



# SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES

## SONDAGE MONTRÉALAIS SUR LA DEMANDE D'AIDE DES HOMMES LES FAITS SAILLANTS

Réalisé à l'automne 2018 à la demande du Comité régional en santé et bien-être des hommes de l'Île de Montréal auprès de 1 542 hommes montréalais, ce sondage identifie les facteurs qui facilitent la demande d'aide de ces hommes, ce qui les amène à consulter, ainsi que leurs préférences en matière d'intervention.

### Le quart des hommes en situation de détresse psychologique probable

Dans l'ensemble, 25 % 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 peu portés à consulter

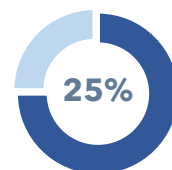
Les hommes sont peu portés à consulter, surtout en matière psychosociale. Près de 82 % disent avoir consulté un médecin de famille ou un spécialiste au cours de la dernière année, mais seulement 17 % rapportent avoir consulté un intervenant psychosocial.

### L'impact sur les enfants et les pensées suicidaires sont d'importants déclencheurs

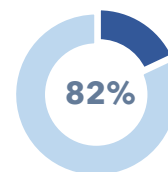
Les situations pour lesquelles les hommes sont les plus susceptibles de consulter sont celles où ils constatent que leur problème a un impact sur leur enfant (probabilité de 7,4 sur 10 en moyenne), ou encore s'ils pensaient au suicide (7,2). Les autres situations sondées, comme se sentir déprimé (6,1), une conjointe ou un conjoint qui menace de le laisser (6,0), une séparation conjugale (5,9), la perte de la libido (5,9) ou la perte d'un emploi (5,1) ont un impact beaucoup moins grand sur la probabilité de consulter.

### Le médecin a également un important pouvoir d'influence

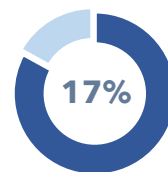
Les hommes estiment à 7,7 sur 10 en moyenne la probabilité de consulter un intervenant psychosocial si un médecin le leur recommandait. L'influence du médecin est plus grande que celle du conjoint ou de la conjointe (6,8) et des amis (6,0).



En situation de détresse psychologique probable



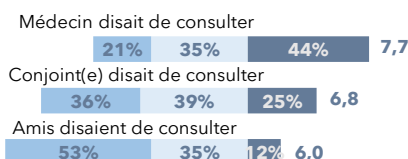
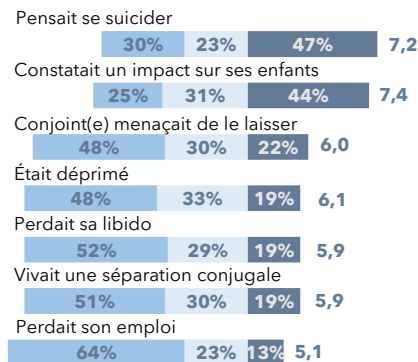
Ont consulté un médecin



Ont consulté un intervenant psychosocial

### Probabilité de consulter un intervenant si ... (échelle de 1 à 10)

■ 0-6 sur 10 ■ 7-8 sur 10 ■ 9-10 sur 10



## Ils ont besoin de sentir que l'Intervenant pourra réellement les aider

Pour les hommes, le facteur le plus important pour les amener à consulter (40 %), c'est de sentir que l'intervenant pourra réellement les aider à régler leur problème. Qu'au-delà de l'écoute, ils recevront une rétroaction, des outils concrets et des conseils donnés par des intervenants crédibles.

Par ailleurs, la gratuité des services ou leur faible coût est un facteur considéré comme « très aidant » par 57 % des hommes interrogés. Pour 66 % des hommes anglophones, il est crucial que les services soient disponibles dans leur langue maternelle.

### Faciliter la prise de rendez-vous

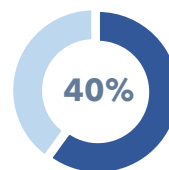
La façon d'accueillir la demande est également importante. Il est « très aidant » pour certains hommes de pouvoir se rendre directement sur place, sans rendez-vous (39 %) ou de pouvoir prendre un rendez-vous par internet (43 %). Les proches peuvent aussi faciliter la demande d'aide. Pour plusieurs hommes, il est très aidant qu'un proche prenne le rendez-vous pour eux (10 %) ou qu'il l'accompagne lors de la première rencontre (17 %).

### Privilégier la continuité de la relation d'intervention

En ce qui a trait à leur préférence dans le choix d'un intervenant, les hommes priorisent nettement le fait d'avoir une relation de continuité avec le même intervenant psychosocial (57 %) plutôt que de pouvoir voir un intervenant psychosocial rapidement quand ils en ont besoin (24 %). Chez les répondants anglophones, 27 % indiquent que le critère le plus important est que l'intervenant parle anglais. Quant au sexe de l'intervenant, près des deux tiers des hommes (64 %) disent ne pas avoir de préférence, tandis que l'autre tiers se répartit à peu près également entre ceux qui préfèrent un intervenant de sexe masculin (17 %) et ceux qui préfèrent un intervenant de sexe féminin (19 %).

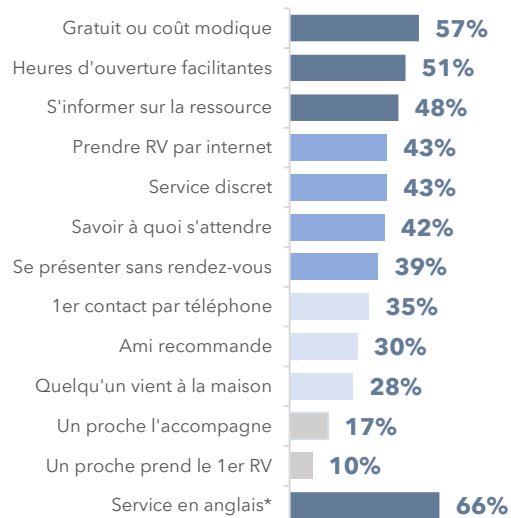
### Mieux faire connaître les ressources

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 72 % des hommes interrogés.



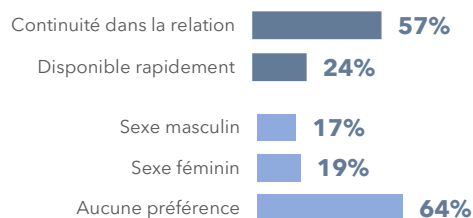
Le plus important au moment de consulter est de sentir que l'intervenant pourra réellement l'aider à régler son problème

### Facteurs aidant la consultation (% très aidant)

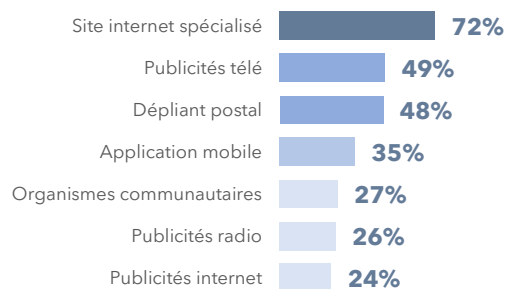


\*répondants anglophones

### Préférence quant au choix de l'intervenant



### Stratégies pour faire connaître les ressources



Le sondage indique qu'un homme sur quatre (25 %) pourrait vivre de la détresse psychologique. Pourtant, les hommes sont peu portés à consulter. Seulement 17 % rapportent avoir consulté un intervenant psychosocial au cours des douze derniers mois. Le sondage fournit des pistes très intéressantes sur comment aider les hommes à aller plus facilement chercher l'aide dont ils ont besoin.

D'abord, il faut démystifier tout ce qui entoure la demande d'aide. Pour les hommes, le facteur le plus important pour les amener à consulter 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, des conseils donnés par des intervenants crédibles. Bref qu'ils sachent à quoi s'attendre. Il reste encore beaucoup de travail à faire pour démystifier l'intervention psychosociale, comment elle fonctionne, sa pertinence et son efficacité.

Une fois que l'homme a décidé de consulter, il faut diminuer le plus possible les barrières à l'accès, notamment financières. La gratuité des services ou le faible coût est le deuxième facteur en importance. Pour les anglophones, il est très important que les services soient offerts dans leur langue maternelle.

La façon d'accueillir la demande est également cruciale. Lorsque les hommes appellent, il faut répondre. Le quart laisserait tomber leur demande d'aide si leur appel aboutissait sur une boîte vocale. S'ils sont mis sur une liste d'attente, 68 % des hommes souhaitent qu'on les rappelle régulièrement pour prendre de leurs nouvelles. Un homme sur quatre préférerait rencontrer un intervenant rapidement dès qu'ils en ont besoin, même s'ils ne reverront pas cet intervenant par la suite, alors que 57 % préféreraient qu'il y ait une relation de continuité avec un même intervenant, quitte à devoir attendre avant de commencer l'intervention.

Les hommes ont aussi besoin de savoir où consulter. Quelles sont les ressources à leur disposition ? Un site internet spécialisé qui répertorie et présente l'ensemble des ressources destinées aux hommes est la modalité préférée par les participants au sondage.

Enfin, les médecins ont un pouvoir d'influence important. Les hommes estiment à 77 % la probabilité de consulter un intervenant psychosocial si un médecin le leur recommandait.

Donc en résumé, il faut démystifier les ressources d'aide psychosociale, leur pertinence et leur utilité, réduire le plus possible les barrières à l'accès et faire des médecins des alliés dans la référence.

## MÉTHODOLOGIE

À la demande du Comité régional en santé et bien-être des hommes de l'île de Montréal, un sondage SOM a été mené du 4 octobre au 10 décembre 2018, auprès d'un échantillon représentatif de 1542 hommes adultes vivant sur l'île de Montréal. Les données ont été pondérées à partir des distributions des hommes adultes selon l'âge, la langue, le niveau de scolarité et la proportion de personnes vivant seules pour le territoire de Montréal.

Source : Comité régional en santé et bien-être des hommes de l'île de Montréal - SOM - Sondage auprès des hommes habitant l'île de Montréal, mars 2019.