

*POURQUOI LES HOMMES*  
rechignent à  
aller chez le  
**PSY**



Une affaire de femmes, un aveu de faiblesse... Les stéréotypes ont la vie dure et encore peu d'hommes osent franchir le pas. Pourtant, ne pas prendre en main leur santé mentale peut avoir des conséquences fâcheuses, pour eux comme pour leur entourage.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**

**L**es femmes consultent plus souvent que les hommes : 41 % d'entre elles ont déjà vu un psy, contre seulement 30,5 % des hommes (Doctolib-Odoxa 2023). Elles sont aussi 15 % à avoir pris des antidépresseurs au moins une fois dans leur vie, alors que les hommes ne sont que 8 % (*European Psychiatry*, 2015).

Ces messieurs seraient-ils plus équilibrés et plus heureux ? Ou bien hommes et femmes ont-ils en général une manière différente de gérer leurs troubles psychiques ?

## UNE DIFFICULTÉ À PARLER DE SES ÉMOTIONS

« Bien des hommes, notamment parmi les masculinistes, diront que, si les femmes se voient prescrire davantage d'antidépresseurs, c'est parce qu'elles sont moins stables et plus émotives. Mais, en réalité, c'est avant tout parce qu'elles osent davantage consulter et parler de leurs difficultés », estime la journaliste Maud Le Rest, autrice de *Tu devrais voir quelqu'un, une enquête sur le rapport des hommes à la santé mentale* (Anne Carrière, 2024), qui a interrogé sur ce sujet tabou des dizaines d'hommes et de femmes de tous âges. « Beaucoup sont encore dans le déni, estimant qu'ils n'ont aucun problème, ou bien se déchargent sur leur entourage sans forcément en être conscients, explique-t-elle. Ils n'ont pas été éduqués à identifier ni à exprimer leurs émotions et ont été conditionnés à se contenir pour correspondre à une certaine idée de la virilité selon laquelle ils seraient davantage posés, moins guidés par leurs émotions et leurs hormones que les femmes. »

La seule émotion que les hommes s'autorisent est souvent la colère, qu'ils voient chez eux comme une forme de puissance, alors qu'une femme en colère est souvent qualifiée d'hystérique. Selon le magazine américain *Psychology Today*<sup>1</sup>, la gent masculine souffre ainsi davantage d'alexithymie, une difficulté à identifier ses émotions et à en parler avec les autres. « Même avec

leurs amis, ils ont beaucoup de mal à aborder leurs fragilités, assure le psychanalyste et sexothérapeute Alain Héril, auteur de *Dans la tête des hommes* (Payot, 2016). Entre eux, il y a toujours une forme de compétition, un combat de coqs : ils ont été élevés dans la comparaison avec leurs pairs, dans l'idée qu'ils doivent être plus forts et plus virils que les autres. »

## UN LOURD HÉRITAGE

En refusant d'aller chez le psy, les hommes ne feraient en réalité que se plier à une conception ancestrale de la virilité héritée de l'Antiquité gréco-romaine, et plus précisément du stoïcisme, qui valorisait l'autorépression et la maîtrise des émotions. Pour les stoïciens, « c'est cette aptitude à la rétention qui place le *vir* (le mâle) au-dessus de la femme, qui ne maîtrise pas plus ses émotions que ses fluides : la femme perd son sang dans la passivité, elle ne contrôle pas ses flux, elle se subit, donc elle est faite pour subir. Par opposition à l'homme, qui lui se gouverne, ce qui lui donne le droit de gouverner », décrypte ainsi la philosophe Olivia Gazalé dans son passionnant *Mythe de la virilité* (Robert Laffont, 2017).

Les hommes se conforment aussi inconsciemment aux modèles masculins qui leur sont transmis dans la pop culture. Du *Parrain* (Francis Ford Coppola, 1972) à *Scarface* (Brian De Palma, 1983) en passant par *Fight Club* (David Fincher, 1999), le cinéma regorge de héros taiseux et peu démonstratifs, qui font également le succès de séries beaucoup plus récentes telles que *Dexter*, *Dr House* ou *Breaking Bad*.

Il est fréquent aussi de reproduire le modèle parental, souvent intégré à notre insu. « Avec mon père, on ne se parlait pas beaucoup, se souvient Antoine, 48 ans. Cela ne m'a jamais été vraiment dit mais je savais que, lorsque j'avais un problème, c'était davantage le job de ma mère de m'écouter et de me reconforter. » Pour bien des hommes, la psychologie reste ainsi une affaire de femmes. « Beaucoup font la distinction entre les sciences dures et les sciences molles – dont la ●●●

## “JE PENSAIS QUE LE PSY, C’ÉTAIT POUR LES HOMMES VIOLENTS OU ADDICTS”



• FABIO, 50 ANS •

psychologie –, davantage réservées aux femmes et objet d’un certain mépris de leur part, note Maud

Le Rest. L’un d’eux m’a même avoué : “Moi, je n’irai jamais voir un psy, car intellectuellement, je l’explose !” Aller consulter reste souvent considéré comme un aveu de faiblesse, voire comme la preuve d’une certaine bêtise. » Lorsqu’une crise conjugale éclate, c’est évidemment la femme qui est implicitement chargée de chercher des solutions et de prendre rendez-vous avec un thérapeute, comme si elle était seule responsable de la « bonne santé » du couple.

### UN DÉCLIC POUR CERTAINS...

Lorsque les hommes se décident à aller consulter, c’est souvent après une rupture amoureuse, comme s’il fallait un bouleversement dans leur vie pour qu’ils se décident enfin à sauter le pas. « Souvent, ils préfèrent aller voir un psy masculin car ils ont peur d’être jugés, assure le psychanalyste Christian Richomme, qui en reçoit beaucoup dans son cabinet. Il faut davantage de temps que les femmes pour les mettre en confiance. Je commence toujours par leur parler de la peur, ce que je n’ai pas besoin de faire avec mes patientes. Je leur explique qu’un vrai homme, ce n’est pas celui qui n’a jamais peur, mais celui qui connaît ses peurs et qui les affronte. Cette phase d’acceptation est indispensable pour pouvoir aller plus loin. »

Dans le cabinet d’un psy, les hommes sont souvent plus pressés, avides de résultats rapides, venus pas tant pour parler de leurs « problèmes » que pour évoquer des symptômes précis. « Je pensais que le psy, c’était pour les hommes violents ou addicts, reconnaît Fabio, 50 ans, qui a fini par consulter après une énième crise de couple. Finalement, j’ai accepté de travailler sur mes blessures plutôt que de remettre toujours la faute sur ma compagne. J’ai ainsi osé évoquer le harcèlement que j’avais subi au lycée et dont je n’avais jamais parlé à

personne, comme si je devais cacher cette “non-valeur”. » Pour beaucoup, il est plus facile de se confier

au sein d’un groupe d’hommes, sorte de matrice protectrice qui leur permet d’accepter davantage leur vulnérabilité. « Nous parlons de parentalité, de sexualité, de séduction aussi, raconte le psychologue Romain Hardy, qui organise des groupes de parole réservés aux hommes dans les Côtes-d’Armor. Ébranlés par la révolution #MeToo, ils sont de plus en plus nombreux à ne plus savoir très bien comment se positionner face aux femmes : ils s’interrogent sur les limites à ne pas dépasser, sur la manière dont leur comportement va être perçu. Leur grande question, c’est finalement : “Comment oser être un homme aujourd’hui ?” »

### ... MAIS ENCORE UN NON-DIT SOCIÉTAL

Si certains affrontent davantage leurs fragilités, la souffrance psychique non soignée des hommes a encore de graves conséquences. « Agressivité envers leurs proches, addictions, conduite en état d’ébriété... Ils sont souvent dangereux pour les autres, alors que les femmes en souffrance le sont davantage pour elles-mêmes », précise Maud Le Rest, qui déplore que la santé mentale des hommes représente encore un « non-dit sociétal ». Ces comportements à risque peuvent aussi cacher une dépression, qui, non soignée, connaît parfois une issue tragique : en France, sur les onze mille personnes qui mettent fin à leurs jours chaque année, 75 % sont des hommes (Observatoire national du suicide, 2021). « Les hommes se suicident davantage parce qu’ils consultent souvent trop tard, estime Maud Le Rest. Ce serait bien qu’ils prennent davantage en main leur santé mentale, pour eux-mêmes mais aussi pour les femmes, qui, souvent victimes de leur violence ou de leur mal-être, seraient alors sans doute moins nombreuses dans les cabinets des psys. » ●

1. « The state of today’s male psyche », in *Psychology Today*, mars 2023.