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.

Mythes et réalités entourant la santé mentale et le genre



Notre genre nous rend-il plus vulnérables à certains problèmes de santé mentale? La réponse est oui. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le taux global de troubles psychiatriques est presque identique chez les hommes et les femmes, mais les types de maladie mentale susceptibles de toucher les deux groupes sont nettement différents. De nombreux mythes entourent ces différences, et en voici quelques-uns.

- **Les hommes sont moins émotifs.** Des études ont montré que, d'un point de vue émotionnel, les hommes et les femmes ne réagissent pas différemment aux situations. Cependant, les hommes sont moins enclins à montrer leurs émotions en raison du conditionnement social.
- **La dépression postpartum ne touche que les femmes.** De récentes études révèlent que les nouveaux pères sont également à risque de présenter une dépression.
- **L'état de stress post-traumatique (ESPT) n'affecte que le personnel militaire.** L'ESTP peut toucher toute personne qui a vécu un événement traumatisant (y compris un acte de violence sexuelle, psychologique ou physique).
- **Seules les femmes connaissent des troubles alimentaires.** De vingt-cinq à quarante pour cent des personnes qui sont aux prises avec des troubles de l'alimentation sont des hommes.

Au-delà des mythes qui entourent le lien entre le genre et la maladie mentale, il semble que les femmes sont plus susceptibles d'être atteintes de dépression et d'anxiété, tandis que les hommes sont plus à risque de connaître des problèmes de toxicomanie et un trouble de la personnalité antisociale. Les causes de la maladie mentale sont aussi complexes que l'être humain lui-même, mais elle résulterait d'un amalgame de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Un équilibre fragile

De nombreux facteurs biologiques contribuent à la maladie mentale, notamment la structure et la composition chimique du cerveau, la présence de problèmes de santé chroniques, l'exposition à des toxines, à des drogues ou à l'alcool dans l'utérus, les lésions cérébrales, la génétique et les hormones.

Les femmes ont été, pendant maintes années, au cœur des discussions entourant le lien entre les hormones et la maladie mentale, et le rôle des œstrogènes, le syndrome prémenstruel, la grossesse, la dépression postpartum et la ménopause sont des sujets qui ont fait couler beaucoup d'encre au fil du temps, mais il reste que la science s'est penchée enfin sur les effets de la testostérone sur la santé mentale des hommes.

Des études nous apprennent maintenant qu'il existe un lien entre un taux élevé de testostérone chez les hommes et un vif esprit de compétition, la prise de risque et même l'agressivité, et qu'un faible taux de cette hormone entraîne des sautes d'humeur, un stress accru et la dépression.

Notre bagage biologique n'est qu'un élément de l'équation. Les événements négatifs de la vie, la pauvreté et le stress sont d'autres facteurs qui contribuent à l'apparition des maladies mentales les plus courantes, dont la dépression et l'anxiété. La société et la culture dans lesquelles nous vivons et les attentes envers les hommes et les femmes ont une incidence importante sur notre santé mentale.

Ce n'est pas facile d'être un homme…

Les hommes et les garçons devaient être durs et braves sans jamais exprimer leurs émotions, sauf la colère ou la joie. Parler de ses sentiments, pleurer ou demander de l'aide n'était tout simplement pas considéré comme étant viril. Cette philosophie explique d'ailleurs pourquoi prendre soin de soi et gérer son stress sont perçus par plusieurs hommes comme des signes de faiblesse.

En raison des attentes souvent rigides envers leur genre, les hommes sont plus susceptibles d'ignorer ou de ne pas comprendre leur santé mentale. Des statistiques inquiétantes révèlent d'ailleurs que parmi les Canadiens de tous âges, quatre suicides sur cinq sont commis par des hommes. Au Royaume-Uni, les hommes sont environ trois fois plus enclins que les femmes de s'enlever la vie, tandis qu'en Australie, le suicide est devenu depuis 1991 la première cause de décès chez les hommes et fait maintenant plus de victimes que les accidents de la route.

… ou une femme

Les troubles mentaux les plus courants, c'est-à-dire la dépression et l'anxiété, touchent les femmes de façon disproportionnée. L'OMS indique toutefois que la violence fondée sur le genre, l'inégalité socioéconomique, le faible revenu et l'inégalité des revenus, ainsi qu'un statut social peu élevé ou inférieur et le devoir de se charger sans relâche du soin d'autrui sont des facteurs qui contribuent à diminuer les capacités d'adaptation et l'estime de soi des femmes.

Plus encore que les hommes, les femmes sont également exposées aux images dans les médias qui véhiculent un idéal de beauté féminine qui s'avère souvent parfaitement inaccessible. L'image corporelle et l'estime de soi sont intimement liées, et la grande majorité des femmes au Canada, aux États-Unis et au Royaume-Uni déclarent qu'elles ne sont pas satisfaites de leur corps.

Faire de la santé mentale une priorité

Même si les hommes et les femmes vivent les problèmes de santé mentale différemment, ils ont un point en commun : ils peuvent en être gravement affectés dans toutes les sphères de leur vie. Nous devons tous être conscients des risques, reconnaître les symptômes et, surtout, faire de la santé mentale une priorité.

© 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.