

La santé et le mieux-être des hommes au travail



Les facteurs de risques psychosociaux suivants sont reconnus pour causer des effets néfastes sur la santé s'ils ne sont pas accompagnés de mesure de prévention efficaces, et ce peu importe le genre.

Manque d'autonomie professionnelle

Peu de reconnaissance au travail

Charge de travail trop élevée

Faible justice organisationnelle

Harcèlement psychologique

Manque d'information et de communication

Faible soutien au travail

Des spécificités liées aux hommes ont été soulevées dans le monde du travail. Par exemple

- Les hommes sont surreprésentés dans les décès et les lésions liées au travail(1) et au suicide(2).
- Ils consultent moins souvent les services de santé mentale et attendent plus longtemps avant de demander de l'aide (3).
- Les milieux de travail masculins sont parfois marqués par des normes de virilité qui freinent l'expression des émotions ou de la détresse (4).

Des mesures de préventions efficaces sont donc requises en milieu de travail et ont le pouvoir de réduire les conséquences sur la santé des travailleurs.

“

« Le 6 octobre 2025, [...] la *Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail* [est] entrée en vigueur. Cette réforme reconnaît notamment l'importance de protéger la santé mentale des travailleurs et des travailleuses, tout autant que leur santé physique. Ainsi, les risques psychosociaux liés au travail doivent désormais être identifiés, corrigés et contrôlés, au même titre que les autres risques en milieu de travail. » — ISNPQ, 2025.

Vous pouvez dès maintenant agir

- Créer un climat de sécurité et de confiance où les hommes peuvent s'exprimer sans jugement.
- Former les gestionnaires à reconnaître les signes de détresse et à intervenir adéquatement.
- Faciliter l'émergence d'espaces de discussion entre collègues.
- Promouvoir des modèles masculins diversifiés.

Des mesures qui sont bénéfiques à tous et à toutes.

Ressources pour les milieux de travail et les employeurs

Le saviez-vous ?

Vous pouvez bénéficier gratuitement d'une activité de sensibilisation et d'information organisée par une **personne conseillère en santé psychologique au travail**.

[En savoir plus ici](#)

Programme *Et moi comment ça va ?*

Vous pourriez aussi bénéficier du programme *Et moi, comment ça va ?*, du Centre prévention du suicide de Québec. Le programme vise à agir en amont d'une crise psychosociale en offrant des **stratégies d'auto-gestion des difficultés et en accompagnant les milieux de travail à créer de saines habitudes**. [En Savoir plus ici](#)

Activité de sensibilisation

Il est également possible d'accueillir un intervenant de l'organisme AutonHommie, centre de ressources pour hommes, afin de tenir un **atelier de sensibilisation**. Adaptable, l'atelier pourra être de la durée de votre choix et s'ajuster au public cible.

[En savoir plus ici.](#)



Maison Oxygène de Québec

418 929-6682

<https://maisonoxygenequebec.org>

#Père #Enfant #Capitale-Nationale
#Hébergement #Accompagnement



AutonHommie

418 648-6480

<https://autonhommie.org>

#Adultes #Québec-Metro #Portneuf



Centr'Hommes Charlevoix

418 202-0997

<https://www.centrehommescharlevoix.org>

#Adultes # Hébergement #Charlevoix



Évolution Charlevoix

418 623-5704

<https://www.mfcharlesbourg.org>

#Adultes #Charlevoix

L'Arc-en-ciel de Portneuf

418 285-3847

<https://larcencielportneuf.org>

#Adultes #Portneuf



GAPI

418 529-0263

<https://www.legapi.com>

#Adultes #Québec-Métro #Portneuf

CNESST

1 844 838-0808

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr>

#Adultes #Capitale-Nationale



Besoins d'autres ressources ?

Scannez le code QR ci-contre pour accéder à la page SBEH du CIUSSS de la Capitale-Nationale. ciusscn.ca/sbeh

