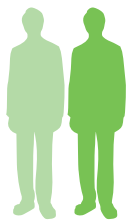


Mois de sensibilisation à la santé mentale des hommes

Juin 2026

La santé mentale des hommes au Canada



1 homme canadien sur 2 déclare ne pas avoir de réseau de soutien social solide

De nombreux hommes ressentent une pression à gérer seuls leurs difficultés et, par conséquent, sont moins susceptibles de demander de l'aide tôt ou de tout.

Déconstruire le mythe

Ce qu'on nous a appris...

« Sois fort. »

« Les garçons ne pleurent pas. »

« Débrouille-toi seul. »

Ce qui favorise la santé mentale...

Être ouvert fait partie de la force

Exprimer ses émotions est sain

Le soutien des autres fait une différence

Nous avons toutes et tous un rôle à jouer dans la façon dont le soutien se manifeste. Ce qui est encouragé, ce qui est dit et ce qui est évité influencent le sentiment de sécurité et la possibilité d'obtenir du soutien.

Rendre le soutien visible



Prenez des nouvelles, même si rien ne semble aller mal



Créez de l'espace pour parler de santé mentale



Soyez présent·e plus d'une fois

Source: Fondation canadienne de la santé des hommes



Changer les mentalités

COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

Si vous êtes en état de détresse

Veillez appeler ou texter le 9-8-8 n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.