

WORKSHOP

03.12.2024

**La santé mentale
et les hommes***

#PleureCommeUnHomme

Pourquoi ce Workshop ?

73%

des personnes qui se sont suicidées en Suisse en 2022 sont des hommes*

52%

des nouvelles rentes AI masculines étaient dues à une maladie psychique en 2022 en Suisse

12%

des hommes étaient en état de détresse psychologique moyenne ou élevée en 2017 en Suisse

Sources: Observatoire suisse de la santé, 2022 ; Office fédéral de la statistique, 2023 ; Schuler et al., 2020

*Tout individu qui se reconnaît en tant qu'homme ou socialisé en tant que tel



Pistes d'actions prioritaires

- **Changer les attitudes et représentations liées au genre :** Campagnes de sensibilisation, interventions scolaires, créations artistiques.
- **Former les professionnel·les :** Sensibilisation du réseau socio-sanitaire et éducatif aux stéréotypes de genre et leurs conséquences.
- **S'appuyer sur les témoignages de personnes concernées :** Offrir des modèles diversifiés aux hommes* et aux garçons.
- **Créer des espaces sécurisés et non-mixtes :** Cercles de parole, activités artistiques et espaces de soutien.
- **Sensibiliser dès l'enfance :** Développer des outils concrets pour les familles et les écoles (jeux, livres, magazines).
- **Encourager des politiques de parentalité soutenantes :** Favoriser l'implication des pères dans l'éducation et les soins.

WORKSHOP

03.12.2024

*La santé mentale
et les hommes**

#PleureCommeUnHomme

Les temps forts du 3 décembre

- **34 participant·es** issu·es de métiers et domaines d'activités variés : santé publique, prévention, psychologie, psychiatrie, action sociale, droits humains, réinsertion, recherche scientifique, associations d'entraide, éducation, associations de soutien à des populations vulnérables
- Un focus sur l'impact des **stéréotypes de genre** sur la santé mentale des hommes*
- Une **présentation** du dernier dossier de minds "*Pleure comme un homme*!*"
- Un **état des lieux** de la santé mentale des hommes* et des explications étayées sur les raisons de leur souffrance
- **Quatre groupes de travail** pour faire émerger l'intelligence collective sur la lutte contre les problèmes et obstacles identifiés
- Quatre **restitutions** en plénière des échanges en groupes
- Une discussion en plénière pour faire émerger les **pistes d'actions prioritaires**
- Un **moment convivial** autour d'un apéritif pour clôturer la journée et favoriser les échanges informels.

Les questions centrales du Workshop

- Que peut-on mettre en place concrètement dans notre pratique professionnelle pour promouvoir la santé mentale des hommes* ?
- Comment lutter contre les stéréotypes de genre ?
- Comment encourager le développement des compétences psychosociales chez les garçons et les hommes* ?
- Comment encourager la recherche d'aide et le recours aux soins chez les garçons et les hommes* ?
- Comment encourager les garçons et les hommes* à s'apporter du soutien entre pairs ?



WORKSHOP

03.12.2024

*La santé mentale
et les hommes**

#PleureCommeUnHomme

Constats et recommandations

Les problèmes identifiés

- **Intériorisation des stéréotypes de genre** dès le plus jeune âge du fait de la socialisation genrée : un “vrai” homme est censé être fort et performant constamment et dans tous les domaines, ne pas ressentir d’émotions, et ne pas demander d’aide
- Adoption de **comportements à risque** de la part des hommes* du fait de la conformité aux stéréotypes de genre
- Moins bon développement des **compétences psychosociales**, entraînant une réduction de la capacité à prendre soin de soi et des autres
- **Silence jusqu’à la crise** : tendance des hommes* à percevoir la recherche d’aide comme un signe de faiblesse, et à manquer de compétences émotionnelles et sociales du fait de l’éducation genrée
- **Isolement** : tendance à bénéficier d’un moins bon soutien social
- **Consommation problématique de substances** : auto-médication pour gérer la souffrance
- Comportements violents : **utilisation de la colère comme “émotion parapluie”** (du fait de son acceptation sociale pour les hommes*) en lieu et place d’autres émotions désagréables comme la tristesse ou la honte, pouvant mener à des comportements problématiques comme l’agressivité et la violence
- **Biais de genre dans la prise en charge** : sous-estimation de la souffrance et erreurs de diagnostic par les professionnel·les



WORKSHOP

03.12.2024

*La santé mentale
et les hommes**

#PleureCommeUnHomme

Constats et recommandations

Besoins prioritaires

- Identifier les besoins objectifs et subjectifs des publics cibles : investir dans la **recherche scientifique** sur le sujet en incluant les personnes concernées
- **Mobiliser des savoirs** académiques, mais aussi expérientiels (personnes concernées) et de terrain (professionnel·les) dans toutes les actions

Les pistes d'actions à privilégier

- **Changer les attitudes** et les représentations relatives au genre auprès des professionnel·les et du tout public à l'aide de campagnes de sensibilisation, interventions dans les écoles, création de spectacles de rue, de ressources, etc.
- **Former les professionnel·les** du réseau sociosanitaire et éducatif large à l'existence, au fonctionnement et aux conséquences des stéréotypes de genre
- **S'appuyer sur des témoignages** de personnes concernées pour permettre aux garçons et aux hommes d'avoir des modèles et des représentations diverses des masculinités
- **Offrir des espaces de partage et de rencontre**, notamment non-mixtes pour encourager les hommes à s'y rendre (cercles de parole, arts vivants, etc.)
- **Créer des outils de sensibilisation** concrets pour les familles et les écoles (jeux, livres, magazines, rituels, etc.) afin de sensibiliser dès le plus jeune âge
- **Mettre en place des politiques de parentalité soutenantes** afin que les pères puissent s'impliquer dès le départ dans le soin et l'éducation des enfants



WORKSHOP

03.12.2024

*La santé mentale
et les hommes**

#PleureCommeUnHomme

L'engagement de minds

Qu'il s'agisse de sensibilisation, de formation, ou d'évaluation, nous intégrons toujours la dimension du genre dans notre travail. Notre communication est inclusive tant dans notre univers visuel que textuel. Nous présentons des données ventilées en fonction du genre à chaque fois que cela est pertinent, et nous mesurons toujours cette donnée dans nos questionnaires. Nous concevons des outils et des espaces de rencontre destinés à tous les genres.

#PleureCommeUnHomme

- Création d'espace de parole : **le Talk Pleure comme un homme*! revient le 1er avril 2025**. Cet événement fera dialoguer l'expérience et les savoirs de nos invités avec les réactions et témoignages du public
- Déploiement de la **campagne sur les réseaux sociaux** : diffusion de contenus vidéos courts et engageants sur Instagram, Facebook et LinkedIn
- Production d'une **vidéo exclusive avec Geos** : en collaboration avec Geos, animateur et rappeur, une vidéo sera produite pour aborder la santé mentale sous un angle accessible et ouvrir le dialogue auprès de nouveaux publics
- **Stands de sensibilisation** : participation à des événements publics comme la Journée mondiale de la santé mentale et des rencontres locales pour promouvoir le dossier Pleure comme un homme*!
- Travail sur une **publication scientifique** dédiée : une publication scientifique en cours d'élaboration approfondira les données et observations liées à la santé mentale des hommes*, en mettant en lumière les défis, les stéréotypes et les solutions
- Diffusion de **ressources éducatives** : la brochure "Pleure comme un homme*" sera largement diffusée, disponible en ligne et en format papier.

