Pourquoi les hommes ont-ils un faible taux d'utilisation des services de santé mentale formels ?

Robert Whitley PhD, professeur, Département de psychiatrie, Université McGill

Contexte

- Moins de la moitié des personnes ayant une maladie mentale utilisent des services de santé mentale formels pour les aider à gérer leurs troubles.
- De nombreuses recherches indiquent que les hommes sous-utilisent les services de santé mentale formels par rapport aux femmes, même en tenant compte de la présence de troubles mentaux.

Au Canada

- Une étude canadienne à grande échelle portant sur plus de 100 000 personnes a trouvé des rapports de risque montrant que les femmes étaient 2,7 fois plus susceptibles d'utiliser des services de santé mentale que les hommes (McDonald et al. 2017).
- Ces données sont cohérentes avec une autre étude canadienne notant que 22 % des femmes souffrant de symptômes de dépression avaient utilisé un service de santé mentale au cours de l'année écoulée. En revanche, seuls 13% des hommes les ont utilisés. Ce qui signifie que les femmes étaient plus de 60 % plus susceptibles d'utiliser ces services (Smith et al. 2013).

Vol.5, No.10, 1561-1571 (2013)
http://dx.doi.org/10.4236/health.2013.510212

Health

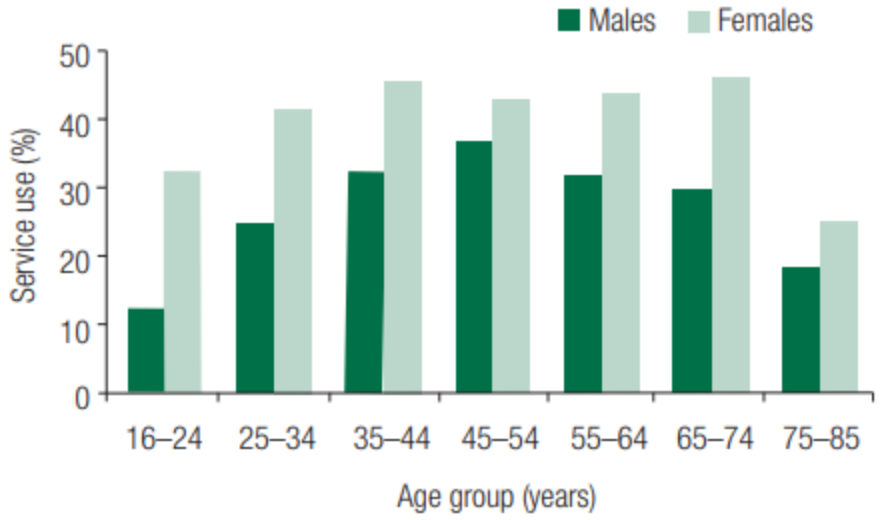
Gender differences in mental health service utilization among respondents reporting depression in a national health survey

Katherine L. W. Smith[1], Flora I. Matheson[1,2,3*], Rahim Moineddin[2,4], James R. Dunn[1,5], Hong Lu[2], John Cairney[2,6], Richard H. Glazier[1,2,3,4,7]

[1]Centre for Research on Inner City Health, Keenan Research Centre in the Li Ka Shing Knowledge Institute of St. Michael's Hospital, Toronto, Canada; [*]Corresponding Author: mathesonf@smh.ca
[2]Institute for Clinical Evaluative Sciences, Toronto, Canada
[3]Dalla Lana School of Public Health, University of Toronto, Toronto, Canada
[4]Department of Family and Community Medicine, University of Toronto, Toronto, Canada
[5]Department of Health, Aging and Society, McMaster University, Hamilton, Canada
[6]Departments of Family Medicine, Psychiatry & Behavioural Neurosciences, and Clinical Epidemiology and Biostatistics, McMaster University, Hamilton, Canada
[7]Department of Family and Community Medicine, St. Michael's Hospital, Toronto, Canada

En Australie

Figure 6: Service use among people with 12-month mental disorders by sex and age



(Slade et al. 2009; Harris et al. 2015)

L’analyse stratifiée de plusieurs des études susmentionnées indique que cette différence entre les genres existe à différents âges, milieux socioéconomiques et groupes ethnoraciaux, ce qui signifie que la sous-utilisation des services de santé mentale est un problème qui touche de nombreux hommes.

(Addis et Mahalik 2003)

Masculinité et utilisation des services formels par les hommes

- Cette sous-utilisation est généralement attribuée aux notions dominantes de masculinité qui sont intériorisées par les hommes. C-à-d, les hommes sont obstinés à cause de la masculinité, par conséquent, ils évitent ces services.
- En revanche, un nombre croissant de recherches indique que cette sous-utilisation est causée par une variété de facteurs, particulièrement :
  1) La stigmatisation
  2) La nature et la configuration des services de santé mentale formels

La stigmatisation

- La maladie mentale et l'utilisation des services de santé mentale qui lui est associé suscitent encore une stigmatisation considérable, divisée en deux dimensions :
  - la stigmatisation externe (ou publique)
  - la stigmatisation interne (ou autostigmatisation)
- Des recherches indiquent que la stigmatisation interne est souvent déterminée par la stigmatisation externe.

La stigmatisation et des stéréotypes

- Il existe des stéréotypes négatifs et inexacts sur les hommes ayant une maladie mentale, par exemple qu'ils sont enclins à la violence et à la criminalité.
- Ainsi, les hommes en détresse mentale peuvent craindre, à juste titre, que parler de leurs problèmes de santé mentale nuise à leur réputation, à leur carrière et à leur vie sociale.
- Cela peut conduire au silence sur les problèmes de santé mentale, et la décision de ne pas utiliser les services de santé mentale.

Exemples et sources de stigmatisation

- En d'autres termes, la stigmatisation interne est en aval de la stigmatisation externe, mais cela n'a pas été suffisamment documenté dans la littérature sur la santé mentale des hommes.
- Il est important d'en discuter, puisque les données indiquent que la stigmatisation externe envers les hommes ayant des problèmes de santé mentale existe dans divers secteurs de la société tels que :

Les médias

Le lieu de travail

La famille

Les lieux de soins de santé

Services officiels de santé mentale : un environnement peu accueillant ?

- Majorité féminine de cliniciens, réceptionnistes et infirmiers
- Les affiches dans les salles d'attente se concentrent sur la santé des femmes et des enfants
- Les heures d'accès ne sont pas compatibles avec les heures de travail
- les discussions face à face sur les émotions sont rares chez les hommes
- le manque de formation sur les questions relatives aux hommes devient évident pour les patients masculins

ARTICLE

Are mental health services inherently feminised?

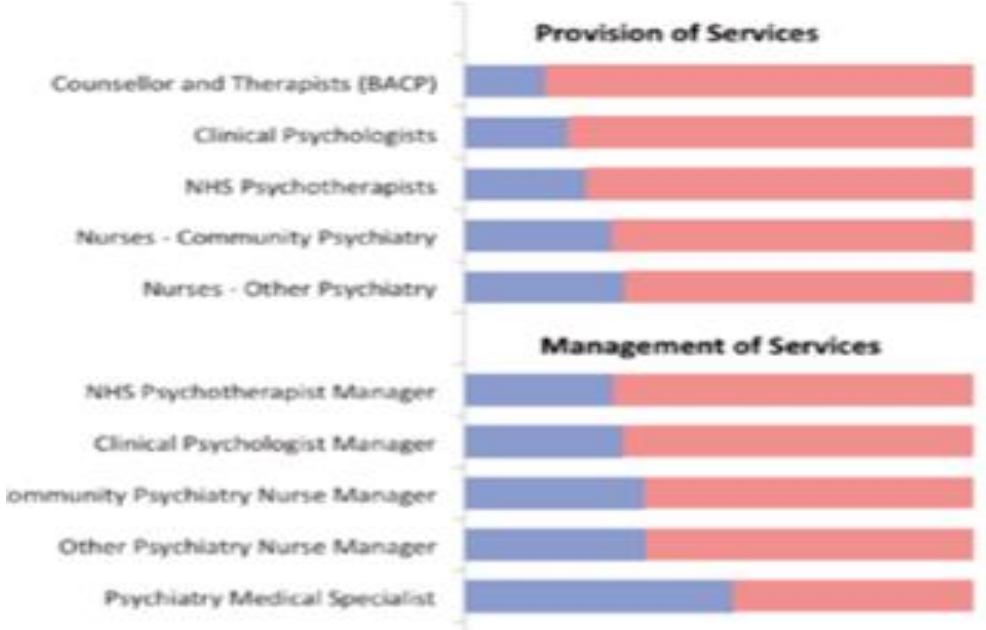
Linda Morison, Christina Trigeorgis and Mary John investigate

A man entering mainstream NHS psychological services will correctly perceive this world to be predominantly populated by women. He might wonder if such services are meant for him – will he be misunderstood or judged, will he be forced to talk about his feelings?

So are mental health services indeed 'feminised' and therefore off-putting to men? This can be considered from a number of different angles – the gender of those who provide psychological services; how policies and services potentially influence men's ability to access help; and whether men might experience the psychological interventions provided as feminised and therefore not appropriate or helpful for them.

Take a look at the graph on the right, which we have compiled from various data sources (available on request). It shows the sex of the staff who provide psychological help in England. The vast majority (around 70 per cent to 85 per cent) are women, and there is no reason to expect that it might be different in other parts of the UK or the West generally. Women also predominate in the immediate management of psychological services, with around 65 per cent of managers being women.

The Equality Act 2010 requires organisations – including the NHS – to ensure that services do not discriminate between men and women, and it also actively promotes equality of opportunity for both sexes. Given the disproportionately low number of men working in frontline mental health service provision in the UK, some parts of the NHS are trying to redress this. For



Pourtant les hommes veulent parler !

- La croyance que les hommes ne souhaitent pas parler de leur santé mentale est un mythe.
- Les recherches indiquent que nombreux hommes sont prêts à parler de leur santé mentale, mais qu'ils attendent simplement les bonnes conditions.
- Par exemple, une étude norvégienne a montré que 80 % des hommes décédés par suicide avaient consulté un médecin 12 mois auparavant, et 35 % un mois auparavant (Hauge et al, 2018)
- De même, une étude qualitative a indiqué que les hommes suicidaires qui ne consultaient pas les services avaient fait part de leurs problèmes à leur entourage, mais que ceux-ci n'étaient pas pris au sérieux (Owens et al, 2005)

Les différentes modalités de guérison et rétablissement

1. Il existe différentes modalités de guérison, au-delà des médicaments et des thérapies par la parole, y compris des approches angulaires.
2. Les enquêtes indiquent que de nombreux hommes préfèrent les programmes axés sur l'action, avec la pair-aidance
3. Ces programmes adoptent parfois le langage du sport, comme « forme mentale », « coaching cognitif », « entraînement du cerveau », etc.
4. Ils sont souvent informels, orientées vers le groupe, et impliquant l’acquisition de nouvelles compétences
5. Ils adoptent souvent une « approche basée sur les forces » dans le domaine de la santé mentale des hommes, plutôt qu'une « approche basée sur les déficits ».
6. Ils peuvent compléter les soins médicaux, plutôt que de s'y substituer, et peuvent jouer un rôle crucial dans le rétablissement

Exemples de pratiques prometteuses

- Les thérapies de plein air/en milieu sauvage
- Les groupes de soutien par les pairs axés sur les tâches
- Les programmes d'écriture/ multimédias
- Les interventions en matière d’exercices physiques (ex : la marche, le yoga, la natation en eau libre)
- Les « ateliers entre hommes » (men’s sheds)

Avantages des interventions axées sur l'action

- Exploiter les motivations et intérêts typiquement masculins qui peuvent inciter les hommes à participer
- Fournir une accroche qui peut attirer les hommes dans un cadre favorable à la promotion de la santé mentale, tout en supprimant la pression initiale de parler et de s'ouvrir rapidement
- Créer un lien social et un soutien par les pairs lorsque ces activités se déroulent dans un cadre collectif

Mise en place de services adaptés aux hommes et sensibles aux hommes

- Les programmes et services basés sur des groupes et des activités impliquant la réciprocité, la camaraderie et le mentorat ont été identifiés comme étant engageants et efficaces pour la santé mentale des hommes, surtout lorsqu'ils sont disponibles pour tous les hommes (vs uniquement pour ceux avec un diagnostic de maladie mentale).
- Certains avantages :
  - moins de stigmatisation
  - peuvent être bénéfiques pour les hommes vivant un moment difficile mais sans diagnostic clinique (ex. : la solitude)
  - le mélange d'hommes avec ou sans maladie mentale peut offrir des opportunités bénéfiques de mentorat, camaraderie, etc.

Une étude de cas approfondie : Les « ateliers entre hommes » (*Men's sheds*)

MEN'S SHEDS CANADA

WWW.MENSSHEDSCANADA.CA

ISSUE 4, FEBRUARY 2024

Men's Sheds Canada Newsletter

IN THIS ISSUE:

President's message
Robert Goluch

MS Ontario: No one said it was going to be easy!
John Peters and Nick Fry

Shed Spotlights:
Lac Brome Shed ,QC
Bruce Men's Shed, ON

Message from the President:

As we embark on our fourth edition of the Newsletter, I'm pleased to share the significant strides Men's Sheds Canada (MSC) has taken since our last update in August 2023. I extend my heartfelt gratitude to the dedicated board members, our Program Manager and volunteers whose unwavering commitment propels our MSC initiatives forward.

Charitable Status Application: In November 2023, MSC submitted its Charitable Application to Canada Revenue Agency, with a decision anticipated between the end of March and mid-May. We are now actively preparing for a potential transition from our current

RADIO-CANADA Ohdio

À la une | Radios | Balados | Rechercher | Mon OHdio

Émissions | Le 6 à 9 | Audio fil du lundi 12 février 2018

Les « Men's Sheds » : des oasis pour les hommes âgés

Écouter le segment 12 min

Une affiche pour un des nombreux clubs Men's Sheds.
PHOTO : menssheds.ca

Les « ateliers entre hommes » : une pratique innovante et prometteuse

- Un lieu de rencontre amical et accueillant où les hommes se réunissent et entreprennent une variété d'activités, comme l'horticulture, la musique, la cuisine, la menuiserie, etc.
- Principalement pour les hommes âgés (65+), mais beaucoup accueillent des hommes plus jeunes
- Plus de 2 000 ateliers et ce dans plusieurs pays, desservant plus de 100 000 hommes au total

Les « ateliers entre hommes » : une pratique innovante et prometteuse

- Bien qu'il n'y ait aucune pression pour révéler ses émotions ou discuter sur la santé mentale, c'est souvent un sous-produit de l'environnement de soutien, les hommes apprenant à se faire confiance et à se respecter mutuellement au fil du temps
- Les hommes ne se parlent pas « face à face » mais « épaule contre épaule »

Avantages des « ateliers entre hommes »

- Plusieurs études indiquent une influence positive de la participation à ces ateliers sur la santé mentale des hommes
- Kelly et al. 2019 : 10 études sur 16 ont constaté une diminution des symptômes de dépression et/ou pensées suicidaires
- Milligan et al. 2015 : amélioration de la santé mentale et du bien-être après la participation
- D'autres études ont constaté que les ateliers entre hommes réduisent la solitude et l'isolement, notamment à travers la création de liens sociaux entre membres

En résumé...

- Les « ateliers entre hommes » constituent une intervention prometteuse et innovante qui intègre un grand nombre des facteurs fondamentaux qui ont été identifiés comme des ingrédients clés de toute intervention en matière de santé mentale des hommes.
- Ils intègrent des approches conviviales et positives pour les hommes, exploitant la masculinité traditionnelle comme une force plutôt que comme une pathologie.
- Les soins de santé mentale formels ont beaucoup à apprendre de ces ateliers.

Conclusion

- Les hommes ont tendance à sous-utiliser les services de santé mentale formels comparativement aux femmes.
- Ce phénomène a généralement été attribué à des normes masculines nuisibles qui conduisent à un silence dysfonctionnel et à l'entêtement des hommes.
- Toutefois, les études indiquent que cette explication ne tient pas compte de plusieurs facteurs pertinents liés à la sous-utilisation des services de santé mentale par les hommes, dont :
  - la stigmatisation externe pouvant dissuader les hommes de recourir aux services de santé mentale
  - le système officiel de soins de santé mentale pouvant être peu accueillant pour les hommes
  - L'existence de différentes modalités de guérison, les hommes préférant des approches plus informelles basées sur l'action, mais celles-ci sont peu disponibles dans le système formel de soins de santé mentale qui procède le plus souvent selon une approche universelle

Recommandations : Que pouvons-nous faire pour résoudre ces problèmes ?

1. Rendre le système officiel de soins de santé mentale plus convivial pour les hommes
2. Élargir le choix dans le système officiel de soins de santé mentale, en allant au-delà des traitements conventionnels, pour offrir certaines des modalités de guérison basées sur l'action ou le groupe qui sont généralement préférées par les hommes.
3. Mettre à disposition un soutien et un financement accrus des interventions informelles ascendantes qui adoptent une approche angulaire de la santé mentale des hommes.

Plus d'informations dans mon nouveau livre, chapitre 6 :

« Pourquoi les hommes ont-ils un faible taux d'utilisation des services de santé mentale formels ? Une analyse des obstacles sociaux et systémiques aux soins, et une discussion des pratiques prometteuses favorables aux hommes »

Merci !

robert.whitley@mcgill.ca