



**Kévin Mayer,**  
athlète français,  
double médaillé olympique.

# KÉVIN EST UN HOMME FORT

Sa vraie force,  
c'est de s'écouter.

**SANTÉ MENTALE :**  
75% des suicides concernent des hommes

**ICM**  
Institut régional du Cancer  
Montpellier | Val d'Aurelle

**EnSanté!**

# LA SANTÉ MENTALE DES HOMMES

## POURQUOI EN PARLER ?

**1 homme sur 8**

connaîtra un épisode dépressif au cours de sa vie

**75%** des suicides concernent des hommes

**1 homme sur 2**

ne parle pas de ses difficultés psychiques à un professionnel

**SEULS 30%**

des hommes concernés suivent une psychothérapie

Longtemps **tabou**, le **mal-être** psychique des hommes reste **sous-estimé**. Pression du rôle, difficulté à exprimer ses émotions, peur du jugement : autant de freins qui retardent la demande d'aide.

**Pourtant, la santé mentale est une composante essentielle de la santé globale, au même titre que la santé physique.**

## Les signaux d'alerte à ne pas ignorer

Les troubles psychiques ne se manifestent pas toujours de manière visible. Chez les hommes, ils peuvent prendre des formes différentes :

- Irritabilité, colère, agressivité inhabituelle
- Fatigue persistante, perte d'énergie ou de motivation
- Troubles du sommeil, difficultés de concentration
- Désintérêt pour les activités habituellement plaisantes
- Consommation accrue d'alcool ou de substances
- Isolement, retrait social, pensées suicidaires



CES SIGNES  
NE DOIVENT PAS ÊTRE  
BANALISÉS.  
**ILS TRADUISENT  
UNE SOUFFRANCE  
RÉELLE.**

## Le bon réflexe prévention

- **Échangez avec un proche** de confiance — parler est déjà un acte de soin.
- **Parlez-en à votre médecin** : il peut évaluer la situation et vous orienter vers un professionnel adapté (psychologue, psychiatre, etc.)
- **Si vous êtes en détresse, ne restez pas seul** : **3114**, numéro national de prévention du suicide, **gratuit et disponible 24h/24, 7j/7.**