

Surmonter la stigmatisation de la santé mentale chez l'homme

Les problèmes de santé mentale touchent des millions d'hommes, mais ces derniers sont moins susceptibles que les femmes de se faire soigner. Pourquoi?

La stigmatisation de la santé mentale chez l'homme est très forte et il est difficile d'en parler et de demander de l'aide. Il peut être difficile de parler des problèmes de santé mentale des hommes, mais le silence ne signifie pas que les hommes ne souffrent pas. Jetez un coup d'œil aux faits suivants concernant la santé mentale des hommes :

- **Dépression et suicide** : La dépression et le suicide sont les principales causes de décès chez l'homme. Six millions d'hommes souffrent de dépression chaque année aux États-Unis. Les hommes sont quatre fois plus susceptibles de mourir par suicide que les femmes.
- **Abus de substances** : L'alcoolisme et la toxicomanie sont des problèmes importants chez l'homme, et ils contribuent à des taux de mortalité plus élevés. Près de 62 000 hommes meurent chaque année de causes liées à l'alcool, contre 26 000 pour les femmes. Les hommes sont deux à trois fois plus susceptibles de consommer des drogues que les femmes.

Soutenir la santé mentale chez l'homme

Rappelez-vous que la santé mentale est normale. Il est normal d'éprouver des sentiments de stress, d'anxiété ou de dépression. Ce sont des émotions humaines normales. Voici quelques moyens de soutenir la santé mentale chez l'homme :

Reconnaître que la stigmatisation est un obstacle : La stigmatisation qui entoure la santé mentale des hommes peut empêcher les gens de chercher de l'aide. Il est important de lutter contre ces stéréotypes et de créer un environnement favorable, au travail comme à la maison.

Encourager les conversations ouvertes : Créez des espaces sûrs où les hommes peuvent discuter de leurs sentiments et de leurs expériences sans être jugés.

Savoir reconnaître les signes : Soyez conscient des signes de troubles de santé mentale chez vous et chez les autres. Cela inclut les changements d'humeur, de comportement ou d'habitudes.

Applaudir au courage de demander l'aide : Il faut du courage pour demander de l'aide.

Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site UndertheHat.com.

En luttant contre la stigmatisation et en apportant un soutien, nous pouvons aider les hommes à surmonter les obstacles liés à la santé mentale et à mener une vie plus saine et plus heureuse.

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Thème :

Noms des membres de l'équipe

PAUSE-SÉCURITÉ – Modèle

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat.

Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore te feugait nulla facilisi.

- Lorem ipsum dtolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.
- Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.
- Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore te feugait nulla facilisi.

