

GROUPES DE PAROLE, les hommes s'y mettent

S'ouvrir à ses émotions, se sentir mieux dans sa masculinité... Autogérées ou encadrées par un thérapeute, les réunions d'hommes se multiplient. **PAR SÉGOLÈNE BARBÉ**



68%
des hommes

ESTIMENT QU'IL EST DUR DE SORTIR DU CADRE ASSOCIÉ À SON GENRE, ET 50% QU'IL EST DIFFICILE POUR UN HOMME DE PLEURER*.

Avec *Hommes au bord de la crise de nerfs* (sorti en mai dernier) qui rassemble sept hommes de 17 à 70 ans dans une savoureuse thérapie de groupe en pleine nature sauvage, la réalisatrice Audrey Dana a exploré, sur le ton de la comédie, une tendance de plus en plus marquée : les groupes de parole pour hommes. Pas forcément thérapeutiques, ils sont parfois autogérés au sein d'associations nées dans les années 1980-1990, comme Réseau hommes, fondée au Québec en 1992 par le psychanalyste Guy Corneau, ou encore ManKind Project (MKP), créée en 1984 aux États-Unis. Affichant 70000 membres dans le monde et 3000 en France, le MKP propose des week-ends d'initiation, mais aussi des groupes de parole organisés chaque mois, partout en France. Le but est d'aider les hommes à se définir par eux-mêmes et à se libérer des diktats qui pèsent sur eux, à l'heure où 81% des Français estiment que la représentation des hommes dans notre société est trop stéréotypée*.

PARLER SANS CRAINTE D'ÊTRE JUGÉ

De plus en plus de spécialistes offrent aussi à leurs patients des espaces où se réunir pour évoquer entre pairs des sujets intimes. « Les femmes se confient beaucoup entre elles, mais les hommes ont davantage de difficultés avec l'expression de leurs émotions. Pouvoir parler sans crainte d'être jugé leur permet de sortir de leur isolement, de renforcer leur estime de soi », analyse Romain Hardy, psychologue. Dans son groupe de parole lancé en 2019, on parle de parentalité, de sexualité, de gestion de

la colère, de séduction aussi. Depuis #MeToo, certains se sentent perdus dans leur manière d'aborder les femmes. « Beaucoup s'interrogent sur les limites à ne pas dépasser, sur la manière dont leur comportement va être perçu par une femme... D'autres s'étonnent, car ils constatent que les hommes qui restent davantage dans un schéma de mâle dominant semblent malgré tout avoir plus de succès que ceux qui font preuve d'écoute et de gentillesse, poursuit-il. La grande question de ce groupe, c'est finalement "comment oser être un homme aujourd'hui?" » ●

*Sondage *Auféminin*, novembre 2021.



**« GRAND BIEN VOUS FASSE ! »
AVEC ALI REBEIHI**



À 10 HEURES, DU LUNDI AU VENDREDI, SUR FRANCE INTER
Au programme, des sujets et des invités sur des questions de société : famille, éducation, santé, amour... Retrouvez **Marie-Laure Zonzain**, rédactrice en chef adjointe Santé à *Femme Actuelle*, ce mardi, au micro d'Ali Rebeih.



« Me réconcilier avec ma puissance et ma vulnérabilité »

Grâce à mon groupe MKP, j'ai appris à accepter et à exprimer mes émotions. Aujourd'hui, lorsqu'une situation m'angoisse, j'ose en parler en temps réel. Avant, je ne me confiais qu'une fois le problème résolu. Le MKP m'a réconcilié avec ma puissance comme avec ma vulnérabilité. J'y ai envoyé mon père, cela a transformé nos relations.

Loïc, 44 ans,
consultant



« Jose me montrer tel que je suis »

Lorsque j'ai commencé à participer à un groupe il y a deux ans, j'étais en pleine crise de couple. Cet espace m'a permis de travailler sur mes blessures, d'évoquer par exemple le harcèlement que j'ai subi au lycée et dont je n'avais jamais parlé à personne. Aujourd'hui, j'ai changé de perspective sur moi-même, je me montre davantage tel que je suis et j'ai plus confiance en moi.

Luciano, 39 ans,
informaticien