

Coffre à outils pour hommes



Outil pour les proches

Comment aider un homme proche à utiliser des services d'aide

Voici quelques moyens qui pourraient amener un proche à utiliser les services d'aide disponibles.

1 Un homme près de vous traverse un moment difficile

Un homme proche traverse un moment particulièrement difficile dans sa vie et vous vous inquiétez pour lui. Cet homme devant vous (conjoint, frère, père, ami, voisin, collègue, etc.) ne comprend peut-être pas ce qui lui arrive. Plusieurs facteurs ont pu l'amener à vivre cette situation difficile, en voici quelques exemples :

- Il n'a pas perçu les signes qui auraient dû l'alerter.
- Il estime qu'il ne vit pas de problèmes comme de la consommation, des dépendances, de la violence, etc.
- La situation s'est aggravée et il a tenté de la régler seul.
- Il ne connaît pas les ressources d'aide ou il ne sait pas comment elles fonctionnent.
- Il ressent de la honte à cause de ses difficultés ou à l'idée de demander de l'aide.
- Ses demandes d'aide précédentes n'ont pas abouti, par exemple, ses besoins n'ont pas été compris, le processus était trop long, etc.
- Il est réticent à demander de l'aide à cause de mauvaises expériences de jeunesse, par exemple, s'il a dû consulter contre son gré.

Toutes ces raisons font peut-être qu'il ne sait pas comment faire pour aller mieux, tout simplement.

2 Préparez votre approche

Plusieurs hommes sont plus à l'aise de parler de leurs difficultés en abordant des éléments physiques ou concrets plutôt que leurs émotions. Certains auront davantage tendance à s'ouvrir lors d'une activité que vous vivez ensemble. Voici quelques clés pour épauler un homme proche de vous :

- Commencez par observer ses comportements, surtout les changements dans ses habitudes.
- Proposez-lui ensuite de discuter. Vous le connaissez, vous savez quel est le meilleur moment de la journée et le meilleur environnement pour lui parler : serait-il plus réceptif en prenant une marche ? Le vendredi soir après le travail ? Assurez-vous qu'il soit disponible.
- Évaluez votre propre degré d'aise à l'idée de discuter avec lui. Préférez-vous que quelqu'un vous accompagne pour lui parler ?
- Pensez-vous qu'il s'ouvrirait davantage avec une autre personne proche ? Si oui, contactez cette personne : passer par quelqu'un d'autre peut parfois être plus efficace.

3 Discutez avec lui

- Vérifiez d'abord s'il est dans un bon état, s'il n'est pas intoxiqué, stressé, débordé, etc.
- Profitez d'une activité que vous vivez ensemble pour aborder ce qui vous préoccupe.
- Demandez-lui la permission d'exprimer vos préoccupations, par exemple : « Est-ce que je pourrais te dire ce qui m'inquiète ? », « J'ai besoin de vérifier si tu... », etc., et demandez-lui de vous écouter jusqu'au bout.
- Faites-lui part de vos observations, en vous concentrant sur des faits, comme « J'ai vu que tu as perdu du poids. » ou « J'ai remarqué que tu avais arrêté d'aller à ton cours du lundi. ».
- Nommez vos inquiétudes, par exemple, « Je me préoccupe de ta santé. » et dites ce que vous ressentez dans la situation (inquiétude, frustration, solitude, etc.).
- Écoutez-le avec ouverture et empathie, accueillez ce qu'il dit sans le juger : l'objectif est d'ouvrir un dialogue et que la situation s'améliore pour vous et lui. Partez de lui, écoutez sa version de ce qui arrive.
- Évitez de donner des conseils. Surtout faites attention au ton que vous employez quand vous lui répondez, car il pourrait être perçu comme un jugement.
- Parlez son langage : s'il est un homme d'action, demandez-lui quel genre d'actions il aimerait poser pour aller mieux. S'il aime les jeux vidéo, comparez sa situation difficile à un danger qu'il doit vaincre pour passer à un autre niveau.
- Après votre discussion, consultez des professionnels pour obtenir des références adaptées à sa situation (dépendance, jeu, dépression, etc.).

4 S'il est ouvert, aidez-le à mettre des mots sur son besoin, à formuler sa demande

Si cet homme a de la difficulté à parler de ses émotions, vous pourriez :

- L'aider à faire une autoévaluation de sa situation en lui suggérant de mettre des mots sur ce qu'il vit. Par exemple, « Est-ce que tu te sens fâché ? Dépassé ? Seul ? ».
- Lui demander quels sont ses besoins, ce qu'il pense qui lui serait utile, en posant des questions simples et concrètes : « Dors-tu ? Manges-tu ? » ou « Quand as-tu fait une activité qui te plaît ? ».
- Le diriger vers des sites d'information ou d'autoévaluation pour qu'il mette des mots sur ce qui lui arrive (par exemple, allume.org).

5 S'il accepte de consulter, faites les démarches avec lui

Cet homme ne connaît peut-être pas les services disponibles, leurs procédures ou la manière de formuler sa demande. De plus, il est possiblement mal à l'aise avec les systèmes téléphoniques ou informatiques. Vous pourriez :

- Lui rappeler qu'il a droit aux services publics d'aide et qu'ils sont confidentiels.
- Lui proposer une démarche simple, une étape à la fois.
- Explorer avec lui les services en consultant les sites Internet des professionnels, des organismes d'aide, etc., puis en vérifiant avec lui les services offerts et leur disponibilité.
- L'aider à préparer ses rendez-vous avec les médecins, les intervenants sociaux ou les ressources communautaires. Par exemple, voir avec lui ce qui s'est passé dans les derniers jours, noter les changements, les symptômes, etc.
- L'aider à réunir les documents nécessaires ou pertinents.
- Le guider dans la prise d'un rendez-vous, même prendre le rendez-vous à sa place, s'il le souhaite.
- L'accompagner pour ses rendez-vous, ses examens, etc.

6 S'il ne semble pas d'accord

Il se peut qu'il ne soit pas d'accord avec vous ou votre intervention, qu'il trouve que vos impressions sont fausses, qu'il rejette vos propositions. Dans ce cas :

- Trouvez et donnez-lui des documents qui concernent sa situation particulière ou dirigez-le vers des sites d'autoévaluation ou d'informations sur la santé.
- Montrez-lui qu'il n'est pas seul dans cette situation, que ce qu'il vit est normal, mais que cela demande un type d'aide que vous ne pouvez lui offrir comme partenaire, ami ou parent.
- Amenez-le à voir les difficultés qu'il a déjà surmontées et à miser sur ses forces.

S'il refuse d'entendre ce que vous lui dites, amenez-le à réaliser combien son bien-être est important pour vous.

Réaffirmez votre soutien avec des phrases simples

- Je m'inquiète pour toi...
- Je veux savoir comment tu vas.
- Je vois que tu n'es pas d'accord, mais SVP, pense à ce que je t'ai dit...
- Penses-y...
- On peut en rediscuter une prochaine fois.

7 Si vous avez l'impression qu'il pourrait se suicider ou blesser quelqu'un

La dernière chose que l'on veut imaginer, c'est qu'un de nos proches puisse se faire du mal ou faire du mal à une personne qu'il aime.

- Vous n'avez pas besoin d'être certain pour demander de l'aide. Si le danger vous apparaît imminent, appelez le 911.
- Si vous pensez que vous avez un peu de temps, composez le 1-866-APPELLE pour qu'une personne extérieure puisse vous aider à prendre une décision.

La majorité des hommes qui pensent au suicide ne veulent pas mourir. Ils ne sont pas intoxiqués par l'alcool, mais par la souffrance. De la même façon qu'on ne laisse pas un homme prendre sa voiture quand il est en état d'ébriété, il faut intervenir quand il est à .08 de détresse, parce qu'il ne posera pas les mêmes actions dans cet état que s'il était en pleine possession de ses moyens.

8 Prenez soin de vous aussi!

Voir votre ami, votre conjoint ou un membre de votre famille en difficulté pourrait vous affecter. Cependant, pour être capable de l'épauler, il ne faut pas négliger votre propre santé ou votre sécurité.

N'affrontez pas ce défi en solitaire : allez chercher de l'aide pour vous en tant que proche et n'hésitez pas à consulter si vous en ressentez le besoin. Ayez des attentes réalistes, respectez votre propre rythme et vos besoins.

Pour consulter tous les outils du coffre

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Coffre à outils pour hommes



Quelques sites utiles pour vous aider

- allume.org
Pour soutenir les hommes en détresse de 35 à 49 ans dans leur recherche d'aide. Un outil d'autoévaluation est offert.
- [Centres de prévention du suicide](http://Centres.de.prevention.du.suicide) – 1-866-APPELLE
Téléphone sans frais 1 866 277-3553
Pour la prévention du suicide, pour vous ou vos proches.
- headsuptguys.org (en anglais)
Pour soutenir les hommes dans leur combat contre la dépression et fournir des conseils, outils et informations.
- interligne.co
Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et de genres : services d'écoute, d'intervention, etc.
- Ligne 811 (Services [Info-Santé](#) et [Info-Social](#))
Pour contacter gratuitement une infirmière ou un travailleur social, pour vous ou vos proches.
- monrelief.ca (anciennement Revivre)
Pour soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches.
- ordrepsy.qc.ca
Pour trouver un psychologue dans votre région.
- [Service 211](#)
Pour de l'information sur les services communautaires, publics et parapublics de votre région, partout au Québec.
- suicide.ca
Pour clavarder confidentiellement avec des professionnels ou obtenir des conseils.
- telaide.org – Téléphone sans frais 1 855 365-4463
Ligne d'écoute confidentielle pour santé mentale, violence, dépendance, abus et intimidation, solitude.

NOTE Ce contenu ne remplace pas l'aide qui pourrait vous être offerte par un professionnel, un service spécialisé ou une ressource communautaire.

Pour citer cet outil

L'Heureux, P., Arévian, A., Bacon, J., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Comment aider un homme proche à utiliser des services d'aide*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>



Vitalité

© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2021
Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source.
Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.
Conception graphique et révision linguistique :
Pascale Ouimet, rév. a.

Québec