

Il est parfois plus difficile de cerner la détresse des hommes.

## Alors, comment reconnaître un homme ÂGÉ OU UN AIDANT en détresse?

### LES SIGNES

- Irritabilité
- Fatigue ou perte d'énergie
- Perte d'intérêt dans les activités habituelles
- Difficulté accrue à composer avec le stress
- Difficulté de concentration
- Surconsommation ou changement récent
- Insomnie ou hypersomnie
- Agitation
- Humeur triste, découragement
- Sentiment de culpabilité ou d'être sans valeur
- Isolement ou tendance à s'isoler
- Perte ou gain de poids
- Messages verbaux négatifs (directs ou indirects)



### SE PRÉOCCUPER LORSQUE :

- La durée, l'intensité et le nombre de signes évoluent
- L'état se dégrade
- La présence d'une dissonance entre les propos et les signes observés
- Les pairs constatent et partagent leurs observations
- Lors d'un pressentiment de détresse

### INDICES DE DÉTRESSE POUR LES PROCHES AIDANTS

- Désorganisation
- Évocation de placement
- Demandes insistantes ou s'accroissant
- Signes d'abus ou de négligence

### FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ

- Isolement et solitude
- Problèmes de santé physique ou mentale
- Mécanismes d'adaptation peu appropriés (rigidité)
- Impulsivité
- Consommation de substances psychoactives
- Tentative antérieure de suicide
- Épisodes de violence en relation
- Événements lointains importants (perte parentale précoce, violence, abus sexuel, abus physique)
- Pertes cumulatives et rapprochées (deuil, déménagement, etc.)
- Événements fragilisants



### Exemples d'ÉVÉNEMENTS FRAGILISANTS

- Deuil ou annonce d'un pronostic (ami, partenaire, enfant)
- Séparation
- Déménagement exigé
- Retraite forcée
- Perte du permis de conduire, de ses outils, etc.
- Conflits interpersonnels (avec partenaire, enfant)
- Problèmes juridiques ou administratifs
- Antécédents suicidaires chez les proches

**Il faut être attentif aux CHANGEMENTS de comportement... L'homme n'est pas comme d'habitude.  
Au moindre doute, parlez-en avec lui, à un intervenant ou référez-le au 811**

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec