

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 : la situation des hommes de 18 à 34 ans

Une perception moins favorable de la santé mentale et de la vie sociale

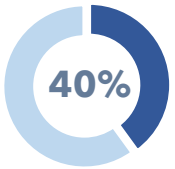
Un peu plus du tiers des hommes montréalais de 18 à 34 ans (34 %) considèrent leur santé mentale comme excellente ou très bonne, une proportion significativement inférieure à celle observée dans l'ensemble de la population masculine (43 %). La situation est également moins positive sur le plan relationnel : près du quart des jeunes hommes (26 %) se déclarent peu ou pas satisfaits de leur vie sociale, comparativement à 21 % dans l'ensemble de la population masculine montréalaise.

La perception de la santé physique présente toutefois un portrait différent. Quatre jeunes hommes sur dix (40 %) considèrent leur santé physique comme excellente ou très bonne, une proportion comparable à celle observée dans l'ensemble de la population masculine (36 %).

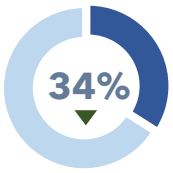
Des indicateurs convergents de vulnérabilité psychologique

Les indices de santé psychologique convergent vers un même constat : les jeunes hommes sont proportionnellement plus nombreux à présenter des signes de fragilisation de leur bien-être psychologique.

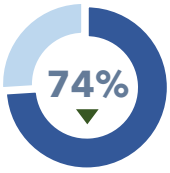
En effet, plus du tiers des 18 à 34 ans (37 %) présentent un faible niveau de bien-être psychologique, comparativement à 33 % dans l'ensemble de la population masculine montréalaise. Cette différence s'accompagne d'une détresse psychologique élevée chez plus d'un jeune homme sur cinq (22 %), soit une proportion sensiblement supérieure à celle observée dans l'ensemble (15 %). Parmi les jeunes hommes qui occupent un emploi, plus des deux tiers (68 %) présentent un risque d'épuisement professionnel, contre 58 % dans l'ensemble des hommes en emploi.



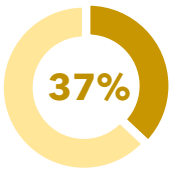
Se considère en excellente ou très bonne SANTÉ PHYSIQUE
(Tous les hommes : 36 %)



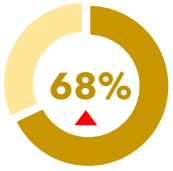
Se considère en excellente ou très bonne SANTÉ MENTALE
(Tous les hommes : 43 %)



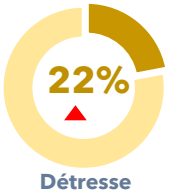
S'estime très ou plutôt satisfait de sa vie sociale
(Tous les hommes : 79 %)



Faible bien-être psychologique
(Tous les hommes : 33 %)



À risque d'épuisement professionnel
(Tous les hommes : 58 %)



Détresse psychologique élevée
(Tous les hommes : 15 %)

Notes:
- Les graphiques présentent les résultats pour les hommes de 18 à 34 ans
- Les chiffres entre parenthèses présentent le résultat comparatif pour l'ensemble des hommes
- La flèche montante (▲) indique un résultat significativement supérieur par rapport à l'ensemble
- La flèche descendante (▼) indique un résultat significativement inférieur par rapport à l'ensemble

Une adhésion plus marquée aux normes de masculinité traditionnelle

Près du tiers des hommes de 18 à 34 ans (31 %) présentent une adhésion forte ou active aux normes de masculinité traditionnelle, comparativement à 25 % dans l'ensemble de la population masculine montréalaise. En revanche, aucune différence significative n'est observée concernant la masculinité positive, à laquelle 94 % des jeunes hommes adhèrent fortement ou activement, contre 92 % dans l'ensemble.

Des idéations suicidaires plus fréquentes chez les jeunes hommes

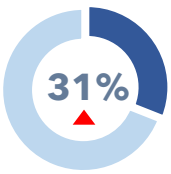
La vulnérabilité des jeunes hommes se manifeste non seulement dans leurs indicateurs de santé psychologique, mais également par une prévalence plus élevée des idéations suicidaires, y compris celles de sévérité élevée. Les résultats montrent que les jeunes hommes sont proportionnellement plus nombreux à déclarer avoir déjà sérieusement songé au suicide au cours de leur vie (29 % contre 24 % dans l'ensemble de la population masculine montréalaise). Cette différence se retrouve également pour les pensées suicidaires au cours de la dernière année (11 % contre 8 %) et pour les idéations suicidaires de sévérité élevée au cours du dernier mois (15 % contre 9 %).

Un recours plus fréquent aux ressources psychosociales et numériques

S'ils présentent une plus grande vulnérabilité psychologique selon plusieurs indicateurs, les jeunes hommes se distinguent également par une utilisation plus importante de plusieurs formes de soutien. Ainsi, 28 % ont consulté une ressource ou un intervenant psychosocial au cours de la dernière année, comparativement à 19 % dans l'ensemble de la population masculine montréalaise. Ils sont également plus nombreux à avoir parlé à quelqu'un d'un problème personnel de santé mentale (45 % contre 35 %) et à avoir utilisé des ressources en ligne pour améliorer leur bien-être psychologique ou faire face à un problème de santé mentale (55 % contre 42 %).

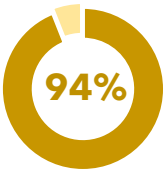
Ils sont toutefois moins nombreux à avoir consulté un médecin de famille au cours de la dernière année (55 % contre 64 %), tandis que leur recours à un médecin sans rendez-vous ou à l'urgence est comparable à celui de l'ensemble des hommes montréalais (31 % contre 32 %).





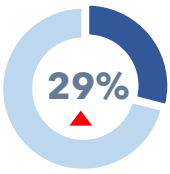
Adhésion forte ou active aux NORMES DE MASCULINITÉ TRADITIONNELLE

(Tous les hommes : 25 %)



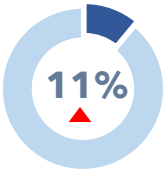
Adhésion forte ou active à la MASCULINITÉ POSITIVE

(Tous les hommes : 92 %)



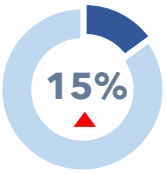
A déjà pensé sérieusement à se suicider ou à s'enlever la vie

(Tous les hommes : 24 %)



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

(Tous les hommes : 8 %)



A eu des idéations suicidaires de sévérité élevée au cours du dernier mois

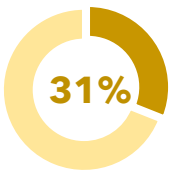
(Tous les hommes : 9 %)

Consultation au cours de la dernière année



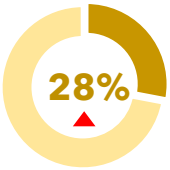
Médecin de famille

(64 %)



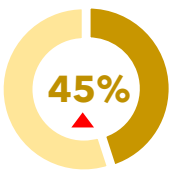
Médecin sans rendez-vous ou à l'urgence

(32 %)



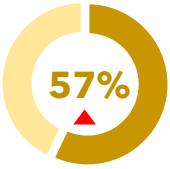
Ressource ou intervenant psychosocial

(19 %)



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

(35 %)



A utilisé des ressources en ligne pour améliorer son bien-être psychologique

(42 %)

DISCUSSION

Les résultats mettent en lumière une vulnérabilité psychologique particulièrement marquée chez les jeunes hommes montréalais. Les nouvelles responsabilités associées au début de la vie adulte, souvent assumées avec des ressources financières limitées et une expérience encore en construction, pourraient s'accompagner de pressions et d'incertitudes susceptibles de fragiliser le bien-être psychologique. Sans établir les causes des difficultés observées, les résultats soulignent l'importance de tenir compte de ces réalités dans les stratégies de prévention et de soutien.

L'adhésion plus marquée aux normes de masculinité traditionnelle soulève également des questions quant à la visibilité de certains discours valorisant la force, l'autonomie ou la réussite individuelle, notamment dans les médias sociaux, qui pourraient trouver un écho particulier chez certains jeunes hommes. Cette hypothèse reste toutefois à explorer. Par ailleurs, leur forte adhésion à la masculinité positive rappelle que différentes représentations de la masculinité peuvent coexister.

La plus grande mobilisation des ressources d'aide représente, dans ce portrait, un élément encourageant. Elle pourrait refléter non seulement des besoins de soutien plus importants, mais aussi une plus grande disposition à reconnaître les difficultés psychologiques et à en parler.

Cette propension à mobiliser différentes formes de soutien représente un levier important pour l'intervention. Les résultats invitent ainsi à miser sur cette ouverture pour renforcer la prévention, le repérage précoce et l'accompagnement. Les ressources psychosociales, les espaces de discussion et les outils numériques constituent autant de portes d'entrée vers un accompagnement adapté. L'enjeu consiste alors non seulement à favoriser la demande d'aide, mais aussi à rendre les ressources accessibles et pertinentes, tout en assurant une continuité dans le soutien offert. Une utilisation plus fréquente des ressources ne signifie pas nécessairement que les besoins sont pleinement comblés.

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.