

Milieu de travail : terreau fertile pour la promotion de la santé mentale chez les hommes

François Déry, T.S., étudiant au doctorat en service social, Université Laval

Introduction

Les idéaux masculins orientés vers la résolution de problème et le rôle protecteur souvent valorisé chez les hommes.

Le travail est souvent considéré comme un contributeur important à l'identité masculine. Au-delà du concept de l'homme pourvoyeur, selon lequel le succès est en grande partie calculé par le prestige de l'emploi et la capacité économique de l'homme (Buchbinder, 2002), on constate aujourd'hui que le milieu de travail est aussi un environnement propice à l'expression des différents comportements masculins rattachés à la masculinité hégémonique (Connell, 1995). Par exemple, le besoin de toujours performer plus et mieux et la compétition entre les collègues sont deux manifestations de cet idéal masculin (Collinson et Hearn, 2005). En réponse entre autres à ces constats, et dans le but de voir la relation entre l'homme et son travail autrement, nous allons mettre l'accent sur les facteurs de protection que peut apporter le milieu du travail en matière de santé mentale chez les hommes. De plus, des points saillants provenant de la littérature seront exposés afin d'offrir des pistes de solution à ceux et celles souhaitant instaurer un programme de prévention ou de promotion de la santé mentale au masculin.

Les facteurs de protection issus du milieu de travail

Une saine relation avec le travail possède des effets protecteurs sur la santé mentale des hommes. Par exemple, l'étude d'Oliffe, Han, Ogrodniczuk, Phillips et Roy (2011) menée auprès d'hommes ayant des idées suicidaires montre comment plusieurs d'entre eux ont contré leur envie suicidaire en s'appuyant sur l'importance de leur rôle de travailleur, et plus particulièrement sur leur capacité de contribuer positivement aux besoins de leur famille. Ces résultats portent à croire que ces hommes ont puisé dans les ressources positives associées au travail pour se protéger, en quelque sorte, des maladies mentales, notamment de la dépression et des idées suicidaires. Ainsi, le milieu de travail peut jouer un rôle important dans la prévention et la promotion de la santé chez les hommes.

Le milieu de travail comme lieu de promotion de la santé mentale pour les hommes

Oliffe et Han (2014) dressent des constats importants, susceptibles de faciliter l'engagement des hommes à prendre soin de leur santé physique et mentale. Pour parvenir à un tel résultat, il est essentiel d'exploiter les idéaux masculins orientés vers la résolution de problème et le rôle protecteur souvent valorisé chez les hommes. Ces derniers pourront ainsi devenir eux-mêmes les propres gardiens de leur santé.



Les auteurs avancent pour ce faire un programme efficace de promotion de la santé auprès des hommes, composé des trois mesures suivantes :

1. **Employer des messages positifs qui encouragent le changement sans amplifier les stigmates et les blâmes.** Il s'agit donc de ne plus interpellier les hommes en se basant sur leurs déficits (l'incapacité d'exprimer leurs émotions, par exemple), mais de plutôt le faire en soulignant leurs forces, leurs qualités (l'importance de leur rôle dans la famille en serait un exemple).
2. **Favoriser les liens entre les idéaux des hommes et leur santé.** Ces idéaux, par exemple l'autonomie, la détermination et la rationalité, peuvent servir de levier pour amener ces hommes à se prendre en charge, à assumer leurs besoins sur le plan de la santé, et ainsi à déterminer les actions à entreprendre pour répondre efficacement à ceux-ci. Un exemple serait de montrer les liens directs entre une bonne santé et une meilleure performance au travail.
3. **Privilégier les témoignages d'hommes ayant eux-mêmes fait des changements pour prendre soin de leur santé.** Selon Oliffe et Han (2014), cette dernière mesure est essentielle à une promotion de la santé réussie lorsqu'il s'agit de cibler les hommes. Le principe consiste à faire passer le message par des « hommes modèles », car cette façon de faire incite les hommes à s'ouvrir et à partager leur expérience avec leurs semblables.

Par ailleurs, le contexte même du travail facilite la tenue d'activités concrètes de promotion : par exemple, des rencontres thématiques organisées sur l'heure du dîner, portant sur la gestion du stress et de la colère, le dépistage de la dépression, le développement des compétences relationnelles ou l'élaboration de saines habitudes de vie. Ces activités sont reconnues comme étant efficaces pour susciter une prise de conscience chez les hommes et les amener à se soucier de leur santé et à chercher de l'aide en cas de besoin. Dans le même sens, des programmes comme « Mates in Construction » ou « Working Minds » (Oliffe et Han, 2014), qui sont inscrits dans le milieu de travail et orientés vers la prévention du suicide, ont déjà fait leurs preuves et témoignent de la pertinence d'instaurer des programmes de prévention et de promotion à même les milieux de travail pour atteindre les hommes. En effet, ces programmes permettent de sensibiliser un plus grand nombre d'hommes et nous rappellent que le milieu de travail semble un terrain propice pour joindre ces derniers et les informer de l'importance de prendre soin de leur santé mentale.

Conclusion

Le milieu de travail est un environnement propice à l'instauration de programmes de prévention et de promotion de la santé mentale auprès des hommes. Certes, ce milieu incite parfois à l'expression de certaines attitudes qui se rapprochent de l'hégémonie masculine. Toutefois, il est maintenant important de voir ces attitudes masculines d'une autre manière, notamment en tablant sur leurs aspects positifs. La vision orientée vers les forces et les qualités des hommes peut constituer une pierre angulaire du succès des futurs programmes de promotion de la santé mentale au masculin. La promotion efficace de la santé auprès des hommes passe en grande partie par la présence d'une figure importante pour eux. L'employeur ou les membres du syndicat peuvent jouer ce rôle à leur manière. L'essentiel, en fin de compte, est de changer la vision que les hommes ont de la santé mentale, de passer du tabou (où la maladie mentale est vue comme une honte) à la valorisation du fait que les hommes se soucient de leur santé mentale et prennent du temps pour l'entretenir.

Bibliographie

1. Buchbinder, D. (2002). Unruly age: Representing the aging male body. Dans S. Pearce, & V. Muller (dir.), *Manning the next millennium : Studies in masculinities* (p. 11-28). Perth, Western Australia : Black Swan Press.
2. Collinson, D. L., & Hearn, J. (2005). Men and masculinities in work, organizations and management. Dans M. Kimmel, J. Hearn, & R. W. Connell (dir.), *Handbook of studies on men and masculinities* (p. 289-310). Thousand Oaks, CA : Sage.
3. Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. Berkeley : University of California Press.
4. Oliffe, J. L., & Han, C. S. (2014). Beyond Workers' Compensation Men's Mental Health In and Out of Work. *American journal of men's health*, 8(1), 45-53.
5. Oliffe, J. L., Han, C. S., Ogrodniczuk, J. S., Phillips, J. C., & Roy, P. (2011). Suicide from the perspectives of older men who experience depression: A gender analysis. *American Journal of Men's Health*, 5, 444-454.

Le milieu de travail est un environnement propice à l'instauration de programmes de prévention et de promotion de la santé mentale auprès des hommes.