

PRÈS DE  
25% DES HOMMES  
VIVENT DE LA DÉPRESSE  
PSYCHOLOGIQUE

AIDONS-LES À SURMONTER  
CETTE MONTAGNE



Regroupement  
provincial  
en Santé  
et Bien-être  
des Hommes

11 AU 17 NOVEMBRE 2019  
SEMAINE QUÉBÉCOISE  
POUR LA SANTÉ ET LE  
BIEN-ÊTRE DES HOMMES  
[www.rpsbeh.com](http://www.rpsbeh.com)

## Le sondage SOM – faits saillants

Le sondage en ligne de SOM a été réalisé du 4 au 16 octobre 2018 auprès de 2 000 hommes québécois, à la demande du *Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes – RPSBEH* et du Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes. La marge d'erreur du sondage est 2,9 % à un niveau de confiance de 95 %.

### Faits saillants du sondage

- 22 % des hommes interrogés seraient en situation de détresse psychologique probable, selon l'échelle de détresse psychologique en six points, qui mesure la fréquence perçue de certains états mentaux ou physiques, comme se sentir nerveux, fatigué au point où tout est un effort, déprimé, agité ou incapable de tenir en place, bon à rien ou désespéré.
- Les hommes sont peu portés à consulter, surtout en matière psychosociale. Si près des trois quarts disent avoir consulté un médecin de famille ou un spécialiste au cours de la dernière année, seulement 10% rapportent avoir consulté un intervenant psychosocial. Même chez ceux qui sont identifiés comme présentant de la détresse psychologique, 29 % disent ne pas avoir consulté d'intervenant psychosocial.
- Les situations pour lesquelles les hommes sont les plus susceptibles de consulter sont celles où ils constatent que leur problème a un impact sur leur enfant, ou encore s'ils pensaient au suicide. Les hommes estiment à 80 % la probabilité qu'ils consultent si leurs problèmes avaient un impact sur leurs enfants et à 75 % la probabilité qu'ils consultent s'ils pensaient au suicide.
- Les autres situations sondées, comme une conjointe ou un conjoint qui menace de le laisser (52 %), une séparation conjugale (50 %), se sentir déprimé (49 %), la perte de la libido (48 %) ou la perte d'un emploi (38 %) ont un impact beaucoup moins grand sur la probabilité de consulter.
- Pour les hommes, le facteur le plus important pour les amener à consulter (48 %), c'est de sentir que l'intervenant pourra réellement les aider à régler leur problème. Qu'au-delà de l'écoute, ils recevront des outils concrets et des conseils donnés par des intervenants crédibles.
- La gratuité des services ou leur faible coût est un facteur considéré comme « très aidant » par 58 % des hommes interrogés. La barrière financière doit être éliminée le plus possible pour favoriser la demande d'aide des hommes.
- Pour 78 % des hommes anglophones, il est crucial que les services soient disponibles dans leur langue maternelle.
- La façon d'accueillir la demande est également importante. Il est « très aidant » pour certains hommes de pouvoir se rendre directement sur place, sans rendez-vous (40 %) ou de pouvoir prendre un rendez-vous par internet (34 %).
- Les proches peuvent aussi faciliter la demande d'aide. Pour plusieurs hommes, il est aidant qu'un proche prenne le rendez-vous pour eux (39 %) ou qu'il l'accompagne lors de la première rencontre (45 %).
- Les médecins ont un pouvoir d'influence important. Les hommes estiment à 80 % la probabilité de consulter un intervenant psychosocial si un médecin le leur recommandait. L'influence du médecin est plus grande que celle de la conjointe (70 %) et des amis (60 %).
- Enfin, il faut mieux faire connaître les ressources d'aide, par exemple à l'aide d'un site internet spécialisé qui répertorie et présente l'ensemble des ressources destinées aux hommes. Le site internet est la modalité de communication préférée par 69 % des hommes interrogés.