Communiqué de presse
Sous embargo jusqu'au 19 novembre 2026, 5h30

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

Un sondage révèle également une détérioration marquée de la santé mentale des hommes depuis 2018.

MONTRÉAL, 19 novembre 2026 – Près d'un homme québécois sur quatre (23 %) affirme avoir déjà songé sérieusement au suicide, tandis que 9 % déclarent avoir déjà tenté de s'enlever la vie. C'est ce que révèle un nouveau sondage SOM réalisé auprès de près de 3 000 hommes québécois, qui met également en lumière une diminution marquée de la proportion d'hommes se déclarant en excellente ou très bonne santé mentale depuis 2018.

Réalisé à la demande du Regroupement des organismes pour hommes de l'île de Montréal (ROHIM) et du Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes (RPSBEH), le sondage explore la santé et le bien-être des hommes québécois, leurs comportements de consultation, leurs représentations de la masculinité ainsi que leurs perceptions du suicide. Le sondage permet notamment de préciser à quand remonte les idéations suicidaires et quelle est leur sévérité : 8 % des hommes déclarent avoir sérieusement pensé à se suicider au cours de la dernière année et 7 % ont présenté des idéations suicidaires de sévérité élevée au cours du dernier mois.

Santé physique et mentale : un recul marqué depuis 2018

Dans un sondage semblable réalisé en 2018, 54 % des hommes avaient qualifié leur santé physique d'excellente ou très bonne, tandis que 64 % en disaient autant de leur santé mentale. Dans ce nouveau sondage, ces indicateurs affichent une forte baisse, soit respectivement 35 % et 48 %. Au-delà de cette évolution, le sondage permet de prendre la mesure des difficultés vécues par une proportion importante d'hommes. Ainsi, 13 % présentent un indice de détresse psychologique élevé et 26 % affichent un faible indice de bien-être psychologique. Plus préoccupant encore, 53 % des hommes interrogés qui occupent un emploi seraient à risque d'épuisement professionnel.

« Le portrait des hommes québécois est nuancé, analyse Simon Coulombe, chercheur et directeur du Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes, qui a participé à la conception et l'analyse du sondage. Si une majorité se dit en bonne santé et satisfaite de sa vie sociale, des vulnérabilités marquées se concentrent chez des sous-groupes récurrents : les hommes à faible revenu, les jeunes adultes de 18 à 34 ans, les répondants d'expression anglaise, ceux n'adhérant que faiblement à la masculinité positive et ceux adhérant fortement aux normes traditionnelles. Ces profils cumulent de façon transversale des indicateurs de santé moins favorables, une détresse plus élevée, une prévalence accrue d'idéations suicidaires et un recours parfois inégal aux services. »

Consultation médicale en baisse, consultation psychosociale en légère hausse

En 2026, 62 % des hommes déclarent avoir consulté un médecin de famille au cours de la dernière année, comparativement à 72 % en 2018. La proportion ayant consulté un médecin sans rendez-vous ou à l'urgence est passée de 34 % à 32 %, pour un taux combiné de 72 %. La consultation d'une ressource ou d'un intervenant psychosocial affiche pour sa part une légère hausse (15 % en 2026 contre 12 % en 2018).

« Ces résultats nous rappellent qu'il ne suffit pas de constater les difficultés vécues par les hommes, il faut aussi se donner les moyens d'agir. Derrière ces statistiques, il y a des hommes qui vivent de la détresse, parfois sans demander d'aide. Nous devons renforcer la prévention, faciliter l'accès à des services adaptés à leurs réalités et soutenir les organismes qui les accompagnent au quotidien. L'objectif est simple : intervenir avant que les difficultés ne deviennent des crises », soutient François Poirier, directeur du Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes.

Masculinité traditionnelle et détresse psychologique : des liens qui nous interpellent

Dans un contexte où certaines représentations traditionnelles de la masculinité gagnent en visibilité, notamment à travers la manosphère et certains influenceurs, le sondage s'est intéressé à l'adhésion des hommes québécois à différentes conceptions de la masculinité. À ce sujet, les résultats sont relativement rassurants : seulement 17 % des hommes adhèrent fortement aux normes de masculinité traditionnelle. Par ailleurs, l'échelle de masculinité positive propose une autre façon d'examiner le rapport des hommes à la masculinité. Selon les résultats du sondage, 95% des hommes affichent une adhésion forte ou active à la masculinité positive. Sans qu'un lien de causalité puisse être établi entre l'adhésion aux normes de masculinité traditionnelle et les difficultés de santé mentale, le sondage met en évidence des associations significatives. Par exemple, l'adhésion forte aux normes traditionnelles atteint 30 % chez les hommes présentant une détresse psychologique élevée et 48 % chez ceux présentant des idéations suicidaires de sévérité élevée.

Des hommes se tournent vers l'intelligence artificielle pour leur bien-être psychologique

Phénomène nouveau, les outils d'intelligence artificielle figurent au troisième rang des outils numériques les plus utilisés par les hommes pour améliorer leur bien-être psychologique et figurent également parmi les ressources mentionnées par les hommes ayant déjà songé au suicide, après les professionnels de la santé et les lignes d'aide téléphoniques. Cette place déjà importante 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.

Une plus grande vulnérabilité chez les hommes montréalais

L'analyse des résultats des 1 742 répondants résidant sur l'île de Montréal révèle plusieurs signes d'une plus grande vulnérabilité psychologique par rapport aux hommes des autres régions du Québec. Malgré des états de santé physique et mentale autodéclarés comparables, une proportion d'hommes montréalais supérieure à la moyenne affiche un faible bien-être psychologique (33 % contre 26 % en moyenne), un risque d'épuisement professionnel (58 % contre 53 %) et un indice de détresse psychologique élevé (15 % contre 13 %). Une proportion également plus élevée d'hommes montréalais adhère fortement aux normes de masculinité traditionnelle (25 % contre 17 %) et faiblement à la masculinité positive (8 % contre 5 %). Ces différences pourraient notamment refléter certaines particularités de la composition linguistique et ethnoculturelle de la population montréalaise, une hypothèse qui mériterait d'être approfondie.

« Ces résultats soulignent l'importance de la mission du ROHIM en rappelant que la situation des hommes au Québec ne saurait être appréhendée de manière uniforme et qu'une approche diversifiée des réalités masculines s'impose, notamment pour tenir compte des particularités propres à la population montréalaise », rappelle Raymond Villeneuve, président du ROHIM.

Pour consulter la méthodologie et les faits saillants du sondage

–30–

Pour obtenir plus de renseignements ou pour une demande d'entrevue :

Pierre Brassard | Regroupement des organismes pour hommes de l'île de Montréal | 514 793-5660 | coordonnateur@rohim.net