

Les garçons sont très émotifs. En contraste saisissant avec les hommes adultes, les petits garçons ne cachent même rien de leurs émotions. Et au début de l'enfance, il n'y a aucune différence significative entre les sexes dans le domaine de l'expression émotionnelle. À vrai dire, comme nous l'avons vu au chapitre 2, les

garçons seraient plutôt plus émotifs que les filles : les nouveau-nés sont plus irritables, ils pleurent plus tôt s'ils ont un problème et ils sont moins faciles à consoler que les nouveau-nées.

Les choses s'égalisent assez vite, mais, comme le savent tous les parents de garçons, ceux-ci manifestent beaucoup, beaucoup leurs émotions. Pour eux comme pour les filles, le début de la vie est un méli-mélo de périodes de bonne humeur et de chutes dans la déprime la plus noire, de crises de colère et de sourires exubérants, sans oublier les poignantes déclarations d'amour qu'ils adressent à leurs parents, leurs frères et sœurs et leurs animaux domestiques. Les visages des garçons, comme ceux des filles, sont très, très expressifs (voilà pourquoi les parents aiment tellement les photographier). Arrivés à l'âge de quatre ou cinq ans, les garçons pleurent peut-être un peu moins que les filles, mais ils versent encore bien assez de larmes pour vous donner envie de les prendre dans vos bras, de les bercer et de faire tout votre possible pour les reconforter.

Si les garçons éprouvent sans l'ombre d'un doute les mêmes émotions que les filles, ils apprennent cependant bien vite à ne pas les montrer. Le cliché du mâle stoïque est assez juste – en apparence, du moins. Les hommes adultes manifestent effectivement moins d'expressions faciales, ils pleurent moins et, de manière générale, ils dissimulent leurs sentiments davantage que les femmes. Mais cela ne signifie pas qu'ils ne ressentent rien, bien au contraire ! Dans les études en laboratoire, les hommes réagissent d'ailleurs *plus intensément* que les femmes aux stimulus émotionnels frappants comme le visionnage d'un film violent ou la peur de recevoir une décharge électrique. Le truc, c'est que leurs réactions sont essentiellement *internes* : dans les situations émotionnellement troublantes, ils connaissent de plus fortes accélérations de leur rythme cardiaque, de plus fortes élévations de leur pression artérielle et davantage de suées que les femmes. Mais leurs émotions, même si elles sont moins visibles en surface, sont tout aussi puissantes que celles des femmes. Cela a été confirmé par une importante étude dans laquelle des hommes et des femmes devaient rendre compte à titre anonyme de leurs expériences émotionnelles⁷⁸.

Cette tendance des hommes à internaliser leurs réactions émotionnelles, le psychologue d'Harvard William Pollack l'appelle le « masque de la masculinité ». C'est un fait déterminant de la croissance des garçons : les émotions, les sentiments sont bien là, mais de moins en moins visibles pour l'observateur extérieur. Au fil des années, les parents, les enseignants, les amis des garçons ont de plus en plus de difficultés à savoir ce qu'ils éprouvent. Les garçons assimilent assez tôt ce « truc » des émotions cachées, mais il leur faut presque toute l'enfance pour le perfectionner. À l'âge de onze ans, ils ont environ 20 pour cent de chance de moins que les filles de pleurer. À seize ans, le chiffre est de 40 pour cent. C'est une différence plus réduite qu'on ne pourrait l'imaginer, peut-être, mais la tendance est très nette et elle ne s'explique pas par les hormones de la puberté, car les pleurs des garçons déclinent régulièrement aussi bien avant qu'après cette période. (De même, la « facilité » à pleurer des filles ne change pas à l'arrivée des règles.) Les deux sexes apprennent bel et bien à ne pas manifester leurs émotions de la même façon. C'est d'ailleurs une des rares différences dont les chercheurs sont tous d'accord pour dire qu'elle est acquise – qu'elle est un résultat de la socialisation des enfants. Les garçons n'ont pas à chercher loin pour voir des modèles masculins durs, impassibles, stoïques, tout autour d'eux : leurs pères, leurs amis et les superhéros qu'ils imitent dès le plus jeune âge.

Prenez par exemple David, sept ans, qui joue dans l'équipe de football de Toby. Il y a quelque temps, en plein milieu d'un match très animé, David a aperçu une jolie petite plume d'oiseau sur la pelouse. Il s'est arrêté, s'est baissé pour la ramasser, puis il s'est remis à courir après la balle en serrant la plume au creux de sa petite main. Plusieurs parents l'ont vu faire et l'ont trouvé absolument adorable. Mais à la mi-temps, son papa lui a gentiment retiré la plume d'entre les doigts, et il lui a rappelé d'un ton sec et légèrement moqueur qu'il devait rester concentré sur le jeu. Le mélange d'affection, d'embarras et d'inquiétude qui se lisait sur le visage de ce père en disait long. Aussi sensibles et charmants nos garçons puissent être, nous nous sentons obligés de les endurcir et de leur apprendre à faire bonne figure en toutes circonstances.

Par chance, nous n'entendons plus beaucoup les pères hurler « Sois un homme ! » à leurs fils. Mais les garçons captent le message de bien d'autres façons, surtout au contact de leurs pairs. Pollack appelle cela le « code des garçons » et observe que ce code est lourdement renforcé par les jeux typiques des garçons. Comme nous l'avons vu au chapitre 3, garçons et filles se séparent à un très jeune âge pour constituer des groupes de jeux distincts – et une fois cette ségrégation établie, leurs modes de jeux sont très différents. Les garçons forment des groupes assez nombreux, hiérarchisés, avec des chefs et de suiveurs ; les filles s'associent par paires et en trios, et elles nouent des liens en se parlant et en se communiquant leurs sentiments. Les relations entre garçons sont moins verbales ; ils s'expriment essentiellement par les activités qu'ils partagent et par les exploits qu'ils accomplissent, toutes choses où l'introspection n'a pas beaucoup sa place. Les filles se rapprochent les unes des autres en se confessant leurs sentiments et leurs vulnérabilités, mais les garçons ne gagnent rien – ils peuvent même perdre beaucoup en termes de statut – s'ils laissent paraître trop d'émotions devant leurs semblables.

Il ne faut pas sous-estimer les amitiés entre garçons, grâce auxquelles ils sont capables de très bien se soutenir mutuellement, même s'ils en parlent peu (contrairement aux filles qui ne cessent de se déclarer mutuellement leurs statuts de meilleures copines). Pour certains garçons, cependant, l'obligation dans laquelle ils se trouvent – à cause de leurs semblables et de la société – de réprimer leur tristesse, leur honte, leur frustration et leurs autres sentiments, peut leur fabriquer une camisole de force émotionnelle qui menace leur santé psychique et les rend incapables de nouer des liens avec leur entourage. Écarts de conduite ou actes de violence, consommation de drogue et alcoolisme : de nombreux problèmes de comportement ont été mis sur le compte de l'impitoyable « code des garçons » et de la répression des émotions qu'il induit.

La conclusion s'impose : les garçons ont besoin de davantage de liberté pour exprimer leurs sentiments. Et les parents et les enseignants doivent stimuler leur intelligence émotionnelle. Les garçons qui sont capables de verbaliser leurs propres sentiments sont mieux à même de comprendre les sentiments d'autrui. Et

ultérieurement, ils seront plus capables de communiquer avec leurs épouses, leurs collègues de travail et, bien sûr, leurs propres enfants.

D'après certains psychologues cliniciens, la meilleure solution, pour encourager les garçons à « libérer » leurs émotions, c'est de pratiquer diverses activités avec eux, et de préférence des activités qui impliquent de sortir de la maison car il leur est alors plus facile de baisser leur garde. Emmenez-les voir un match, faire un tour en voiture ou une balade à pied jusqu'au supermarché : ces occupations communes les inciteront à se détendre et à parler d'eux-mêmes – et elles sont bien préférables, sans doute, que les embarrassantes questions (« Comment s'est passée ta journée ? ») que posent souvent les parents le soir au dîner. Les copains, la crainte d'être mal vu et les publicités « viriles » ont trop tendance à endurcir les garçons, mais les parents et les enseignants peuvent créer un environnement dans lequel ils seront à l'aise pour exprimer leurs sentiments, demander de l'aide en cas de besoin, et avoir des liens satisfaisants avec ceux qui leur veulent vraiment du bien.

Concernant l'expression des émotions, le message est donc différent pour les parents de garçons et pour les parents de filles. Si les garçons ont intérêt à avoir davantage l'occasion de parler de

leurs sentiments, les filles en font peut-être déjà *trop* dans ce domaine. Car la tendance qu'ont les femmes à admettre leurs vulnérabilités et leurs émotions négatives ne fait pas que les priver d'assurance à l'école et sur le lieu de travail – elle agit peut-être aussi sur leur santé psychique.

Partout dans le monde, les femmes courent environ deux fois plus de risques que les hommes de souffrir de dépression et de troubles anxieux. Une femme sur dix, au moins, connaîtra un épisode dépressif majeur à un moment ou un autre de sa vie. Cela représente chaque jour des centaines de millions de femmes qui souffrent. Les scientifiques enquêtent dans toutes les directions pour tenter d'expliquer pourquoi les deux sexes n'ont pas la même résistance face à la dépression et à l'anxiété : dans la neurochimie, dans les gènes, dans l'anatomie du cerveau. Le suspect le plus probable est le neurotransmetteur sérotonine, cible de la classe d'anti-dépresseurs que l'on appelle les *inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine* (ISRS). Leurs noms commerciaux – Prozac, Deroxat et Zoloft... – sont aujourd'hui très connus dans les foyers. La sérotonine semble être métabolisée différemment chez les hommes et chez les femmes, et c'est peut-être cela qui contribue à rendre les femmes plus fragiles face aux troubles de l'humeur. Mais cette différence de métabolisation n'a pas été démontrée chez les enfants ; il est donc possible que les systèmes sérotoninergiques distincts des hommes et des femmes soient moins préprogrammés en tant que tels que formatés par les expériences et les styles émotionnels très différents des deux sexes.

Les autres grands suspects, ce sont les hormones. Mais les données, là encore, sont étonnamment peu concluantes. Si les chercheurs pensent aux hormones, c'est parce que la dépression commence à affecter différemment les deux sexes vers l'âge de treize ans, c'est-à-dire quand la plupart des filles sont en plein dans la puberté. Une importante étude a montré que la dépression était davantage répandue chez les adolescentes qui avaient de fort niveaux d'œstrogènes dans le sang. Cependant, la même étude a permis d'observer que les niveaux de *testostérone* (qui grimpent aussi chez les filles à la puberté) étaient encore mieux corrélés à la dépression que les niveaux d'œstrogènes. C'est une donnée dif-

ficile à expliquer, car la testostérone, chez les garçons, semble être au contraire un facteur de *protection* contre l'anxiété et les troubles de l'humeur. Autre raison de douter que la flambée d'œstrogènes de la puberté puisse être cause de dépression chez les filles : l'irritabilité et l'humeur dépressive sont associées à la *chute* des œstrogènes au cours du cycle menstruel (c'est le moment du tristement célèbre syndrome prémenstruel, ou SPM). Enfin, il faut reparler de l'étude très rigoureuse, citée dans le précédent chapitre, sur les adolescents traités aux hormones quand la puberté tarde à se déclencher. Des psychologues ont observé les états psychiques des enfants au fil du traitement aux œstrogènes (pour les filles) ou à la testostérone (pour les garçons), et ils les ont comparés aux états psychiques d'adolescents identiques (dont la puberté tardait à se déclencher), mais traités avec des placebos. Ils n'ont trouvé aucun lien entre les niveaux d'hormones et les états psychiques de leurs sujets. Une fois encore, donc, l'hypothèse de l'action des hormones ne convient pas pour expliquer les différents degrés de susceptibilité à la dépression observés entre adolescents et adolescentes. Il y a d'autres facteurs en jeu.

Le plus important de ces facteurs, c'est l'amour-propre. Garçons et filles sont tous vulnérables face à la dépression s'ils se sentent mal dans leur peau, mais l'amour-propre des filles prend un coup plus violent et plus net que celui des garçons à l'adolescence. C'est essentiellement dû au fait que les filles accordent davantage d'attention à leur physique que les garçons. Dans une vaste méta-analyse de plus de deux cents études, les psychologues Kristen Kling et Janet Hyde ont examiné les différences d'amour-propre entre les sexes à plusieurs âges. Elles ont trouvé une différence d'ensemble plutôt réduite ($d = 0,21$), mais l'amour-propre des garçons est meilleur que celui des filles à tous les âges de la vie. En outre, la différence entre les sexes s'accroît après l'école primaire, atteint son pic durant les années de lycée (à ce moment-là, $d = 0,33$), puis diminue de nouveau pendant la fac et à l'âge adulte.

L'amour-propre, bien sûr, c'est l'estime que l'on a pour soi-même. Mais ce qui est étonnant, c'est qu'il se fabrique beaucoup plus à partir de caractéristiques psychiques classiquement associées à la masculinité qu'à partir de celles de la féminité. C'est-à-

dire que les gens ont de l'amour-propre quand ils se sentent forts, indépendants et sûrs d'eux, mais pas nécessairement quand ils se sentent chaleureux, expressifs, dociles ou compatissants. Au moment où les filles entrent dans l'adolescence et laissent derrière elles leur moi androgyne, par conséquent, les qualités féminines qu'elles s'efforcent de présenter au monde sont celles-là même qui augmentent leurs risques de sombrer dans la dépression.

Et puis il y a le problème de l'image du corps – sans doute le facteur le plus déterminant de la chute d'amour-propre des filles à la puberté. Ce phénomène a bien été observé dans la plupart des sociétés occidentales et il se développe désormais rapidement dans de nombreuses cultures asiatiques : les filles, entrant dans l'adolescence, commencent à se comparer aux impossibles canons de la beauté qu'elles voient dans les magazines, sur les panneaux publicitaires et à la télévision. Bien sûr, les garçons adolescents deviennent eux aussi plus soucieux de leur physique – eux aussi, ils sont « embarrassés » par leur corps. Mais le statut des hommes croît en fonction de leur taille, tandis que les femmes sont jugées par leur minceur et leur beauté : les changements physiques de la puberté se produisent au détriment de l'amour-propre des filles et à l'avantage de celui des garçons. De très nombreuses recherches confirment que les femmes de tous âges expriment plus d'insatisfaction au sujet de leur corps que les garçons. Et cet écart entre les sexes s'est accru au cours des dernières décennies.

Il y a un autre facteur qui favorise la dépression chez les filles à partir de la puberté : la « guerre » entre filles, ou l'*agressivité relationnelle* propre au sexe féminin, qui apparaît au début de l'adolescence et peut procurer à certaines filles un sentiment d'isolement très, très douloureux. Là encore, les garçons connaissent le même problème, mais pas au même degré. Les chercheurs ont observé que ces expériences sociales négatives, associées à une mauvaise image du corps et à un déficit d'amour-propre, jouent un rôle plus important dans le déclenchement de la dépression que n'importe quelle donnée hormonale ou biologique.

Enfin, il faut dire que les deux sexes ont des réactions très différentes face aux difficultés psychiques et aux émotions négatives. C'est ici que l'on se rend compte que la survalorisation de l'expres-

sivité émotionnelle des filles peut avoir des conséquences néfastes. Il est bien connu que les adolescentes et les femmes admettent plus facilement leurs sentiments négatifs, et les ressassent davantage, que les garçons et les hommes. Cela exacerbe et prolonge leurs symptômes dépressifs. Les hommes savent mieux écarter les émotions qui les perturbent, s'activer et adopter une attitude volontaire pour préserver leur amour-propre. Ils tiennent le coup en faisant du sport, en jouant à des jeux vidéo ou en regardant la télévision. Et si cette méthode peut avoir certains revers – le déni, l'agressivité vis-à-vis de l'entourage et les conduites à risques –, elle semble tout de même protéger correctement le psychisme masculin contre les dangers, tout au long de la vie, de la dépression.

