

# LES HOMMES ET LEURS CHEVEUX, *pourquoi tant de complexes ?*

La calvitie toucherait, en France, un homme sur deux à 50 ans, révélant parfois au passage une insécurité difficile à reconnaître. Loin d'être anodine, cette « mise à nu » est aussi l'occasion de libérer une parole longtemps retenue.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATION : **JOCELYN COLLAGES**

ILLUSTRATION JOCELYN COLLAGES POUR *PSYCHOLOGIES*

« Je vais perdre mes cheveux et, avec, c'est tout le reste qui partira. La jeunesse, l'assurance, la fertilité, la virilité, le pouvoir. [...] Sans mes cheveux, que vais-je devenir ? Rien. Un homme chauve comme un autre, celui que l'on désigne dans la foule comme on montre le binoclard, le boiteux, le gras. [...] Quoi faire maintenant pour l'accepter, quoi faire pour me supporter ? » Ce désarroi que l'écrivain Julien Dufresne-Lamy décrit avec humour dans *Antichute* (voir « À lire »), beaucoup l'ont sans doute ressenti lorsqu'un dermatologue leur a un jour confirmé leur alopécie, une chute accélérée des cheveux le plus souvent héréditaire (ou « androgénétique »), qui concerne en France un homme sur deux à 50 ans, selon la Société française de dermatologie (2019). Pourquoi la calvitie est-elle souvent source de complexes pour les hommes ? Quel poids symbolique portent donc nos cheveux pour créer un tel vide lorsqu'ils disparaissent ?

## UN CHOC POUR L'IMAGE DE SOI

Pour la dermatologue et psychanalyste Sylvie Consoli, l'âge auquel on commence à se dégarnir joue beaucoup dans la manière dont on le vit. « Les golfes apparaissent souvent dans la vingtaine, assure-t-elle. À cet âge où on sort à peine de la période bousculée de l'adolescence et où on commence à s'affirmer en tant que jeune adulte, avec peut-être une nouvelle assurance, c'est dur de voir à nouveau son image de soi attaquée. Certains ont alors l'impression de ressembler déjà à leur père, comme s'ils passaient directement de l'enfance au vieillissement. » En commençant à perdre ses cheveux vers 23 ans, David Blondeau, 45 ans, consultant capillaire et cofondateur de Monsieur Cheveux[1], raconte comment il a perdu aussi la confiance en lui qu'il avait péniblement acquise. « Au collège, je n'avais pas l'impression d'être cool mais, vers 17-18 ans, en faisant du sport, en changeant ma façon de m'habiller, j'ai commencé à plaire davantage, à me sentir mieux avec moi-même. Cinq ans plus tard, tout ce que j'avais construit s'est effondré : j'ai eu l'impression de revenir en arrière, de vieillir prématurément et d'être déjà sur une pente descendante. L'insouciance, c'était fini. » Lassé de tenter de camoufler son complexe avec des casquettes, des bonnets ou des soins plus ou moins efficaces, David a finalement fait trois greffes de cheveux. Accompagnant chaque année environ sept cents hommes lors de leur greffe et de l'année qui suit (celle de la « repousse »), il connaît bien ce sentiment d'être étranger à soi-même qui les saisit soudain devant leur miroir. « Certains disent qu'ils ne se reconnaissent plus, qu'ils ressentent une dissociation entre celui qu'ils sont et celui qu'ils voient, explique-t-il. Un homme qui s'était rasé la tête me racontait aussi que cela avait modifié son rapport avec les autres, qu'on osait moins venir vers lui car il semblait plus dur et moins avenant. »

> "CERTAINS RESSENTENT UNE DISSOCIATION ENTRE CELUI QU'ILS SONT ET CELUI QU'ILS VOIENT"
>
> **• DAVID BLONDEAU, CONSULTANT CAPILLAIRE •**

## UNE ATTEINTE À LA VIRILITÉ

Si la croyance populaire assure que l'alopécie est liée à un taux trop élevé de testostérone (la principale hormone sexuelle masculine), beaucoup craignent pourtant de perdre avec leurs cheveux un peu de leur virilité. Lorsque la calvitie s'installe vraiment, à la cinquantaine, elle peut aussi aller de pair avec l'andropause, et parfois avec une moins grande vigueur sexuelle. « Dans la perte de cheveux, il y a une angoisse de castration, la perte d'un certain pouvoir, assure Sylvie Consoli. À l'image de Samson, les mythes et légendes renforcent l'idée que les cheveux représentent la puissance, et notamment la puissance séductrice. » Si de plus en plus d'adolescents sont aujourd'hui séduits par la « coupe brocoli » – une coiffure très courte sur les côtés mais avec beaucoup de volume sur le dessus de la tête – ce n'est pas sans lien avec la menace de la calvitie, assure-t-elle. « Ils laissent leurs cheveux longs et bouclés juste à l'endroit où elle ●●●

●●●
pourrait un jour planter ses griffes, comme s'ils essayaient de conjurer le sort ou de profiter au maximum de leur chevelure encore exubérante », poursuit-elle. En perdant leurs cheveux, 57 % des hommes signalent une diminution de leur confiance en soi[2], ce qui peut aussi avoir des conséquences sur leur vie amoureuse comme professionnelle. « Au milieu d'un *date,* lorsque je voyais que la femme était en train de regarder mes cheveux, je me disais que c'était foutu, que ce n'était plus la peine de faire d'efforts, et je finissais par saper le rendez-vous, se souvient David Blondeau. Lorsqu'on passe son temps à s'observer à travers le regard présumé des autres, on finit toujours par trouver des confirmations à sa peur de ne plus être séduisant. » Dans la vie professionnelle aussi, certains peuvent se sentir desservis par leur crâne dégarni, craignant d'avoir l'air fatigué ou de sembler moins performants ou dynamiques que leurs collègues chevelus.

## LA PERTE D'UNE CERTAINE CRÉATIVITÉ

Ce que nous aimons aussi dans nos cheveux, c'est la liberté qu'ils nous procurent : nous pouvons les teindre, les couper ou les friser sans douleur, selon nos désirs ou les différentes périodes de notre vie. « Comme les animaux, nous n'avons qu'un corps, que nous n'avons pas choisi, mais contrairement à eux, nous ne le laissons pas à l'état de nature. Tous les matins, nous le lavons, le parfumons, l'habillons, lui faisons subir une série de transformations. La manière la plus facile de le changer, c'est par notre coiffure, mais lorsque nous perdons nos cheveux, nous perdons aussi ce pouvoir de métamorphoser et d'embellir notre apparence », analyse Éric Fiat, philosophe et écrivain, qui vient de publier *Grand Traité des petits poils* (voir « À lire »).
Pas facile d'être privé de cette marge de manœuvre, qui donne l'impression de se réinventer. Dans une société qui valorise l'apparence et la mise en scène de soi, on se retrouve ainsi mis à nu, vulnérable, condamné à avoir la même tête chaque matin. « Dans d'autres sociétés, il semble qu'on accepte mieux le corps que la nature nous a donné, mais en Occident, nous vivons difficilement les transformations qu'elle nous impose car nous sommes sans cesse dans une quête de maîtrise, de rapidité, de jeunesse… », poursuit Éric Fiat. Peut-être pour retrouver une part de contrôle sur leurs corps, certains choisissent alors de faire des implants, d'autres de se raser complètement la tête. « La tête rasée est devenue un choix capillaire, affirme ainsi David Blondeau. Beaucoup d'hommes décident aussi d'habiller leur visage d'une autre manière en se laissant pousser une barbe, ce qui dirige l'œil vers un peu de pilosité. »

## À LIRE




***Grand Traité des petits poils*** d'Éric Fiat. Un ouvrage documenté et original sur le « pelage » humain sous toutes ses formes (Éditions de l'Observatoire, 2026).




***Antichute*** de Julien Dufresne-Lamy. Le périple de l'auteur jusqu'à Istanbul, capitale des implants, et sa réflexion sur l'impact des cheveux/de la calvitie sur l'estime de soi (Flammarion, 2021).

## LA FIN D'UN TABOU ?

Prenant un air faussement détaché lorsqu'on aborde le sujet ou testant discrètement des produits antichute dans le secret de leur salle de bains, les hommes restent souvent peu bavards sur leurs complexes. « Il y a encore cette idée, pour certains, qu'un homme, un vrai, ne doit pas trop se soucier de son apparence », assure Sylvie Consoli. Pourtant, sur les réseaux sociaux, la parole se libère et les jeunes osent aujourd'hui davantage y aborder cette question taboue.
Bien sûr, la « calvasse » y est aussi l'objet de railleries, et certains influenceurs sponsorisés ont tendance à banaliser la greffe capillaire, qui reste une véritable intervention chirurgicale, avec tous les risques que cela comporte. Mais on y trouve aussi des communautés de soutien qui veulent inverser la tendance. « La perte de cheveux est un phénomène naturel. Il n'y a pas de quoi avoir honte. Ici, nous nous soutenons les uns les autres et nous apprenons à être fiers de nos calvities », annonce ainsi le groupe r/bald (« chauve ») sur le réseau social Reddit, dont le nombre de vues a quadruplé en un an. En disparaissant, les cheveux nous aident aussi parfois à nous détacher du regard des autres et à mieux nous accepter tels que nous sommes. ●

1. monsieurcheveux.fr.
2. « The psychosocial impact of alopecia in men : a mixed-methods survey study », Fabio Zucchelli et al., *Skin Health and Disease*, juin 2024 (sur PubMed).