



M&S  
Masculinités & Société

UNIVERSITÉ  
LAVAL

# La détresse des hommes : un conte bien réel !

Gilles Tremblay, Ph.D., t.s.

 Pôle d'expertise et de recherche  
EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE  
DES HOMMES



## Plan de la présentation

- Mon parcours
- Nos filtres – Le « conte »
- "Mâle 101"
- Demande d'aide
- Dépression /détresse suicide
- Quelques pistes



© G. Tremblay, 2020



# Mon parcours

- Intervenant en CLSC 21 ans
- Maîtrise : Intervention auprès des hommes
- Doctorat : Relation au père et formation de l'identité chez des garçons avec trouble du comportement
- Formation : Mieux intervenir auprès des hommes
- Recherche : SBEH – Masculinités et Société, RM&S
- Pôle d'expertise et de recherche en SBEH – CIUSSS de la Capitale-Nationale
- Rapport Rondeau (2004)
- Rapport Tremblay (2012)



© G. Tremblay, 2020



# Nos filtres - le « conte »

- Un incontournable : nos filtres
- Le « conte » du gars grand, fort, solide, capable d'en prendre, qui se débrouille seul, fonce...
- Vs la femme douce, faible, fragile, qui doit être épaulée, soutenue...
- Bref, de vieux stéréotypes qui demeurent extrêmement présents et puissants
- Souvent confortés par des pseudo preuves scientifiques basées sur le cerveau, les hormones...
- Qui peuvent avoir des conséquences néfastes

© G. Tremblay, 2020



# Iceberg des hommes (P. L'Heureux) De Mars vs Vénus à la planète Terre

## Dimension PUBLIQUE

- « Doit se montrer indépendant »
- « Prend en charge les autres »
- « Doit tout savoir »
- « Doit toujours être capable »
- « Aime le pouvoir »
- « N'a jamais peur »
- « A du succès, des conquêtes »
- « Doit mener/diriger »

## Dimension PRIVÉE

- « A besoin d'être rassuré »
- « Dépend de son/sa conjoint/e »
- « A des doutes »
- « A peur de paraître ridicule »
- « A besoin d'affection »
- « Se sent parfois épuisé, à bout »
- Etc.
- « A peur... quelquefois »
- « Manque de confiance en lui »
- « Est sensible »
- « Se sent angoissé »
- « Vit de la confusion »
- « A parfois le goût de pleurer »
- Etc.

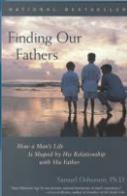
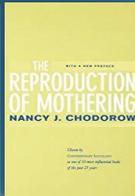
© G. Tremblay, 2020

5



# Construction complexe de l'identité

- Rejet des identifications maternelles primaires
- Parfois non disponibilité du parent de même sexe et autres modèles masculins significatifs
- Modèles masculins négatifs dans les médias
- Survalorisation de l'autonomie
- Injonctions contradictoires
- « Être un vrai homme »



© G. Tremblay, 2020



## Triple désensibilisation / dissociation

(L'Heureux)

- Désensibilisation / Dissociation physique.
  - Ne pas ressentir les symptômes physiques
  - « Armure d'acier »
- Désensibilisation / Dissociation émotionnelle.
  - « Un gars, ça pleure pas »
  - Répression des émotions
- Désensibilisation / Dissociation relationnelle.
  - Homophobie ou compétition avec les autres hommes
  - Séduction ou domination avec les femmes
  - Pas trop proche ni trop loin

© G. Tremblay, 2020

7



## L'émotion dominante : la honte

- Sentiment d'origine sociale, d'être invalidé
  - « Je suis un minable, de la merde »
- Psychanalyse : effondrement de l'idéal du moi
  - « J'ai honte de ce que je suis »
- Touche l'existence même du sujet
  - Lien avec suicide
- Intériorisation (perception) du regard d'autrui comme quoi je ne suis pas ce que je devrais être
- Émotion qui suscite + de mécanismes de défense

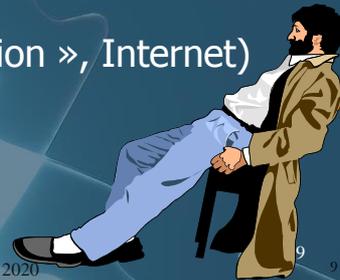
© G. Tremblay, 2020

8



# Processus de demande d'aide

- Perception
  - Perception du symptôme
  - Étiquetage comme problème
  - Problème du ressort de la demande d'aide
- Décision
  - Rien faire, dissimuler
  - Par soi-même (« automédication », Internet)
  - En parler
- Action
  - Connaître les ressources
  - Les utiliser



© G. Tremblay, 2020  
Tremblay & L'Heureux, 2020

9



# Paradoxes du processus d'aide (Brooks, 1998)

## Exigences de la masculinité

- Cacher sa vie privée
- Maintenir le contrôle
- Sexualiser l'intimité
- Montrer sa force
- Exprimer sa fierté
- Être invincible
- Être indépendant
- Être stoïque
- Agir-faire
- Éviter les conflits
- Nier sa douleur – sa souffrance
- Persister indéfiniment
- Feindre l'omniscience

## Exigences de l'aide

- Dévoiler sa vie privée
- Renoncer au contrôle
- Intimité non sexuelle
- Montrer ses faiblesses
- Expérimenter la honte
- Être vulnérable
- Chercher de l'aide
- Exprimer ses émotions
- Être introspectif
- S'attaquer aux conflits
- Confronter sa souffrance
- Reconnaître ses échecs
- Admettre son ignorance

© G. Tremblay, 2020

10



## Consultation tardive (Tremblay *et al.*, 2015)

- 84,6% préfèrent régler leurs problèmes par eux-mêmes
- 67,8% préfèrent ne pas en parler, « garder cela pour eux »
- 57,8% hésitent à demander de l'aide même s'ils savent que cela les aiderait
- 35,1% disent que leur fierté « en prend un coup » lorsqu'ils doivent demander de l'aide
- 30 % n'ont aucune idée des ressources pouvant leur venir en aide

© G. Tremblay, 2020

11



## Hommes, détresse et dépression



© G. Tremblay, 2020

12



## « Définitions »



### Dépression

- Désigne une **maladie** pour certains, ou un **syndrome** pour d'autres, dont la manifestation centrale est un état mental caractérisé par une lassitude importante, une dépréciation de soi, un pessimisme qui entraînent des perturbations importantes dans les rapports psychoaffectifs

### Détresse

- Sentiment d'impuissance et de souffrance psychologique ressenti par une personne incapable de s'adapter à des facteurs de stress, qui provoquent chez elle des constantes physiologiques anormales
- Dans les deux cas : Constellation de symptômes



## Dépression = Sous-diagnostiquée

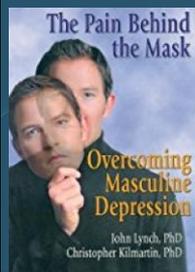
Écart entre Dx professionnel et SAD, États-Unis

	Hommes	Femmes
Sous Dx	40 %	32,4 %
Sur Dx	3,2 %	4,7 %



## Dépression et genre

- 2/3 personnes dépressives = ♀
- Biais ???
- Avec instruments + *gender fair*, taux comparables
- En contradiction avec les données sur le suicide



© G. Tremblay, 2020



15



## Suicide et dépression (Séguin *et al.*, 2005)

- ↑ Risque sur le plan du suicide
- 70 % des personnes qui se sont suicidées
- ¾ avaient rencontré un/e professionnel/le de la sm
- Dont 51 % au cours du dernier mois



© G. Tremblay, 2020



## Dépression et Homicides intrafamiliaux

- 80% des HIF sont commis par des hommes
- S<sup>x</sup> dépressifs chez plusieurs d'entre eux, surtout lorsqu'il y a suicide à la suite de l'homicide



© G. Tremblay, 2020

17



## Choix des critères

- Critères du DSM-IV = genrés et ethnicisés
  - Tristesse et pleurs
  - Perte d'intérêt (travail et autres)
  - Troubles du sommeil
  - Gain ou perte de poids
  - Fatigue, manque d'énergie
  - Idées de mort ou de suicide
  - Sentiment de culpabilité
  - Difficultés de concentration
  - Perte de libido (retirée de la dernière version du DSM)

© G. Tremblay, 2020

18



## Plus concrètement

- Trois critères clés selon Lynch et Kilmartin (1999)
  - Sans valeur (worthlessness)
  - Sans espoir (hopelessness)
  - Sans recours (helplessness)
- Irritabilité comme critère déterminant (Möller-Leimkühler, 2002; Winkler et al. (2004)
- Dépression « agie » (*act out vs act in*) ou Comportements réactifs



© G. Tremblay, 2020

19



## Comportement agressif

- Une des quelques formes « acceptables » de relâchement émotionnel valorisées pour les hommes (Cochran & Rabinowitz, 2000)
- Une manière « adaptée » de se libérer d'un vaste réservoir de peine, de perte, de trahison, d'humiliation (Lisak, 1998)



© G. Tremblay, 2020

20



## Rôle de genre et dépression

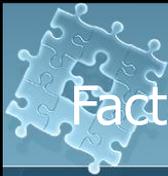


- En résumé :
  - Effet généralement protecteur d'avoir une vision plus ouverte de la masculinité
  - Effet généralement protecteur du couple
  - Effet généralement protecteur du revenu
  - Effet généralement protecteur du collégial
- Importance de briser la camisole de force de la masculinité traditionnelle

© G. Tremblay, 2020

21





## Facteurs ou événements précipitants

- Rigidité, en particulier sur le plan des rôles de genre
- Blessure narcissique ou sentiment de rejet dans le cadre d'une relation significative, séparation ou perte amoureuse
- Décès d'un proche ou annonce du décès probable d'un proche
- Perte d'emploi ou difficultés économiques actuelles ou appréhendées
- Perte sur le plan physique ou annonce d'une maladie grave
- Pression d'un tiers (conjointe, employeur, partenaire ou ami) avec impression de ne pas pouvoir y répondre

© G. Tremblay, 2020

23



## Évaluation des symptômes directs

- Humeur dépressive (parfois non exprimée)
- Difficultés de concentration
- Anxiété, accumulation de stress ou plus grande difficulté à y faire face
- Dérèglement du sommeil et de l'appétit (augmentation ou diminution significative)
- Plaintes physiques et somatiques, dont souvent la fatigue et le manque d'énergie
- Sentiment d'épuisement, de vide
- Sentiment d'être sans valeur et sans espoir
- Idéations, plan ou tentatives de suicide, idées de mort

© G. Tremblay, 2020

24



## Extériorisation de l'expression de la dépression

- Perte d'intérêt dans les activités ou au contraire surinvestissement dans le travail, le sport ou autre activité
- Adoption de comportements destructifs envers soi, tels que les activités à haut risque physique, la recherche dangereuse de sensations fortes
- Irritabilité, apparition ou augmentation des colères soudaines, sensibilité interpersonnelle accrue pouvant s'accompagner de comportements agressifs et même violents notamment envers les proches (conjoint/e et enfants)
- Retrait social, tendance à s'isoler ou au contraire à surinvestir les activités sociales
- « Automédication » (voir éléments de comorbidité)

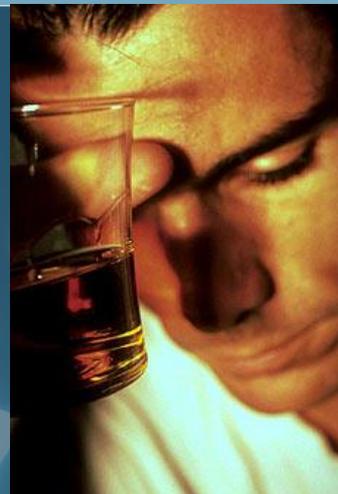
© G. Tremblay, 2020

25



## Éléments de comorbidité liés

- Abus d'alcool ou alcoolisme
- Abus de substances
- Jeux compulsifs
- Usage de pornographie ou sexualité compulsive
- Comportements antisociaux



© G. Tremblay, 2020

26



## Quoi faire ?

- Mettre sa *switch* à Homme
- Revoir nos filtres
  - Approche de soutien sans jugement
- Rapport horizontal (partenaire, coconstruction)
- Suivi médical + psychosocial et Maillage du système
- Campagnes de promotion visant les  $\sigma$ 
  - Éducation santé en milieu de travail / centres sportifs
  - Cibler les  $\sigma$  en processus de séparation / en perte d'emploi
- Formation/sensibilisation des intervenant/es

© G. Tremblay, 2020

27



## Pistes d'action

*Perceptions des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé et de leur rapport aux services*

La santé et le bien-être des garçons et des hommes doit représenter une réelle priorité

Déconstruire certaines règles rigides de la masculinité traditionnelle

Partir des forces des hommes pour mieux soutenir les hommes

Développer des stratégies de rapprochement des services vers les hommes

Cibler les interventions auprès de groupes et problématiques prioritaires

© G. Tremblay, 2020

28

# Développer des stratégies de rapprochement entre les hommes et les services



## Références

- Addis, M.E. & Martell, C (2004). *Vaincre la dépression – Une étape à la fois*. Montréal : Éditions de l'homme.
- Addis, M.E. (2011). *Invisible Men: Men's Inner Lives and the Consequences of Silence*. New York: Times Books.
- Cochran, S. (2001). Assessing and treating depression in men. In G. R. Brooks & G. E. Good (Éds), *The New Handbook of Psychotherapy and Counseling with Men* (volume 1) pp. 229-245). San Francisco : Josey-Bass.
- Cochran, S., & Rabinovitz, F. E. (2000). *Men and depression : Clinical and empirical perspectives*. Washington : APA.
- Lynch, J.L., & Kilmartin, C. (1999). *The pain behind the mask: Overcoming masculine depression*. New York: Haworth Press.
- Tremblay, G., Morin, M.-A., Desbiens, V. & Bouchard, P. (2007). *Conflits de rôle de genre et dépression chez les hommes*. Québec : CRI-VIFF (Études et analyses #36).
- Roy, P. & Tremblay, G. (2009). *Recension des écrits sur les critères dépistage de la dépression chez les hommes*. Fiche –synthèse. Québec : Masculinités et Société.

[http://www.criviff.ulaval.ca/masculinites\\_societe/upload/fiche\\_synthese\\_no3\\_tremblay\\_231220\\_10\\_92026.pdf](http://www.criviff.ulaval.ca/masculinites_societe/upload/fiche_synthese_no3_tremblay_231220_10_92026.pdf)



# Questions et commentaires

© G. Tremblay, 2020

31



# *Merci!*

© G. Tremblay, 2020

32