

La détresse psychologique des hommes de 50 ans et plus survivants de traumatismes interpersonnels en enfance



La détresse psychologique c'est...

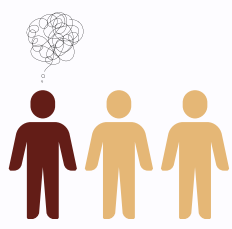
Une **souffrance émotionnelle** qui peut affecter le **bien-être général** et se manifester par des **symptômes** :

- **physiques** (p. ex., fatigue)
- **psychologiques** (p. ex., irritabilité)

Elle peut être causée par des **facteurs** :

- **internes** (p. ex., troubles de santé mentale)
- **externes** (p. ex., événements traumatiques)

Dans notre étude...



Un tiers des hommes de 50 ans et plus rapporte de la **détresse psychologique** modérée ou élevée.

Plusieurs facteurs peuvent augmenter leur détresse psychologique, tels que...

La faible estime de soi

Elle peut être diminuée par des sentiments de **honte** ou de **culpabilité** liés aux traumatismes, et ce, même à un âge avancé.

La stigmatisation et les tabous

Les hommes qui adhèrent aux normes masculines traditionnelles, où il faut paraître **invulnérable**, peinent à exprimer leur vécu traumatique.

L'isolement social et la solitude

Quitter son **emploi** (p. ex., la retraite) peut accentuer la solitude chez les hommes, surtout quand il représente un **lien social** central.



Quelques stratégies pour faire face à la détresse psychologique

Se reconnecter à soi-même

Prendre le temps de pratiquer des activités qui vous **passionnent**, en les **adaptant** à votre rythme de vie changeant.



Consulter un.e professionnel.le en relation d'aide

Un espace **bienveillant** et **sans jugement** peut permettre de briser le silence sur des expériences de trauma difficiles.



Chercher du soutien social

Créer de **nouveaux liens** en fréquentant des **groupes de soutien** peut permettre de **briser** l'isolement et **réduire** la **solitude**.

