



Le suicide chez les hommes

Pourquoi tant d'hommes se suicident-ils?

Cette question qui habite les intervenants et les chercheurs en prévention du suicide, cette question qui vous habite aussi sûrement, je l'ai moi-même en tête depuis déjà un bon moment. J'ai consulté beaucoup de rapports de recherche et assisté à diverses conférences sur le sujet. On y parle beaucoup des faits, un peu des hypothèses explicatives, mais très peu de ce qui pourrait faire une véritable différence dans les taux de suicide. En fait, nous n'en sommes qu'aux balbutiements d'une véritable compréhension du problème du suicide chez les hommes et aucune recherche n'a permis, à ce jour, de connaître avec certitude les causes d'un tel phénomène. Pourquoi tant d'hommes se suicident-ils? Plus de 1000 hommes chaque année au Québec. 80% de tous les suicides. Que pouvons-nous faire comme société pour contrer le problème et pour faire en sorte que les taux de suicide diminuent?

Cet article, je l'écris au «Je», vous avez dû vous en rendre compte. J'ai préféré m'adresser directement à vous, sans prétention, avec mon cœur d'humain. Non, je n'ai pas la prétention de vous offrir toutes les réponses ou encore la prétention de connaître complètement l'univers masculin.

Aujourd'hui, c'est mon «Je» qui s'adresse à chaque «Je» que vous êtes. Ceci pour tenter de créer un «Nous». Parce que je crois que la réponse se trouve, en partie du moins, dans la communion d'idées que le "Nous" rend possible, mais surtout, parce que je crois que la présence ou l'absence du "Nous" peut faire la différence pour la personne en souffrance. C'est ma propre réflexion que je vous offre, bien humblement, dans l'espoir qu'elle

suscite la vôtre et aussi dans l'espoir que nous puissions ensemble découvrir de nouvelles pistes de prévention du suicide chez les hommes.

Le suicide chez les hommes

J'aurais pu appeler cet article «Le silence et la solitude d'un homme au cœur d'une crise existentielle». Et si la crise suicidaire était, en fait, une profonde et dangereuse crise existentielle? Existentielle, parce qu'elle touche et remet en question le sens de tous les aspects de la vie, de l'existence. Dangereuse, parce trop souvent vécue dans le silence et la solitude. Et c'est cet isolement, cette coupure d'avec les autres, qui sont dangereux. Quel sens y a-t-il à n'être qu'un «Je-seul-dans-sa-tête-avec-sa-souffrance»? L'idée suicidaire est étroitement liée à la recherche de sens: le sens de la souffrance, de la vie, de notre passage sur terre. Comment faire du sens autrement que par notre lien aux autres humains? Du sens, je peux en découvrir dans un livre, dans une chanson, dans la contemplation d'une oeuvre d'art, dans une conversation. Mais toujours, c'est le langage qui le permet. Le langage permet de sortir du «Je-isolé-dans-la-souffrance» pour rejoindre le «Nous» qui permet de normaliser la crise existentielle, de saisir l'universalité de la souffrance et d'en comprendre le sens dans sa propre vie.

C'est de langage, ici, dont il est question, car je crois que c'est là le cœur du problème du suicide chez les hommes.

Quand les chercheurs nous disent que c'est la socialisation de l'homme et l'adhésion aux valeurs traditionnelles du rôle masculin qui augmentent le risque de suicide en diminuant la probabilité de demander et de recevoir du soutien,



c'est du «Nous» dont il est question. Et ce lien aux autres, qu'est-ce qui le permet sinon le langage?

Il est important de comprendre que la simple addition de plusieurs «Je» ne suffit pas à créer de véritable sentiment d'appartenance et ne comble pas le besoin vital de se sentir en lien avec d'autres humains. Nous attendons d'eux qu'ils soient capables de saisir l'intensité et les enjeux du drame humain qui se joue à l'intérieur de notre Être. Et c'est par et dans cette compréhension que nous nous rejoignons.

Toutes les conférences auxquelles j'ai assisté ou la littérature consultée me ramènent à ce point central autour duquel tout semble graviter: l'importance du soutien social. Pour qu'il y ait soutien, il doit y avoir langage.

Rare sont les gens qui peuvent affirmer sans mentir qu'ils n'ont besoin d'absolument personne. Un des premiers besoins de l'humain est de se sentir aimé et uni aux autres. Sans l'amour, la vie n'a pas de sens.

Je crois que le suicide est l'expression ultime du manque de sens. Et c'est lorsque la souffrance n'a plus de sens qu'elle devient intolérable.

Même le suicide est langage. Malheureusement, c'est souvent la dernière réplique d'une conversation qui n'a jamais eu lieu.

Les hommes et le langage

«Les hommes ont plus que les femmes un problème avec le langage. Ils ne savent pas se dire. On pourrait écrire: nous ne savons pas les entendre. Ils ne savent pas occuper l'espace avec

des mots. Nous sommes le langage. Par le langage je construis un lieu d'où quelque chose de moi peut être entendu. Ce qui peut s'entendre de vous et de moi, ce sont les raisons de vivre ou du moins une raison de vivre. De la naissance à la mort, le langage est cet outil qui permet à l'homme et à la femme d'habiter cette terre. Ce qui peut être entendu est parfois insignifiant. Je fais du ski-doo. Je vais au centre d'achats. Je cherche ma montre. Ce qui peut être entendu est parfois essentiel. Qu'est-ce que l'amour? Pourquoi Dieu? D'où vient que personne ne m'écoute? Comment construire du sens? J'ai peur de vivre. [...] On ne peut répondre à ces questions qu'avec des mots. Nous ne pouvons répondre à ces questions qu'en partageant entre nous la fragilité des mots et, du même coup, la fragilité de l'existence. Si l'autre se tait, si l'autre me traite d'imbécile, si l'autre me rejette, je retourne à ma solitude avec un poids sur l'âme. Je retourne à ma solitude...»

Cet extrait je l'ai tiré du compte rendu de la conférence qu'a prononcé Marc Chabot, philosophe et écrivain, à Rimouski le 6 février 1998. Vous avez peut-être reconnu l'influence de Chabot aux travers mes propos. C'est qu'effectivement, il m'a beaucoup inspiré. Et ce depuis mes tout débuts comme intervenante auprès de la clientèle suicidaire.

Les relations hommes-hommes

Dernièrement, les auteurs d'un téléroman québécois que vous connaissez certainement très bien, Les Bougon, abordaient à leur façon le même thème que Chabot.

La scène: Le fils, Junior Bougon, verbalise à son père qu'il se trouve gros, laid et qu'il se



sent seul. Il s'ouvre les "tripes" devant lui si on peut dire ainsi. Et Papa Bougon de lui répondre: «Ben, lâche pas mon grand.» Et quand Junior le questionne: «C'est tout ce que tu as à me répondre?» Celui-ci lui répond avec malaise: «Pour aujourd'hui, oui.» et quitte la pièce.

Combien d'hommes québécois se sont reconnus dans ce malaise du père devant son fils qui pleure? Combien d'hommes se sont reconnus dans la douleur du fils Bougon laissé seul à lui-même? Sûrement plusieurs. D'autres ont peut-être songé à leur chance d'avoir un père présent et communicatif. Imaginer un instant le même début de scène entre la mère et sa fille... Il y a beaucoup de chance pour que la conclusion ait été fort différente.

Pour une certaine génération et même encore de nos jours, l'indifférence, l'invalidation, le rejet et même la violence sont ce à quoi l'enfant masculin se confronte dans ses tentatives de manifester son drame intérieur à autrui, notamment à d'autres hommes.

Je ne crois pas qu'une relation mère-fils, aussi pleine d'amour soit-elle, puisse remplacer l'unique lien père-fils. Il y a place à quelque chose d'unique dans la relation homme-homme. Malheureusement, il semble qu'il y ait aussi quelque chose de déficient à l'intérieur de la relation: la capacité à s'accueillir l'un l'autre dans la souffrance, à se rejoindre dans le «Nous», à "décortiquer" la souffrance pour la rendre plus humainement supportable et finalement pour la dépasser.

Je pense que c'est cette forme de soutien à l'autre qui manque de façon flagrante dans les relations hommes-hommes. Normaliser sa condition d'humain et la souffrance psychologique qu'elle

engendre à certains moments, c'est aussi normaliser sa condition d'homme. Et dans un monde idéal, c'est auprès de son père, de ses frères, de ses compagnons que le jeune garçon ferait cet apprentissage. Malheureusement, la socialisation de l'homme entrave ce processus et je ne crois pas qu'aucune femme ne puisse combler cet espace laissé vide.

Socialisation masculine et soutien social

La socialisation est le procédé par lequel un individu intègre les valeurs, les attitudes, les comportements reliés à la masculinité. Tous les hommes ne sont pas stéréotypés par le fait d'adhérer au rôle masculin traditionnel, il s'agit plutôt d'une volonté de respecter les exigences de ce rôle et d'agir en conformité avec son code de conduite.

D'une société à l'autre, on peut remarquer des similitudes dans les attributs reliés au rôle masculin traditionnel. Ces qualités généralement valorisées chez l'homme contribueraient à augmenter le niveau de risque suicidaire en diminuant la chance d'obtenir du soutien lors d'une période difficile. Il s'agit principalement du **stoïcisme, de l'autonomie, de la réussite et de l'agressivité** (Houle 2005).

Le **stoïcisme** est la capacité de ne pas laisser paraître ses émotions, sa vulnérabilité. Or, cette caractéristique d'un individu fera souvent en sorte que les gens ne détecteront pas que la personne est en détresse et diminue donc la probabilité de recevoir du soutien.

L'**autonomie** est perçue comme la capacité à régler seul ses problèmes, ce qui contribue à



diminuer la probabilité que l'homme demande de l'aide et, par conséquent, qu'il reçoive du soutien.

La **réussite** est très valorisée chez l'homme. Par contre, elle augmente la vulnérabilité à l'échec. Lorsque celui-ci survient, il est souvent associé à un fort sentiment de honte.

Enfin, la capacité à faire preuve d'**agressivité** lorsque la situation l'exige concourrait à l'augmentation de l'utilisation de moyens radicaux et à l'augmentation de l'acceptabilité sociale du suicide.

D'un rôle adaptatif dans le passé (l'individu avait à protéger les siens) ces attributs sont maintenant dysfonctionnels face à des problèmes comme le divorce, les pertes d'emploi et prive l'homme de sources d'un soutien essentiel.

Thèse de doctorat

Dans sa thèse de doctorat, Mme Janie Houle, docteure en psychologie et chercheuse pour le Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE), démontre que l'adhésion au rôle traditionnel masculin accroît le risque de faire une tentative de suicide. Elle a pu prouver son hypothèse à l'aide de données quantitatives. Il s'agit des premières données empiriques. La comparaison hommes-femmes n'a pas été faite pour l'instant puisqu'il s'agissait tout d'abord de comparer des hommes entre eux.

Mme Houle a comparé 40 hommes admis à l'urgence après une tentative de suicide et 40 hommes qui n'ont jamais posé de geste suicidaire. Il s'agissait d'hommes de 20 à 59 ans, francophones, ayant tous vécu au moins un événement grave au cours de la dernière année.

Résultat: Les hommes qui ont tenté de se suicider **adhèrent plus fortement au rôle masculin traditionnel** que les hommes sans antécédent suicidaire.

En fait, ce qui contribue à augmenter le risque de suicide, c'est l'impact négatif de l'adhésion au rôle traditionnel **sur les facteurs de protection** comme la demande d'aide et le soutien social, de même que l'impact de cette adhésion sur l'augmentation de l'acceptabilité du suicide et de la vulnérabilité à l'échec.

Les hommes qui ont tenté de se suicider étaient moins nombreux à avoir consulté une ressource d'aide formelle. Une différence plus prononcée a pu être observée pour les services en santé mentale. Pour ceux qui ont consulté, il y a eu un délai plus grand avant la demande d'aide et des différences ont aussi pu être observées chez les personnes suicidaires. Il y a parfois eu tentative de suicide antérieure et personne ne l'a su.

La Dre Houle a aussi exploré les comportements de demandes d'aide suite à un événement difficile.

Résultats: Les hommes qui ont tenté de se suicider ont **demandé moins d'aide à leur réseau personnel** que les hommes sans antécédent suicidaire.

Le soutien de l'entourage a un impact sur la santé de l'individu, sur son rétablissement et possèderaient même des vertus immunitaires en plus de diminuer les comportements suicidaires d'après une étude réalisée en 1970 nous affirme Mme Houle.



C'est donc dire toute l'importance du lien aux autres, du «Nous». Et sans le langage, ce lien n'est pas possible.

Prévenir le suicide chez les hommes

Vous avez certainement réalisé pendant votre lecture que le problème du suicide chez les hommes n'est pas seulement l'apanage des différents acteurs en prévention du suicide. Prévenir le suicide, ce n'est pas seulement empêcher le geste suicidaire. Ça commence bien avant cela. Prévenir le suicide, c'est promouvoir chez les hommes des facteurs de protection tels la demande d'aide et la paternité par exemple. Il est nécessaire aussi que les hommes entre eux se penchent sur leur condition et développe des rapports leur permettant de briser leur isolement.

Force est de constater que pour parvenir à prévenir de façon efficace le suicide chez les hommes, beaucoup de travail reste à accomplir et ce travail, c'est la responsabilité de tous: parents, enseignants, entraîneurs sportifs, politiciens, etc. Vous aurez sûrement compris qu'un changement de mentalité et d'attitude s'impose. À commencer par le fait de reconnaître que c'est à tout le monde d'y voir! ■

Christiane Michaud

*Adjointe à la coordination des programmes communautaires,
Coordonnatrice du programme Sentinelles
Centre de prévention du suicide
et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent*

