INSTITUT UNIVERSITAIRE SHERPA
Immigration. Diversité. Santé.

Infographie
Adaptation des pratiques d'intervention aux hommes immigrants

En partenariat avec Québec

Le santé mentale des hommes immigrants

Défis et perspectives d'intervention

« Un homme fort pleure en silence. »

Ce proverbe africain illustre bien la pression sociale qui pousse les hommes à cacher leur souffrance.

Cette infographie à été développée en complément de la capsule vidéo Les hommes immigrants et la santé mentale. Elle présente une synthèse des éléments partagés par les personnes rencontrées dans le cadre de la production des capsules.

Quelques constats sur l'expérience migratoire

- La migration représente une expérience complexe et stressante qui peut profondément impacter la santé mentale des individus, notamment celle des hommes.
- Confrontés à des défis liés à l'intégration sociale, la perte de statut et l'adaptation culturelle, les hommes immigrants peinent souvent à demander de l'aide en raison de normes sociales et de la stigmatisation entourant la santé mentale.
- Lorsque la détresse n'est pas prise en compte, elle peut mener au développement de troubles de santé mentale (anxiété, dépression, dépendance, etc.).

53% des hommes immigrants participant à une étude ont indiqué avoir éprouvé des préoccupations importantes qui ont affecté leur bien-être psychologique depuis leur arrivée au Québec. 35% de ces hommes ont qualifié leur état de santé psychologique de passable ou mauvais. *

Manifestation de la détresse

Les signes de détresse chez les hommes immigrants sont souvent perçus d'abord par l'entourage.

Ces manifestations peuvent être psychologiques, physiques ou comportementales.

Changements observables :

- Difficultés relationnelles (conflits de couple, éloignement familial);
- Isolement et repli sur soi;
- Troubles du sommeil (insomnie, fatigue persistante);
- Colère fréquente et agressivité accrue;
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues.

Symptômes physiques :

- Maux de tête récurrents;
- Fatigue;
- Douleurs musculaires et tensions inexpliquées.

* Source: Le Gall, J., Pontbriand, A., Lapalme, A., Friedrich Schütz, F., Leclair Mallette, I.-A., Holtom, A., Hernandez, S., Maynard, S., & Ruiz-Casares, M. (2023). Portrait de l'utilisation des services sociaux et de santé: Perspectives des hommes immigrants. Institut universitaire SHERPA. https://www.sherpa-recherche.com/wp-content/uploads/2023/02/portrait_hommes_immigrants.pdf

Facteurs qui favorisent l'émergence des troubles de santé mentale

Le stress lié à la migration :

Les difficultés d'intégration dues aux barrières linguistiques, culturelles et au décalage des valeurs peuvent entraîner un stress acculturatif.

Les difficultés à trouver un emploi stable et bien rémunéré augmentent l'anxiété et l'incertitude quant à l'avenir.

La pression liée au rôle de pourvoyeur :

Dans plusieurs cultures, les hommes sont perçus comme les piliers de la famille, ce qui peut augmenter leur pression psychologique.

L'isolement social :

L'éloignement du réseau social est particulièrement difficile, notamment pour les hommes qui ont migré seuls et dont la famille est restée au pays.

Les expériences de discrimination et de déqualification :

Les préjugés et les stéréotypes peuvent affecter l'estime de soi et provoquer une méfiance envers les institutions.

Le manque de reconnaissance des diplômes et des compétences professionnelles alimente un sentiment d'injustice.

Obstacles à la demande d'aide

- La honte, la pudeur et l'intériorisation de la souffrance peuvent freiner l'expression des émotions.
- La méconnaissance des signes de détresse ou des troubles de santé mentale aggrave ce silence.
- La crainte que la demande d'aide nuise au processus d'immigration
- Les horaires inadaptés et les longs délais d'attente compliquent davantage l'accès aux services.
- Pour ceux qui assument le rôle de pourvoyeurs, la pression de réussir peut devenir écrasante.
- Une vision souvent stigmatisée de la santé mentale, limite leur capacité à demander de l'aide.
- La méconnaissance des services et une méfiance envers ceux-ci.

Pistes d'action pour soutenir la santé mentale des hommes immigrants

01 Favoriser le développement d'un lien de confiance

- Prendre le temps de créer l'alliance en s'intéressant à l'homme devant soi avant d'aborder les éléments plus sensibles.
- Tenir compte du parcours migratoire pour adapter l'accompagnement.
- Aller au-delà des mots. C'est davantage dans le comportement, et dans le ton que la détresse va s'exprimer.
- Décoder la colère et l'agressivité comme des manifestations possibles de détresse et tenter de voir ce qui est sous-jacent à cette colère.
- Normaliser le fait de vire de la détresse; les groupes de pairs peuvent aider.
- Pratiquer une écoute active en portant attention aux comportements et aux émotions.

02 Adapter les services aux hommes immigrants

- Adapter les horaires des consultations (ex.: soirées ou matinées) pour répondre à leurs contraintes professionnelles et familiales.
- Offrir des interventions adaptées, telles que des thérapies courtes et ciblées, qui prennent en compte les contraintes de temps et les attentes.
- Prioriser un accès rapide aux services en cas de crise pour éviter une aggravation des problèmes de santé mentale.
- Utiliser des interprètes pour surmonter les barrières linguistiques et établir un climat de confiance.
- Permettre aux usagers de se faire accompagner par une personne de confiance lors des consultations pour réduire l'anxiété et le sentiment d'isolement.
- Former les intervenant.e.s à l'approche interculturelle.

03 Renforcer les approches partenariales et intersectionnelles

- Créer des partenariats avec des organismes communautaires pour réduire l'isolement et renforcer le soutien social des hommes.
- Former des groupes de soutien incluant des accompagnateurs ou mentors issus de la communauté.
- Organiser des activités collectives (ex.: sport, ateliers) pour promouvoir le bien-être psychologique et l'intégration sociale.
- Aller à leur rencontre dans leurs milieux de vie, comme à leur travail ou les centres communautaires.
- Mettre en place des actions préventives pour repérer la détresse avant les crises.
- Travailler en interdisciplinarité pour permettre une approche intégrée et holistique.
- Faire connaître les services et le rôle des différents intervenant.e.s.

04 Valoriser les forces et la résilience des hommes

- Reconnaître et valoriser la résilience face aux épreuves passées, tout en respectant leur rythme lorsqu'il s'agit d'aborder des traumatismes.
- Mettre en place des mesures de prévention et d'intervention en amont pour identifier les besoins avant que des crises ne surviennent.

Ressources pour aller plus loin

Kruth, M. L., Herron, R. V., Waddell-Henowitch, C. M., Allan, J. A., & Roger, K. S. (2023). A qualitative study of refugee men's mental health in non-metropolitan Manitoba. Wellbeing, Space and Society, 5, Article 100156. **https://doi.org/10.1016/j.wss.2023.100156**

Lin, S. L. (2023). Inequities in mental health care facing racialized immigrant older adults with mental disorders despite universal coverage: A population-based study in Canada. Journal of Gerontology: Series B, 78(9), 1515–1571. **https://doi.org/10.1093/geronb/gbad036**

Morrow, M., Bryson, S., Lal, R., & et al. (2020). Intersectionality as an analytic framework for understanding the experiences of mental health stigma among racialized men. International Journal of Mental Health and Addiction, 18, 1304–1317. **https://doi.org/10.1007/s11469-019-00140-y**

Salami, B., Salma, J., & Hegadoren, K. (2019). Access and utilization of mental health services for immigrants and refugees: Perspectives of immigrant service providers. International Journal of Mental Health Nursing, 28(1), 152–161. **https://doi.org/10.1111/inm.12512**

Statistics Canada. (2021). Access to mental health consultations by immigrants and refugees in Canada. **https://www150.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2021006/article/00001-eng.htm**

Thomson, M. S., Chaze, F., George, U., & Guruge, S. (2015). Improving immigrant populations' access to mental health services in Canada: A review of barriers and recommendations. Journal of Immigrant and Minority Health, 17(6), 1895–1905. **https://doi.org/10.1007/s10903-015-0175-3**

Institut universitaire SHERPA
CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Ile-de-Montréal
7085, Hutchison
Montréal, Québec, H3N 1Y9
sherpa.dim@ssss.gouv.qc.ca