Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment déceler le risque de problèmes de santé mentale chez les hommes et les femmes



Différentes maladies mentales peuvent causer différents symptômes chez les hommes, les femmes et les jeunes. Étant donné que certains troubles peuvent être difficiles à déceler et à diagnostiquer, il est donc utile d'en reconnaître les symptômes particuliers.

Dépression

Les hommes et les femmes peuvent ressentir plusieurs symptômes identiques, à savoir une humeur maussade persistante, des difficultés de concentration, une modification subite de l'appétit et du niveau d'énergie, un sentiment de culpabilité, le désespoir ou un sentiment d'inutilité, une perte d'intérêt pour la vie ou des pensées suicidaires, mais ils sont susceptibles de réagir différemment à ceux-ci. En général, les femmes éprouvent de la tristesse, pleurent fréquemment, affirment avoir des idées suicidaires et se replient sur elles-mêmes, tandis que les hommes ressentent de la colère et de l'irritabilité ou suscitent des conflits par des comportements inappropriés, sans toutefois exprimer leurs sentiments suicidaires. Les hommes aux prises avec la dépression peuvent également se donner plus de mal pour dissimuler leurs symptômes, et ils peuvent être davantage portés à adopter des comportements téméraires ou à chercher du réconfort dans la drogue ou l'alcool.

État de stress post-traumatique (ESPT)

L'ESPT survient lorsqu'une personne est victime ou témoin d'un événement qui est violent, qui suscite la peur ou qui met la vie en danger. Souvent, les gens aux prises avec un ESPT revivent l'expérience traumatisante, ont les nerfs à vif, sont méfiants, font des cauchemars et ressentent un sentiment de détachement et d'engourdissement émotionnels. Ils pourraient également être en proie à des crises de

panique, éprouver des problèmes professionnels et relationnels, être atteints de dépression et avoir des pensées suicidaires. Alors que l'ESPT peut occasionner de l'anxiété chez les femmes, il peut rendre les hommes colériques et irritables et les porter à consommer à l'excès de l'alcool ou des drogues pour composer avec leur situation. Le personnel militaire, les premiers répondants (policiers, pompiers et ambulanciers), les médecins, les infirmières présentent des taux plus élevés d'ESPT que les personnes qui exercent d'autres professions.

Troubles alimentaires

Bien que les troubles alimentaires, comme l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie boulimique, soient plus fréquents chez les femmes, ils touchent de plus en plus d'hommes et de garçons. Selon la Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders, un enfant sur quatre étant orienté vers des professionnels spécialisés dans le traitement des troubles alimentaires aux États-Unis est un garçon. Malheureusement, un grand nombre d'hommes tardent à consulter pour obtenir un traitement, car ils sont gênés ou honteux d'être atteints d'un problème encore considéré comme étant l'apanage des femmes. Il convient d'ajouter que l'hyperphagie boulimique peut passer inaperçue chez les hommes, puisque leur appétit exagéré est moins susceptible d'attirer l'attention.

Surveillez les adolescents

Les adolescents sont souvent de mauvaise humeur en raison des changements hormonaux et physiques qui surviennent à ce stade de développement. Il peut donc être difficile de distinguer le comportement normal d'adolescent des symptômes de maladie mentale. Les défis auxquels les adolescents des deux sexes font face peuvent parfois leur sembler accablants et insurmontables, et les garçons se font dire qu'il n'est pas normal d'exprimer leur tristesse, leur peur ou leur frustration. Par contre, ils peuvent alors être plus enclins à consommer de l'alcool et de la drogue et à adopter des comportements risqués. Cependant, les parents et les enseignants peuvent être attentifs aux comportements qui pourraient signaler la présence d'un problème de maladie mentale. En voici quelques-uns :

- perte de plaisir et diminution du temps passé avec les amis et la famille;
- difficulté à gérer les activités courantes et les problèmes de la vie quotidienne;
- baisse importante du rendement scolaire;
- problèmes de mémoire, d'attention et de concentration;
- changements touchant le niveau d'énergie et les habitudes d'alimentation et de sommeil;
- symptômes physiques (maux d'estomac, de tête et de dos);
- sentiment de désespoir, tristesse et anxiété;
- ·négligence inhabituelle quant à l'apparence ou à l'hygiène personnelle;
- toxicomanie;
- le fait de voir ou d'entendre des choses qui n'existent pas.

Soyez attentif et obtenez du soutien

Même si les problèmes de santé mentale touchent les hommes et les femmes de différentes façons prévisibles, il est important de noter que chaque personne vit cette expérience de façon unique. Si vous ou une personne qui vous est chère êtes aux prises avec l'anxiété, l'irritabilité, la dépression ou tout autre symptôme inhabituel, consultez votre médecin ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.