

« Mon mari ne veut pas suivre de thérapie »

Les séances de groupe offrent aux hommes un terrain d'entraînement à l'intimité émotionnelle.

La psychothérapie est un monde très féminin, dans lequel les hommes ont besoin de se construire un espace sécurisé et de trouver des alliés. Pistes de réflexion d'un psychothérapeute facilitateur de groupes d'hommes.

THOMAS NOYER

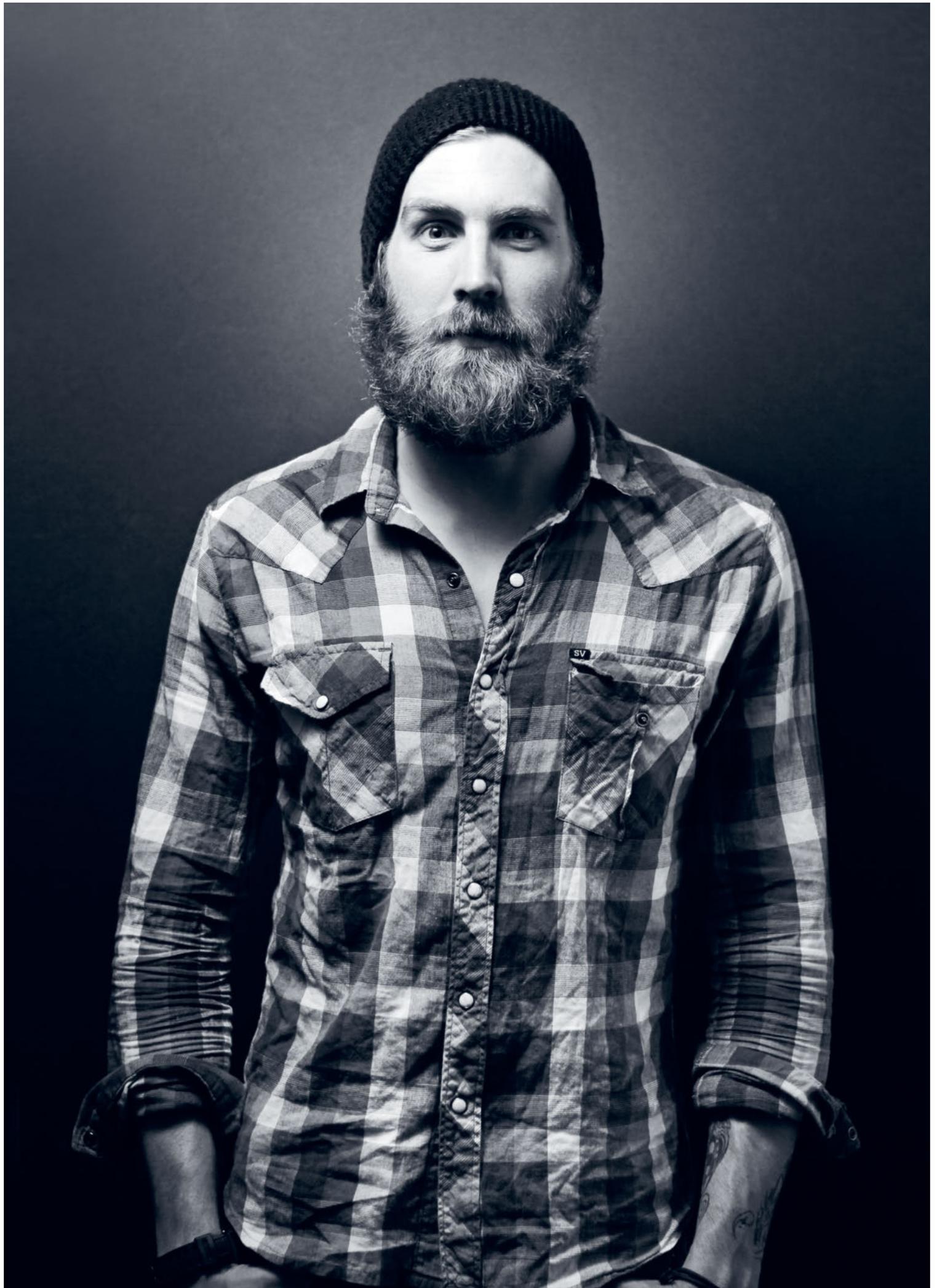
« Qu'est-ce qui vous amène en thérapie de couple ? », demandé-je. Luis regarde Elsa, entre surpris et fâché : « Je ne sais pas. Pour moi, tout va bien. C'est elle qui voulait qu'on vienne. » Elsa le regarde, entre découragement et colère, puis s'adresse à moi : « Vous êtes notre dernier espoir avant la séparation. »

Parler du masculin aujourd'hui, c'est une prise de risque. Risquer de tomber dans des généralités, ou des stéréotypes. Mais aussi risquer que mes opinions fâchent les personnes qui défendent spécifiquement l'inné (l'identité sexuelle se construit par la nature) ou l'acquis (l'identité sexuelle se construit par la culture). J'ai toutefois envie de prendre ce risque. Le risque de

partager avec vous mon expérience en tant qu'homme, psychothérapeute et facilitateur de groupes d'hommes, ainsi que certaines idées que - je l'espère - vous reconnaîtrez non comme des affirmations, mais plutôt comme des hypothèses visant à nourrir une réflexion.

L'idée que les hommes se font du féminin

Comme l'auteur américain Steven Stosny, j'ai remarqué que nous, les hommes, n'aimions pas être pris en défaut. Et je crois que c'est en grande partie le résultat de la culture dans laquelle nous avons grandi. Dans notre culture occidentale, un garçon est encore principalement élevé par sa maman, qui lui consacre son temps, son amour, son énergie. Elle est aussi garante du cadre : elle met des limites, elle frustre, elle critique parfois aussi le garçon qui n'est pas comme elle voudrait. L'exemple masculin qu'il a est relativement absent, mystérieux, travailleur, joueur quand il est présent. Peut-être que les parents de ce garçon se disputent parfois. Et peut-être aussi que son papa critique sa maman, qu'il la trouve compliquée. Et que sa maman critique son papa, qu'elle ne le trouve pas à sa convenance. Ce gar-



çon risque de développer une image selon laquelle les femmes sont difficiles à satisfaire, compliquées. Un a priori que les hommes partagent avec moi de manière récurrente dans le cadre des consultations.

La psychothérapie, un monde de femmes

En Suisse, selon les chiffres de l'Office fédéral de la statistique (OFS) couvrant les années 2013 à 2018, 83 % des psychologues et 80 % des psychothérapeutes sont des femmes. Et selon une étude de l'Office fédéral de la Santé publique (OFSP) publiée en 2015, les hommes ont de manière générale une perception de leur bien-être plus positive que les femmes. Celles-ci consultent

96 % des hommes sont influencés dans leur décision de consulter.

bien plus souvent que les hommes pour des problèmes psychiques. Différentes études, dont celle de l'équipe du psychologue Zac Seidler de l'Université de Sydney publiée en 2019 dans la revue *Australasian Psychiatry*, montrent en outre que les hommes et les femmes ne sont pas égaux en matière d'aisance à l'intimité émotionnelle, en particulier par le biais de la parole.

Mais le fait qu'ils consultent moins ne signifie pas que les hommes en ont moins besoin. L'Association américaine de psychologie (APA) estime, dans des directives éditées début 2019, que « l'adaptation à l'idéologie traditionnelle de la masculinité restreint le développement psychologique des hommes (...) et influence de manière négative leur santé aussi bien psychique que physique ». Grâce aux recherches menées par la professeure de psychologie Jane Pirkis de l'Université de Melbourne, nous savons par exemple que l'adhésion des hommes aux normes masculines traditionnelles (en particulier le fait de ne pas demander de l'aide) est fortement corrélée avec le risque suicidaire. Selon la professeure en psychologie sociale américaine Celeste Gaia, le retrait émotionnel observé pourrait s'expliquer par leur peur du rejet social, ces comportements semblant suggérer une vulnérabilité ou une faiblesse en désaccord avec les attentes sociales et les normes de genre qu'ils ont intégrées.

S'il vient en thérapie, ce garçon devenu homme arrive donc dans un monde plutôt féminin, peut-être assez menaçant dans l'idée qu'il s'en fait, ainsi que dans les valeurs portées par certaines références psychothérapeutiques. Il lui faut donc du courage pour af-

fronter ce qu'il redoute du souvenir de sa mère et ce qu'il pense que les psys symbolisent : des critiques, un univers compliqué, une pression pour changer et devenir quelqu'un d'autre que lui-même. C'est en tout cas ce que j'entends parfois, et ce que je perçois souvent.

Cet homme aura davantage de facilité à partager avec un ou plusieurs autres hommes, dans une séance avec un psy homme, ou dans un groupe d'hommes. Le fait qu'il n'y ait pas de femmes le rassure ; il y a aussi peut-être moins de compétition, moins de séduction et moins de risque d'être pris en défaut. Il trouve ainsi au moins un allié dans ce monde féminin, inconnu et menaçant qu'est la psychothérapie.

Percevoir les problèmes, une histoire de femme ?

En introduction à cet article, j'ai décrit une situation typique et, même s'il est évidemment impossible d'en faire une généralité, je retrouve régulièrement cette situation lors de mes consultations en cabinet, ainsi que dans le cadre des groupes. L'exemple de Luis et Elsa est tout à fait symptomatique d'une thérapie de couple hétérosexuel classique. Souvent, la femme a une idée très claire de l'objectif thérapeutique et est heureuse d'avoir un espace où Monsieur ne va pas fuir. De son côté, l'homme vient pour faire plaisir à sa femme et/ou pour sauver son couple. Mais c'est sa femme – et non lui – qui lui donne l'indication selon laquelle le lien de couple est en difficulté, et qu'il faudrait consulter. Une étude sur les hommes en psychothérapie publiée en 2004 confirme ce constat. Le docteur en psychologie clinique australien Jason Cusack et ses collègues y montrent que 96 % des hommes rapportent avoir été influencés dans leur décision de consulter, surtout par leur conjointe, et que, sans influence extérieure, 37 % d'entre eux n'auraient pas consulté du tout.

Une différence qui peut, à mon avis, s'expliquer du point de vue de la proximité de la femme à la nature. Dans un article publié en 2019 dans le *Journal of Environmental Psychology*, l'équipe du psychologue Ting Liu de l'Université chinoise de Nanjing met en évidence une tendance à attribuer des caractéristiques féminines à la nature, ainsi que des attitudes pro-environnementales plus prononcées chez les femmes. De par ses menstruations, une femme est en effet soumise à un rythme naturel. Ce qui – j'ai l'impression – favorise une connexion avec les phénomènes naturels. Le professeur de psychologie sociale Viren Swami et ses collègues ont par exemple aussi montré, dans une étude publiée en 2016 dans la revue *Body Image*, une corrélation entre le sentiment d'être connecté à la nature et une perception positive de son corps chez la femme. Il me semble aussi que les femmes sont plus vite sensibilisées à la responsabilité d'enfanter, puisqu'elles sont

directement impliquées dans le processus, contrairement aux hommes qui ne sont que concernés.

N'oublions pas qu'il y a aussi un lien entre perception des problèmes et survie de l'espèce: la nature a sélectionné les humains en fonction de leur capacité à percevoir les périls pour leur propre survie et celle de leur entourage. De par leur lien plus intime avec ce qui est naturel, les femmes ont probablement une perception des problèmes plus aiguë que les hommes, qui ont tendance, s'ils perçoivent les problèmes, à le faire après elles.

Les hommes ont besoin d'un espace sécurisé

L'équipe du docteur en philosophie australien Matthew Doherty a souligné l'importance pour des jeunes hommes d'avoir le sentiment d'être en situation « de contrôle ». Non seulement lors de la première séance, mais également durant tout le processus psychothérapeutique. Personnellement, j'aime bien rassurer les hommes en thérapie en leur montrant que je ne suis pas menaçant, par exemple en glissant des mots familiers, en répétant leurs gros mots, en proposant qu'on s'appelle par nos prénoms, en admettant mes erreurs ou de ne pas savoir quoi dire ou quoi faire.

Dans une revue de littérature concernant l'engagement des hommes en psychothérapie, l'équipe du psychologue Zac Seidler met en évidence l'importance de considérer l'impact des normes de genre sur les professionnels et les clients. Les chercheurs recommandent d'adapter le style thérapeutique vers des stratégies comme l'autorévélation et la normalisation, ainsi que d'adopter des styles de traitement plus attrayants pour les hommes, notamment collaboratifs, transparents et orientés vers l'action et l'objectif.

L'équipe du psychologue Jess Owen de l'Université américaine de Denver a mis en évidence en 2010 le lien entre la conformité aux normes dites masculines et le fait d'être impacté par un style thérapeutique relationnel. Les chercheurs expliquent cela par le fait que ces clients masculins, de par leur socialisation de genre, n'auraient jamais été exposés au cours de leur vie à certaines stratégies de gestion et les trouveraient – par contraste – très parlantes. Ils conseillent aux thérapeutes de ne pas avoir peur d'incarner des attitudes qui peuvent sembler incohérentes avec les normes masculines, se focalisant par exemple sur la chaleur humaine ou l'apprentissage émotionnel. C'est justement ce que ces clients ont tendance à trouver le plus aidant. D'ailleurs, certains auteurs, tels que Jason Cusack, n'hésitent pas à avancer que les hommes avec un accès émotionnel restreint ont tendance à trouver l'expression de leurs émotions plus acceptable dans le contexte de la relation thérapeutique.

Pour conclure, il me semble encore intéressant de souligner un constat de la chercheuse britannique Sarah Seymour-Smith et de son équipe, dont les travaux portent sur les perceptions du corps médical et infirmier vis-à-vis de leurs clients masculins. La psychologue relève que le consensus social sur ce qu'elle nomme « l'hégémonie masculine » est de façon paradoxale à la fois décrié et protégé par ces professionnels. Un paradoxe qui semble renforcer les comportements masculins traditionnels et empêcher une nouvelle construction de l'identité masculine qui, à mon avis, pourrait bénéficier d'être davantage basée sur les perceptions des hommes eux-mêmes plutôt que sur des stéréotypes.

Et, justement, comme le psychiatre et psychothérapeute romand Alexis Burger l'explique dans son livre publié en 2017 et intitulé *Le défi masculin*, je crois que certains de ces hommes ont soif de construire une identité masculine plus en lien avec leur réalité et leurs perceptions propres. Ce qui peut se faire dans un setting de groupe, comme le propose notamment le psychologue Zac Seidler. Les groupes d'hommes offrent en effet un espace sécurisé, où ceux-ci se sentent libres de pouvoir s'exprimer à leur rythme et sans jugement sur des sujets choisis, et d'avoir ainsi un terrain d'entraînement à l'intimité émotionnelle. ♦

L'AUTEUR

Thomas Noyer travaille comme psychothérapeute à Neuchâtel au Cabinet Sens. Il anime des groupes d'hommes depuis 2009, ainsi que d'autres groupes (difficultés relationnelles, troubles alimentaires). Il écrit dans deux blogs reliés au quotidien *Le Temps*, principalement sur des questions liées à la psychothérapie humaniste.

CONTACT

thomas.noyer@cabinetsens.ch

LITTÉRATURE

Cusack, J., Deane, F., Wilson, C., & Ciarrochi, J. (2004). Who influence men to go to therapy? Reports from men attending psychological services. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 271–283.

Seidler, Z., Rice, S., Dhillon, H., & Herrman, H. (2019). Why it's time to focus on masculinity in mental health training and clinical practice. *Australasian Psychiatry*, 27(2), 157–159.

La bibliographie complète est disponible auprès de l'auteur.