

Aider les hommes à avouer l

Il n'est pas rare que les hommes passent certains sujets sous silence. Ce sont leurs petits mystères à eux. A notre grand dam, parfois !

L'homme ne s'exprime pleinement que par ses silences », clamait Frédéric Dard, alias San-Antonio. « Attitude traditionnelle et grand stéréotype masculin, le mutisme s'explique en partie par la crainte, rapporte le Dr Philippe Brenot, psychiatre et thérapeute de couple, auteur de *Pourquoi c'est si compliqué l'amour ? Comprendre nos différences pour*

une vie à deux épanouie (paru aux éditions Les Arènes). 52 % des hommes ont peur du jugement de leur compagne et 58 % d'entre eux considèrent que la parole est suffisante dans le couple. » Ce n'est évidemment pas notre avis. Car, finalement, que savons-nous des hommes, nous les femmes ? Pas grand-chose ! Alors, il est temps de lever le voile sur le mystère masculin...



« Je trouve cet homme très beau »

La plupart des hommes (surtout ceux de l'ancienne génération) se défendent de poser sur leurs semblables un regard esthète, de crainte de passer pour des homosexuels. « Un tabou très présent chez les hommes, qui rejettent en masse la symbolique de la pénétration, constate le Dr Philippe Brenot. Chez les femmes, c'est moins un problème : 50 % d'entre elles ne diraient pas non à une expérience homosexuelle. » Lorsqu'un homme observe un autre homme, c'est surtout pour se mesurer à lui : « Qu'est-ce qu'il a de plus que moi ? » Surtout lorsque son « rival » a la chance d'avoir à son bras une jolie femme !

Comment l'épauler

Gardez-vous bien d'enclencher une discussion sur ce sujet, c'est un terrain miné ! Surtout si votre homme est très macho ou s'il fait un rejet catégorique de l'homosexualité. Cela signifie que sa part féminine lui fait peur, qu'il ne l'a pas complètement apprivoisée. Seule une psychothérapie, déclenchée par une grande souffrance (par exemple l'impuissance, des poussées de violence ou des tendances homosexuelles) permet de dépasser ce type de blocage profond, grâce à un cadre anonyme et sécurisé. Vous l'avez compris, ne vous aventurez pas dans cette voie.

« Je n'assure pas au boulot »

Le travail est un lieu d'investissement très fort pour l'homme, qui justifie souvent par ce moyen sa position de mâle dominant, explique le Dr Philippe Brenot. C'est dans la sphère professionnelle que l'homme se challenge et conforte son identité masculine. » La perte d'emploi ou la peur de ne pas être à la hauteur ressentie suite à un changement de poste ou à une promotion, peut être terrible. Brusquement, l'homme doute de ses capacités, est touché dans sa puissance. Pour ne pas s'effondrer, il préfère se réfugier dans l'action (en faisant du sport, par exemple) ou attribuer la raison de son

échec à une cause extérieure. Cela commence dès l'école : des études montrent qu'après un examen difficile, les garçons se remettent moins en question que les filles : leur mauvaise note est due au niveau de difficulté trop élevé, au professeur trop sévère...

Comment l'épauler

Soyez prête à l'écouter : quand il parle de son travail, il parle de lui. Attention, ne le forcez jamais : « Dis quelque chose au moins ! » En revanche, si vous voyez que quelque chose cloche, qu'il fait une drôle de tête, assurez-le que vous êtes là s'il a besoin de vous.

« J'aime les comédies »

Vous imaginez votre conjoint avouer à ses copains qu'il a passé une super soirée à regarder *L'amour est dans le pré* ou qu'il a versé une larme sur *Ne me quitte pas*, de Jacques Brel ? « C'est une question de génération, souligne le Dr Philippe Brenot. En cinquante ans, les hommes ont fait des progrès considérables dans l'écoute et l'acceptation attentive de l'autre. Dans notre société à fortes valeurs féminines (échange, écoute, sensibilité), les jeunes hommes ne s'interdisent plus d'aimer le shopping, de se faire épiler, de jouer aux papas poules ou d'être minoritaires dans un cours d'aquagym. Ils ont compris que la relation amoureuse est

eurs secrets, *tout un art!*



© ISTOCK

« Ma femme me fait honte »

Pour les hommes qui manquent de confiance en eux, et sont par conséquent très soucieux du regard des autres, leur femme peut être un faire-valoir qui les narcissise, analyse le Dr Philippe Brenot. Au même titre qu'une belle maison ou une voiture, synonymes de réussite sociale, ils doivent être fiers d'elle. » Si un jour elle change et ne correspond plus à leur idéal (parce qu'elle a grossi, vieilli ou s'habille moins sexy), ils connaissent une grave désillusion, impossible à reconnaître. Comme s'ils s'étaient trompés sur la marchandise !

Comment l'épauler

Si vous avez l'impression de vous laisser aller, inutile d'être dans le déni, la culpabilité ou le fatalisme. D'autant que les hommes sont faciles à satisfaire : 58 % pensent que les vêtements et sous-vêtements jouent un rôle important dans la beauté de la femme. Mais attention, la séduction se joue à deux. Il faut donc en parler avec votre conjoint. Vous pouvez aussi, à l'occasion, sans agressivité, lui faire remarquer que lui non plus n'est plus aussi séduisant qu'avant, mais qu'il peut y remédier facilement.

« J'ai été plaqué »

Dans l'inconscient masculin, façonné par des millénaires d'oppression féminine, l'homme est celui qui prend... et celui qui jette, souligne le Dr Philippe Brenot. La conquête (sexuelle, militaire...) est apparentée à la virilité. Se faire plaquer renvoie donc à sa propre insuffisance. Si la femme a pris l'initiative de la rupture, c'est que l'homme ne la satisfaisait pas ! » Exposer sa fragilité risque de ternir son image. Les hommes craignent également de donner prise à des critiques éventuelles, de faire naître

des angoisses chez leur compagne, qu'ils ne sauront pas forcément désamorcer.

Comment l'épauler

Ses histoires antérieures ne concernent que lui. C'est son jardin secret. Pas question de le forcer à « se confesser ». « On passe véritablement de l'enfance à l'âge adulte lorsqu'on a compris que ne pas tout dire, ce n'est pas cacher, insiste le Dr Philippe Brenot. Prendre conscience qu'on a le droit de protéger son intimité est un signe de maturité affective. »

dies sentimentales »

devenue fragile et qu'il faut se rapprocher des femmes pour mieux les comprendre. » L'étape suivante ? L'assumer pleinement au regard des 30 % d'irréductibles qui confondent encore masculinité et machisme.

Comment l'épauler

Ne vous moquez pas de lui, même gentiment : « Quelle chochette! », « Un vrai gamin! » « Après avoir fait l'effort d'aller sur leur territoire (sports, métiers, hobbies...), les femmes doivent aujourd'hui encourager ce mouvement, tout en acceptant les hommes comme ils sont, dans une forme de complexité pas toujours évidente à vivre pour eux », considère le Dr Brenot.

ILS S'INTERROGENT aussi sur nous!

Les femmes restent aussi un grand mystère pour les hommes. Pour une fois, ils ont la parole et vous demandent pourquoi...

- *... vous dites oui alors que vous voulez dire non, quand, par exemple, on vous demande si on peut aller regarder un match de foot au bistro avec Pierre, Paul et Jacques ? Après, vous faites la tête ou une crise quand on rentre ! » Mathieu, 44 ans.
- *... vous donnez autant d'importance à l'infidélité ? Alors qu'au fond ce n'est pas si grave quand c'est juste une fois et qu'on n'aime pas la personne. » Olivier, 55 ans.
- *... vous demandez toujours leur avis à

vos amis quand vous avez une décision importante à prendre ? » Stéphane, 51 ans.

- *... vous voulez toujours parler après le sexe ? Nous, on a juste envie de dormir. » Tony, 59 ans.
- *... vous n'êtes jamais contentes, même quand on fait des efforts ? » Pierre, 70 ans.
- *... vous fantasmez sur les mauvais garçons plutôt que sur les mecs bien ? » Pascal, 40 ans.
- *... vous faites sans arrêt des régimes alors que les hommes, c'est connu, préfèrent les femmes plantureuses ? » Jean-Marie, 68 ans.