

Coffre à outils pour hommes



Outil pour les hommes

Comment se relever après un coup dur

C'est arrivé à tout le monde d'avoir à se relever après avoir mis un genou à terre. Mais comment y arriver vous aussi?

Voici des idées, des histoires d'hommes qui se sont relevés et des questions qui vous aideront à choisir des actions sur mesure.

1 **Donnez-vous le temps d'absorber le coup, reconnaissez ce qui est arrivé**

Au moment où l'on apprend une mauvaise nouvelle, on peut se sentir un peu sonné, fâché ou ne rien sentir du tout. C'est normal d'avoir besoin d'un moment pour encaisser le choc. Vous n'avez pas choisi d'être malade, d'avoir un accident, de vivre une séparation, un décès ou une perte d'emploi.

Quand ça arrive, il peut être nécessaire de se donner les meilleures conditions pour passer à travers les premiers jours. Quelles sont vos meilleures conditions?

J'avais l'impression d'être dans la brume. J'ai dit à mon boss que je prenais congé et à ma conjointe que je retournais vivre chez ma mère, puis je suis allé voir le médecin. Lui, il m'a demandé ce que je faisais quand il y avait de la brume et que je conduisais. Je lui ai répondu que je me tassais pour ne pas blesser personne. Ça m'a fait réaliser que c'est ça que j'ai fait. Je me suis retiré de la circulation pour attendre de voir plus clair.

2 **Reconnaissez ce que vous faites déjà pour ne pas descendre plus bas**

Peut-être que vous ne le voyez pas encore, mais vous faites déjà des choses pour éviter que votre situation ne se détériore. Ces questions pourraient vous aider à prendre le temps d'identifier ce qui vous permet de tenir le coup.

- Qu'est-ce qui m'aide à mettre un pied devant l'autre?
- Qui m'aide à faire ce qu'il faut, même si je n'en ai pas envie?
- Qu'est-ce que je dois éviter pour ne pas descendre plus bas?
- Depuis que j'endure cette situation, quelles pensées m'aident à garder l'espoir que je vais m'en sortir?
- S'il y a une seule chose que je dois continuer de faire pour garder la tête hors de l'eau, qu'est-ce que c'est?

Je me suis rendu compte que c'est correct de ne pas me laver et d'écouter Netflix en rafale pendant 2-3 jours de suite. Mais quand je dépasse ça, c'est là que je commence à déprimer. Je me connais, je me surveille.

3 Rappelez-vous ce qui a déjà fonctionné pour vous

Ce n'est pas la première fois que la vie met une épreuve sur votre route. Même si l'évènement ou le contexte a changé, vous êtes la même personne. Rappelez-vous ce qui a déjà marché pour vous relever et répétez-le. Ce n'est pas toujours possible de faire du copier-coller : il faut peut-être l'adapter au contexte. Ces questions pourraient vous aider :

- Quels petits gestes faisaient une différence dans mes journées?
- Qu'est-ce qui m'a aidé à garder espoir?
- Quelles actions ai-je continué à faire, même si je n'en avais pas envie, parce que je savais que c'était bon pour moi?
- Quelles convictions, actions, pensées ou personnes ont été les plus utiles?
- Quels étaient les premiers indices que le pire était passé? Qu'est-ce que j'ai fait quand je m'en suis rendu compte?

Quand j'ai eu mon accident de travail, je décidais de la chose la plus importante à faire le lendemain (le papier d'assurance, par exemple). C'était super important de choisir la veille. Je me levais, pas besoin de penser, je le faisais. Sinon, je regardais ma liste le matin, ça me décourageait et je me mettais à jouer à des jeux vidéos. Quand je me suis séparé, je me suis rappelé de ce truc-là. Faire une chose importante par jour, c'est ce qui m'a aidé à prendre le dessus.

4 Reconsidérez l'aide d'un professionnel ou d'un organisme communautaire

Il est important de miser sur ses forces pour passer à travers un moment difficile. Mais parfois, quand on a le nez collé sur ses problèmes, il arrive qu'on oublie ses forces. C'est à ce moment qu'un regard extérieur peut aider à reprendre de la perspective.

Certains hommes sont agréablement surpris d'avoir plus de facilité à parler à un étranger. L'évènement que vous venez de vivre est peut-être une occasion pour aller tester une ressource et décider par la suite si c'est bon pour vous.

Au travail, on m'a offert une rencontre avec un psychologue. J'avais l'impression que c'était pour se donner bonne conscience, mais j'y suis allé quand même. Ça m'a fait du bien et j'ai choisi de continuer. Ça m'aide à voir plus clair. J'ai plusieurs décisions à prendre et c'est plus facile d'en parler avec quelqu'un qui ne vivra pas avec les conséquences.

5 Restez connecté avec des personnes qui vous font du bien

À cause des circonstances, vous vous êtes peut-être détaché de certaines personnes. Mais reprendre contact avec elles pourrait les soulager et les rassurer. C'est peut-être parce qu'ils ne savent pas quoi dire que vos amis ne vous ont pas donné de nouvelles.

Peu importe comment l'éloignement est arrivé, il serait bon de renouer avec les personnes qui vous faisaient du bien. Ne restez pas seul. L'isolement peut avoir des effets plus néfastes que l'évènement lui-même. Il n'est probablement pas nécessaire d'avoir une grande explication sur ce qui s'est passé. Les questions suivantes pourraient vous aider à trouver le chemin le plus court pour vous reconnecter.

- Avec qui est-ce que ce serait plus facile de reprendre contact?
- Qui voudrait avoir de mes nouvelles?
- Qui voudrait faire une activité ou du sport avec moi?
- Qui m'aiderait à finir un projet qui me pèse en ce moment?
- Qui pourrait avoir besoin de moi?
- Avec qui est-ce que je pourrais parler de ce qui est arrivé?

Un de mes chums m'a appelé. Il a dit : « Vu que tu as perdu ta job, tu n'auras pas d'excuses cette année pour manquer le voyage de pêche! » Je lui ai dit que je n'avais pas d'argent pour payer ma part, mais il m'a dit que c'était réglé. J'ai décidé de ne pas m'obstiner, j'ai passé par-dessus mon orgueil et j'y suis allé. Ça m'a fait du bien de revoir mes chums... Ça m'a fait réaliser que c'était moi qui avais mis de la distance. Eux, ils attendaient juste que je revienne.

6

Retournez à ce qui est vraiment important pour vous

Vivre un coup dur peut amener certaines choses à changer pour le mieux. Personne ne se dit ça quand ça vient d'arriver, mais c'est ce que plusieurs réalisent après, quand l'épreuve est surmontée. Certains hommes disent : « Je ne souhaiterais pas ce qui m'est arrivé à mon pire ennemi, mais c'est ce qui m'a donné du gaz pour faire d'autres changements. »

Vous pourriez vous surprendre à apprécier des moments qui vous apparaissent insignifiants. Vous pourriez avoir envie de réviser vos priorités. Voici quelques questions qui pourraient vous aider à reconnaître ce qui pourrait être devenu encore plus important, à partir de maintenant.

- Quelles forces ai-je vu en moi que je ne soupçonnais pas?
- Quelles priorités ont changé depuis cette épreuve?
- Quelles décisions ont influencé ce que je suis devenu?
- Quelles valeurs ont pris l'avant-plan?
- Quelles relations ont pris plus d'importance?

Je n'ai jamais pensé que ça pouvait m'arriver à moi. Je réalise maintenant que la dépression peut arriver à tout le monde. L'autre jour, j'ai été voir un gars qui n'avait pas l'air dans son assiette. Je lui ai demandé s'il voulait aller fumer. Il m'a dit : « Tu ne fumes même pas! » Il s'est quand même levé. On est sorti et on a parlé. Je suis content d'être rendu comme ça. J'ai toujours dit que c'était important d'être solidaire, mais je jugeais ceux qui faisaient une dépression. J'aurais préféré ne pas passer par là, mais je suis fier de ce que je suis devenu.

Pour consulter tous les outils du coffre et pour les références de ce document

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Coffre à outils pour hommes



Quelques sites utiles pour vous aider

- allume.org
Pour soutenir les hommes en détresse de 35 à 49 ans dans leur recherche d'aide. Un outil d'autoévaluation est offert.
- [Centres de prévention du suicide](http://Centres.de.prevention.du.suicide) – 1-866-APPELLE
Téléphone sans frais 1 866 277-3553
Pour la prévention du suicide, pour vous ou vos proches.
- [Créer la résilience \[vidéo\]](#)
Conférence de Brigitte Lavoie, TEDx Talks HEC Montréal.
- headsupguys.org (en anglais)
Pour soutenir les hommes dans leur combat contre la dépression et fournir des conseils, outils et informations.
- interligne.co
Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et de genres : services d'écoute, d'intervention, etc.
- Ligne 811 (Services [Info-Santé](#) et [Info-Social](#))
Pour contacter gratuitement une infirmière ou un travailleur social, pour vous ou vos proches.
- monrelief.ca (anciennement Revivre)
Pour soutenir les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches.
- ordrepsy.qc.ca
Pour trouver un psychologue dans votre région.
- [Service 211](#)
Pour de l'information sur les services communautaires, publics et parapublics de votre région, partout au Québec.
- suicide.ca
Pour clavarder confidentiellement avec des professionnels ou obtenir des conseils.
- telaide.org – Téléphone sans frais 1 855 365-4463
Ligne d'écoute confidentielle pour santé mentale, violence, dépendance, abus et intimidation, solitude.

Pour citer cet outil

Lavoie, B., Arévian, A., Bacon, J., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., L'Heureux, P., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Comment se relever après un coup dur*. Vitalité – Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>



Vitalité

© Vitalité – Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2021
Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source.
Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.
Conception graphique et révision linguistique :
Pascale Ouimet, rév. a.

Québec 