

Le suicide au masculin

Janie Houle, Ph.D.

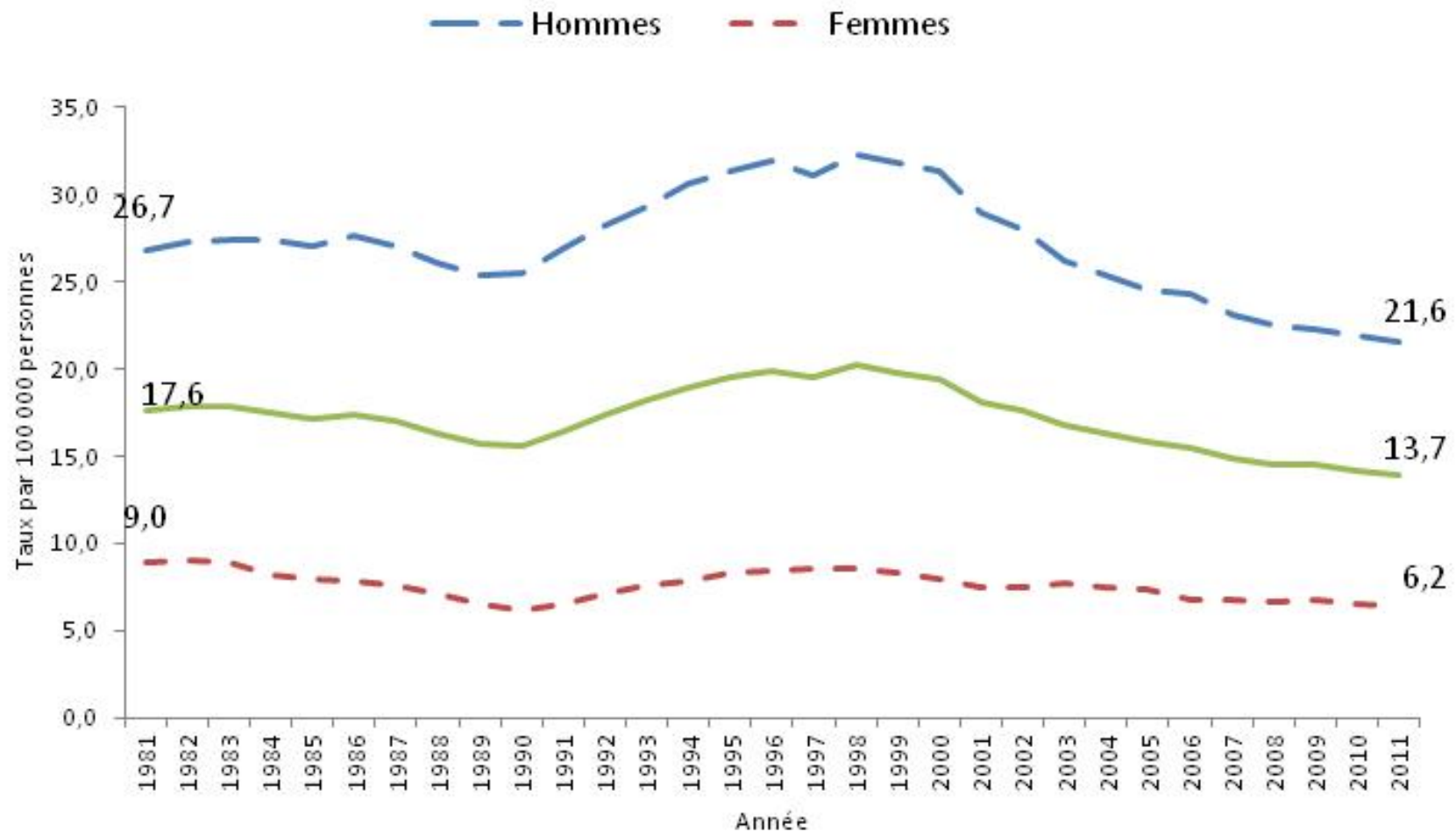
Psychologue communautaire

Professeure, Département de psychologie, UQÀM

**Chercheure, Centre de recherche et d'intervention
sur le suicide et l'euthanasie**

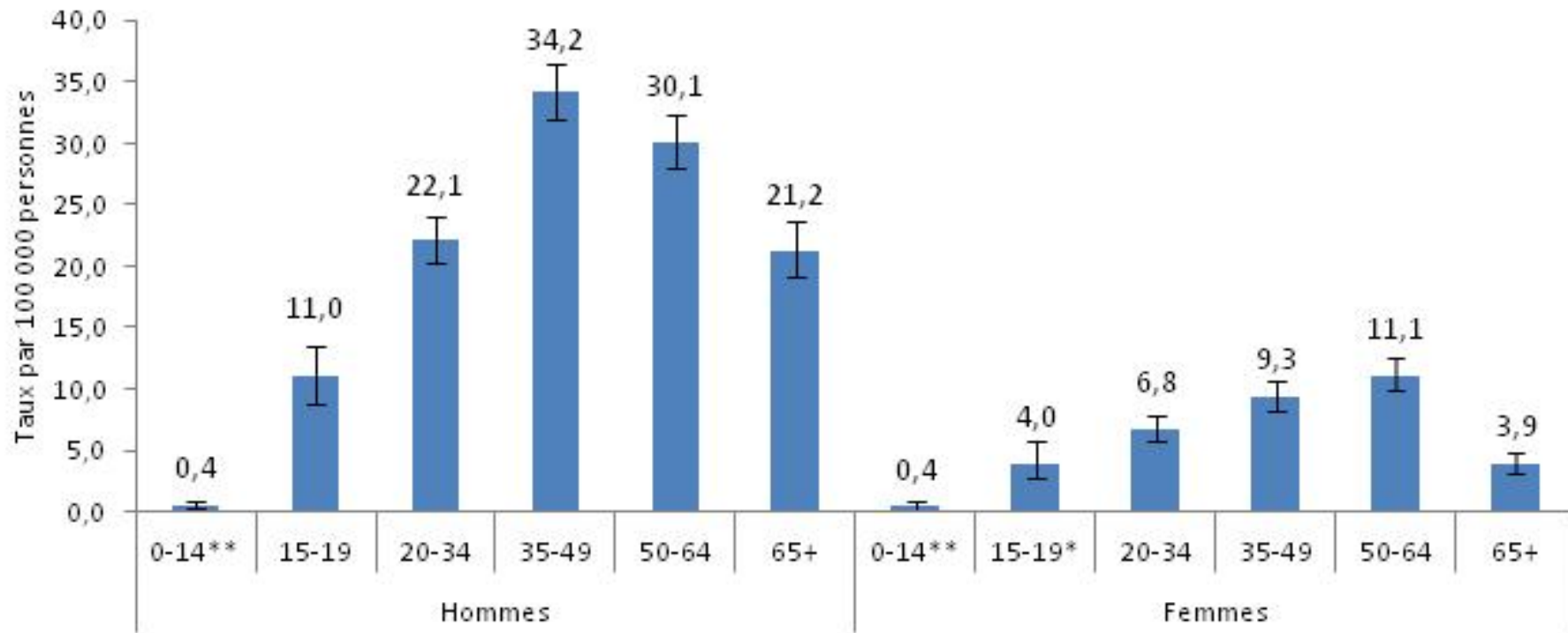


Taux ajusté de mortalité par suicide selon le sexe, ensemble du Québec, 1981 à 2011



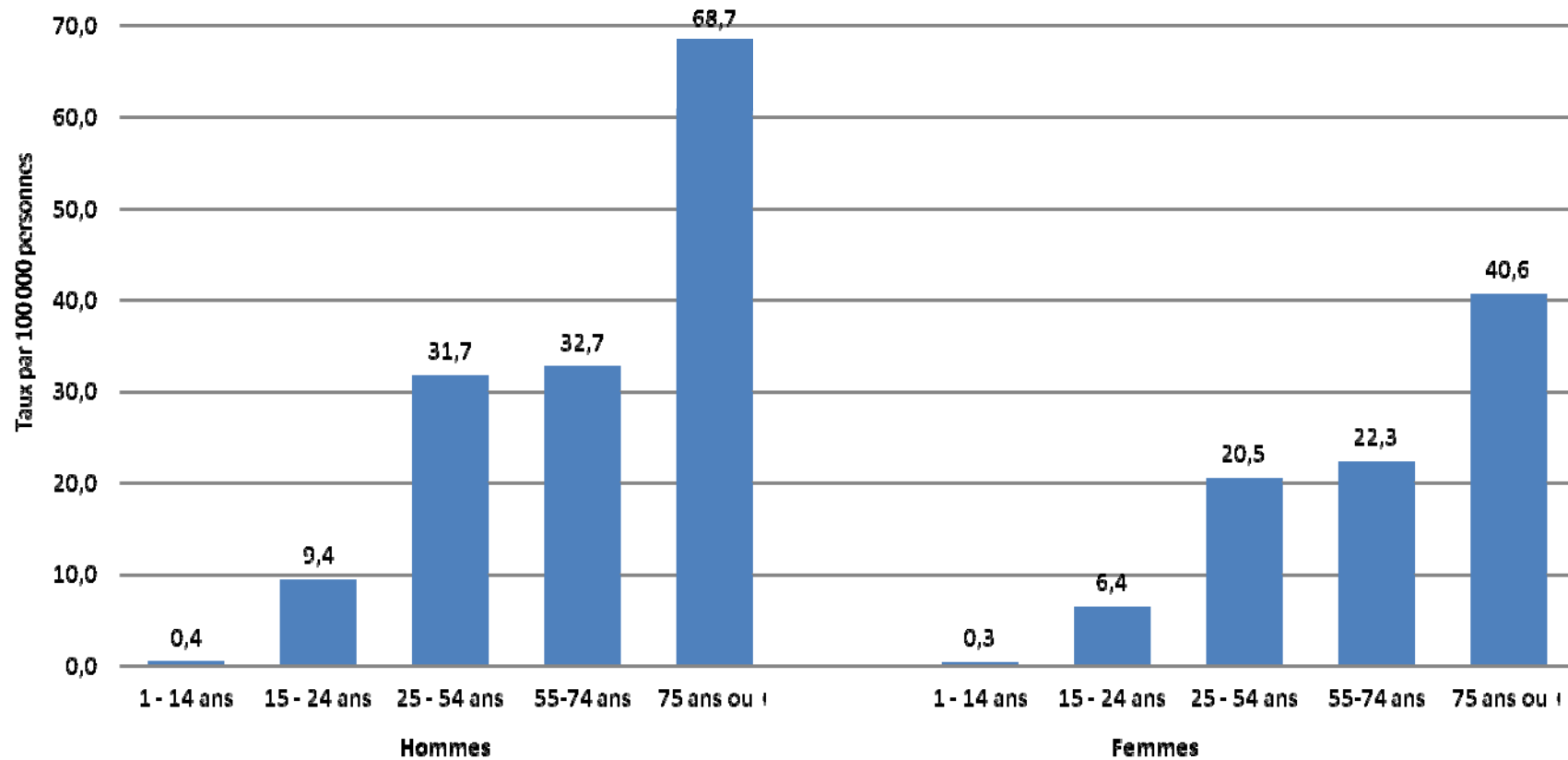
Légaré et al. (2014). *La mortalité par suicide au Québec: 1981 à 2011. Mise à jour 2014*. Institut national de santé publique du Québec.

Taux de suicide selon l'âge et le sexe, ensemble du Québec, 2009-2011



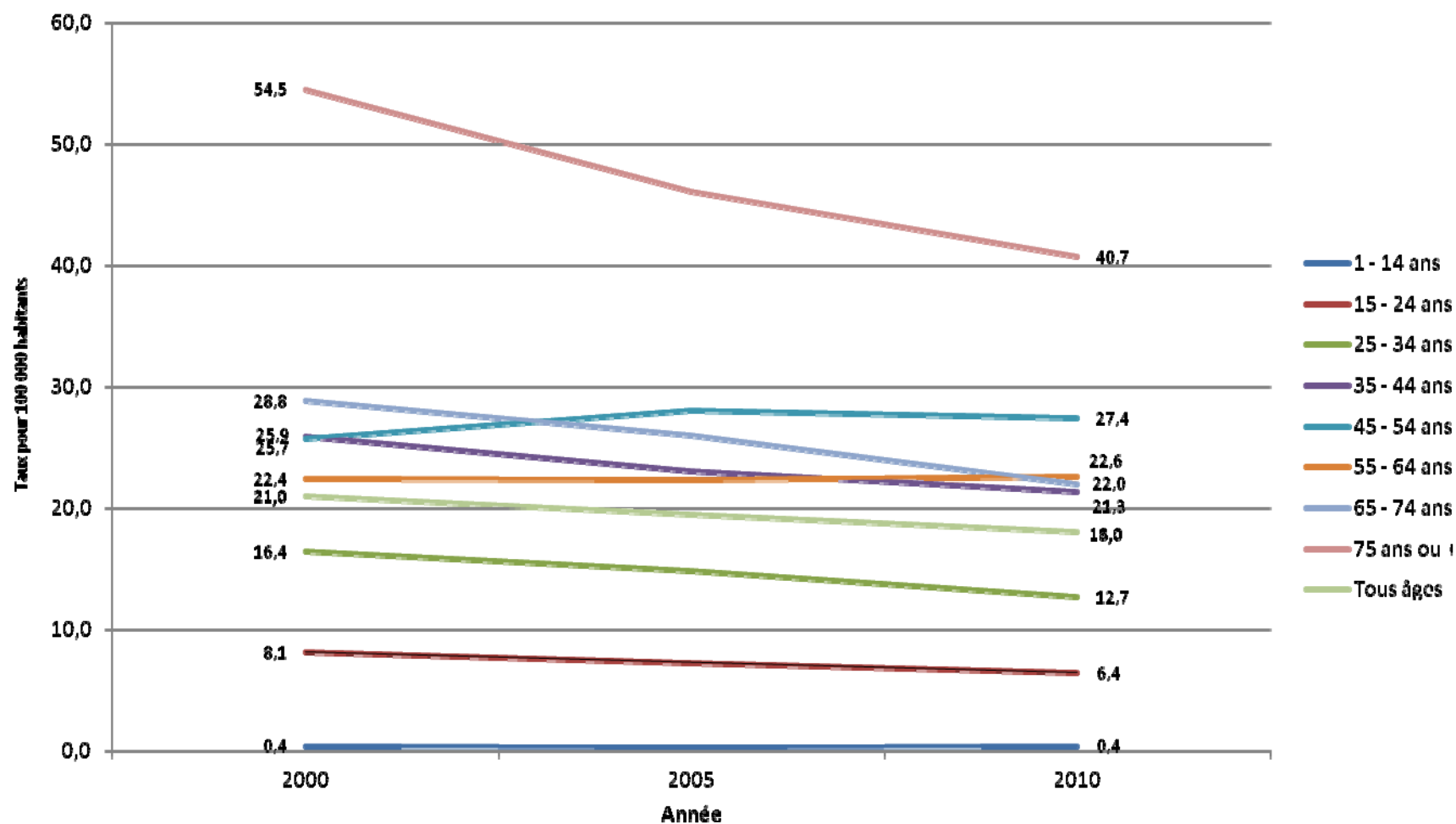
Légaré et al. (2014). *La mortalité par suicide au Québec: 1981 à 2011. Mise à jour 2014*. Institut national de santé publique du Québec.

Taux de suicide selon l'âge et le sexe France métropolitaine, 2011



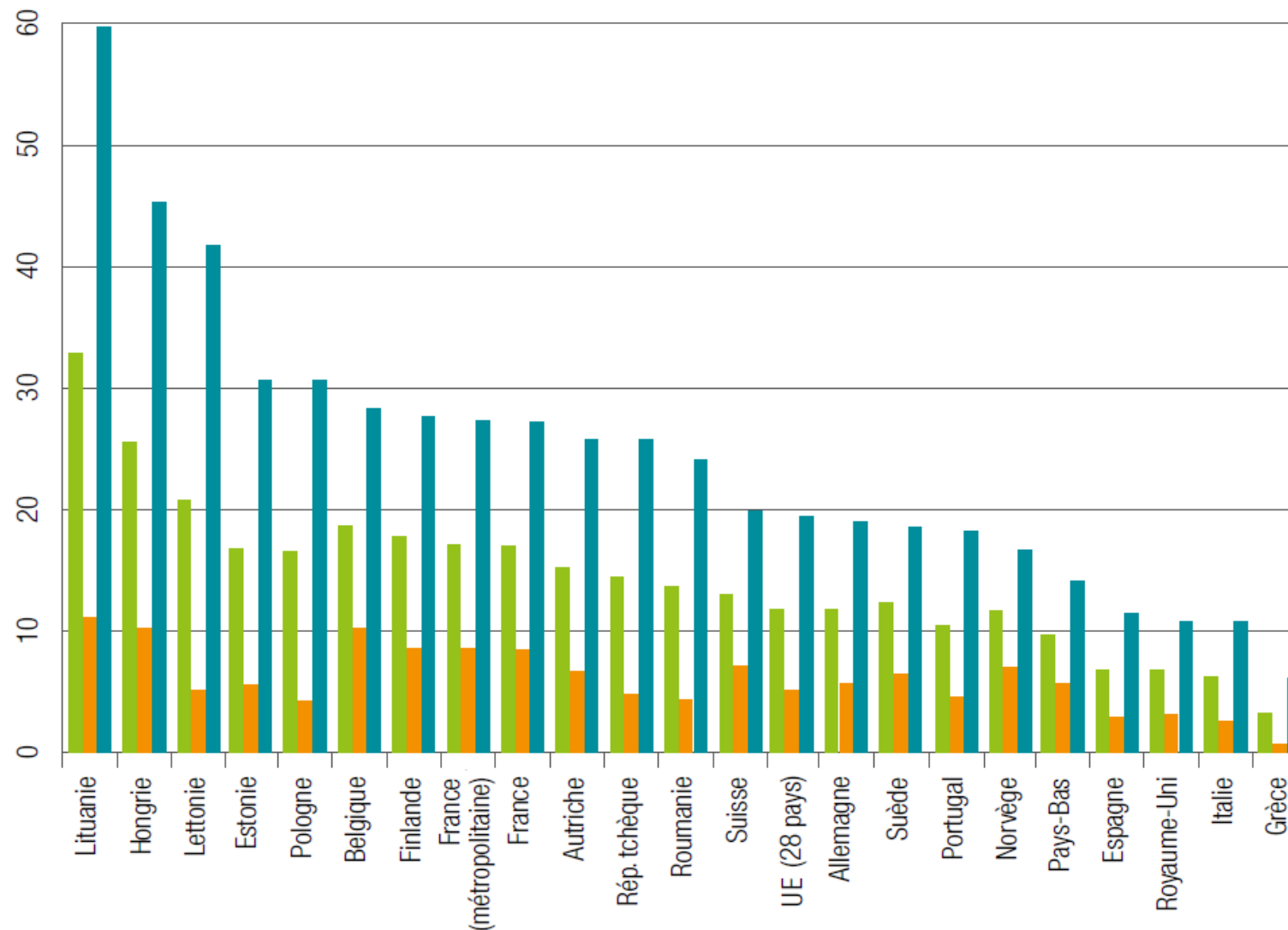
Fourcade et al. (2014). *Suicide. État des lieux des connaissances et perspectives de recherche*. Observatoire national du suicide, p. 126.

Taux standardisé de mortalité par suicide selon la classe d'âge, deux sexes, France métropolitaine, 2000 à 2011



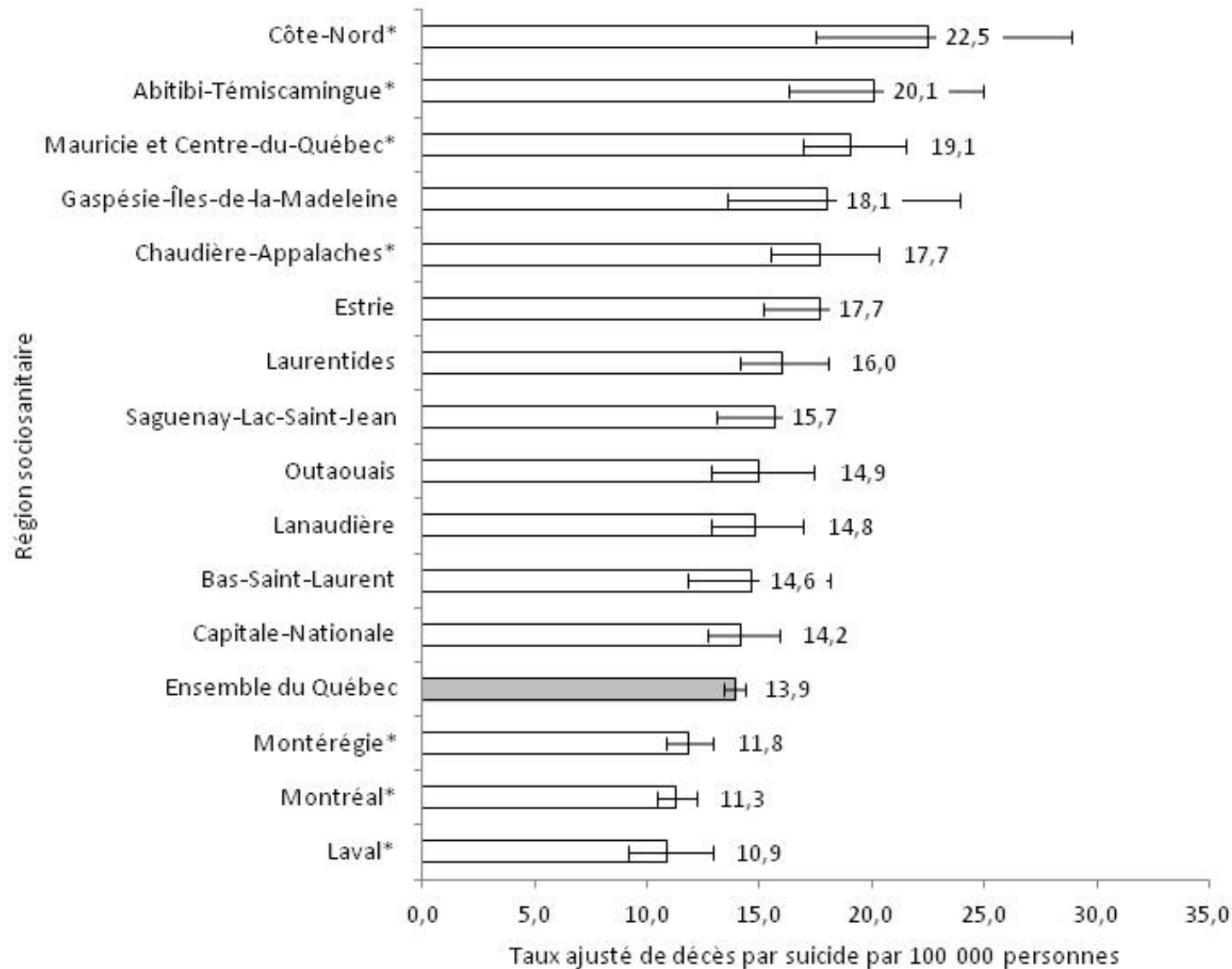
Fourcade et al. (2014). *Suicide. État des lieux des connaissances et perspectives de recherche*. Observatoire national du suicide, p. 130.

Taux de décès par suicide en 2010, Union européenne

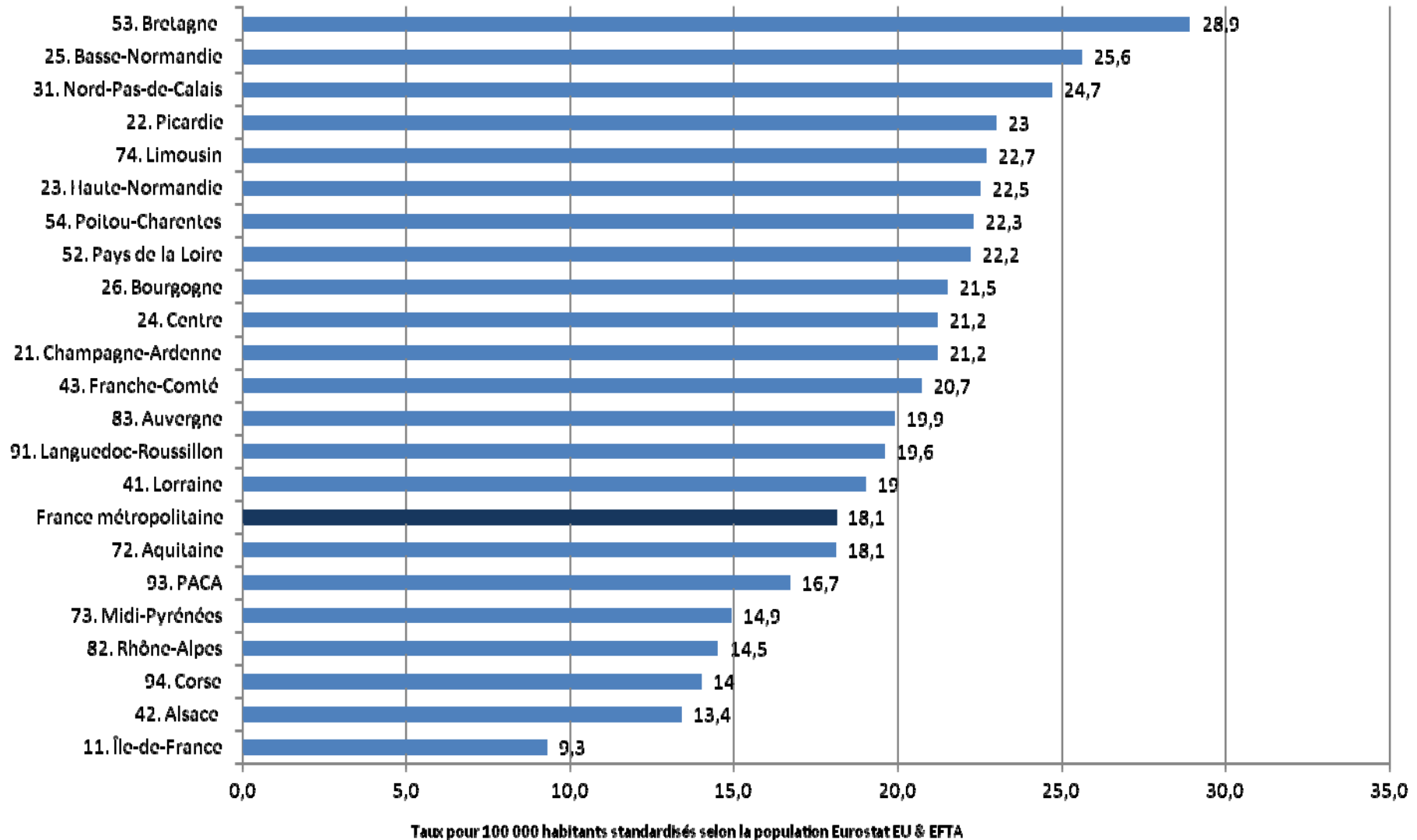


Taux pour 100 000 habitants standardisés selon la population Eurostat EU & EFTA

Taux ajusté de mortalité par suicide selon la région socio-sanitaire, sexes réunis, 2009-2011



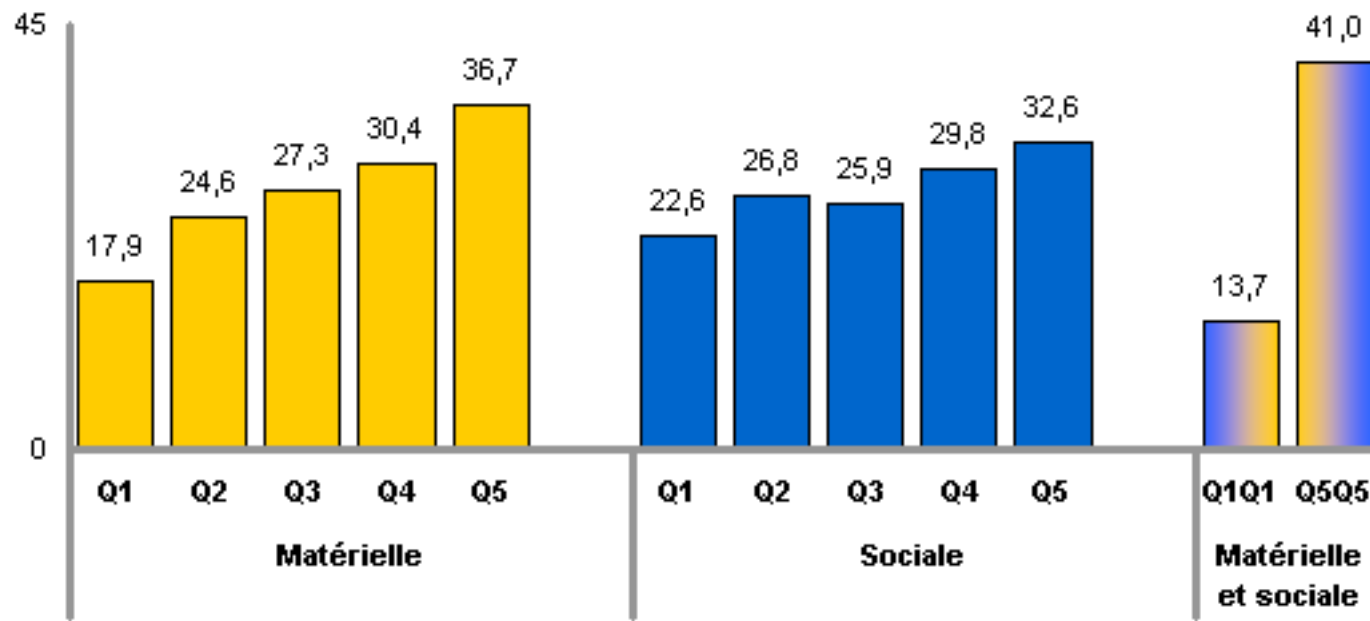
Taux standardisés de mortalité par suicide selon la région, sexes réunis, France métropolitaine, 2009-2011



Inégalités sociales et suicide

Taux ajusté¹ de mortalité par suicide selon le niveau de défavorisation matérielle et sociale², hommes, Québec, 2000-2004

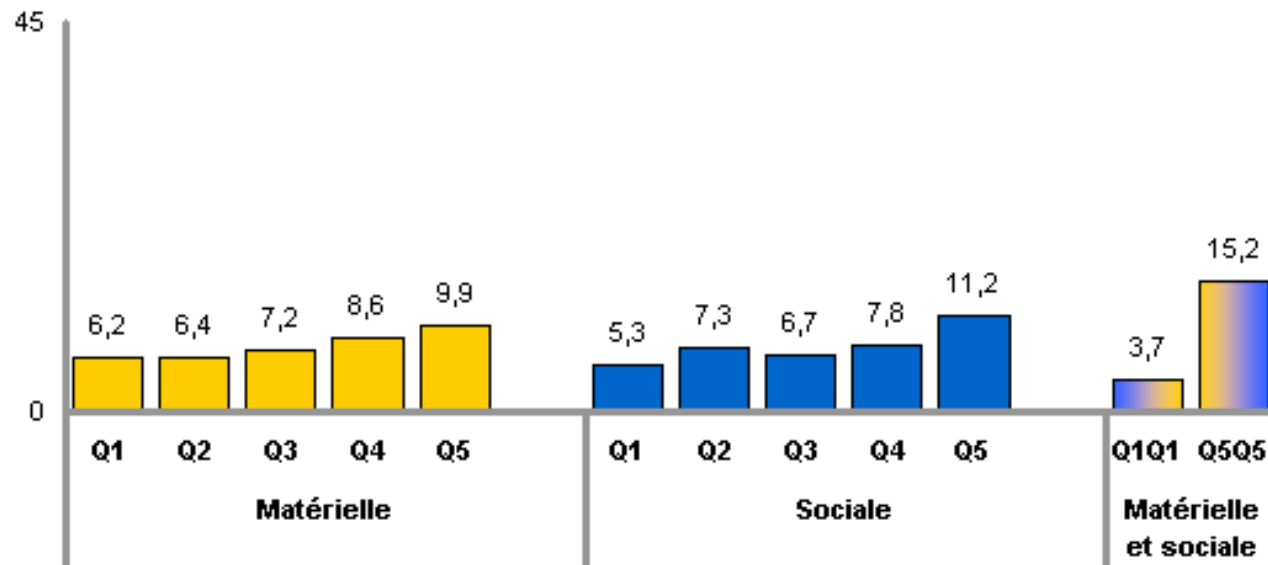
Taux annuel
moyen pour 100 000



Inégalités sociales et suicide

Taux ajusté¹ de mortalité par suicide selon le niveau de défavorisation matérielle et sociale², femmes, Québec, 2000-2004

Taux annuel
moyen pour 100 000



Inégalités sociales et suicide

Association entre la mortalité par suicide, le niveau d'éducation et le niveau de revenu, cohorte du recensement canadien (n = 3 110), 1991-2001 (Burrows et al., 2011)

Caractéristiques individuelles	Risque relatif Hommes	Risque relatif Femmes
Niveau d'éducation		
Pas de diplôme secondaire	1,56*	1,33
Diplôme secondaire	1,36*	1,32
Diplôme post-secondaire	1,00	1,37
Diplôme universitaire	1	1
Niveau de revenu		
Quintile 1 (le plus pauvre)	1,49*	1,33*
Quintile 2	1,25*	0,91
Quintile 3	1,15*	0,85
Quintile 4	1,15*	0,81
Quintile 5 (le plus riche)	1	1

Pourquoi les hommes meurent davantage par suicide que les femmes?

1. Moyens plus létaux
2. Problèmes de consommation
3. Séparation amoureuse
4. Perte d'emploi
5. Aide appropriée
6. Représentations du suicide

Pourquoi les hommes meurent davantage par suicide que les femmes?

1. Utilisation de moyens plus létaux

- Hommes : 58% pendaison et 17% arme à feu
- Femmes: 37% pendaison et 28% intoxication

Observatoire national du suicide (nov. 2014)

- Choix du moyen influencé par l'acceptabilité, l'accessibilité et l'intentionnalité
- Empêche de changer d'idée et de permettre l'arrivée des secours

Pourquoi les hommes meurent davantage par suicide que les femmes?

2. Plus de problèmes de consommation

- Plus de la moitié des décès par suicide = abus ou dépendance à l'alcool ou aux drogues
- Problèmes financiers et judiciaires (au moins le tiers des hommes décédés par suicide)
- Anesthésier la souffrance psychologique (plutôt que de consulter ou de prendre des médicaments)
- Manque de reconnaissance de la souffrance sous-jacente à ces problèmes (perçue comme un problème de comportement plutôt que comme un trouble mental nécessitant de l'aide spécialisée)

Pourquoi les hommes meurent davantage par suicide que les femmes?

3. Plus de difficultés à composer avec la séparation amoureuse

- Souvent le principal facteur précipitant le suicide
- Initiée beaucoup plus souvent par la conjointe (perte de nature humiliante)
- Perte du contact quotidien protecteur avec les enfants (perte de nature intergénérationnelle)
- Dépendance à la conjointe pour le soutien émotif, le maintien des relations avec le réseau social élargi et les ressources d'aide

Pourquoi les hommes meurent davantage par suicide que les femmes?

4. Plus de difficultés à composer avec la perte d'emploi

- Centralité plus grande du travail dans l'identité masculine (importance du rôle de pourvoyeur)
- Problèmes liés à l'emploi ou aux dettes 2X plus souvent mentionnés dans les rapports de coroners concernant les hommes décédés par suicide que les femmes

Pourquoi les hommes meurent davantage par suicide que les femmes?

5. Plus de difficultés à obtenir une aide appropriée

- Comorbidité avec la toxicomanie
- Moins nombreux à avoir un médecin de famille
- Moins bon suivi après un diagnostic de dépression ou une hospitalisation pour des problèmes de santé mentale
- Expression différente de la détresse et de la demande d'aide
- Scepticisme à l'égard de l'utilité des services d'aide

Contradictions entre la psychothérapie traditionnelle et les normes de la masculinité

Exigences de la psychothérapie traditionnelle	Exigences des normes de la masculinité
Renoncer au contrôle	Maintenir le contrôle
Intimité non sexuelle	Sexualisation de l'intimité
Montrer ses faiblesses	Montrer sa force
Expérimenter la honte	Exprimer sa fierté
Être vulnérable	Être invincible
Chercher de l'aide	Être indépendant
Exprimer les émotions	Être stoïque
Être introspectif	Agir-faire
Confronter sa douleur	Nier sa douleur
Reconnaître ses échecs	Persister indéfiniment
Admettre son ignorance	Feindre l'omniscience

Source: Brooks (1998) cité dans Dulac G. (2009).

Pourquoi les hommes meurent davantage par suicide que les femmes?

5. Représentations plus favorables du suicide

- Plus nombreux que les femmes à considérer que le suicide est une solution acceptable dans certaines circonstances
- Suicide moyen efficace de régler ses problèmes seul et par l'agir, donc conforme aux normes de la masculinité

Comment améliorer la prévention du suicide chez les hommes?

1. Repérer la détresse
2. Miser sur la qualité de l'accueil et l'alliance
3. Utiliser la masculinité comme levier positif
4. Accompagner dans la référence
5. Soutenir les proches
6. Favoriser l'entraide masculine
7. Augmenter les facteurs de protection

Prévenir le suicide des hommes

1. Repérer la détresse

- Être plus vigilant dans les moments de vulnérabilité: séparation amoureuse, perte d'emploi
- Décoder la souffrance sous-jacente: augmentation de la consommation, retrait social, agressivité, impulsivité
- Tendre la main (être proactif) et accepter les références d'un proche

Prévenir le suicide des hommes

2. Miser sur la qualité de l'accueil et l'alliance

- Adapter les lieux, les heures d'ouverture
- Diminuer le délai de réponse
- Accepter la présence d'un proche
 - Visite d'une femme chez le garagiste
- Éviter de placer l'homme en position de demandeur
 - Ne pas demander: *Qu'est-ce qui vous amène à consulter? Quels sont vos besoins? Comment puis-je vous aider?*
 - Remplacer par: *Parlez moi de ce qui vous arrive, de votre situation? Parlez moi de ce que les gens vous reprochent? Quels sont les motifs que votre conjointe a évoqués pour exiger que vous consultiez?*

Prévenir le suicide des hommes

2. Miser sur la qualité de l'accueil et l'alliance (suite)

- Accueillir la détresse comme légitime et compréhensible
 - Prendre un ton similaire pour valider et montrer son empathie, particulièrement si l'homme exprime de la colère
- Résistez à l'envie de questionner trop rapidement les affects, laissez dans la zone de confort de la description des faits
- Faire ressortir les forces et ressentir de la fierté
 - *Comment avez-vous réussi à fonctionner aussi longtemps dans ce milieu? Comment êtes-vous parvenu à prendre soin de votre famille malgré toutes ces épreuves? Parlez moi d'un domaine où vous vous sentez compétents?*
- Identifiez des attentes, des cibles de changement motivantes
 - *Qu'est-ce qui a besoin de se passer pour que ce soit utile? Que vous n'ayez pas l'impression d'avoir perdu votre temps? Que ça valait la peine de venir ici?*

Prévenir le suicide des hommes

2. Miser sur la qualité de l'accueil et l'alliance (suite)

- Proposer une approche active et dynamique
 - Suicide = moyen rapide, concret et efficace de régler les problèmes. Votre intervention doit aussi posséder ces qualités.
 - Approches orientées vers les solutions
www.lavoie.solutions.com/materiel-gratuit
- Mettre dans l'action dès la première rencontre, ne pas en prendre trois pour évaluer
- Expliquez la démarche en utilisant une imagerie masculine et redonnez du pouvoir
 - *Nous allons planifier ensemble un plan de match efficace . Je vais être votre coach pour atteindre vos objectifs.*

Qu'est-ce qui distingue la dépression de la simple déprime?

La dépression est un trouble sérieux qui touche à la fois le corps, l'humeur et la pensée. Elle perturbe votre alimentation et votre sommeil. Elle altère votre perception de vous-même. Elle change votre manière de penser et de ressentir. Les hommes qui souffrent de dépression ne peuvent pas s'en sortir seuls ou « se ressaisir » par eux-mêmes, car il ne s'agit pas d'une déprime passagère. Ignorée, la dépression peut durer des semaines, des mois, voire des années.

La dépression peut rendre les tâches quotidiennes insupportables. Les plaisirs qui donnent un sens à la vie, comme une partie de hockey, les soirées entre amis ou même le sexe, peuvent perdre tout intérêt. La douleur et les perturbations qu'entraîne la dépression bouleversent non seulement l'homme qui en est atteint, mais également sa famille et ses proches.

Si vous présentez plusieurs des symptômes suivants, vous pourriez faire une dépression :

- Humeur dépressive presque tous les jours;
- Perte d'intérêt pour les activités normales et le sexe;
- Perte ou prise de poids importantes;
- Troubles du sommeil;
- Sentiment d'être « au ralenti »;
- Fatigue et manque d'énergie presque tous les jours;
- Sentiment d'être inutile ou culpabilité excessive;
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions;
- Pensées lugubres fréquentes, notamment des pensées suicidaires.

* Le fait de présenter certains de ces symptômes ne signifie pas nécessairement que vous souffrez de dépression. Vous devez présenter au moins cinq symptômes de manière soutenue pendant au moins deux semaines.

Si vous reconnaissez plusieurs de ces symptômes, il est temps d'en parler à votre médecin. Les gens croient que la dépression affecte ceux qui manquent de volonté. En fait, il s'agit d'un déséquilibre chimique qu'on peut voir sur une scintigraphie (scan) du cerveau. La dépression se soigne avec succès, la plupart du temps grâce à des médicaments, à une psychothérapie ou à une combinaison des deux. Le soutien de la famille et des amis joue également un rôle important.

VRAIS HOMMES. VRAIES DÉPRESSIONS.



« Mon quotidien s'était arrêté. Je n'avais plus assez d'énergie pour faire quoi que ce soit. Je me levais parce qu'il fallait sortir le chien et que ma femme devait aller travailler. Les journées passaient sans que je sache quoi en faire. Tout ce que je voulais, c'était reprendre une vie normale, redevenir moi-même. »

– Jimmy Brown, pompier



« Ça affecte votre manière de penser, de ressentir, d'aimer... C'est comme une couverture qui recouvre tout... et qui vous fait suffoquer. Parfois, on se dit qu'on en a déjà assez sur le dos. Ça déborde. »

– Steve Lappen, écrivain



« J'avais perdu le goût d'être avec mes enfants et de faire des activités avec eux. Ils demandaient à leur mère pourquoi papa restait couché au lieu de jouer avec eux et se demandaient s'ils avaient fait quelque chose de mal. Ils n'avaient pourtant rien à se reprocher. C'était moi qui ne voulais rien faire. »

– Rene Ruballo, policier



« Ça commence lentement, et la seule personne à qui on en parle, c'est à soi-même. On est perdu. Tout est sombre, la douleur ne lâche jamais... tout ce qu'on veut, c'est que ça s'arrête. Je buvais pour m'engourdir. Mais on n'a pas d'autre choix, il faut s'en occuper. Ça ne disparaît pas comme par magie. »

– Patrick McCathern, Sergent de 1^{re} classe à la retraite, Aviation américaine

Les hommes et la dépression : les faits.

Au Canada, on estime qu'environ un homme sur dix sera atteint dans sa vie d'une forme ou d'une autre de la dépression – dépression majeure, dysthymie (dépression chronique moins sévère) – ou de trouble bipolaire (maniaco-dépression). Même si la dépression se traite très bien, nombreux sont les hommes qui n'en reconnaissent pas les symptômes, n'admettent pas en être atteints ou ne font pas appel à un professionnel de la santé pour se soigner.

Bien que les hommes et les femmes puissent présenter les mêmes symptômes normaux de la dépression, les hommes la ressentent souvent différemment et essaient de la surmonter d'une manière bien à eux :

- Consommation accrue d'alcool ou de drogues;
- Nombre excessif d'heures de travail;
- Colère et irritabilité ou distance envers autrui;
- Réactions de colère envers des situations habituellement tristes (p. ex., perte d'un être cher);
- Promiscuité sexuelle;
- Douleurs physiques ou maux de tête que la médecine ne peut expliquer;
- Multiplication des problèmes et conflits liés au travail;
- Dépendance accrue au jeu.

La vérité, c'est que la dépression est réelle et qu'elle se soigne.

Elle peut frapper à tout âge, de l'enfance jusqu'à un âge avancé. La recherche a permis d'élaborer des traitements qui mettent hors de combat la grande majorité des dépressions diagnostiquées et prises en charge adéquatement.

Où trouver de l'information.

Revivre
Anxiété • Dépression • Bipolarité



Ligne d'information et de références

Disponible sans frais partout au Canada, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h
514 REVIVRE (738-4873) • 1 866 REVIVRE

5140, Saint-Hubert, Montréal (Qc), H2J 2Y3
Courriel - revivre@revivre.org
Site web - <http://www.revivre.org>

Foire aux questions

Q : Je pense que je suis en dépression, mais je n'ai envie de rien faire pour m'en sortir.

R : Comme dans tout sport, si vous essayez de jouer malgré la douleur et que vous finissez par aggraver votre blessure, vous mettez en péril votre saison tout entière. Dans le cas d'une dépression, c'est votre vie que vous compromettez. Vous pourriez même ne plus parvenir à subvenir aux besoins de votre famille.

Q : Comment procèdent les professionnels en santé mentale?

R : Il y a beaucoup de malentendus à propos de la psychothérapie. En réalité, le client commence par expliquer son problème au psychothérapeute. Puis, ils font équipe pour élaborer un plan d'attaque, qu'ils exécutent jusqu'à ce que le problème soit réglé. Le client n'est jamais forcé de faire, de dire ou de penser quoi que ce soit contre son gré. Il est là pour tirer profit des compétences du psychothérapeute. Le partenariat client-psychothérapeute se développe dans un climat informel de confiance, sans compétition, afin de trouver les meilleures solutions possible. De plus, plusieurs psychothérapeutes sont spécifiquement formés pour aider les hommes en dépression.

Q : Et si la psychothérapie était une perte d'argent?

R : Plusieurs études ont démontré que la psychothérapie pouvait réduire les frais médicaux à long terme. Sur une période de trois à cinq ans après la psychothérapie, les frais médicaux sont réduits dans une telle proportion que les économies réalisées permettent de financer les dépenses de consultation psychologique. La durée des congés de maladie peut également être réduite. Par ailleurs, certains professionnels fixent leurs honoraires en fonction de votre revenu, vous offrant ainsi une solution économique. Une psychothérapie est également disponible gratuitement par le biais du système de santé public québécois, renseignez-vous auprès de votre CLSC.

Il faut du courage pour demander de l'aide

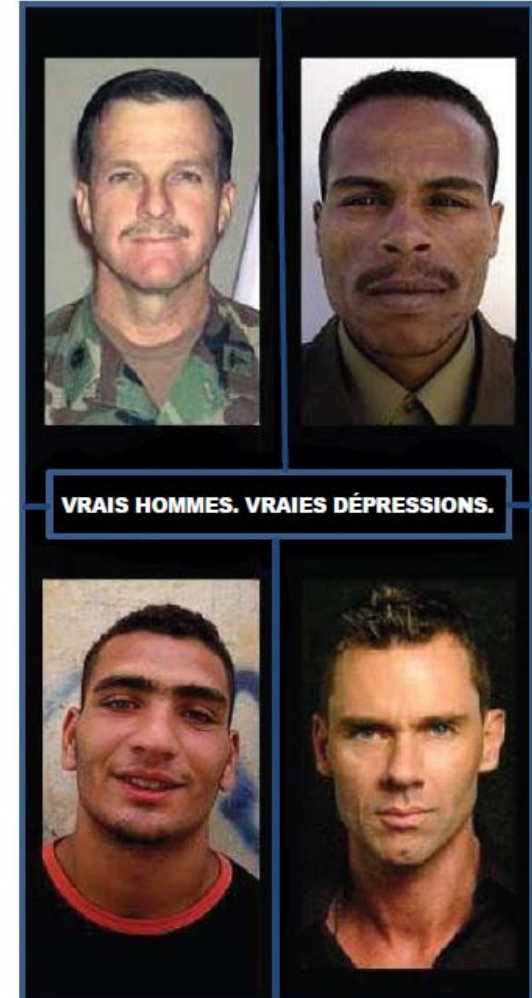
Les symptômes et les comportements propres à la dépression peuvent altérer votre aptitude à demander de l'aide. Dans la mentalité populaire américaine, les hommes se font dire que la dépression est un signe de faiblesse. On devrait plutôt s'en tenir à la vérité scientifique, à savoir que la dépression est un déséquilibre chimique. La dépression est réelle. Elle affecte des millions d'hommes. Et il ne faut pas en avoir honte.

Des années de recherche ont permis de mettre au point des traitements efficaces, tels certains médicaments et la psychothérapie. Le client détermine la meilleure façon d'attaquer le problème selon la gravité de sa dépression et ses préférences personnelles. Si la dépression est majeure, vous obtiendrez un meilleur résultat en combinant les approches.

Si vous croyez avoir plusieurs des symptômes de dépression exposés dans le présent dépliant, parlez-en à quelqu'un. Parlez à un professionnel en santé mentale (psychologue, travailleur social, etc.), à un médecin ou à un professionnel de votre programme d'aide aux employés. Recruter des alliés prend du courage, mais c'est le meilleur moyen de vaincre la dépression et de retrouver une vie normale.



Ce dépliant a été traduit et adapté de la brochure *Real Men. Real Depression.* produite par le National Institute of Mental Health



Il faut du courage pour demander de l'aide.

Ces hommes l'ont fait.

Prévenir le suicide des hommes

3. Utiliser la masculinité comme levier positif

- Faire appel au rôle de protecteur, au sens de l'honneur et de l'engagement
 - Protéger sa famille et ses amis de la souffrance = puissant frein au suicide
- Encourager à penser aux autres plutôt qu'à penser à lui :
 - Rester vivant pour les autres peut redonner de la fierté et convaincre, du moins à court terme, de ne pas passer à l'acte.
 - Se sentir utile et contribuer à quelque chose de plus grand que soi = raison de vivre
- Expliquer en quoi l'acceptation de l'aide proposée permettra de retrouver sa masculinité
 - Beaucoup de courage nécessaire pour s'engager dans une telle démarche d'introspection, travail plus difficile que d'aller au bureau ou à l'usine
 - Un homme qui accepte de l'aide pourra être capable à nouveau d'assumer pleinement des rôles importants pour lui: père, travailleur, conjoint, etc.

Prévenir le suicide des hommes

4. Accompagner dans la référence

- Évitez de ne donner qu'un dépliant ou le numéro d'une ressource
- Faire la démarche pour s'assurer que la personne quitte avec une date de 1^{er} rendez-vous à l'autre ressource
- Relancez en cas de rendez-vous manqué

Prévenir le suicide des hommes

5. Soutenir les proches

- Raisons de vivre, sources de soutien
- Épuisement des proches les empêchent de jouer leur rôle de facteur de protection du suicide
- Pour préserver leur relation avec l'homme suicidaire, il faut les écouter et les outiller
- Offrir systématiquement des services aux proches des personnes suicidaires
 - 60% des personnes admises à l'urgence après une tentative de suicide quittent l'urgence sans qu'aucun contact n'ait été initié auprès d'un proche

Prévenir le suicide des hommes

6. Augmenter les facteurs de protection

- Consolider les capacités d'adaptation des jeunes
- Favoriser l'engagement paternel
- Encourager l'entraide masculine
- Transformer les normes de la masculinité
- Changer les normes sociales au sujet du suicide



D'autres idées?

Pour en savoir plus:

Houle J et Dufour M-A. (2010). Intervenir auprès des hommes suicidaire.
Psychologie Québec, 27, 27-29.

[http://www.masculinites-societe.criviff.qc.ca/sites/masculinites-societe.criviff.qc.ca/files/intervenir_hommes\[1\].pdf](http://www.masculinites-societe.criviff.qc.ca/sites/masculinites-societe.criviff.qc.ca/files/intervenir_hommes[1].pdf)

Lavoie B. (2013). Pourquoi et comment mieux aider les hommes. Infolettre Lavoie Solutions, 3. Disponible à l'adresse:
www.lavoie.solutions.com/matériel-gratuit

Pour recevoir cette présentation:

houle.janie@uqam.ca