



**Mémoire présenté au gouvernement fédéral
Élaboration de la première Stratégie canadienne
sur la santé des hommes et des garçons**

28 mai 2026

À propos de la SCP

La Société canadienne de psychologie (SCP) est le porte-parole national de la science, de la pratique et de l'enseignement de la psychologie au Canada et se voue à la promotion de la santé et du bien-être des Canadiens. Avec plus de 7 000 membres, la SCP est la plus grande association professionnelle de psychologues au Canada et représente les psychologues en pratique publique et privée, les professeurs d'université et les chercheurs universitaires, ainsi que les étudiants.

Les psychologues constituent l'un des plus grands groupes de fournisseurs de soins de santé mentale spécialisés membres d'une profession réglementée, qui sont capables de diagnostiquer et de traiter les troubles mentaux, ce qui fait de notre profession une ressource indispensable pour la prestation de soins de santé mentale aux Canadiens qui en ont besoin. Grâce à leur solide formation en recherche, les psychologues forment une ressource spécialisée pour la prise de décisions fondées sur des données probantes et contribuent au potentiel et à la prospérité future du pays.

Vision

La SCP a pour ambition de promouvoir une société qui valorise et applique la psychologie scientifique au bénéfice des personnes, des collectivités, des organisations et des peuples.

Mission

Nous serons au service du public et des membres de la SCP en faisant progresser la psychologie scientifique, la pratique et l'enseignement de la psychologie par la recherche, la défense des intérêts et la collaboration.

Pour en savoir plus, visitez notre site Web à www.cpa.ca/fr.

Contexte

Le 23 février 2026, le gouvernement fédéral a annoncé le lancement d'un dialogue national sur la santé des hommes et des garçons. Les commentaires recueillis dans le cadre de ce dialogue/questionnaire serviront à élaborer la première Stratégie canadienne sur la santé des hommes et des garçons, qui sera publiée plus tard cette année.

Déclaration préliminaire

Une stratégie de santé efficace pour les garçons et les hommes doit à la fois mettre en avant les aspects positifs de leur condition (p. ex. s'engager et trouver sa place dans le monde, apprendre à assumer ses responsabilités, réfléchir au genre d'homme que l'on souhaite devenir, contribuer à la société, interagir avec les autres) ET les accompagner dans les transitions de la vie lorsque cela s'avère nécessaire. Elle devrait cibler des groupes précis de garçons et d'hommes « à risque », tels que les veufs, les agriculteurs, les hommes sans domicile fixe ou menacés de le devenir, les militaires et les anciens combattants, les intervenants d'urgence, ainsi que les hommes marginalisés, racisés et autochtones, et s'attaquer à des problèmes tels que la gestion de la colère, le suicide, la consommation de substances psychoactives et les comportements violents et criminels.

QUESTION 1 Comment pouvons-nous soutenir les garçons et les hommes dans la compréhension et la gestion des idées traditionnelles sur la masculinité de manière saine?

Une stratégie de santé efficace ne devrait pas adopter une vision pathologisante des garçons, des hommes et de la masculinité. La promotion de la santé des garçons et des hommes passe par le développement de l'intelligence émotionnelle, le recours aux mentors et l'encouragement à la réflexion critique afin de déconstruire les préjugés néfastes associant masculinité et « virilité ». Parmi les principales stratégies, on peut citer : encourager les garçons et les hommes à identifier, gérer et exprimer toute la gamme de leurs émotions; valider l'ensemble des sentiments et l'identité de chacun; aider les garçons et les hommes à apprendre à se suffire à eux-mêmes et à trouver des moyens de faire face aux difficultés de la vie; créer des espaces propices à la réflexion critique, à l'écoute d'autrui et au dialogue sur les attentes de la société et les expériences de vie de chacun; mettre en avant des modèles et des mentors positifs qui font preuve de vulnérabilité, de bienveillance, d'un comportement respectueux et d'une disposition à demander de l'aide; enseigner l'empathie et la connaissance des émotions; promouvoir une alimentation saine, un corps sain et des relations saines; enseigner aux garçons les aspects restrictifs et néfastes de la masculinité toxique et de la misogynie; valoriser des qualités telles que la force, la fidélité, l'autonomie, l'instinct protecteur, la diversité, l'entraide, l'intelligence, le pragmatisme, la fiabilité, la loyauté, la compétitivité, ainsi que la capacité à jouer et à s'amuser.

QUESTION 2 Comment aider les hommes à bâtir des relations saines et à adopter des habitudes favorables à l'amélioration de leur bien-être général?

Il s'agit de trouver un équilibre entre réactivité, proactivité et la mise en place des bases nécessaires au bien-être à long terme et à des relations solides. Parmi les stratégies principales figurent la promotion d'une communication ouverte, la reconnaissance de la vulnérabilité et des émotions comme des atouts, l'encouragement à des changements de mode de vie proactifs et progressifs, le développement des liens sociaux (p. ex. avec les autres, la nature et même les animaux de compagnie), le renforcement de l'intimité, l'incitation des hommes et des garçons à entretenir des amitiés et à pratiquer des loisirs/activités positifs, l'exploration de différentes façons de résoudre les conflits (p. ex. en partageant ses opinions et ses sentiments, ou en prenant du recul par rapport à la situation), la promotion du

bénévolat et de l'engagement communautaire, et le fait de donner la priorité à la santé mentale grâce à des réseaux de soutien, des ressources professionnelles, la gestion du stress et l'activité physique.

Mettre en avant des modèles de comportement masculin, des mentors et des leaders communautaires qui incarnent ces stratégies peut jouer un rôle essentiel dans l'instauration de modèles plus sains. Que ce soit par l'exemple, la représentation dans les médias, le dialogue communautaire, les médias numériques ou les programmes éducatifs, il est important d'encourager les hommes à : exprimer toute la gamme de leurs émotions, utiliser des formulations du type « je me sens » pour partager leurs émotions, demander de l'aide, voir des hommes assumer des rôles bienveillants, valoriser le partage équitable des tâches ménagères et parentales, dénoncer les blagues et les comportements préjudiciables au sein de leur cercle d'amis, reconnaître l'importance du travail d'équipe et de l'empathie, et soutenir les initiatives qui encouragent le respect, la non-violence et l'égalité des droits.

QUESTION 3 Comment aider les hommes à obtenir les soins dont ils ont besoin?

Pour aider les hommes à demander de l'aide, il faut lutter contre les préjugés, démystifier le sujet et présenter le fait de demander de l'aide à la fois comme un acte de courage, qui consiste à reconnaître que l'on traverse une période difficile, et comme une stratégie proactive et judicieuse visant à surmonter les difficultés. Parmi les approches à privilégier, mentionnons l'écoute sans jugement, le recours à des ressources destinées aux hommes et à un soutien par les pairs animé par des hommes, l'encouragement à solliciter de l'aide professionnelle, la mise en avant de figures inspirantes, la reconnaissance des signes pouvant indiquer un besoin d'aide, la promotion de techniques de résolution de problèmes, l'encouragement à prendre soin de soi, la création d'environnements dans lesquels les hommes peuvent partager ce qui les aide, ainsi que l'adaptation des services de santé mentale afin de créer des environnements sûrs et proactifs dans les écoles, les centres d'entraînement physique, les installations de loisirs et sportives, les lieux de travail et les communautés.

QUESTION 4 Comment différentes étapes de la vie influencent-elles le bien-être des hommes?

Marquées par divers facteurs sociaux et économiques, les habitudes de vie, les relations, les objectifs de vie et les expériences, les différentes étapes de la vie peuvent influencer de manière significative le bien-être des hommes de différentes manières, notamment en modifiant leur santé physique, leurs priorités en matière de santé mentale, leurs rôles sociaux, leurs responsabilités et leur sentiment de satisfaction à l'égard de leur vie. L'*adolescence* se caractérise souvent par la vie scolaire, les études, la création de nouveaux liens d'amitié, les loisirs et les centres d'intérêt, l'adoption de comportements à risque, l'émergence de sentiments amoureux et la recherche de moyens pour gérer la puberté et les situations sociales difficiles. Le *début de l'âge adulte* est souvent marqué par la préparation de sa carrière, le développement de ses compétences, l'entretien d'amitiés et de relations amoureuses, ainsi que par la réflexion sur l'avenir. L'*âge mûr* est une période caractérisée, entre autres, par la construction d'une vie stable (famille/relations, logement, biens), l'évolution de carrière et la position sociale, ainsi que, parfois, par un certain déclin de la santé physique, un rééquilibrage de la vie et la prise en charge de parents vieillissants tout en amenant les enfants à acquérir leur indépendance. L'*âge avancé* se caractérise par la quête d'un moyen de préserver (et d'accepter) son identité en pleine période de changements et de transitions (qu'ils soient d'ordre physique, relationnel, professionnel ou financier), par la gestion des changements intergénérationnels (ses propres enfants, ses parents), ses problèmes de santé et ceux de sa conjointe ou son conjoint (si l'on est en couple), le deuil et la perte d'amis et d'êtres chers, ainsi qu'une réflexion sur la générativité et sur ce qui vient ensuite (y compris les décisions de fin de vie).