

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

## Alors, comment reconnaître un HOMME 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



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.

### FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ

- Problèmes de santé mentale
- Mécanismes d'adaptation peu appropriés (rigidité)
- Impulsivité
- Consommation de substances psychoactives
- Tentative antérieure de suicide
- Événements lointains importants (perte parentale précoce, violence, abus sexuel, abus physique, etc.)
- Événements fragilisants



### Exemples d'ÉVÉNEMENTS FRAGILISANTS

- Conflits interpersonnels (avec partenaire, ami, collègue)
- Pertes relationnelles (séparation amicale ou amoureuse)
- Crises et problèmes juridiques
- Perte d'un milieu (ex. : déménagement, changement de travail, perte d'emploi, etc.)
- Épisodes divers : isolement, violence, abus, etc.
- Antécédents suicidaires chez les proches

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

Québec

