QU’ILS NE VEULENT PAS D’AIDE.”

“L’IRRITABILITÉ EST UN SYMPTÔME TYPIQUEMENT MASCULIN DE LA DÉPRESSION.”

“LA MASCULINITÉ TRADITIONNELLE EST FORCÉMENT TOXIQUE.”





TROP SIMPLE!

Ne pas demander d’aide ne signifie pas nécessairement ne pas vouloir aller mieux.

Valeurs de la masculinité traditionnelle

Valeurs masculines	***Vues comme une force***	***Vues comme un obstacle***
FORCE	Je peux être courageux tout en reconnaissant mes difficultés.	Je dois toujours être fort et ne jamais montrer mes faiblesses.
AUTONOMIE	Je suis capable de me débrouiller, mais je peux aussi demander de l'aide.	Je dois régler tous mes problèmes seul.
RESPONSABILITÉ	Je fais de mon mieux pour assumer mes responsabilités, tout en reconnaissant mes limites.	Je dois être capable de tout assumer, sans jamais décevoir personne.
CONTRÔLE	Je cherche à maîtriser mes réactions et j'accepte que certaines choses m'échappent.	Je dois toujours garder le contrôle de ma vie et de mes émotions.
PROTECTION	Je prends soin de mes proches tout en acceptant qu'on puisse aussi prendre soin de moi.	Je dois toujours protéger les autres et ne jamais avoir besoin d'être protégé.

Sommeil

Patience

Consommation

Pertes de rôle/statut

Ne cherchez pas le “symptôme masculin”. Cherchez le changement!

Contacts sociaux

Activités

Travail



Vignette - Marc, 47 ans

- **Séparation depuis 3 mois**
- **Situation financière plus difficile**
- **Conflits au travail**
- **Sommeil perturbé**
- **Sentiment de perte**
- **Isolement et consommation en hausse**



La brèche

Est-ce que l’intervention va rétrécir la brèche ou l’agrandir?



La brèche -
3 notions importantes

- DÉLAI DE RÉPONSE
- COLÈRE/AGRESSIVITÉ
- CROIRE

Adapter l’intervention sans stéréotyper

- **Parler le langage des hommes…vraiment?**
- **Style franc, direct, concret, peu de jargon**
- **Autres portes d’entrées : résolution de problèmes et stratégies pratiques**
- **Cadre des 5C (coproduction, coût, contexte, contenu, communication)**
- **Approche “masculine”, un piège**

Pratiquer l’autonomie accompagnée

Autonomie (valeur forte dans certains parcours masculins)

+

Relation d’aide pour soutenir l’autonomie réelle

=

Autonomie accompagnée

Accompagner sans faire à la place de… / ne pas infantiliser



Relations égalitaires

Valider la souffrance et responsabilité

“La colère mérite notre curiosité clinique.”

“Comprendre la souffrance n’oblige jamais à minimiser la violence ou la coercition.”

Les “5 C” - Responsabilité collective

Les 5 C	*Signification*	*Application en intervention psychosociale*
1. Coproduction	Impliquer les hommes dans la conception et l'adaptation des services.	Consulter les hommes sur leurs besoins, leurs préférences et les obstacles qu'ils rencontrent lorsqu'ils cherchent de l'aide.
2. Coût	Réduire les coûts associés à la demande d'aide, qu'ils soient financiers, pratiques, psychologiques ou sociaux.	Tenir compte des frais, du temps nécessaire, de la peur du jugement et du sentiment de faiblesse que certains hommes peuvent associer à la consultation.
3. Contexte	Adapter les lieux et les conditions dans lesquels les services sont offerts.	Proposer des horaires flexibles, des rencontres virtuelles ou des activités permettant de créer un premier contact dans un environnement moins formel.
4. Contenu	Proposer des interventions pertinentes, concrètes et adaptées aux besoins des hommes.	Utiliser notamment la résolution de problèmes, des objectifs réalistes et des stratégies qui soutiennent le pouvoir d'agir.
5. Communication	Adapter la manière de présenter les services et d'entrer en relation avec les hommes.	Privilégier un langage clair, direct et accessible, sans jargon inutile ni stéréotypes masculins.







F.O.R.C.E - CINQ REPÈRES POUR REPARTIR

F	Faire attention aux changements — Observer le sommeil, la consommation, l’irritabilité, l’isolement, le travail, les pertes de rôle et l’accumulation des difficultés — pas seulement la tristesse exprimée.
O	Ouvrir la conversation sur le suicide — Lorsque des signes préoccupants sont présents, poser la question clairement et directement, puis suivre les protocoles et formations reconnus.
R	Reconnaître les forces sans renforcer les rigidités — Valoriser le courage, l’autonomie et la responsabilité sans laisser entendre qu’un homme doit tout porter seul ou demeurer invulnérable.
C	Construire un prochain pas concret et connecté — Choisir avec la personne une action réaliste, identifier un soutien accessible et favoriser une référence personnalisée plutôt qu’un simple numéro.
E	Élargir les façons d’être homme et de demander de l’aide — Accueillir diverses façons d’exprimer sa détresse; soutenir la flexibilité, les liens et la possibilité de recevoir de l’aide.

Références et sources

Bennett et coll. Male Suicide Risk and Recovery Factors: A Systematic Review and Qualitative Metasynthesis. Psychological Bulletin.

Galdas, P. M., Seidler, Z. E. et Oliffe, J. L. (2023). Designing Men’s Health Programs: The 5C Framework.

Masculinity: A Protective and Risk Factor for Suicidality in UK Samples from the Community and Patients Admitted to Hospital for a Suicide Attempt. Archives of Suicide Research.

Institut national de santé publique du Québec. Les comportements suicidaires au Québec : portrait 2026.

Üzümçeker (2025). Traditional Masculinity and Men's Psychological Help-Seeking: A Meta-Analysis. International Journal of Psychology.

Rice et coll. Male Depression Subtypes and Suicidality: Latent Profile Analysis of Internalizing and Externalizing Symptoms in a Representative Canadian Sample.

Rice et coll. (2019). Externalizing depression symptoms among Canadian males with recent suicidal ideation: A focus on young men. Early Intervention in Psychiatry.

Suicidality in men following relationship breakdown: a systematic review and meta-analysis of global data (2025).

Gouvernement du Québec. Reconnaître les signes de détresse et prévenir le suicide.

Effectiveness and gender-tailoring of suicide prevention interventions for men: a systematic review. BMC Public Health (2026).

Men in Mind: randomized wait-list controlled trial on practitioners’ self-rated competencies to work with men.

Merci pour votre attention!

Des questions?