

Pourquoi les hommes n'aiment pas aller chez le psy

Ils ont appris à peu verbaliser leurs émotions, au risque de rendre le diagnostic plus long et plus difficile.

SÉGOLENE BARBÉ

PSYCHO Un Français sur trois est déjà allé chez le psy, affirmait en 2020 une étude YouGov pour Psychologie, alors qu'il y a vingt ans seuls 5% d'entre eux avaient déjà consulté au moins une fois dans leur vie, selon une étude menée en 2001 par BVA pour la Fédération française de psychothérapie. « Aller voir quelqu'un » n'est donc plus un tabou, mais cela reste encore davantage une affaire de femmes : 35% d'entre elles ont déjà poussé la porte d'un thérapeute contre seulement un quart des hommes, indiquait Psychologie en 2020. Un chiffre peut-être sous-évalué, car peu d'entre eux aiment l'admettre. « Dans la culture occidentale, les hommes sont encore trop habitués à devoir se montrer sous leur meilleur jour et à cacher quand ils vont mal. Certains préfèrent ainsi ne pas évoquer le fait d'être suivi », souligne une enquête Mediaprism réalisée en 2015 à l'occasion de la sortie du livre *Le Petit Freud illustré* (Jean-Jacques Ritz et Damien Aupetit, Éditions de l'Opportun).

Si les hommes ont parfois du

mal à dévoiler leur vulnérabilité, même dans le secret d'un cabinet de psy, c'est parce qu'ils répondent à des injonctions intériorisées depuis toujours, à une certaine idée de la virilité façonnée par leur éducation, leurs lectures, les héros auxquels ils ont pu s'identifier... « Que doit être un homme ? En Occident, les canons virils ont été clairement définis dès l'Antiquité gréco-romaine, rappelle ainsi la philosophe Olivia Gazalé dans son passionnant ouvrage *Le Mythe de la virilité* (Robert Laffont, 2017). À Athènes, un homme doit afficher fièrement les marqueurs de la virilité : force, vigueur, combativité, courage et maîtrise, à l'image d'Hercule (Hercule) (...). Un homme est, avant tout, un individu qui se distingue clairement de l'espèce inférieure des femmes par ses facultés d'autocontrôle : tandis que les femmes sont soumises à leur corps et à leurs émotions, l'homme, lui, en a la parfaite maîtrise. »

Conditionnés depuis l'enfance à ne pas trop s'panacher, les hommes sont souvent mal à l'aise avec la verbalisation de leurs émotions, persuadés qu'il vaut mieux avancer plutôt que de se « regarder le nombril »... « Même avec un ami



DESSIN PINEL



ALAIN HÉRIL

Au début, entre les hommes, c'est toujours un peu le combat de coqs : c'est à qui sera le plus courageux, le plus fort...

ALAIN HÉRIL

proche, les hommes, contrairement aux femmes, ne se confient pas beaucoup sur leurs fragilités ou alors au bout d'un temps assez long qui leur permet de se sentir vraiment en confiance, assure Alain Héril, psychanalyste, sexothérapeute et auteur de *Dans la tête des hommes* (Payot, 2016). Au début, entre hommes, c'est toujours un peu le combat de coqs, car l'éducation masculine incite beaucoup aux comparaisons : c'est à qui sera le plus courageux, le plus fort... »

Taux de suicide nettement supérieur

Cette difficulté à reconnaître son mal-être – et à accepter d'en parler – peut avoir des répercussions négatives sur la santé des hommes, rendant plus difficile le diagnostic de certaines maladies mentales telles que la dépression, que les hommes vont exprimer à leur manière. « Particulièrement aux pre-

miers stades, la dépression masculine se manifeste souvent par de l'irritabilité, de la colère, de l'agressivité, la prise de risques et un comportement de fuite (...) qui peuvent masquer des symptômes plus typiques de la dépression comme la tristesse, les pleurs, les sentiments de culpabilité et les changements dans l'appétit », concluent ainsi des chercheurs canadiens dans une étude publiée en 2016 dans la revue *Canadian Family Physician*. Au Canada, le Men's Depression and Suicide Network a ainsi été créé pour changer le regard des hommes sur la dépression et les inciter à consulter plus rapidement, à l'heure où le taux de suicide de masculin est nettement supérieur à celui des femmes : d'après l'OMS (2019), ils sont trois fois plus nombreux à mettre fin à leurs jours dans les pays à revenu élevé. Aujourd'hui, 42% des Français estiment que demander de l'aide

reste une attitude difficile à assumer pour un homme (sondage Au féminin, « Sois un homme ! », les nouveaux codes de la masculinité », novembre 2021). Mais les mentalités évoluent. « Il y a trente ans, dans mes consultations, je ne recevais que 20% d'hommes, aujourd'hui c'est plutôt 40%, assure Alain Héril. Ils sont aussi de plus en plus nombreux à consulter pour des problèmes sexuels alors qu'avant, c'était plutôt honteux... »

Pour le thérapeute, qui anime notamment des groupes de parole destinés aux hommes, la notion de virilité est en pleine évolution. « On sort de la représentation masculine tout en muscles à la Schwarzenegger ou tout en retenue à la John Wayne ou à la Lino Ventura, estime-t-il. De plus en plus d'hommes comprennent qu'ils peuvent montrer leurs émotions et leurs fragilités sans perdre pour autant en virilité. » ■

Les visages grimaçants du neurologue-électricien Duchenne

SOLINE ROY @so_roy

DEPUIS Galvani et ses expériences sur des pattes de grenouilles ou des têtes de suppliciés, médecins et autres démonstrateurs de foire ont beaucoup joué avec l'électricité. Un peu trop, au point que le professeur de médecine Alfred Becquerel, frère du physicien, s'émeuve en 1860 de voir l'électricité appliquée « à tout », dans des utilisations « aussi souvent inutiles que nuisibles aux malades », rapporte Christine Blondel dans les *Annales historiques de l'électricité*. Cinq ans avant Becquerel, le neurologue Guillaume Duchenne de Boulogne ne disait pas autre chose : l'électricité médicale, s'exclame-t-il dans *De l'électrisation localisée*, doit appartenir aux médecins et non aux « saltimbanques autorisés à électriser sur les places publiques ».

Saltimbanque, Duchenne l'est pourtant un peu lui-même : à Paris, le médecin n'est attaché à aucun hôpital et va de l'un à l'autre offrir ses services de thérapeute-électricien. Il passe alors « pour un original, voire un charlatan, moqué des médecins », écrit Stéphanie Dupuy dans les *Annales historiques de l'électricité*. Mais le neurologue, qui sera plus tard qualifié de « maître » par Charcot et passera à la postérité pour avoir donné son nom à une myopathie, n'en démord pas : il veut comprendre comment les muscles agissent. De nombreux physiologistes voient alors les muscles comme de simples ressorts, qui ne font qu'« obéir » au mouvement « dans une inaction complète », dénonce en 1851 l'anatomiste Sauveur Bouvier devant l'Académie de médecine. Duchenne n'y croit pas et a mis au point un appareil qui permet, grâce à des électrodes (il les appelle « rhéophores ») promenées à la surface de la



Sur les photos, Duchenne de Boulogne joue de ses baguettes électriques sur des visages pour y dessiner tour à tour la colère, la joie, la lubricité, l'extase mystique, l'attention... ANONYME/DOMAINE PUBLIC

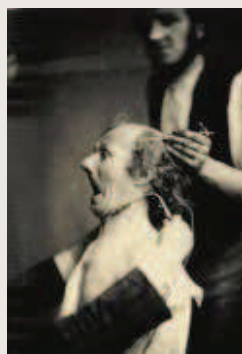
peau, de provoquer des contractions musculaires. Une vivisection sans scalpel, source de connaissance inépuisable sur la physiologie du muscle... « Elaborée au départ à des fins thérapeutiques (pour soigner les paralysies ou les atrophies), sa machine devient peu à peu un instrument d'exploration anatomique et physiologique, servant à cartographier un à un tous les muscles du corps humain et les mouvements qu'ils effectuent », écrit Stéphanie Dupuy.

En 1867, Duchenne publie son *Mécanisme de la physiologie humaine, ou analyse électro-physiologique de l'expression des passions*. Un livre étonnant dont le texte scientifique est mâtiné de foi religieuse, et accompagné de 90 planches qui feront entrer Duchenne dans l'histoire de la photographie comme dans celle de la médecine.

L'objet du livre : l'expression des passions, donc. Sur les photos, Du-



chenne joue de ses baguettes électriques sur des visages pour y dessiner tour à tour la colère, la joie, la lubricité, l'extase mystique, l'attention... Une trentaine d'expressions que le médecin



parfaite concordance avec son caractère inoffensif et son intelligence assez bornée », écrit Duchenne. Le médecin en a fait son personnage principal parce que sa vieillesse et sa maigreur accentuent les dessins des lignes expressives de son visage et pour « démontrer qu'en l'absence de beauté plastique, malgré les défauts de la forme, toute figure humaine peut devenir moralement belle, par la peinture fidèle des émotions de l'âme ». L'homme présente aussi une qualité rare : une « affection compliquée » de la face fait qu'il ne ressent que peu la douleur provoquée par l'électricité ; les muscles de son visage ne bougent que si Duchenne l'a décidé... « Comment ne serions-nous pas impressionnés, comme homme et comme physiologiste, devant un masque exprimant une terreur indicible ou une joie ineffable, tandis que la respiration reste paisible, le pouls calme, et le cerveau tout à fait inconscient ? »,

s'exclame en 1862 le chirurgien Aristide Verneuil dans une recension de l'ouvrage publiée par la *Gazette hebdomadaire de médecine et de chirurgie*.

« Langage des passions »

Contracter les muscles du visage pour « leur faire parler le langage des passions et des sentiments » a pour Duchenne un triple intérêt : cela révèle des choses que l'« anatomie morte », faite en ouvrant des cadavres, est incapable de voir ; cela permet de mieux classer les passions et leurs manifestations, dans un lexique universel que « ni la mode ni le caprice » ne peuvent faire varier, identique « chez tous les peuples, chez les sauvages comme chez les nations civilisées ». Mais ce lexique, Duchenne ne l'écrit pas seulement pour la science : il veut fixer les règles de la physionomie des passions à l'usage des peintres, comme existent celles de la perspective. Elles « ne peuvent suppléer au génie, concède-t-il. Mais, en enseignant l'art de peindre correctement les mouvements de la physionomie humaine et en faisant connaître l'harmonie naturelle de ses lignes expressives, elles peuvent empêcher ou modérer les écarts de l'imagination ». Le muscle frontal est celui de l'attention, le grand zygomatique celui de la joie, le transverse du nez dessine la lubricité tandis que l'orbiculaire palpébral esquisse la bienveillance, assure Duchenne.

Parfois, l'homme de science triche un peu, demande à son cobaye d'ouvrir la bouche ou manipule la lumière pour forcer le trait. Mais, face à ce dictionnaire d'un nouveau genre, « les artistes devront tôt ou tard capituler », estime Verneuil. Faute de quoi, même les oeuvres des plus grands risquent de ressembler à « une opération chirurgicale bien conçue, bien indiquée, et pratiquée par un chirurgien myope avec un bistouri ébréché. » ■

HISTOIRE DE LA MÉDECINE



n'esquisse parfois que sur une moitié de face, ou mélange avec une émotion opposée dans de glaçantes grimaces. Son modèle préféré est « un vieillard édenté, à la face maigre, dont les traits, sans être absolument laids, approchent de la trivialité, dont la physionomie est en