



## Pourquoi les hommes souffrent-ils en silence ?

Personne n'est à l'abri d'un trouble de santé mentale. Au Québec, près d'une personne sur cinq en sera atteinte au cours de sa vie. La détresse psychologique n'épargne aucune classe sociale, aucun groupe culturel ; elle fait fi du genre et de l'âge.

La pandémie a certainement contribué à exacerber le niveau de détresse au sein de la population, notamment chez les soignantes et les soignants. Les médecins sont particulièrement affectés. Selon les données recueillies l'été dernier par l'Association médicale canadienne, plus de la moitié d'entre eux (53 %) ressentaient un niveau élevé d'épuisement professionnel. Nous voici aux prises avec un « virus » contre lequel il n'existe aucun vaccin et face auquel nous disposons de ressources limitées.

### **De la détresse « discrète » aux cas extrêmes**

La détresse psychologique sévit à divers degrés dans notre société ; dans certains cas, elle peut obscurcir le jugement au point d'inciter l'humain à commettre l'irréparable. L'actualité fait régulièrement état de ces drames horribles, dont les plus récents se sont produits à Laval et à Amqui, qui bouleversent le Québec tout entier.

Les manifestations de détresse que nous observons chez nos proches ou chez des collègues de travail ne conduiront probablement jamais — espérons-le — à de tels actes violents. Le Collège des médecins souhaite prendre part à la réflexion nécessaire pour prévenir, nommer et traiter cette détresse silencieuse et pernicieuse, avant qu'elle ne fasse d'autres ravages.

### **Briser la carapace des hommes**

Bien que les enjeux de santé mentale concernent autant les femmes que les hommes, force est de constater que ces derniers sont généralement peu enclins à reconnaître leur vulnérabilité et à mesurer l'intensité de leur détresse.

Certains hommes craignent la stigmatisation qui pourrait découler d'un diagnostic de trouble mental. Pour les médecins, par exemple, cela peut représenter une atteinte à leur image, difficile à assumer devant l'entourage.

Selon les statistiques recueillies par le Programme d'aide aux médecins du Québec, les femmes représentent environ les deux tiers de leur clientèle. Il reste du travail à faire pour briser la carapace des hommes.

### **Améliorer l'accès**

Le jour où de plus en plus d'hommes lanceront un appel à l'aide, le réseau devra être en mesure d'y répondre ! L'accès aux soins est encore trop limité pour différents motifs : déséquilibre entre l'offre et la demande de services, rareté des ressources, pénurie de professionnels, etc.

Les sommes promises dans le cadre du Plan d'action interministériel en santé mentale sont un pas dans la bonne direction. Encore faut-il qu'elles se matérialisent en une offre de services bonifiée pour la population, pouvant répondre en temps opportun aux demandes croissantes.

**Faire tomber les tabous**

Les « États généraux », tenus cette semaine par l'Association des médecins psychiatres du Québec, amènent une discussion nécessaire et productive. Faire de la prévention et de la sensibilisation est toutefois un travail de longue haleine. Il faut continuer de lutter contre les préjugés encore trop souvent associés à la santé mentale.

Loin d'être un déshonneur ou un aveu d'échec, prendre conscience de sa détresse et formuler une demande d'aide sont des gestes responsables, empreints d'altruisme, d'espoir et de maturité. C'est l'exemple à donner.

Mauril Gaudreault, M.D.  
Président du Collège des médecins du Québec

André Luyet, M.D.  
Psychiatre, directeur général du Collège des médecins du Québec de 2019 à 2022