

pour faire tomber

période intra-utérine. Ce qui induirait un retard dans la maturation cérébrale, entraînant *de facto* de moindres capacités d'inhibition du comportement et une moins bonne compréhension de ses émotions.

Les secondes imputent les différences de genre à l'éducation. « Dès le plus jeune âge, les émotions sont socialisées très différemment en fonction du genre », soutient Olivier Luminet. « On parle d'ailleurs d'alexithymie (une difficulté à identifier, différencier et verbaliser ses émotions et parfois celles d'autrui, NDLR) normative chez l'homme. En réalité, les études montrent que les garçons sont plus réactifs que les filles lorsqu'ils sont enfants. Ils pleurent plus et réagissent plus mal à la frustration. Ça laisserait donc entendre qu'au niveau biologique, il y a des éléments d'hyper-émotionnalité chez les garçons. Mais leur émotionnalité est socialement réprimée et peu épanouie. »

Par la suite, les théories féministes sont venues imputer les maux de notre société au patriarcat. « La masculinité traditionnelle est définie par différents facteurs. Notamment le contrôle des émotions et une notion centrale qui est l'«anti-féminité» », souligne Giulia Valsecchi. « L'homme doit assurer sa supériorité en s'éloignant de tout ce qui est féminin. Et donc, parmi les émotions qui ne doivent pas être montrées, on retrouve des émotions qui renvoient à la féminité et à la faiblesse. A l'inverse, ils peuvent exprimer voire exagérer les émotions qui renvoient à la force. »

Adhérer, ou plutôt se conformer à cer-

tains aspects de la masculinité traditionnelle – tels que le stoïcisme émotionnel, l'homophobie, l'absence de vulnérabilité, l'autonomie et la compétitivité – peut, selon l'Association américaine de psychologie (APA), entraîner une pression sur les hommes et, par conséquent, influencer leur santé mentale. Ainsi, bien que les femmes soient trois à neuf fois plus nombreuses (selon les études) à faire une tentative de suicide, les hommes présentent un taux de suicide abouti deux à quatre fois plus élevé. « Pour une femme qui se tue, il y a, en

Les stéréotypes liés au genre « autoriseraient » plus volontiers l'expression de la colère que de la tristesse chez les hommes

Vincent Zyerbyt

Professeur de psychologie sociale à l'UCLouvain

”

moyenne, quatre hommes qui se donnent la mort », écrivait déjà en 1897 le sociologue français Emile Durkheim.

Cet état de fait semble applicable à l'ensemble du globe, « à l'exception de quelques régions d'Asie et en Chine », note Francis Dupuis-Déri, professeur au département de science politique à l'Uqam (Université du Québec à Montréal), dans *La crise de la masculinité*.

« Ils (les hommes, NDLR) ont recours à des moyens plus violents, ce qui est cohérent avec une conception viriliste du masculin. » Evidemment, l'identité de genre n'est pas la seule composante qui intervient. La crise suicidaire demeure un phénomène multifactoriel, influencé par le milieu de vie, le niveau socio-économique ou encore les saisons.

Outre les décès par suicide, les hommes sont également plus à risque de toxicomanie et d'émettre des comportements violents. En psychopathologie, il est généralement admis qu'hommes et femmes se distinguent par la prévalence des troubles dits « internalisés » (les troubles de l'humeur, l'anxiété), plus fréquents chez les femmes, et « externalisés » (les problèmes d'addiction, les troubles du déficit de l'attention, le trouble des conduites), plus fréquents chez les hommes. « Les premiers affectent principalement les problèmes du «soi». Les seconds regroupent les comportements affectant aussi des personnes extérieures », résumait Pierre Philippot, professeur de psychologie clinique à l'UCLouvain, et Kholoud Saber Barakat, collaboratrice scientifique, dans *Les psychologies du genre*.

Comment guérir les hommes ?

Fonctionnaire, la trentaine, Antoine se laisse constamment guider par sa raison. « La dernière fois que j'ai pleuré ? Ça devait être il y a trois ans. Pendant une longue période de chômage qui virait un peu à la dépression et qui s'est terminée par des pleurs. Malgré ce passage à vide, je ne suis pas allé chez le psychologue. »

Adolescent en colère, il dit avoir trouvé dans la boxe le moyen de canaliser ses émotions, avant que cette activité ne devienne « purement sportive ».

Malheureusement, « beaucoup d'hommes, avec cette optique de masculinité exacerbée, peuvent être dans des états de mal-être psychologique vraiment profond sans mettre en place des signaux d'alerte », déplore Olivier Luminet. Pour Janie Houle, qui a mené une thèse sur le rôle de la demande d'aide (ou plutôt l'absence de demande d'aide) et l'adhésion au rôle masculin traditionnel dans le processus suicidaire, « les exigences de stoïcisme, d'indépendance et d'invulnérabilité du rôle masculin privent les hommes de sources importantes de soutien ». Accepter sa vulnérabilité serait, pour les hommes, un premier pas vers la guérison.

Une éducation moins genrée et une présence plus accrue du père constituent une seconde piste. « L'allongement du congé de paternité est très positif », considère Olivier Luminet. « Cela peut contribuer à ce que les petits garçons expriment davantage leurs émotions. Il y a peut-être des choses qu'ils auront plus facile à exprimer à leur papa qu'à leur maman et si le papa est plus présent, il pourra davantage le faire. » Giulia Valsecchi plaide pour une prise de conscience des stéréotypes de genre : « Ils sont perpétués de manière inconsciente dans notre société. Beaucoup d'hommes entretiennent de fausses croyances quant à ce que les autres hommes estiment être la norme. Cette fausse croyance va les conduire à être moins fidèles à qui ils sont réellement. »

Car s'il est désormais plus accepté que les hommes parlent de leurs émotions, la route est encore longue. « On ne peut pas dire d'emblée que les hommes évoquent plus librement leurs émotions. C'est davantage accepté chez certains hommes que chez d'autres, notamment ceux qui s'opposent à ce changement, et d'autant plus dans certains contextes. La masculinité traditionnelle reste valorisée. A l'inverse, avec les femmes, les hommes pensent qu'être plus ouverts à leurs émotions peut leur être bénéfique », résume Giulia Valsecchi. Le psychologue Vincent Zyerbyt abonde : « C'est beau un homme qui pleure quand c'est un beau mec, avec des tablettes de chocolat sur les abdominaux et qui prend le bébé dans les bras. On a une tendresse particulière pour cette image-là, mais la sanction sociale est forte. Un président de conseil d'administration qui se mettrait à pleurer, il est viré le lendemain. »

Après plusieurs années de thérapie, Pedro n'a toujours pas été en mesure de dire à son paternel qu'il « voyait quelqu'un ». « J'aurais peur qu'il se moque de moi ou qu'il fasse des commentaires déplacés. » Thomas, lui, a consulté pour la première fois à la suite d'une rupture amoureuse sur les conseils de ses « amies femmes ». « Maintenant, j'invite tous mes copains hommes à la faire aussi. » Tous les hommes n'ont certainement pas besoin de consulter, mais faire tomber le masque leur éviterait de vivre dans le mensonge.

Demain

A la recherche des nouveaux pères.

La charge émotionnelle dans le couple, attention au déséquilibre

Il est une sphère où l'inhibition émotionnelle peut se révéler source de conflits : la sphère privée, et notamment le couple. « Ma copine me reproche souvent de ne pas dire ce que je ressens ou de ne pas raconter ce qui me traverse », explique Pedro (prénom d'emprunt). « Parfois, j'ai du mal à comprendre pourquoi elle met tant d'importance à telle ou telle chose alors que moi pas. Mais je sais que c'est lié à notre socialisation genrée. » Si les hommes se préoccupent moins de leurs propres émotions, ils s'intéressent aussi moins à celles d'autrui. Encore une fois, il s'agit d'une généralité. Certains hommes portent davantage d'attention aux émotions des autres que les femmes. Il n'empêche que dans le couple hétérosexuel et même en amitiés, les préoccupations émotionnelles sont souvent l'apanage des femmes. A l'inverse de Pedro, Vincent exprime très facilement ses émotions. Marié depuis 26 ans, il fait appel à sa femme pour décharger son trop-plein émotionnel. « Je vais voir un psy depuis quelques mois. En dehors des séances, c'est Annick qui s'y colle. Si elle a bien une charge mentale, c'est celle-là. Elle a parfois eu des surcharges lorsqu'elle avait ses propres difficultés au travail », avoue ce Bruxellois.

Théorisée dans les années 80 par la sociologue Arlie Russell Hochschild avec son œuvre *Le prix des sentiments*, la charge émotionnelle fait référence à la propension à se soucier des autres et à leur offrir de l'attention. Selon l'Américaine, une part importante de femmes exerceraient une profession où la part de travail émotionnel est importante. Plus tard, le sociologue français Michel Bozon suggérera l'existence d'un déséquilibre en matière d'engagement émotionnel, souvent en défaveur des femmes. « Les émotions des hommes sont la grande affaire des femmes, des hommes eux-mêmes, de la société tout entière. Pour quelque chose dont ils nient parfois l'existence, ou qu'ils prétendent maîtriser parfaitement, les émotions des hommes prennent vraiment beaucoup de place », résume Mona Chollet, journaliste et essayiste, dans son ouvrage *Réinventer l'amour*. Il est, en effet, plus facile de dissimuler ses demandes émotionnelles quand, quoi qu'il arrive, « les femmes sont là pour y répondre d'elles-mêmes », estime Victoire Tuaille, journaliste et créatrice du podcast « Les couilles sur la table ». « La solution n'est pas que les femmes arrêtent de fournir ce travail émotionnel, mais qu'elles cessent de le fournir toutes seules. » C.H.N

« On reste des hommes. (...) A ton tour de pleurer. » Dans les bras de Bob, le narrateur « sans nom » fond en larmes. Entouré d'hommes atteints d'un cancer des testicules, se faisant passer pour l'un des leurs, il trouve une forme d'apaisement. Lui qui souffre d'insomnie depuis des semaines. Plus tard, le narrateur créera un club de combats afin d'évacuer son mal par la violence. La triste démonstration de son impuissance. « Fight Club », film de David Fincher sorti en 1999, explore les dérives de la société de consommation, mais aussi le concept de masculinité toxique. © ISOPIX.

