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

Au-delà du silence – Comprendre et prévenir la détresse masculine

Résumé de la conférence du 29 octobre 2026
David Phaneuf • Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière

Un homme en détresse ne ressemble pas toujours à notre image de la détresse. L'enjeu est de reconnaître sa souffrance, de rendre l'aide accessible et de préserver le lien, sans présumer qu'il existe une seule façon d'être un homme ou de demander du soutien.

Force – flexibilité - lien

Le courage, l'endurance, l'autonomie et la responsabilité peuvent être des ressources. Ils deviennent coûteux lorsqu'ils se transforment en obligations : ne jamais faiblir, tout régler seul, toujours garder le contrôle ou faire dépendre sa valeur de sa performance. L'intervention vise à élargir les possibilités, en s'appuyant sur les forces de la personne.

À « je dois être fort pour mes enfants », on peut répondre : « Qu'est-ce qu'être fort pour eux veut dire en ce moment? Est-ce que prendre soin de toi pourrait aussi faire partie de cette responsabilité-là? »

Chercher le changement et son contexte

La détresse peut se manifester par de la tristesse, mais aussi par de l'irritabilité, une consommation accrue, un surinvestissement dans le travail ou un retrait relationnel. Ces manifestations ne sont ni exclusivement masculines ni une preuve de dépression. Le repère central est le changement par rapport au fonctionnement habituel.

- Observer le sommeil, la patience, les liens sociaux, la consommation, le travail et l'intérêt pour les activités habituelles.
- Explorer ce qui entoure ces changements : rupture, perte d'emploi, maladie, difficultés financières, deuil ou transformation d'un rôle important.
- Porter attention à l'accumulation des difficultés. Un événement isolé ne permet pas, à lui seul, de prédire un suicide.

Deux questions utiles : « Qu'est-ce qui te demande plus d'effort qu'avant? » et « Qu'est-ce qui est le plus difficile à tenir en ce moment? » Le concret peut ouvrir un chemin vers le vécu émotionnel.

Comprendre le coût de la demande d'aide

Ne pas demander d'aide ne signifie pas nécessairement ne pas vouloir aller mieux. Pour certains hommes, cette démarche menace une image de soi fondée sur l'autonomie ou le rôle de protecteur. La honte et la peur du jugement peuvent se traduire par du retrait, de la colère ou de l'ambivalence.

Un appel, un rendez-vous ou un « je ne sais plus quoi faire » peut être une ouverture fragile. L'accueil gagne à reconnaître cet effort, à respecter le point de départ de la personne et à proposer une première étape réaliste.

Des portes d'entrée concrètes

Il n'existe pas un langage universel des hommes. Un style direct, conversationnel et peu chargé de jargon peut faciliter le contact lorsqu'il est ajusté à la personne. Par exemple :

- « On peut avancer étape par étape. Par quoi ça vaudrait la peine de commencer aujourd'hui? »
- « Si tu écrivais à quelqu'un ce soir en disant que ça ne va pas, qui aurait le plus de chances de te répondre? »
- À propos de la consommation : « Qu'est-ce que ça t'apporte sur le coup? Et qu'est-ce que ça te coûte après? »

Dans la vignette de Marc, 47 ans, une séparation s'accompagne de difficultés financières, de contacts réduits avec ses enfants, d'insomnie, de conflits et d'une consommation accrue. Sa colère attire l'attention, mais c'est surtout

l'accumulation des pertes et des changements qui importe. À « je ne suis pas un gars qui parle de ses émotions », une entrée possible est : « Qu'est-ce qui est devenu le plus difficile depuis la séparation? »

Aborder le suicide et soutenir le pouvoir d'agir

Lorsque plusieurs signaux inquiètent, ne pas attendre que la personne nomme elle-même le suicide. Une formulation proposée dans la conférence : « Quand ça devient aussi lourd, il arrive que des personnes pensent à mourir ou à s'enlever la vie. Est-ce que ça t'arrive? » La suite relève des protocoles applicables et des formations reconnues d'estimation de la dangerosité; ce résumé ne les remplace pas.

L'autonomie accompagnée consiste à expliquer les démarches, offrir de vrais choix et définir ensemble un prochain pas concret. « Parmi ces options, laquelle te semble réaliste? » Accompagner activement permet de soutenir l'initiative tout en répondant aux besoins de sécurité.

Valider la souffrance et maintenir les limites

Comprendre la colère ne justifie ni l'intimidation, ni la coercition, ni la violence. On peut reconnaître la souffrance, poser une limite et préserver le lien : « Je vois que tu es en colère et j'aimerais comprendre ce qui se passe. J'ai besoin qu'on puisse en parler calmement. » La sécurité, la dignité et la responsabilité de toutes les personnes concernées demeurent essentielles.

Rendre aussi les services plus accessibles

Les délais, les horaires, les démarches multiples et la répétition de son histoire peuvent décourager une demande fragile. Le cadre des 5 C invite à examiner la coproduction, le coût, le contexte, le contenu et la communication des services. Des leviers concrets : une référence personnalisée, une relance lorsqu'un contact se brise et différentes modalités de rencontre lorsque c'est possible. *(Voir le tableau à la fin du document si vous souhaitez évaluer comment votre organisation peut mieux adapter ses services aux réalités masculines)*

FORCE comme aide mémoire

F — Faire attention aux changements, pas seulement à la tristesse.

O — Ouvrir directement la conversation sur le suicide lorsqu'il y a lieu.

R — Reconnaître les forces sans renforcer les rigidités.

C — Construire un prochain pas concret et connecté.

E — Élargir les façons d'être homme et de demander de l'aide.

FORCE est un aide-mémoire pédagogique de la conférence, et non un instrument clinique validé.

Questionnaire sur les pratiques favorisant l'accessibilité des services aux hommes				
Mécanismes et critères d'accès	**Oui**	**À renforcer**	**À développer**	**N/A**
Les coûts de mes services ne sont pas un frein d'accès				
Il y a des mécanismes d'exceptions pour des hommes jugé en contexte de vulnérabilité ($$, transport, ..)				
Un homme qui se présente sans rendez-vous à un service immédiat (information, intervention de crise)				
Mes services sont accessibles le soir ou la fin de semaine				
Différentes modalités[1] d'accès aux services sont possibles				
L'homme est consulté sur ces préférences de modalités de services				
Mes intervenants peuvent se déplacer à domicile				
Mes intervenants peuvent se déplacer dans d'autres milieux (milieu de travail, parc, …)				
Les procédures d'accès à mes services sont simples pour les hommes				
Les hommes peuvent parler à quelqu'un dès le premier contact				
L'homme peut prendre rendez-vous par Internet				
Un proche peut prendre le rendez-vous pour un homme				
Quelqu'un peut accompagner l'homme peut être accompagné à ses premiers rendez-vous				
Lors de l'attente à mes services, nous avons un système de relance				
Les services font preuve de discrétion et sont sensibles à la confidentialité de la démarche				
Les critères d'accès à mes services ne limitent pas l'accès à des hommes avec des besoins d'aides				
Mes services sont accessibles aux hommes avec d'autres enjeux de santé (santé mentale, dépendance, …)				
Promotion et évaluation des services				
Les informations sur mes services sont accessibles par différentes stratégies (Internet, publipostage, …)				
Ces informations contiennent des informations concrètes et laissent peu d'ambiguïté				
Nous nous adressons spécifiquement aux hommes dans les promotions de nos services				
Nous faisons la promotion de nos services dans les milieux fréquentés par les hommes				

[1] Téléconsultation, téléphone, clavardage, présentiel, …

Nous valorisons l'utilité de nos services et ce qu'ils apportent concrètement				
Nous publicisons des histoires positives d'hommes dans nos services				
Nous utilisons un langage accessible aux hommes				
Mon milieu est accueillant pour les hommes (images, choix des revues, …)				
Nous évaluons l'appréciation de nos services auprès des hommes				
Nous suivons et analysons le taux d'abandon suite à une demande d'aide				

Questionnaires sur les pratiques favorisant un référencement personnalisé ou un accompagnement				
Connaissances et partenariat	**Oui**	**À renforcer**	**À développer**	**N/A**
Nous connaissons les ressources disponibles pour les hommes sur notre territoire				
Nous avons une liste de ses ressources pour nos intervenants et pour les hommes				
Nous avons des mécanismes d'échanges avec d'autres services				
Une ou des personnes sont présentes dans les lieux de concertations et de réseautage				
Nous validons la pertinence de la référence avant le référencement				
Nous validons l'information transmise avant le référencement				
Nous fournissons les informations les plus concrètes possibles aux hommes référés ($$, temps d'attente, …)				
Référencement				
Nous évitons à l'homme le processus d'une nouvelle demande				
Nous prévoyons et facilitons les procédures de transfert de dossier				
Nous effectuons un suivi auprès de l'homme après notre référencement				
Nous encourageons un temps d'échange entre les intervenants des 2 services pour limiter à l'homme de répéter toute son histoire				
Hommes vulnérables et à risque d'abandon				
Nous évaluons le risque d'abandon de l'homme lors du référencement				
Nous disposons de mécanismes d'accompagnement supplémentaires pour les hommes à risques d'abandon				
Nous permettons à nos intervenants de préparer l'homme aux services que nous le référons				
Nous permettons à nos intervenants de réaliser des suivis dans l'attente de du nouveau service				
Nous permettons à nos intervenants d'accompagner l'homme à son 1er rendez-vous pour favoriser la création d'un lien avec le nouveau service				

Questionnaires sur les pratiques favorisant la formation de mes intervenants				
	Oui	**À renforcer**	**À développer**	**N/A**
Des sensibilisations et des formations sur les réalités masculines sont intégrées à mon processus d'accueil de mes nouveaux employés				
Mon personnel accueillant les hommes est sensibilisé à l'agressivité qui peut être présente lors d'une demande d'aide				
Mes intervenants sont formées à l'intervention auprès des clientèles masculines				
Mes intervenants peuvent reconnaître la différence entre la colère, l'agressivité et la violence				
Mes intervenants sont formés pour éviter l'escalade verbale menant à la violence				
Mes intervenants sont sensibilisées aux symptômes dépressifs associés à la masculinité traditionnelle				
Des périodes d'échanges cliniques sont prévues entre mes intervenants sur les réalités masculines				
Nous échangeons avec d'autres organismes concernés pour améliorer nos pratiques et nos services pour les hommes				

Références :

QUÉBEC, Ministère de la Santé et des Services Sociaux (2017). *Guide de pratique de gestion pour adapter les services de première ligne à la clientèle masculine – À l'intention des gestionnaires des CISSS et des CIUSSS*, disponible à : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-729-03W.pdf

Regroupement pour la valorisation de la paternité (2020), *Guide d'adaptation des pratiques aux réalités paternelles, édition révisée*

SOM (2019), Sondage auprès des hommes québécois – Rapport préliminaire présenté au CISSS de Lanaudière

Lavoie, B., L'Heureux, P., Houle, J., Martel, B., Arévian, A., Bacon, J., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond- Rivard, M., Martin, R. et Tremblay, G. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Bonnes pratiques en intervention auprès des hommes*. Vitalité – Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). https:// www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

De Serres, J., L'Heureux, P., Arévian, A., Bacon, J., Brodeur, N., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). Coffre à outils pour hommes. Comment réagir face à l'agressivité. Vitalité – Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Tremblay, G. et al (2016). *Perceptions des hommes québecois de leurs besoins psychosociaux et de santé – Rapport Final*. Masculinités et Société

Poole, G., 2020. Making Services Work For Men : A 10-Step Guide to Developing Male-Friendly Health Services. Sydney : Australian Men's Health Forum.