

PSYCHO

# Vieillir, eux? Jamais!

Le temps passe aussi pour les hommes... Sauf que beaucoup font comme si cette réalité ne les concernait pas.

Pourquoi un tel déni, voire un aveuglement ?

Nous avons demandé à nos spécialistes de nous éclairer.

PAR BERNADETTE COSTA PRADES | PHOTOS MARTIN PARR / MAGNUM PHOTOS

« **S**avez-vous qu'elle est la différence entre un homme de 50 ans et un clown? Le clown sait qu'il est ridicule! » Cette phrase cruelle est du psychiatre François Lelord<sup>(1)</sup>. Et l'illusion perdure bien au-delà de la cinquantaine: aux lendemains des élections, François Hollande affirme qu'il ne se retire pas de la vie politique parce qu'affirme-t-il, il est jeune. À 60 ans, certes, il n'est pas vieux, mais ce n'est pas non plus un perdreau de l'année... Le problème avec les hommes, c'est qu'ils pensent sincèrement qu'il suffit de vouloir pour pouvoir. Faire l'Annapurna? Bien sûr, affirme celui qui est allé

« L'andropause relève plus d'un concept, dont beaucoup d'hommes ne ressentent pas les effets »  
**Alain Héril, psychanalyste**

deux fois dans l'année à la piscine. Maigrir? Le jour où il s'y mettra, c'est comme si c'était fait! Mais bon sang, d'où leur vient cette belle assurance ?

#### **JAMAIS, TU NE MOURRAS**

« Il n'existe pas de rupture dans la continuité de la vie d'un homme. L'andropause relève plus d'un concept, dont beaucoup d'hommes ne ressentent pas les effets et qui n'a, en tout cas, pas de marqueurs réels, à l'inverse de la ménopause, où l'arrêt des règles constitue un véritable tournant, que la femme le veuille ou non », explique le sexologue et psychanalyste Alain Héril<sup>(2)</sup>. Le fait que la femme ne dispose que d'un seul ovule par mois la rend précieuse, tandis que l'homme doté de millions de sperma-

PSYCHO

femme plus jeune de dix, voire vingt ans de moins que lui, comme si le fait d'appartenir au premier sexe suffisait à poser cette condition. Et il faut voir les profils, s'amuse Sophie, certains n'ont vraiment peur de rien...

**JAMAIS, TU NE FAILLIRAS**

Toutefois, et c'est nettement moins drôle pour eux, cette même société leur demande de ne jamais faillir, de se montrer toujours fort et robuste. « *L'homme se doit d'être puissant, performant, la génération des quinquas notamment a été élevée dans cette exigence. Comment accepter de voir ses forces décliner? C'est souvent inacceptable d'où ce déni qui confine parfois au ridicule* », constate Alain Héril. « *La question du vieillissement vient agrandir la faille de la virilité. Ainsi, il n'y a rien de plus tabou pour l'homme que la panne sexuelle qui peut émerger avec l'âge* », note le psychiatre Thierry Delcourt<sup>(3)</sup>. Ne nous en voulez pas, Messieurs, mais avouez qu'il va falloir peut-être à un moment ouvrir les yeux. Vous ne pouvez pas continuer à considérer votre corps comme une Formule 1 qui démarre au quart de tour sans vous exposer, tôt ou tard, à une certaine désillusion. Et plus le déni est grand, plus la chute sera rude! Un coup dur de la vie vient

« La question du vieillissement vient agrandir la faille de la virilité. Ainsi, il n'y a rien de plus tabou pour l'homme que la panne sexuelle qui peut émerger avec l'âge »

Thierry Delcourt, psychiatre

tozoïdes pense pouvoir ensemer la terre entière! De là à se sentir immortel, puisque capable de donner la vie, comme Charlot et Picasso, jusqu'à 80 ans, il n'y a qu'un pas que certains hommes franchissent allégrement. Alain Héril nuance toutefois le propos. « *Le déni concerne l'extérieur. Un homme de 50 ans qui récupère moins vite après une soirée tardive par exemple n'en fera pas état, il gardera pour lui son sentiment de baisse de performance.* »

**TOUJOURS, TU SÉDUIS**

Ajoutons encore que la société est nettement plus bienveillante à leur égard qu'au nôtre. Loin de disparaître des écrans et des radars, ils y font des merveilles, à l'instar de Georges Clooney, 56 ans au compteur, présent dans de nombreuses publicités quand les femmes de son âge ont disparu, si ce n'est pour vendre des conventions obsèques ou des appareils auditifs... What else? Et l'on ne compte plus les acteurs de 60 ans, au bras d'une jeune fille de 30, sans que cela ne choque personne, à la différence de la femme de notre Président qui se voit moquer parce qu'elle a des années de plus que son mari. Deux poids, deux mesures? On trouve un air aventurier à un homme aux tempes grisonnantes, alors qu'on ne trouvera plus très fraîche une femme qui oublie de faire sa teinture... Pas étonnant dans un tel contexte que l'homme garde l'illusion d'être un tombeur, même au mépris du réel! Ce qui donne aux plus stupides d'entre eux une arrogance détestable, comme en témoigne Nadira, 55 ans. « *J'étais à vélo sur la file de gauche, quand un motard s'est mis à me hurler dessus "pousse-toi, la vieille!" Choquée, je me retourne, et je constate qu'il a mon âge, même un peu plus!* » Il n'y a qu'à voir encore les petites annonces, où l'homme cherche systématiquement une

« L'homme se doit d'être puissant, performant, la génération des quinquas notamment a été élevée dans cette exigence. »

Alain Héril, psychanalyste

souvent les pousser à avancer sur le chemin de la maturité, comme une alerte physique – qui leur fait toucher du doigt leur finitude – une séparation, un deuil ou des difficultés au travail. « *Dans ce cas-là, l'homme perd de sa superbe. Quand il est mis au placard, dépassé par des plus jeunes, c'est une souffrance narcissique très importante. Pour lui, tenir sa place dans la société, c'est aussi tenir debout* », explique Thierry Delcourt. C'est pourquoi, et même si cela nous fait sourire, un homme cherchera toujours à occuper un poste quel qu'il soit, quitte à être président du club de pétanque! « *C'est une façon pour lui de continuer à être utile, pas toujours de garder du pouvoir. Il cherche surtout un lieu où l'on reconnaît ses compétences, où il va à nouveau être valorisé, car un homme existe par ce qu'il fait, plus que par ce qu'il est* », poursuit le psychiatre.

**LAISSE LES FAUSSES RÉASSURANCES**

Pour ceux qui persistent dans le déni, le risque est grand de courir après de fausses réassurances, comme quitter leur femme pour une plus jeune, quitte à le regretter amèrement quelques années plus tard, quand leur jeune et jolie compagne ira cher-

cher un air de jeunesse à son tour. Ou bien, et ce n'est pas rare, de voir leur compagne les planter là s'ils deviennent trop désagréables. Car le problème de l'homme majuscule effrayé par son vieillissement, en proie à la crainte de perdre sa virilité, c'est qu'il peut devenir agressif, grognon, enchaîner les plaintes somatiques ou se laisser aller en buvant trop d'alcool. Lorsque nous avons bien négocié le virage de la cinquantaine, nous avons une liberté et une assurance que les hommes peuvent nous envier en secret, voire qui les effraient, et l'on sait que l'attaque est souvent l'arme masculine. Mais surtout, le déni risque de les plonger dans la déprime, voire la dépression, quand ils sont rattrapés par la réalité. Alain Héril constate que les hommes de cinquante ans deviennent de plus en plus fragiles, sommés de répondre à des exigences qu'ils ne parviennent plus à remplir, notamment au travail.

**SAISIS TA CHANCE!**

Toutefois, pas de panique! Cette étape peut constituer une chance, Messieurs, comme la ménopause a pu l'être pour nous, pour peu d'accepter de la traverser avec lucidité, de

revisiter votre parcours, de continuer votre vie autrement. Le linguiste Tzevan Todorov affichait une belle attitude de sagesse: peu avant de mourir, il confia qu'autrefois, il faisait de l'escalade, puis l'âge venant de la randonnée, ensuite de la marche, jusqu'au jour où, malade, il se surprit à regarder avec tendresse et plaisir ses petits enfants se préparer pour partir en montagne<sup>(4)</sup>. Comment accompagner au mieux nos compagnons quand on les sent pris dans la tourmente du déni, qui n'empêche pas la souffrance en secret? La pire des solutions pourrait être l'esprit de revanche, parfois tentant... Mais on ne vit pas en couple pour régler ses comptes, à moins d'avoir envie de prendre la poudre d'escampette. Ni de se rogner les ailes pour ne pas les bousculer. « *Les femmes majuscules doivent continuer à avancer sans craindre d'écraser leur homme par leur force de vie. Elles ont déjà fait ce chemin pour elles-mêmes, mais il est personnel, personne ne peut le faire à leur place. Plus la femme affirme sa*

puissance, puis elle pousse son homme à affirmer la sienne dans une dynamique égalitaire, au risque sinon de voir son déni et sa dépression s'aggraver », met en garde Alain Héril.

Nous avons à naviguer entre deux écueils, la malveillance et le maternage. « *Dans le premier cas, c'est la marâtre qui distribue les mauvais points, dans le second, la bonne mère totalement asexuée qui remet l'homme, dans un cas comme dans l'autre, dans une position de petit garçon, insupportable quand on se sent malmené dans sa virilité* », prévient encore Alain Héril. Nous pouvons même vous servir d'exemple, mais oui, mais oui! « *Quand l'homme constate que sa femme a traversé la ménopause sans y laisser sa peau, qu'elle a découvert de nouvelles forces, le couple peut s'élever ensemble au lieu de s'entraîner vers le sol* », conclut le sexologue. Plutôt sympa comme programme pour les années à venir... ♦

1. Cité dans *Vieillir, eux? Jamais*, de Régine Lemoine-Dartheis et Elizabeth Weissman, Albin Michel, à qui nous avons emprunté son titre pour cet article. • 2. *Dans la tête des hommes*, Payot. • 3. *Créer pour vivre, vivre pour créer*, Éditions L'Âge d'homme. • 4. *Remède à la mélancolie*, France Inter, le 26 septembre 2016.



## ENTRETIEN

**DAVID LE BRETON** est sociologue et spécialiste du corps<sup>(1)</sup>. Nous lui avons demandé comment les hommes vivent le vieillissement de leur.

### Quelle relation l'homme entretient-il à son corps vieillissant ?

**DAVID LE BRETON** L'homme a une relation sportive à son corps. Il est en quête d'une vitalité, qu'il associe à la virilité. Beaucoup se mettent à pratiquer intensément la course, à faire des marathons. On observe que les nouveaux aventuriers, qui réalisent des exploits à travers le monde, sont souvent des hommes ayant dépassé la quarantaine, voire la cinquantaine. En faisant du sport, les hommes ne veulent pas se laisser gagner par le vieillissement, tout comme les femmes ne veulent pas renoncer à séduire. Tant qu'ils le peuvent, où est le problème ?

« Ça commence dès l'enfance, avec les "T'es cap, t'es pas cap" et ne s'arrête pas »



### Et quand il se sent moins performant ?

**D.L.** Il éprouve un sentiment de déception qui renvoie à la socialisation des hommes. Ces derniers sont non seulement en compétition avec les autres hommes, mais aussi vis-à-vis d'eux-mêmes, en se lançant en permanence des défis. Cela commence dès l'enfance avec les « T'es cap, t'es pas cap » et ne s'arrête pas : même sur les genoux, un homme essaiera de parvenir au sommet, cela fait partie de l'estime de soi masculine.

### La chirurgie esthétique tente de plus en plus d'hommes : est-ce un virage ?

**D.L.** Ce recours s'inscrit dans un mouvement plus large d'une vision consumériste du corps, qui touche les deux sexes. Depuis une quinzaine d'années, le corps est devenu une matière à sculpter, à transformer, la chirurgie esthétique n'est plus taboue, et l'homme se demande pourquoi il n'y aurait pas droit lui aussi. Il a également un souci de soi et de son apparence car les femmes ne sont pas prêtes à accepter que leur compagnon se laisse aller : il doit être à la hauteur de leur désir en maintenant un corps agréable à regarder.

« La chirurgie esthétique n'est plus taboue, et l'homme se demande, pourquoi il n'y aurait pas droit »

### Pourquoi les hommes s'inquiètent-ils autant pour la perte de leurs cheveux ?

**D.L.** Parce qu'elle touche au visage, le lieu le plus sacralisé de notre présence au monde, le haut lieu de notre identité. C'est aussi l'endroit de notre corps le plus visible, et que l'on regarde soi-même régulièrement. À ce titre, la comparaison des photos d'une année sur l'autre peut être cruelle en permettant de repérer un vieillissement inéluctable. Voir ses cheveux tomber, c'est comme un sablier qui égrainerait le temps qui passe... ♦

1. Auteur de *Anthropologie du corps et modernité*, aux PUF.