



AIDEHOMME.COM

**CENTRE DE RESSOURCES POUR
HOMMES DU SUD DE LANAUDIÈRE**

Réflexion stratégique sur la santé et le bien-être des adultes et des aînés au Québec

Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière

Quels enjeux de santé et de bien-être devraient faire l'objet d'actions de prévention en priorité? Pourquoi?

Au Québec, les enjeux de santé et de bien-être chez les adultes et les personnes âgées sont marqués par une hausse des maladies chroniques, un vieillissement démographique important, ainsi que des défis majeurs en santé mentale. Parmi les priorités d'action, la prévention du suicide, particulièrement chez les hommes âgés de 50 à 64 ans – qui représentent la tranche d'âge la plus touchée – est essentielle. L'isolement social des personnes âgées, tout comme la détresse psychologique liée au travail, constituent également des problématiques de fond qu'il est urgent d'aborder par des stratégies préventives ciblées. Ces enjeux ne concernent pas seulement les individus, mais ont aussi des effets directs sur leur famille, leur entourage et leurs communautés. En favorisant le mieux-être des hommes, on agit sur l'ensemble du tissu social.

Quels groupes de la population la Stratégie devrait-elle viser en priorité? Pourquoi?

Dans cette perspective, il est nécessaire que la stratégie de prévention en santé vise prioritairement les hommes de 40 à 65 ans, les travailleurs précaires, ainsi que les aînés en situation de pauvreté ou d'isolement. Ces groupes, souvent invisibilisés, cumulent les vulnérabilités économiques, sociales et psychologiques, ce qui les rend plus à risque. En portant une attention particulière à leurs réalités, il devient possible d'agir de manière préventive sur les conséquences en cascade qui affectent les proches et les collectivités.

Quelles sont vos idées pour agir collectivement afin d'améliorer la santé et le bien-être de la population?

Agir collectivement pour améliorer la santé et le bien-être passe par la mise en place de solutions concrètes. Des espaces de parole et de soutien adaptés aux hommes, exempts de jugement et sensibles aux codes masculins, pourraient par exemple favoriser l'expression émotionnelle et briser l'isolement. Une formation accrue des milieux de travail à la santé mentale au masculin permettrait également de prévenir la détresse psychologique. L'inclusion des proches dans les interventions, en particulier la famille et la conjointe/conjoint, renforcerait quant à elle le filet de soutien autour de l'homme en difficulté.

Quelles actions de prévention déjà en place devraient être poursuivies ou renforcées? Laquelle ou lesquelles devraient être arrêtées?

Plusieurs actions de prévention déjà en place méritent d'être maintenues et renforcées, comme les programmes de soutien psychosocial, les initiatives de santé en milieu de travail ou encore les mesures favorisant la participation sociale. En revanche, certaines approches de sensibilisation, trop masculinistes

ou peu adaptées aux réalités masculines, devraient être réévaluées afin d'être remplacées par des stratégies plus ancrées dans l'expérience vécue des hommes.

Comment l'innovation pourrait-elle y contribuer?

L'innovation peut jouer un rôle central dans cette démarche. Le développement de plateformes numériques de soutien entre pairs, modérées par des intervenants formés, offrirait un accès souple et confidentiel à de l'aide ou un accompagnement personnalisé. Les cliniques mobiles de dépistage psychosocial pourraient rejoindre les hommes directement dans leurs milieux, comme les chantiers ou les garages. Des programmes de mentorat intergénérationnel, impliquant des aînés comme figures de soutien, viendraient enrichir l'offre existante.

Quels sont les principaux obstacles à surmonter pour mettre en œuvre ces actions? Comment pourrait-on y arriver?

Malgré l'importance de ces actions, plusieurs obstacles demeurent. La stigmatisation de la santé mentale, le manque de services en région et l'inadéquation des ressources disponibles sont des freins majeurs. Pour les surmonter, il est crucial de former les intervenants à la réalité masculine, de soutenir les organismes communautaires en région et de mieux financer les projets portés par et pour les hommes.

Quelles sont les principales occasions à considérer? Comment pourrait-on les saisir?

Enfin, le contexte actuel ouvre aussi la voie à de nombreuses opportunités. La réforme des services de santé axée sur la proximité, la montée de l'engagement citoyen depuis la pandémie, et l'intérêt politique renouvelé pour la santé mentale, constituent autant de leviers à saisir. En mobilisant ces opportunités à travers des alliances avec les milieux de travail, les municipalités et les institutions locales, les organismes pour hommes peuvent jouer un rôle de premier plan.

Comment impliquer davantage les citoyens et citoyennes dans les actions de prévention en santé?

L'implication des citoyens et citoyennes dans cette dynamique est tout aussi essentielle. Cela passe par la mise en place de comités d'usagers masculins dans les centres communautaires, la valorisation du bénévolat et du mentorat, ainsi que par la mobilisation des familles autour de la santé des hommes. Une approche collective, ancrée dans les réalités du terrain et orientée vers l'innovation, représente la meilleure voie pour bâtir un avenir plus sain et solidaire.

Sources

- <https://consultation.quebec.ca/processes/prevention-sante/f/446/>
- Institut de la statistique du Québec (ISQ) – Données sur la pauvreté, la participation sociale des aînés et la santé mentale.
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) – Analyses sur la santé mentale masculine et les stratégies de prévention.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) – Cadres de référence sur la prévention, le vieillissement actif et les conditions de vie.
- Publications scientifiques : études sur les initiatives Men’s Sheds, le mentorat intergénérationnel et les technologies de soutien entre pairs.
- Expérience terrain des organismes communautaires pour hommes au Québec (ex. : CRHSL, ROHQ).