

Demander de l'aide, c'est prendre soin de soi...et ça, c'est fort

Par Catherine Carignan, T.S., organisatrice communautaire

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Messieurs, ce message est pour vous ! (Mesdames, vous pouvez lire aussi)

On vous a peut-être déjà dit : « Un homme, ça gère. » Oui, mais gérer tout, tout seul, c'est épuisant non ? Demander du soutien, ce n'est pas un signe de faiblesse c'est prendre le temps d'y voir plus clair.

Vous traversez une période difficile ? Vous vous demandez si des services existent pour vous ? La réponse est simple : **oui**. Et souvent, c'est gratuit, c'est près de chez vous, et c'est là pour vous aider à avancer, à votre rythme. Parce que non, vous n'avez pas à tout porter tout seul.

Pourquoi demander de l'aide?

Toutes les raisons sont bonnes pour parler à quelqu'un de ce que vous vivez et de ce que vous ressentez... Que ce soit une rupture, une perte d'emploi, des émotions difficiles à gérer, des tensions familiales, de la détresse ou un sentiment d'isolement. Cherchez du soutien : vous méritez d'être accompagné.

Demander de l'aide, c'est :

- Être écouté sans jugement;
- Mettre des mots sur ce que vous ressentez;
- Retrouver un équilibre dans votre vie;
- Améliorer vos relations;
- Et surtout, ne plus porter seul le poids de ce que vous vivez.

Comment ça fonctionne?

Un simple appel à un organisme ou à Info-Social 811 (option 2) suffit pour entamer une démarche. Vous serez accueilli par un intervenant ou une intervenante qui prendra le temps de vous écouter et de comprendre vos besoins. Ensemble, vous pourrez établir un plan de match, à votre rythme, selon vos objectifs. Les rencontres sont confidentielles, respectueuses et adaptées à votre réalité. Vous êtes libre de poursuivre ou non, selon ce qui vous convient.

Il est temps de briser le mythe.

Non, les hommes n'ont pas à tout gérer seuls. Oui, c'est courageux de demander de l'aide. Ce n'est pas juste prendre soin de soi, c'est montrer à nos enfants, nos amis et nos proches qu'il est possible d'être fort et humain à la fois. C'est leur apprendre, par l'exemple, que le vrai courage, c'est de savoir tendre la main, pour aller mieux.

Ressources disponibles dans Nicolet-Yamaska et environs :

- **Info-Social 811 (option 2)**
Consultation téléphonique gratuite et confidentielle avec des intervenants psychosociaux, 24/7.
- **La Relance Nicolet-Bécancour**
Soutien en dépendances (alcool, drogues, jeu, dépendance affective).
📞 819-293-8264 | [Accueil - La relance Nicolet-Bécancour](#)
- **La Traverse du Sentier**
Ressource alternative en santé mentale : entraide, centre de jour, activités thérapeutiques.
📞 819-293-6417 | [traversedusentier.org](#)
- **Centre de prévention du suicide l'Accalmie**
📞 1 866 APPELLE (277-3553) 24/7 [Centre de prévention du suicide Accalmie - Centre de prévention du suicide Accalmie](#)
- **Emphase Mauricie/Centre-du-Québec**
Entraide pour hommes agressés sexuellement dans l'enfance (ou à l'âge adulte).
📞 1 855 519-4773 [EMPHASE - Entraide pour hommes agressés sexuellement](#)
Hommes Québec – Mauricie / Centre-du-Québec
Groupes de parole et d'écoute pour hommes.
📞 1-877-908-4545 poste 252 | [hommesquebec.ca](#)

Pour en savoir plus : <https://www.ciusssmcq.ca/conseils-sante/services-sociaux/ressources-pour-les-hommes>