

SONDAGE MONTRÉALAIS SUR LA SANTÉ, LE BIEN-ÊTRE ET LA PERCEPTION DES HOMMES ENVERS LE SUICIDE

Comment se portent les hommes montréalais? En 2026, la firme SOM a interrogé 1 742 hommes habitant le territoire de l'île de Montréal afin de faire le point quant à leur perception de leur état de santé et de bien-être, leur attitude à l'égard de la consultation de ressources de santé et psychosociales, leur adhésion à diverses normes de genre et de masculinité et, enfin, leur perception à l'égard du suicide.

Dans ce fascicule : les indicateurs de l'état de santé et de bien-être

Des indicateurs de santé préoccupants

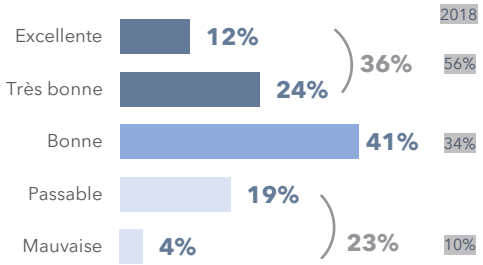
Dans l'ensemble, 36 % des hommes interrogés par SOM ont indiqué considérer leur état de santé physique comme excellent ou très bon, tandis que 41 % le considèrent bon. Une proportion à peine plus élevée, soit 43 %, qualifient leur état de santé mentale d'excellent ou très bon, alors qu'une proportion de 36 % le qualifient de bon. Si ces résultats montrent qu'une nette majorité d'hommes s'estime en relativement bonne santé, c'est surtout la comparaison avec les données d'un sondage semblable réalisé en 2018 qui les rend particulièrement préoccupants. En effet, en 2018, 56 % des hommes avaient qualifié leur état de santé physique d'excellent ou très bon, soit 20 points de pourcentage de plus que le résultat actuel. En ce qui concerne la perception de l'état de santé mentale, la diminution enregistrée chez ceux qui le qualifient d'excellent ou de très bon atteint 17 points de pourcentage par rapport à 2018.

La vie sociale, un facteur de résilience important

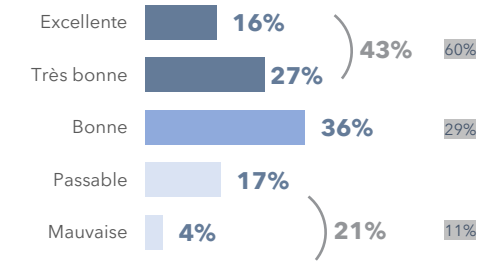
La satisfaction des hommes à l'égard de leur vie sociale affiche également une diminution par rapport au sondage de 2018, mais de façon beaucoup moins marquée. En 2026, 79 % des hommes interrogés se sont dit très ou plutôt satisfaits de leur vie sociale, comparativement à 85 % huit ans plus tôt. Toutes proportions gardées, les jeunes hommes, soit ceux âgés de 18 à 34 ans, affichent un taux de satisfaction plus faible (74 %). C'est le cas également des hommes dont le revenu familial annuel est inférieur à 40 000 $ (68 %), ceux qui vivent seuls (72 %), ceux qui ont un diplôme de niveau secondaire ou inférieur (75 %) et ceux qui n'ont pas d'enfant (75 %).

Le pourcentage de satisfaction à l'égard de la vie sociale est également plus faible chez les hommes qualifiant leur santé mentale de passable ou mauvaise (50 %), chez ceux ayant un faible indice de bien-être psychologique (59 %), ceux ayant un indice de détresse psychologique élevé (59 %) et ceux ayant déjà songé au suicide (66 %). Cette corrélation suggère qu'une vie sociale satisfaisante puisse constituer un facteur de résilience important lors d'épisodes difficiles au chapitre de la santé mentale.

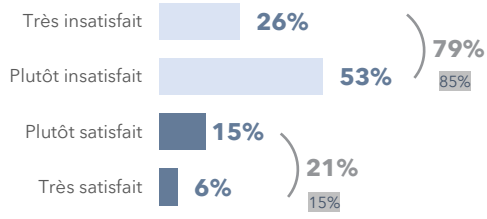
Perception de l'état de santé physique



Perception de l'état de santé mentale



Satisfaction à l'égard de la vie sociale



Un homme sur trois a un faible bien-être psychologique

L'indice de bien-être psychologique mesure les sentiments et l'état d'esprit d'une personne au cours des deux dernières semaines à l'aide d'énoncés comme « je me suis senti bien et de bonne humeur », « je me suis senti calme et tranquille » ou encore « je me suis réveillé en me sentant frais et dispos ». Il est utilisé pour évaluer le bien-être psychologique subjectif, le dépistage de la dépression et d'autres aspects de la santé mentale. Selon les résultats du sondage, un homme sur trois (33 %) aurait ainsi un faible bien-être psychologique. Là encore, on note un bien-être plus faible chez les hommes ayant un revenu inférieur à la médiane et dont le niveau de scolarité est moins élevé. En ce qui a trait à l'âge, toutefois, c'est chez les hommes de 45 à 54 ans qu'on observe la proportion la plus élevée d'hommes ayant un faible indice de bien-être, soit 40 %.

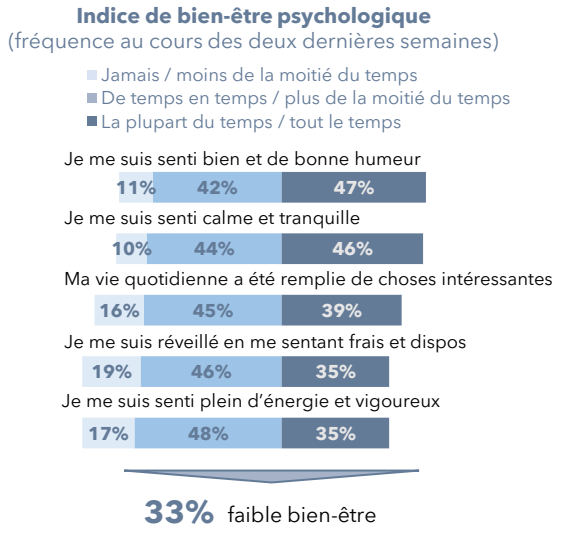
Près de six hommes sur dix à risque d'épuisement professionnel

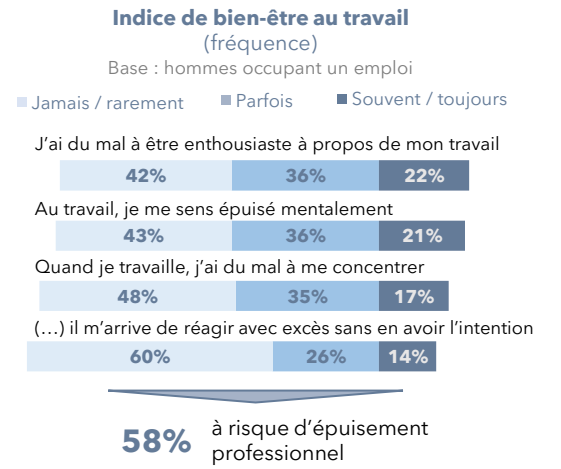
La proportion d'hommes qui affichent un faible indice de bien-être au travail est particulièrement préoccupante. Dans l'ensemble, 58 % des hommes interrogés qui occupent un emploi seraient à risque d'épuisement professionnel, selon cet indice qui mesure l'enthousiasme au travail, le sentiment d'être épuisé mentalement, la difficulté à se concentrer ou la propension à réagir avec excès de façon non intentionnelle.

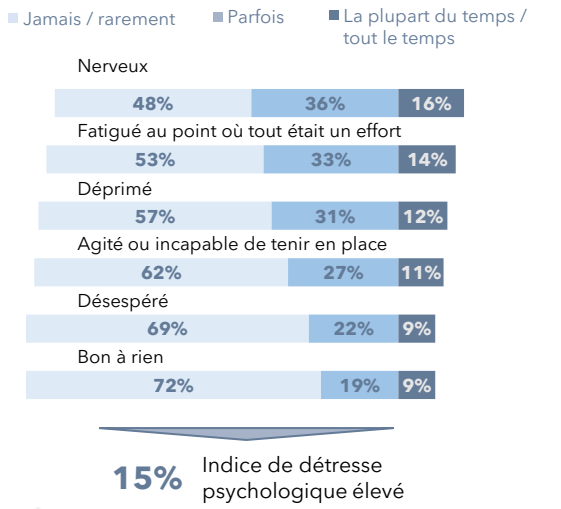
Un homme sur sept en détresse psychologique élevée

L'indice de détresse psychologique est utilisé pour mesurer la santé mentale d'une population. Basé sur la fréquence ressentie de six sentiments au cours du dernier mois (nerveux, fatigué, déprimé, agité, désespéré, bon à rien), il produit un score permettant d'évaluer la probabilité d'une maladie mentale grave. Selon les résultats du sondage, 15 % des hommes interrogés par SOM, soit un sur sept, seraient dans cette situation. Chez les très jeunes hommes (18 à 24 ans), cette proportion atteint presque le double, soit 29 %. D'autres catégories d'hommes apparaissent aussi nettement plus à risque, notamment les hommes d'immigration récente (36 % chez ceux habitant au Canada depuis moins de 5 ans; 28 % entre 5 et 10 ans) et ceux dont le revenu familial annuel est inférieur à 40 000 $ (28 %). Le lien entre détresse psychologique et idéation suicidaire ressort également des résultats. Pas moins de 62 % des hommes avec des idéations suicidaires de sévérité élevée rapportent un indice de détresse psychologique élevé, soit quatre fois plus que la moyenne.

La comparaison avec le sondage de 2018 laisse aussi entrevoir une augmentation de la détresse psychologique chez les hommes montréalais. À cette époque, un seuil plus bas était utilisé. En utilisant ce même seuil avec les données de 2026, on obtient une proportion de 33 %, comparativement à 25 % dans les données de 2018.









DISCUSSION

Dans l'ensemble, les résultats du sondage brossent un portrait préoccupant de la santé et du bien-être des hommes montréalais. La diminution marquée de la proportion d'hommes qui considèrent leur santé physique ou mentale comme excellente ou très bonne, combinée à une augmentation apparente de la détresse psychologique depuis 2018, suggère une détérioration importante de leur état de santé et de bien-être au cours des dernières années.

Au-delà de cette évolution, les différents indicateurs mesurés permettent de prendre la mesure des difficultés vécues par une proportion importante d'hommes. Ainsi, 15 % présentent un indice de détresse psychologique élevé, 21 % qualifient leur santé mentale de passable ou mauvaise et 33 % affichent un faible indice de bien-être psychologique. Plus préoccupant encore, 58 % des hommes interrogés qui occupent un emploi seraient à risque d'épuisement professionnel. Considérant la place centrale qu'occupe souvent le travail dans l'identité masculine, ce dernier résultat constitue un signal particulièrement inquiétant. Sans mesurer exactement les mêmes réalités, ces indicateurs dessinent un continuum de vulnérabilité : si une minorité d'hommes présentent des signes de détresse psychologique élevée, une proportion beaucoup plus grande éprouve des difficultés susceptibles de fragiliser leur santé mentale et leur bien-être.

Les résultats mettent également en lumière certaines inégalités importantes. Les hommes disposant de revenus plus modestes ou d'un niveau de scolarité moins élevé affichent généralement des indicateurs de santé et de bien-être moins favorables. Les jeunes hommes, particulièrement touchés par la détresse psychologique, ainsi que les hommes issus de l'immigration récente apparaissent également plus vulnérables à différents égards.

Enfin, les liens observés entre la satisfaction à l'égard de la vie sociale et les différents indicateurs de santé mentale rappellent l'importance des relations sociales dans le bien-être des hommes. Dans ce contexte, les résultats soulignent la pertinence de porter une attention particulière aux groupes plus vulnérables, tout en renforçant les conditions qui contribuent à la santé, au bien-être et au soutien social des hommes.

MÉTHODOLOGIE

À la demande du Regroupement des organismes pour hommes de l'île de Montréal (ROHIM), un sondage SOM a été mené du 22 avril au 15 mai 2026, auprès d'un échantillon représentatif de 1 742 hommes adultes vivant sur l'île de Montréal. Les données ont été pondérées à partir des distributions des hommes adultes selon l'âge, la langue maternelle, le niveau de scolarité et le territoire de CIUSSS.

Source : Regroupement des organismes pour hommes de l'île de Montréal - SOM - Sondage sur la santé, le bien-être et la perception des hommes envers le suicide – île de Montréal, septembre 2026.