

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 : comportements d'aide et utilisation des ressources

Les consultations médicales en baisse par rapport à 2018

En 2026, 64 % des hommes montréalais déclarent avoir consulté un médecin de famille au cours de la dernière année, comparativement à 69 % en 2018. La proportion ayant consulté un médecin sans rendez-vous ou à l'urgence est passée de 40 % à 32 %, pour un taux combiné de 71 %. Les jeunes de 18 à 24 ans (49 %) et les immigrants récents, établis au Canada depuis moins de cinq ans (33 %), sont proportionnellement moins nombreux à avoir consulté un médecin au cours de la dernière année.

Relative stabilité pour la consultation psychosociale

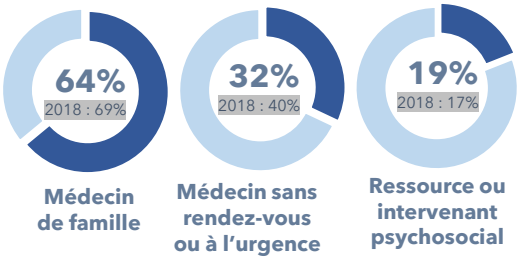
Avec un taux de consultation de 19 % au cours de la dernière année, le recours à une ressource ou à un intervenant psychosocial demeure relativement stable par rapport à 2018 (17 %). Ce recours est significativement plus fréquent chez les hommes présentant des difficultés psychologiques, les taux de consultation variant de 27 % à 59 % selon les indicateurs considérés. Si ces données sont rassurantes, elles montrent néanmoins qu'une proportion importante d'hommes éprouvant des difficultés psychologiques n'ont pas eu recours à des services psychosociaux au cours de la dernière année.

La recommandation du médecin, principal incitatif à la consultation psychosociale

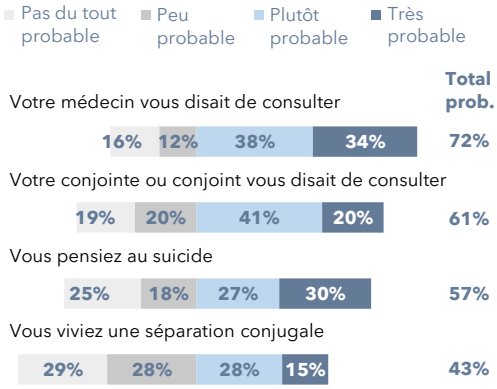
Près de trois hommes sur quatre (72 %) affirment qu'ils seraient probablement disposés à consulter un intervenant psychosocial si leur médecin le leur recommandait. Cette proportion atteint 61 % si la recommandation provient de leur conjointe ou conjoint, 57 % s'ils pensaient au suicide et 43 % s'ils vivaient une séparation conjugale.

Les attentes à l'égard d'une consultation psychosociale sont par ailleurs diversifiées. Lorsqu'ils doivent identifier l'élément le plus important, les hommes privilégient la possibilité d'établir une relation de continuité avec l'intervenant (20 %), suivie du sentiment que celui-ci pourra réellement les aider (16 %), de la rapidité d'accès (16 %) et de la gratuité ou du faible coût des services (14 %). Aucun de ces critères ne domine donc très largement les autres.

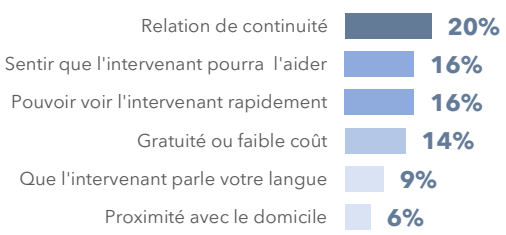
Consultation au cours de la dernière année



Probabilité de consulter un intervenant si ...



Élément jugé le plus important pour la consultation d'un intervenant psychosocial



Un homme sur trois parle de ses difficultés psychologiques

Au cours de la dernière année, 35 % des hommes montréalais ont parlé à quelqu'un d'un problème personnel de santé mentale. Chez ces derniers, la conversation a le plus souvent eu lieu avec un ami proche (61 %) ou une conjointe ou un conjoint (49 %). Les professionnels de la santé occupent également une place importante dans ces échanges : 30 % mentionnent un psychologue, un thérapeute ou un autre intervenant en santé mentale, tandis qu'une proportion égale indique avoir parlé à son médecin de famille.

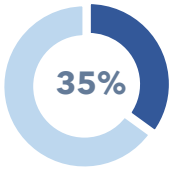
Le fait de parler de ses difficultés est plus répandu parmi les hommes présentant une détresse psychologique élevée (58 %), des idéations suicidaires de sévérité modérée ou faible (56 % et 52 %) ou une perception défavorable de leur santé mentale (51 %). Des différences importantes apparaissent également selon l'âge : 51 % des hommes de 18 à 24 ans ont parlé de leurs difficultés, contre seulement 16 % de ceux de 65 ans ou plus.

Près d'un homme sur deux utilise des ressources numériques pour son bien-être psychologique

Près de la moitié des hommes montréalais ont déjà utilisé au moins une ressource en ligne pour améliorer leur bien-être psychologique ou faire face à un problème de santé mentale. Les vidéos YouTube arrivent en tête (19 %), suivies des sites Web consacrés à la santé mentale (14 %) et des outils d'intelligence artificielle (13 %).

Les données suggèrent que le recours aux ressources numériques est plus fréquent chez les hommes présentant des vulnérabilités psychologiques. Alors que 52 % des répondants n'ont utilisé aucune ressource en ligne, cette proportion descend à 39 % chez ceux qui jugent leur santé mentale passable ou mauvaise, à 28 % chez ceux présentant une détresse psychologique élevée et à 24 % chez ceux présentant des idéations suicidaires de sévérité élevée. Une tendance comparable est observée chez les hommes qui adhèrent faiblement ou nullement à la masculinité positive (33 % n'ont utilisé aucune ressource).

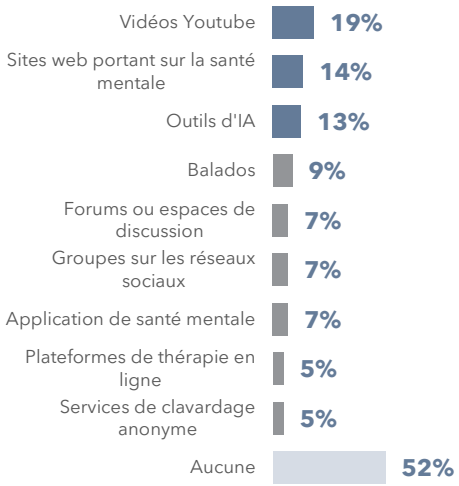
Parmi les hommes ayant déjà songé au suicide, les professionnels de la santé demeurent les ressources les plus fréquemment consultées, tant dans le réseau public (31 %) que privé (24 %). Viennent ensuite les lignes d'aide téléphonique (16 %), les services d'urgence (13 %) et les outils d'intelligence artificielle (11 %).



Ont parlé à quelqu'un d'un problème de santé mentale personnel au cours de la dernière année

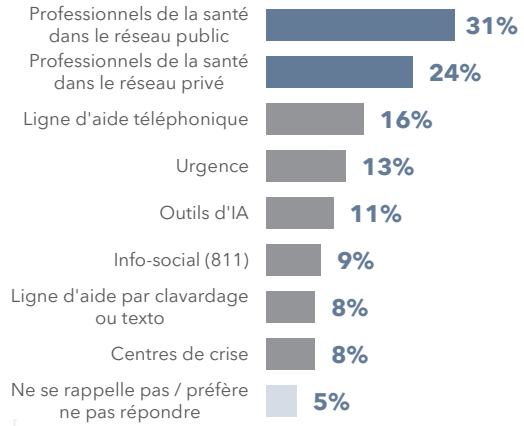
- **61 %** - Ami ou proche
- **49 %** - Conjoint(e) ou partenaire
- **30 %** - Psychologue/ thérapeute/ intervenant en santé mentale
- **30 %** - Médecin de famille
- **29 %** - Parent
- **23 %** - Frère ou sœur
- **12 %** - Collègue de travail

Ressources en ligne utilisées au pour améliorer le bien-être psychologique ou faire face à un problème de santé mentale



Ressources utilisées lors de pensées suicidaires

Base : ont déjà songé au suicide (n=385)





DISCUSSION

Les résultats révèlent une diversité de comportements face aux difficultés psychologiques. Alors que près de la moitié (48 %) ont consulté des ressources en ligne pour leur bien-être psychologique, un peu plus du tiers (35 %) ont parlé de leurs difficultés à quelqu'un et environ un sur cinq (19 %) a consulté une ressource psychosociale. Cette diversité de comportements, qui implique une certaine gradation, rappelle l'importance de demeurer attentif à diverses manifestations de la vulnérabilité lorsqu'il s'agit de la santé mentale des hommes. Par ailleurs, le fait qu'une proportion importante d'hommes présentant une détresse psychologique élevée n'aient parlé de leurs difficultés à personne suggère qu'il peut demeurer difficile pour certains d'extérioriser leur souffrance et souligne l'importance de poursuivre les efforts de normalisation des conversations sur la santé mentale masculine.

Dans cette perspective, la place occupée par les proches dans les confidences et l'influence déterminante de la recommandation médicale sur les intentions de consultation prennent tout leur sens. Au-delà de la décision individuelle, le recours à l'aide spécialisée dépend aussi des occasions de parler de ses difficultés, de la reconnaissance des besoins et de l'orientation vers les ressources appropriées. Ces résultats plaident pour une sensibilisation qui dépasse les hommes eux-mêmes et pour une collaboration étroite entre les professionnels médicaux et psychosociaux.

Par ailleurs, l'utilisation déjà notable des outils d'intelligence artificielle témoigne d'une nouvelle réalité dans les parcours d'aide des hommes. Immédiatement accessibles, discrets et permettant une interaction sans jugement apparent, ces outils présentent plusieurs caractéristiques séduisantes. Leur utilisation pourrait continuer à croître avec la généralisation de l'IA dans la vie quotidienne. Cette évolution soulève toutefois des enjeux importants : malgré l'apparence d'une relation d'écoute et d'accompagnement, l'IA ne remplace pas la relation thérapeutique et peut produire des réponses inexactes, inadaptées ou potentiellement dangereuses, notamment en présence de pensées suicidaires.

La place croissante de l'IA dans les démarches liées à la santé mentale appelle ainsi à approfondir la recherche sur son usage et ses effets. Il importe notamment de mieux comprendre les motivations des utilisateurs, la qualité et la sécurité des réponses obtenues, ainsi que les effets possibles de ces interactions sur le recours aux ressources professionnelles. L'enjeu n'est pas seulement d'évaluer les risques de l'IA, mais aussi de déterminer dans quelles conditions elle pourrait contribuer à orienter les hommes vers une aide appropriée, plutôt que de s'y substituer.

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 1742 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.