

La santé des hommes gais – feuillet d'information

1. Les hommes gais et la santé
2. La sortie du placard
3. La santé sexuelle et le sécurisexe
4. Les infections transmissibles sexuellement
5. Les relations
6. La santé mentale et émotionnelle
7. Les hommes gais, la drogue et l'alcool
8. Vieillir bien, l'âgisme et les hommes gais

La santé mentale (ou la santé émotionnelle) peut se définir comme la manière dont une personne agit, pense, et ressent les choses; elle peut être affectée par les hauts et les bas du quotidien. Certaines des principales préoccupations de santé mentale des hommes gais peuvent se rattacher aux éléments suivants :

- homosexualité
- identité sexuelle
- homophobie
- isolement social
- agression homophobe
- homophobie intériorisée
- sentiment d'identité
- estime de soi
- relations
- violence conjugale
- troubles d'alimentation
- capacité d'adaptation
- stress
- dépression
- usage de drogue
- image corporelle
- viol
- suicide

Ces enjeux, causes et symptômes ne sont pas de tout repos. S'ils affectent notre capacité de fonctionner au quotidien, ce peut être un signe de possible maladie mentale. Les symptômes de plusieurs maladies mentales se ressemblent, donc le diagnostic peut être difficile. Certaines personnes ont recours à du counselling et à de l'assistance, comme moyen proactif pour arriver à faire la part des choses et à gagner de l'assurance et de la confiance en soi. Certaines formes de maladie mentale peuvent être assez sérieuses pour nécessiter le recours à une assistance professionnelle. Il est important de ne pas oublier que chacun a les habiletés et les méthodes qu'il faut pour fonctionner quotidiennement – mais qu'il peut nous arriver d'avoir besoin d'un peu d'aide.

Signes et symptômes

Notre esprit peut exercer un incroyable contrôle sur notre corps. En portant attention aux réactions du corps à divers stimuli, on peut découvrir des choses utiles sur l'état de notre santé physique et mentale. Le stress est la réponse physique du corps, devant une impression de chose à faire ou de menace. Les sentiments de panique ou de peur contribuent à transformer le stress en détresse. Si vous êtes conscient de la façon dont votre corps fonctionne en situation de stress « normal », vous pouvez observer les changements, vers des signes de possible détresse, et prendre les mesures adéquates pour alléger les effets du stress en question.

Voici quelques signes et symptômes possibles de problèmes mentaux ou physiques. Si vous êtes aux prises avec l'un ou l'autre pendant une longue période, il est souhaitable que vous en parliez à un

Certaines formes de maladie mentale peuvent être assez sérieuses pour nécessiter le recours à une assistance professionnelle.

- professionnel de la santé.
- perte ou gain d'appétit
 - douleur ou mal de tête
 - sentiment de désorganisation
 - peur, anxiété, panique
 - sensation d'épuisement ou de stress
 - fatigue, difficulté à se réveiller
 - perte d'intérêt pour le sexe
 - comportement inhabituel
 - changement de comportement social
 - sautes d'humeur
 - dépression
 - augmentation de l'usage de drogue

- perte de mémoire
- perte d'énergie
- insomnie

Des maladies mentales peuvent être déclenchées par des changements physiques, des transformations du milieu, des facteurs génétiques, des événements traumatisants, ou la consommation de certaines drogues récréatives ou de certains médicaments. Les professionnels en santé mentale sont formés pour identifier des déclencheurs possibles de diverses maladies mentales. Ils peuvent cerner ces facteurs en posant des questions sur nos vies, notre foyer, notre lieu de travail et nos loisirs. S'il y a des cas de maladie mentale dans l'histoire de votre famille, n'oubliez pas de le mentionner à votre professionnel de la santé. De tels éléments aident à diagnostiquer la possibilité d'une maladie mentale.

Suicide

À peu près tout le monde a déjà réfléchi au suicide et à ce que cela signifierait pour lui et les êtres qu'il aime. Chez certaines personnes, ces idées ne durent pas; mais d'autres voient le suicide comme la seule voie. Les gens qui essaient de se suicider sont bien plus nombreux que ceux qui réussissent à se donner la mort. Des études ont démontré que les jeunes gais font plus de tentatives de suicide que les jeunes hétérosexuels. Par contre, le taux de tentative de suicide des hommes gais adultes ne semble pas plus élevé que chez les hommes hétérosexuels.

Le fait de songer réellement à se suicider est un sérieux avertissement de demander l'aide d'un professionnel. Le pont vers un centre de prévention du suicide, l'urgence d'un hôpital ou une clinique, dans un moment de profonde dépression, se fait parfois grâce à un ami. Aider un ami à prendre contact avec un professionnel peut en effet lui sauver la vie, et sauver du même coup notre amitié.

Les hommes gais et les professionnels de la santé mentale

Par le passé, la profession de la santé mentale a fait bien du tort aux hommes gais. Le terme « homosexuel » a été inventé par un psychiatre, vers la fin des années 1800, et les hommes gais ont été pendant longtemps soumis à des tests, étiquetés, arrêtés, soumis à des traitements d'électrochocs ou médicamenteux, et diagnostiqués

comme malades – l'homosexualité était considérée comme une maladie mentale. Ce n'est qu'en 1973 que l'Association psychiatrique états-unienne a retiré l'homosexualité de sa liste de maladies mentales. Mais un simple changement de définition n'a pas transformé la société du jour au lendemain. Il y a encore des psychiatres qui considèrent que le fait d'être gai est une maladie mentale. Plusieurs gais et lesbiennes souffrent encore aujourd'hui des effets prolongés des « cures » et « remèdes » douteux que leur avait servis la profession psychiatrique, et qui ont semé la méfiance à son égard.

Depuis une trentaine d'années, le domaine de la santé mentale a beaucoup apporté aux gais et lesbiennes. Aujourd'hui, des gais et des lesbiennes sont psychiatres, psychologues, thérapeutes, conseillers, travailleurs sociaux, chercheurs, etc. La profession a largement reconnu que les personnes homosexuelles ont des préoccupations uniques en matière de santé mentale. Des recherches ont permis d'établir des pratiques qui correspondent aux besoins particuliers de cette population. Les résultats de ces études ont été publiés dans des périodiques consacrés à l'homosexualité et à la psychothérapie pour gais et lesbiennes. Un domaine professionnel jadis réputé pour sa position homophobe est devenu une force de progrès, pour la santé gaie, et regagne graduellement la confiance des communautés concernées.

Choisir un professionnel de la santé mentale

Lorsque le problème est connu, il est plus facile de s'orienter vers un professionnel qui détient les compétences pertinentes. Si un problème précis est en cause, comme la consommation de drogue, ou l'image corporelle, on peut chercher un intervenant qui se spécialise dans ce type de pratique. Si plusieurs préoccupations sont en cause, un professionnel qui offre des services généraux de counselling pourra orienter la personne vers des spécialistes. Ce qui importe est de trouver une personne digne de confiance, avec laquelle on peut discuter de nos préoccupations de manière franche et ouverte. Tentez de trouver un professionnel qui est positif à l'égard des gais, en demandant à vos amis et à des organismes communautaires des noms de professionnels de la santé mentale qu'ils connaissent et en qui ils ont confiance. N'hésitez pas à demander une rencontre de premier contact, à un professionnel de la santé mentale, afin de vérifier si son style de pratique vous convient.

© 2006 Société canadienne du sida/Canadian AIDS Society

Tous droits réservés. La reproduction ou la transmission d'une partie ou de l'ensemble de ce document à des fins commerciales, que ce soit par des moyens électroniques ou mécaniques, y compris la photocopie, l'enregistrement ou toute autre méthode actuelle ou à venir de stockage de l'information ou extraction de données, sont interdites à moins d'obtenir la permission écrite préalable de l'éditeur.

Ce document peut être reproduit à des fins non commerciales

La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées aux présentes ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada, ni celles de Santé Canada.

This document is also available in English.