

LIGNES DIRECTRICES ET PHILOSOPHIE

JOURNÉE PROVINCIALE EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES



Faites partie du mouvement régional, faites partie de la solution!

Qu'est-ce que la Journée provinciale pour la santé et le bien-être des hommes (JPSBEH)

La Journée provinciale pour la santé et le bien-être des hommes (JPSBEH) se déroule le 19 novembre de chaque année dans le cadre de la Journée internationale de l'homme. Cette dernière est célébrée depuis 1999 à travers le monde.

En cette journée, il importe de sensibiliser la population aux réalités masculines, mais il apparaît également pertinent de faire la promotion de toutes les actions qui peuvent contribuer à la santé, tant physique que mentale, de tous les hommes. Ceci inclut la valorisation de la demande d'aide au masculin, de même que la promotion des services disponibles dans la région.

Depuis quelques années, le CISSS du Bas-Saint-Laurent propose un message positif qui s'articule comme suit : « *T'as le droit de ne pas bien aller. Un gars peut avoir besoin de parler* ». Ce slogan vise à normaliser les périodes difficiles et, surtout, à inviter les hommes à ne pas les traverser seuls.

Cette année, le CISSS du Bas-Saint-Laurent et les partenaires qui sont impliqués en matière d'intervention auprès des hommes souhaitent porter le message encore plus loin et inviter la population à prendre le temps de dire aux hommes de leur entourage à quel point ils sont importants pour eux. Ce petit geste peut faire toute la différence.

Pourquoi vous sollicite-t-on?

Saviez-vous que les hommes sont souvent surreprésentés dans les principales causes de décès, qu'ils ont des taux de suicide plus élevés et qu'ils sont réticents à demander de l'aide lorsqu'ils vivent de la détresse psychologique?

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent et ses partenaires souhaitent sensibiliser les entreprises de la région à l'importance de la santé et du bien-être des hommes.

Le travail étant un domaine crucial pour leur identité et leur santé mentale, nous sollicitons les entreprises, particulièrement celles avec une majorité d'employés masculins, à participer à la Journée provinciale en santé et bien-être des hommes du 19 novembre 2024. En effet, le milieu professionnel est un lieu de socialisation fréquenté quotidiennement et qui procure aux hommes un sentiment d'utilité. Ainsi, « le travail [...] aurait un impact sur leur santé mentale et physique et [...] pour certains, le travail compterait parmi les composantes premières de leur identité » (Tremblay et al., 2016).

Nous vous invitons donc, ainsi que votre entreprise, à contribuer à améliorer la santé mentale des membres de votre personnel.

Soyez assurés que pour ceux qui traversent une période difficile, une telle attention pourrait faire la différence!

Comment s'impliquer?

Pour l'édition 2024, les membres du comité régional en santé et bien-être des hommes souhaitent que la population du Bas-Saint-Laurent puisse souligner l'apport positif d'un homme de leur entourage. Pour ce faire, des épinglettes seront remises dans différentes entreprises à forte proportion masculine et les membres du personnel seront invités à la remettre en mains propres à un homme significatif de leur choix.

Cette initiative se veut d'abord et avant tout personnalisée et humaine : c'est la raison pour laquelle nous souhaitons que les épinglettes ne soient pas remises de façon impersonnelle via une distribution à grande échelle. Nous souhaitons plutôt que les épinglettes soient données individuellement à un homme qui a été présent ou qui a fait la différence à un moment particulier (un collègue, un ami, un voisin, un père, un frère, etc.). Le 19 novembre 2024 sera ainsi l'occasion de prendre le temps de dire à un homme :

- ♂ Qu'il est important pour vous;
- ♂ Que vous êtes là pour lui;
- ♂ Que vous êtes fier de lui;
- ♂ Qu'il a fait une différence dans votre vie;
- ♂ Que vous souhaitez remercier;
- ♂ Etc.

Ce mouvement régional sera ainsi l'opportunité tout indiquée pour engager des contacts humains et significatifs.

Exemple :

Jean, chef d'équipe, profite d'une rencontre matinale pour remettre une épinglette à tous les membres de son équipe. Il leur explique brièvement qu'ils sont invités à la remettre à un homme significatif de leur entourage. Annie choisit de remettre son épinglette à son collègue Jacques, car il est bienveillant à son égard lorsqu'elle le sollicite pour son expérience professionnelle et ses conseils. Louis, quant à lui, décide de remettre cette épinglette à son meilleur ami, qui est toujours là pour le soutenir en cas de pépin.

Attentes et étapes à venir

Étape 1 : Confirmation de votre participation à la personne vous ayant contacté pour ce projet en lui transmettant les coordonnées auxquelles faire parvenir les épinglettes;

Étape 2 : Réception des épinglettes et des documents accompagnateurs (autour du mois d'octobre);

Étape 3 : Nous vous invitons à commencer à parler de la JPSBEH dès le mois d'octobre en invitant vos employés à réfléchir à un homme significatif dans leur entourage à qui ils souhaitent témoigner leur gratitude;

Étape 4 : Distribution des épinglettes en date du 19 novembre. Vous pouvez les distribuer pendant une rencontre d'équipe, via vos délégués sociaux ou vos chefs d'équipe ou de toute autre façon que vous jugez facilitante. L'important, c'est de s'assurer que les épinglettes soient distribuées et non laissées dans un endroit « libre-service ».

Étape 5 : Si vous souhaitez nous faire un retour sur les retombées de cette action, nous vous en serions reconnaissants! Il ne s'agit toutefois pas d'une obligation, mais plutôt d'une suggestion! Nous vous invitons à prendre une photo de votre initiative et à l'acheminer à catherine.gallant-revelin.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca.

Vous pouvez contacter la personne qui vous a approché pour la distribution des épinglettes ou encore la répondante régionale en santé et bien-être des hommes du CISSS du Bas-Saint-Laurent, aux coordonnées suivantes :

Catherine Gallant-Revelin, agente de planification, de programmation et de recherche
catherine.gallant-revelin.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

Par ailleurs, vous pouvez contacter la répondante régionale si vous désirez que nous vous fassions parvenir **gratuitement** l'affiche suivante que vous pourrez apposer à l'endroit que vous jugerez approprié (salles de pause, toilettes, etc.).

