

La prévention et la promotion de la santé chez les hommes

Guide pratique pour les professionnels de la santé et de la communication



Mise en contexte

Plusieurs études nous indiquent que les hommes auraient moins tendance à demander de l'aide et à consulter pour des problèmes de santé ou sinon, le font souvent en dernier recours¹. Cela entraîne des conséquences autant pour eux que pour leur entourage. De nombreux facteurs peuvent expliquer cette réalité :

- L'existence de tabous concernant la demande d'aide, particulièrement en lien avec des enjeux sur le plan de la santé mentale².
- La méconnaissance des services d'aide et de soutien disponibles³
- La difficulté d'accès aux services vu leur manque d'adaptation aux réalités masculines⁴.
- Une résistance de certains hommes à recourir aux ressources d'aides par souci d'éviter la honte et par désir de régler leurs problèmes de façon autonome.

On remarque un accroissement de la participation et de la satisfaction des hommes aux services quand ceux-ci sont adaptés pour les rejoindre. Or, même si les stratégies de communication gagnantes auprès de la population masculine sont encore peu documentées, on constate que les campagnes de prévention et de promotion de la santé les rejoignent peu⁶. Dans l'optique où les activités de sensibilisation ciblées ont un meilleur rapport coûts/bénéfices⁶, ce guide vise à mieux outiller les professionnels à créer des messages de promotion et de sensibilisation adressés spécifiquement à la population masculine.

Quelques chiffres

Les hommes estiment à **80 %** la probabilité de consulter un intervenant psychosocial si un médecin le leur recommandait⁸.

3/4 des suicides complétés au Québec sont commis par des hommes⁵.

Les hommes sont plus enclins à adopter des comportements à risque et ont de moins bonnes habitudes de vie⁷.

2/3 des victimes de lésions professionnelles sont des hommes⁹.

À garder en tête

Chaque homme a des forces qu'il est possible de solliciter dans nos messages. Nous devons les interpeller, car ils font partie de la solution!

Il existe une multitude de façons d'être un homme, prendre en compte cette diversité est essentiel si on veut porter des messages qui se collent aux réalités masculines. Nous devons adapter nos messages aux hommes que nous souhaitons atteindre.

LES INCONTOURNABLES

Comment orienter un message s'adressant aux hommes

- ▷ **Opter pour un message court et direct dans un langage clair et accessible.**
- ▷ **Mettre l'accent sur les bons comportements et attitudes au lieu de tenter de convaincre d'éliminer les mauvais.**
- ▷ **Normaliser la détresse, les difficultés et la demande d'aide.**
- ▷ **Donner une impression de choix et la chance de se positionner dans des rôles positifs en interpellant directement les hommes que l'on veut atteindre.**
- ▷ **Donner divers modèles positifs de masculinité.**
- ▷ **Porter un message proche de leur réalité et de leurs motivations en utilisant des images qui ont du sens pour eux.**
- ▷ **Proposer des solutions accessibles et ayant des résultats concrets.**
- ▷ **Adopter, dans la mesure du possible, une approche plus ludique pour accrocher l'attention.**
- ▷ **Diversifier nos messages et nos canaux de diffusions pour atteindre plus d'hommes.**
- ▷ **Interpeller l'entourage des hommes pour renforcer leur réseau de soutien.**
- ▷ **Insérer, si possible, des coordonnées de ressources pouvant venir en aide aux hommes en détresse.**

Avec la collaboration de :

Dominic Bizot, Ph. D, Responsable du Laboratoire de recherche sur les réalités masculines au Saguenay–Lac-Saint-Jean (L2RM-SLSJ)



Références : 1. Roy, J., Cazale, L., Tremblay, G., Cloutier, R., Lebeau, A., Paré, L., & Sirois-Marcil, J. (2015). Un portrait social et de santé des hommes au Québec : des défis pour l'intervention. Québec City, Québec, Canada: Masculinités et Société. | 2. Doherty, D. T., & Kartalova-O'Doherty, Y. (2010). Gender and self-reported mental health problems: Predictors of help seeking from a general practitioner. *British Journal of Health Psychology*, 15, 213-228. | 3. Peate, I. (2004). Men's attitudes towards health and the implications for nursing care. *British Journal of Nursing*, 13(9), 540-545. | 4. Tremblay, G., Roy, J., de Montigny, F., Séguin, M., Villeneuve, P., Roy, B. et Sirois-Marcil, J. (2015). Où en sont les hommes québécois en 2014 ? Sondage sur les rôles sociaux, les valeurs et sur le rapport des hommes québécois aux services – Rapport préliminaire. Québec : Masculinités et société. | 5. Lavallée, M. (2017). Plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes 2017-2022. (978-2-550-79303-8). Québec, Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux. | 6. Bizot, D., Moisan, F., & Viens, P. A. (2013). La santé des hommes: Les connaître pour mieux intervenir. Université du Québec à Chicoutimi. | 7. Roy, J., Tremblay, G., Guilmette, D., Bizot, D., & Dupéré, S. (2014). Perceptions des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé ainsi que leur rapport aux services. Québec, QC: Masculinité & Société. | 8. Regroupement provincial en Santé et Bien-être des Hommes. (2018). Rapport québécois sur les conditions qui favorisent la demande d'aide des hommes | 9. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018). Statistiques de santé et de bien-être selon le sexe : Tout le Québec : Lésions professionnelles selon la nature de la lésion. [www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/lesions-professionnelles-selon-la-nature-de-la-lesion/]