

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 : perceptions à l'égard du suicide (idéations, comportements et acceptabilité)

Près d'un homme sur quatre a déjà sérieusement songé au suicide

Selon les résultats du sondage, 24 % des hommes montréalais affirment avoir déjà pensé sérieusement à se suicider ou à s'enlever la vie. Pour environ le tiers d'entre eux, cette expérience est récente : 8 % des répondants déclarent avoir eu de telles pensées au cours des 12 derniers mois. Par ailleurs, 8 % des hommes interrogés rapportent avoir déjà fait une tentative de suicide.

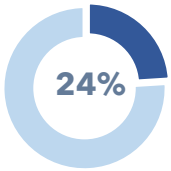
Sur le plan sociodémographique, les jeunes hommes, ceux dont le revenu familial est plus modeste et ceux qui possèdent un diplôme de niveau secondaire ou inférieur se démarquent pour les pensées suicidaires au cours de la vie (environ 30 %). Les deux derniers groupes présentent également davantage de tentatives de suicide (11 % à 12 %). Les écarts sont toutefois plus marqués selon les indicateurs de santé mentale : parmi les hommes présentant une détresse psychologique élevée, un faible bien-être psychologique ou une perception défavorable de leur santé, de 42 % à 46 % ont déjà songé au suicide et de 12 % à 20 % ont fait une tentative.

Un résultat particulièrement notable concerne la masculinité positive. Parmi les hommes qui adhèrent faiblement ou nullement aux caractéristiques associées à cet indice, 51 % ont déjà sérieusement songé au suicide, soit plus du double de la proportion observée dans l'ensemble. Qui plus est, on note dans ce groupe une proportion près de trois fois plus élevée en ce qui concerne les pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois (23 % contre 8 % dans l'ensemble). Un écart à la hausse est également observé pour les tentatives de suicide, mais dans une moindre mesure (14 % contre 8 %).

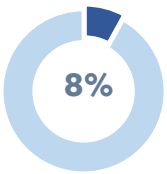
Près d'un homme sur dix présente des idéations suicidaires de sévérité élevée

Au-delà du fait d'avoir déjà songé au suicide, le sondage permet de mesurer la sévérité des idéations suicidaires à partir d'un indice spécifique. Dans l'ensemble, 9 % des hommes montréalais présentent des idéations de sévérité élevée. En considérant également les degrés de sévérité faible (14 %) et modérée (6 %), l'idéation suicidaire touche 29 % des hommes, soit près de trois sur dix.

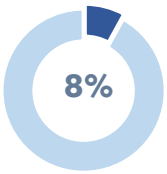
Idéation suicidaire



A déjà pensé sérieusement à se suicider ou à s'enlever la vie

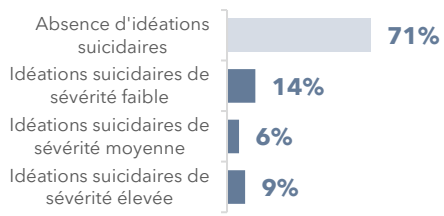


A pensé sérieusement à se suicider ou à s'enlever la vie au cours de la dernière année



A déjà tenté de se suicider ou essayé de s'enlever la vie

Indice de sévérité des pensées suicidaires (dernier mois)



La sévérité élevée des idéations suicidaires est particulièrement associée à la détresse psychologique, mais aussi à certains profils sociodémographiques (habite au Canada depuis 5 à 10 ans, 25 à 34 ans, expression anglaise). Les résultats révèlent par ailleurs une distinction intéressante concernant les représentations de la masculinité. Alors que la faible adhésion à la masculinité positive est associée aux différents indicateurs d'idéation suicidaire, l'adhésion forte aux normes masculines traditionnelles se distingue particulièrement pour les idéations de sévérité élevée. Celles-ci touchent 20 % des hommes qui adhèrent fortement à ces normes et 18 % de ceux qui adhèrent faiblement ou nullement à la masculinité positive, comparativement à 9 % dans l'ensemble.

Un homme sur cinq considère le suicide comme acceptable dans certaines circonstances

Dans l'ensemble, 20 % des hommes montréalais considèrent le suicide comme acceptable dans certaines circonstances. Cette perception est plus répandue chez les hommes ayant déjà sérieusement songé au suicide (41 %) et chez ceux qui adhèrent faiblement ou nullement à la masculinité positive (34 %). Toutefois, l'acceptabilité du suicide et l'expérience des pensées suicidaires demeurent deux réalités distinctes : même parmi les hommes ayant déjà envisagé sérieusement le suicide, une majorité ne le considère pas explicitement comme acceptable.

Quant aux situations dans lesquelles certains hommes considèrent le suicide comme acceptable, la présence d'une maladie incurable est d'abord évoquée par ces derniers (84 %), tandis que 43 % mentionnent des souffrances psychologiques persistantes. D'autres circonstances sont moins fréquemment mentionnées, notamment le sentiment de ne plus avoir de solution à ses problèmes (25 %) ou de représenter un fardeau pour ses proches (24 %).

Les liens avec les proches et la confiance en soi, principales raisons de continuer à vivre

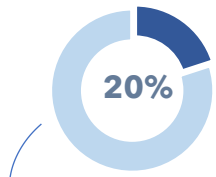
Parmi les raisons de continuer à vivre, les hommes montréalais accordent une importance particulièrement élevée au fait de ne pas faire souffrir leurs proches (86 %), au sentiment de responsabilité envers leurs enfants ou d'autres personnes (84 %) et à la confiance dans leur capacité à surmonter les difficultés (83 %). Ces motivations devancent nettement la peur de se faire du mal (60 %) et les convictions personnelles, morales ou religieuses opposées au suicide (57 %).

La confiance dans sa capacité à surmonter les difficultés apparaît toutefois beaucoup moins présente chez les hommes qui présentent des idéations suicidaires de sévérité élevée (56 %). Le sentiment de responsabilité envers les proches est également moins souvent considéré comme important par ces hommes (66 %). Ces écarts suggèrent que les ressources personnelles et relationnelles généralement associées aux raisons de continuer à vivre peuvent être fragilisées chez les hommes les plus vulnérables.

Les profils plus susceptibles de présenter un indice d'idéations suicidaires de sévérité élevée:

+ Santé mentale mauvaise ou passable (19%)
+ À risque d'épuisement professionnel (17%)
+ Vie sociale plutôt/très insatisfaisante (16%)
+ Faible indice de bien-être (16%)
+ Indice de détresse élevé (42%)
+ Adhésion forte ou active aux normes masculines traditionnelles (20%)
+ Adhésion faible ou nulle à la masculinité positive (18%)
+ Réside au Canada depuis 5 à 10 ans (24%)
+ 25 à 34 ans (16%)
+ Hommes d'expression anglaise (16%)

Acceptabilité du suicide

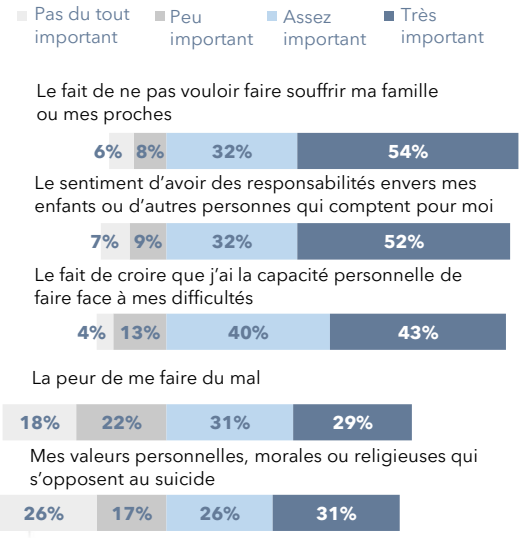


Estime que le suicide est une option acceptable dans certaines situations

Dans quelle(s) situation(s)?

- **84 %** - En cas de maladie incurable
- **43 %** - Lorsqu'une personne vit une souffrance psychologique persistante
- **25 %** - Lorsqu'une personne ne voit pas de solution à ses problèmes
- **24 %** - Lorsqu'une personne se sent comme un fardeau pour ses proches
- **16 %** - En situation de pertes importantes (emploi, relation, statut social)
- **8 %** - Autre

Perception de l'importance des raisons de continuer à vivre





DISCUSSION

Les résultats montrent que le rapport des hommes au suicide prend des formes diverses, depuis les pensées suicidaires de sévérité variable jusqu'aux tentatives de suicide. L'ampleur du phénomène, qui touche près de trois hommes sur dix selon l'indice de sévérité, indique que la prévention doit rejoindre une population plus large que les seuls hommes présentant des signes manifestes de détresse.

Les associations systématiquement observées entre les idéations suicidaires et les indicateurs de vulnérabilité psychologique soulignent également que la prévention du suicide et le soutien à la santé mentale sont indissociables. Au-delà du repérage des idéations suicidaires, agir sur la détresse psychologique et le bien-être constitue ainsi une dimension essentielle de la prévention en amont.

Un autre résultat mérite réflexion : même parmi les hommes ayant déjà sérieusement songé au suicide, seule une minorité le considère comme acceptable dans certaines circonstances. Si l'on peut penser que cette désapprobation constitue un frein symbolique au passage à l'acte, elle pourrait aussi, lorsqu'elle s'accompagne de jugements négatifs, rendre plus difficile la confidence chez les hommes qui éprouvent des pensées suicidaires. Cette possibilité souligne l'importance de ressources confidentielles et sans jugement, où ces pensées peuvent être exprimées librement. Par ailleurs, les raisons de continuer à vivre montrent que, au-delà de l'impact sur les proches, la confiance dans sa capacité à surmonter les difficultés représente une ressource personnelle majeure. Ce sentiment étant nettement moins présent chez les hommes présentant des idéations suicidaires de sévérité élevée, son renforcement devrait occuper une place importante dans l'accompagnement psychosocial.

Enfin, les associations observées avec les représentations de la masculinité ouvrent une perspective complémentaire. Sans établir de relation causale, elles invitent à considérer la promotion de modèles masculins positifs, offrant des repères identitaires valorisants et compatibles avec l'égalité des genres, comme une voie à explorer dans les stratégies de prévention.

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.