

HeadsUpGuys

Ressource canadienne en ligne pour les hommes souffrant de dépression

John Ogrodniczuk PhD John Oliffe PhD RN Joshua Beharry

La dépression et le suicide chez les hommes, autrefois appelés « crise silencieuse », commencent à susciter l'attention; par ailleurs, la question de savoir comment les cliniciens devraient répondre à cette crise demeure largement sans réponse^{1,2}. Les hommes ont tendance à en savoir moins sur la santé mentale et ils perçoivent plus la stigmatisation rattachée à la santé mentale que les femmes; ils sont moins enclins à se prévaloir des services et manquent parfois des connaissances voulues pour faire des choix éclairés³. La recherche fait aussi valoir que de nombreux hommes trouvent difficile de demander de l'aide en raison d'idéaux et de normes masculines culturellement dominants et amplifiés, qui accentuent le besoin que peuvent avoir les hommes d'être indépendants, de réprimer leurs émotions et d'avouer le moins possible leurs vulnérabilités⁴. Par exemple, le fait d'être vu comme capable d'endurer la douleur et de nier les blessures émotionnelles, ou à tout le moins d'être fort et résilient face à ces blessures, sont identifiés comme une pratique clé de la masculinité⁵. Pourtant, bien que ces notions de la masculinité demeurent pertinentes et servent de toile de fond aux pratiques des hommes en matière de santé et à leurs expériences de la maladie, cela ne signifie pas pour autant que nous adoptions un point de vue selon lequel les hommes seraient victimes de leurs propres actions ou de leur inaction. Plutôt que de les blâmer et donc de tenter de les corriger ou de les « réorienter », il est maintenant préconisé d'insister davantage sur la fourniture de renseignements et de services de santé pertinents et adaptés aux besoins des hommes⁶.

Internet est devenu un outil important pour les hommes qui recherchent des renseignements sur la santé. Certains rapports indiquent même qu'il est 2 fois plus probable que les hommes cherchent indépendamment de l'information sur la santé en ligne plutôt que de consulter un professionnel de la santé^{7,8}. Internet comporte des avantages considérables comme moyen d'interagir avec les hommes, car il peut rejoindre un vaste public, est accessible 24 heures par jour gratuitement ou à peu de frais pour l'utilisateur, peut être mis à jour fréquemment, et fournit un contenu interactif et des liens vers d'autres ressources appropriées. De plus, Internet pourrait répondre à la forte préférence des hommes pour l'indépendance et l'autonomie, et offrir un moyen non conflictuel par lequel chercher de l'aide.

Étant donné le recours accru aux ressources électroniques sur la santé et l'utilisation largement généralisée d'Internet par les Canadiens, les moyens « virtuels » ont un fort potentiel d'améliorer les connaissances des hommes et leurs soins en santé mentale, et de promouvoir

des stratégies efficaces de prise en charge de la dépression et de prévention du suicide chez ces derniers⁹⁻¹¹. Pourtant, jusqu'à tout récemment, il n'existait pas de ressources en ligne au Canada ciblant les stratégies de prise en charge de la dépression et de prévention du suicide qui s'adressent spécifiquement aux hommes.

Accès convivial à l'information pour les hommes

Tirant profit de la possibilité prometteuse d'utiliser Internet pour donner aux hommes un accès à des renseignements sur la dépression, une équipe de cliniciens, de chercheurs et de promoteurs de la santé mentale a créé le site Web HeadsUpGuys (headsupguys.org). Il s'agit d'une ressource gratuite en ligne qui offre aux hommes de l'information, des conseils pratiques et du counseling sur la prise en charge de la dépression et le rétablissement. Cette source de renseignements présente aux hommes un moyen convivial à utiliser pour entamer le processus de recherche d'aide. Elle est conçue pour miser sur le désir des hommes de préserver leur indépendance et leur autonomie, et sur leur préférence pour l'autosuffisance, tout en transmettant des messages qui les incitent à obtenir de l'aide professionnelle. En adoptant une approche par étape qui normalise la demande d'aide, HeadsUpGuys jette un pont entre la tendance masculine à autogérer leur santé mentale et d'autres ressources formelles et informelles. Le langage utilisé dans le site est expressément un vocabulaire de tous les jours, plutôt que des étiquettes biomédicales, inscrit dans un appel clair à l'action qui place la prise en charge autonome comme une force masculine et une valeur normative.

Non seulement le site Web HeadsUpGuys fournit aux hommes vivant avec la dépression des renseignements et des coordonnées de ressources, il présente aussi un outil de dépistage de la dépression par l'intéressé, de même que des témoignages d'hommes qui se sont rétablis de la dépression (**Encadré 1**). De fait, nous avons compilé ce qui semble être le plus grand répertoire de vidéos d'hommes qui racontent leur récit de rétablissement et offrent des conseils utiles pour y arriver. Ces vidéos se trouvent dans le site Web et une chaîne YouTube complémentaire de HeadsUpGuys¹².

Promouvoir la santé mentale des hommes

Depuis son lancement en juin 2015, le profil et les effets de HeadsUpGuys ont connu une hausse considérable.

- Il compte environ 21 000 abonnés sur ses diverses plateformes de médias sociaux (p. ex. Facebook, Twitter et Instagram).

Encadré 1. Le site Web HeadsUpGuys

Le site Web HeadsUpGuys, headsupguys.org, présente ce qui suit:

- Des renseignements sur la dépression et le suicide chez les hommes, y compris les facteurs de risque et les déclencheurs, de même que les conceptions erronées courantes à propos de la dépression qu'ont les hommes (p. ex. la dépression est un signe de faiblesse personnelle)
- Un outil de dépistage de la dépression autoadministré (PHQ-9), y compris des directives sur les mesures à prendre lorsque l'utilisateur reçoit les résultats des scores de dépistage
- Des conseils pratiques pour la prise en charge autonome, insistant sur le sommeil, la gestion du stress, la vie sociale, l'activité physique, l'alimentation, et la sexualité et les relations
- Des lignes d'écoute sur la santé et en cas de crise, que les hommes peuvent utiliser pour demander de l'aide
- Des renseignements sur les services professionnels, y compris la psychothérapie, les médicaments et les services en milieu hospitalier
- Des conseils à suivre en cas de crise (p. ex. risque accru de suicide)
- Des conseils sur les façons de se tourner vers les autres, y compris les amis, la famille et les professionnels de la santé
- Des témoignages (récits de rétablissement, conseils pratiques) et des vidéos sur YouTube montrant des hommes rétablis d'une dépression
- Des lignes directrices à l'intention des personnes aidant des hommes qui vivent avec la dépression
- Des liens vers les plateformes de médias sociaux (Facebook, Twitter et Instagram) pour encourager la mobilisation des utilisateurs

PHQ—questionnaire sur la santé du patient.

- Le site a reçu plus de 460 000 visites (environ 19 000 visites par mois) de personnes de nombreux pays différents (Canada, États-Unis, Royaume-Uni, Irlande, Australie, Nouvelle-Zélande, Philippines, Inde, Pakistan).
- Plus de 65 000 questionnaires de dépistage de la dépression ont été remplis par les intéressés.
- HeadsUpGuys a fait l'objet de plus de 70 articles dans les médias, notamment les éditions canadiennes, américaines et du Royaume-Uni du *Huffington Post*, *The Telegraph* et *The Mighty*¹³⁻¹⁷.
- On compte plus de 60 sites Web qui donnent un lien vers HeadsUpGuys comme ressource formelle (p. ex. gouvernement de la Colombie-Britannique, Bring Change to Mind, Université de la Colombie-Britannique, Movember Canada, Movember États-Unis, Anxiety and Depression Association of America, Guard Your Health, Société pour les troubles de l'humeur du Canada).

Même s'il existe plusieurs bonnes ressources sur la prise en charge de la dépression, aucune n'est explicitement et exclusivement axée sur les hommes. HeadsUpGuys cible les hommes dans le but de promouvoir le bien-être de ceux qui souffrent de dépression et de leur famille. L'élaboration de cette ressource en ligne sur la santé mentale représente

une innovation en ce sens qu'elle se penche sur le problème de la dépression et du suicide chez les hommes, et qu'elle offre des ressources pour régler ces problèmes. En faisant mieux connaître les stratégies de prise en charge de la dépression et de prévention du suicide chez les hommes au moyen d'applications Web, cette ressource en ligne sur la santé mentale a le potentiel de favoriser la santé mentale des hommes, de réduire la stigmatisation, de soutenir le rétablissement chez ceux qui vivent avec la dépression et peut-être, en définitive, de réduire les cas de suicide. Les bienfaits découlant de tels gains rejoindront sans aucun doute les femmes, les enfants et les autres hommes pour améliorer le bien-être de tous les Canadiens. 🌱

Le Dr **Ogrodniczuk** est professeur au Département de psychiatrie de l'Université de la Colombie-Britannique (UBC) à Vancouver. **M. Oliffe** est professeur à l'École de soins infirmiers de l'UBC. **M. Beharry** est gestionnaire de projet pour HeadsUpGuys

Intérêts concurrents

Aucun déclaré

Correspondance

Dr **John Ogrodniczuk**; courriel john.ogrodniczuk@ubc.ca

Les opinions exprimées dans les commentaires sont celles des auteurs. Leur publication ne signifie pas qu'elles soient sanctionnées par le Collège des médecins de famille du Canada.

Références

1. Ladouceur R. Suicide among men. *Can Fam Physician* 2011;57:148 (ang), 149 (fr).
2. Ogrodniczuk JS, Oliffe JL. Men and depression. *Can Fam Physician* 2011;57:153-5 (ang), e39-41 (fr).
3. Möller-Leimkühler AM. Barriers to help-seeking by men: a review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *J Affect Disord* 2002;71(1-3):1-9.
4. Oliffe JL, Phillips MJ. Men, depression and masculinities: a review and recommendations. *J Mens Health* 2008;5(3):194-202.
5. O'Brien R, Hunt K, Hart G. "It's caveman stuff, but that is to a certain extent how guys still operate": men's accounts of masculinity and help seeking. *Soc Sci Med* 2005;61(3):503-16. Publ. en ligne du 16 févr. 2005.
6. Ogrodniczuk JS, Oliffe JL, Kuhl D, Gross P. Men's mental health. Spaces and places that work for men. *Can Fam Physician* 2016;62:463-4 (ang), e284-6 (fr).
7. Rice SM, Goodall J, Hetrick SE, Parker AG, Gilbertson T, Amminger GP et coll. Online and social networking interventions for the treatment of depression in young people: a systematic review. *J Med Internet Res* 2014;16(9):e206.
8. Tyler RE, Williams S. Masculinity in young men's health: exploring health, help-seeking and health service use in an online environment. *J Health Psychology* 2014;19(4):457-70.
9. Burns J, Davenport T, Ricci C, Birrell E, Blanchard M, Hickie I. It's one 'smart' solution: using new and emerging technologies to support the mental health and wellbeing of young men. *Dev Pract Child Youth Fam Work J* 2014;40:6-19.
10. Ellis LA, Collin P, Hurley PJ, Davenport TA, Burns JM, Hickie IB. Young men's attitudes and behaviour in relation to mental health and technology: implications for the development of online mental health services. *BMC Psychiatry* 2013;13:119.
11. Ellis LA, McCabe KL, Rahilly KA, Nicholas MA, Davenport TA, Burns JM et coll. Encouraging young men's participation in mental health research and treatment: perspectives in our technological age. *Clin Invest* 2014;4:881-8.
12. *HeadsUpGuys* [chaîne YouTube]. YouTube. Accessible à : www.youtube.com/channel/UCUmC0_39ekD1Uhw8aB4yzNg/videos. Réf. du 18 déc. 2017.
13. Holmes L. This powerful photo campaign puts a face to men's depression. *HuffPost CA* du 27 oct. 2015. Accessible à : www.huffingtonpost.ca/entry/better-starts-here-campaign_us_562a8ecbe4b0443bb563f2e. Réf. du 19 déc. 2017.
14. McKinnon M. This website tackles the silent epidemic of men's depression. *Huntington Post* du 18 sept. 2015. Accessible à : www.huffingtonpost.com/melanie-mckinnon/this-website-tackles-the_b_7936670.html. Réf. du 19 déc. 2017.
15. Driscoll B. Men, it's okay to reach out for help if you're suffering from depression. *HuffPost UK* du 12 juin 2017. Accessible à : www.huffingtonpost.co.uk/entry/men-its-okay-to-reach-out-for-help-if-youre-suffering-from-depression_uk_593e82dae4b0c5a35ca120f2. Réf. du 19 déc. 2017.
16. Moore E. My boyfriend was suicidal—and I had no idea. *The Telegraph* du 9 mars 2016. Accessible à : www.telegraph.co.uk/men/thinking-man/my-boyfriend-was-suicidal-and-i-had-no-idea/. Réf. du 19 déc. 2017.
17. 22 Things men with depression wish others understood. *The Mighty* du 14 juin 2017. Accessible à : <https://themighty.com/2017/06/men-depression-what-to-know/>. Réf. du 19 déc. 2017.

Cet article a fait l'objet d'une révision par des pairs.

Can Fam Physician 2018;64:99-100

This article is also in English on [page 93](#).