ÉPISODE 7/12 - LES ÉMOTIONS

De quoi parle-t-on ?

Du fait de la socialisation différenciée qui perpétuent les stéréotypes de genre, les garçons grandissent en apprenant à se conformer à un idéal viril qui valorise le contrôle de soi et dévalorise les émotions et leur expression. Le fameux "un garçon, ça ne pleure pas » condense cette injonction à se contenir, la colère faisant exception en tant qu'émotion jugée compatible avec l'idéal viril. La chute de l'expression émotionnelle chez les garçons se joue ainsi dès l'âge de 5-7 ans : ils apprennent à masquer les expressions faciales et verbales qui pourraient leur valoir les moqueries des autres garçons.
Les parents se comportent différemment dans leurs relations aux filles, qui sont encouragées à verbaliser ce qu'elles ressentent (« Pourquoi tu es triste ?"), et aux garçons qu'ils encouragent à rester forts (« C'est rien, relève-toi »). Ils font en sorte que leurs enfants développent des compétences socialement désirées en matière d'émotions : ils acceptent l'expression de la tristesse et de la peur chez leur fille, mais pas chez leur fils ; ils acceptent celle de la colère et du mépris chez leur fils, mais pas chez leur fille.
À l'école, le fait de se conformer, ou pas, aux comportements émotionnels attendus produit des effets. Les garçons qui pleurent facilement sont considérés comme faibles et vulnérables, quand les filles sont encouragées à ressentir et exprimer pleinement leurs émotions. Mais la répression des émotions demande une énergie mentale considérable qui peut entraîner de l'anxiété, de l'agressivité ou un retrait social.

Des notions-clés

- La socialisation émotionnelle différenciée : du fait d'une éducation différenciée selon le genre au sein de la famille et à l'école, les garçons apprennent à ne pas exprimer la tristesse, la peur ou la honte, et sont aussi moins enclins à être réconfortés. À l'inverse, on tolère chez eux l'expression de la colère mais pas chez les filles, qui sont encouragées à se monter aimables, gaies, mais aussi fragiles.

Quelques chiffres

- À l'adolescence : les filles pleurent en moyenne 7 fois plus souvent que les garçons. À l'âge adulte, les femmes pleurent en moyenne 30 à 64 fois par an, contre seulement 6 à 17 fois pour les hommes (Ad Vingerhoets, Adult Crying: A Biopsychosocial Approach, Routledge, 2013)
- Dans la tranche d'âge des 8-11 ans, les garçons présentent un taux de troubles psychiatriques plus élevée (15 %) que les filles (9,5 %). Ils se traduisent par des troubles de la conduite (agressivité, opposition), qui sont souvent des expressions détournées d'une souffrance émotionnelle (enquête EnCLASS 2022/2024 Éducation Nationale-Inserm).

Citations

- « Ça reste un cliché, mais je trouve que c'est un peu le cas que les hommes, on a un peu moins... on a un peu plus de mal à parler de nos émotions (Et ça viendrait d'où, ça ?) Je saurais pas vraiment le définir, mais je pense que ça vient surtout de... du fait d'être entouré d'autres mecs quand on est plus jeune. Parce que ça vient vraiment du plus jeune âge ce fait-là de ne pas parler des émotions. Je pense collège, primaire, je dirais que ça commence de là... Tu veux parler d'un sujet par rapport à tes potes, on va se foutre de ta gueule. Tu vas arrêter d'en parler jusqu'à la fin de ta vie. Et du coup ça reste, ça reste, ça reste hein. Et ça s'accumule. Pas en parler, pas en parler, pas en parler... alors qu'en soi c'est pas la manière d'approcher ses émotions, quoi. »

- « Je me fais beaucoup de films dans ma tête tout seul. En me disant par exemple : 'Oh elle fait pas ça, elle ne m'aime plus', 'il se passe pas ça, elle ne m'aime plus', 'pourquoi on ne fait pas ça ?', etc. Et en fait, je me bousillais tout seul à imaginer des scénarios qui n'auraient jamais eu lieu. Et finalement bah je me... je me recroquevillais sur moi-même, j'osais plus lui parler de choses que je pouvais vivre. Et ouais, si je ressors avec une fille par exemple, je sais pas, prochainement, bah je pense que j'essaierai de dire les problèmes que j'ai avec cette personne, ce que je ressens moi, et ça pourrait limite mieux se passer, je pense. »

Ateliers en classe ou en groupe

Mémo expert

Camille Froidevaux-Metterie s'appuie sur la pensée de Carol Gilligan pour montrer que le patriarcat impose un « sacrifice de la relation » aux garçons. Dès le plus jeune âge, ils apprennent à couper leurs liens affectifs et à étouffer leur sensibilité (peur, tristesse, tendresse), perçue comme un signe de faiblesse féminine. Cette mutilation affective ne laisse subsister que la colère comme émotion virile valorisée, enfermant les jeunes hommes dans la solitude ou la rancœur. Nommer ses émotions n'est pas une perte de virilité, mais une reconquête de son équilibre et un facteur de protection relationnelle.

Poser le cadre

- **6e / 5e (La cocotte-minute) :** Si l'on bloque l'évacuation de la tristesse, de la peur ou du doute, la pression monte. La seule soupape que la société laisse traditionnellement ouverte aux garçons pour exploser, c'est la colère.
- **4e / 3e (Le masque de fer) :** Pourquoi considérer qu'un garçon qui pleure est « faible » ? Reconnaître sa peine et ses sentiments réels demande bien plus de courage que de se cacher derrière une fausse indifférence.
- **Lycée (L'analphabétisme émotionnel) :** Si l'on ne dispose pas des mots pour identifier ce que l'on ressent, on ne peut pas comprendre l'autre. Ce silence intérieur nourrit l'anxiété et le passage à l'acte agressif.

Ateliers pratiques

- **La météo intérieure :** Distribuez des cartes décrivant des états émotionnels précis (déception, nostalgie, sentiment d'injustice, gêne, fierté, inquiétude). Chaque élève identifie son « climat » du moment sans obligation de justification intime, pour sortir du binaire réducteur « ça va / ça va pas ».
- **Le traducteur de la colère :** Travaillez en petits groupes sur des situations concrètes où un garçon réagit par l'énervement ou le repli sur soi. Retrouvez l'émotion primaire dissimulée derrière la réaction agressive (peur du rejet, honte, tristesse face à un échec) et reformulez le besoin de manière constructive.

Débats en classe

6e / 5e :

- « Si elle est belle, elle est jolie, c'est tout. Mais "Je t'aime", non » : pourquoi est-il souvent perçu comme dangereux ou humiliant d'avouer ses sentiments ?
- « Tu es avec une fille... et la colère, la joie, oui, je les exprime » : pourquoi les garçons s'autorisent-ils plus facilement à montrer de l'énervement que de la tristesse ou de l'affection ?
- Pourquoi la phrase « un garçon, ça ne pleure pas » continue-t-elle de circuler dans les cours de récréation ? Qu'est-ce qu'on risque à pleurer devant ses camarades ?

4e / 3e :

- « Le dire, ce serait un peu se mettre en danger... la personne peut faire ce qu'elle veut » : pourquoi l'attachement amoureux est-il vécu par certains comme une perte de pouvoir ou de contrôle sur soi ?
- « On peut prendre un râteau, la personne peut nous recaler » : comment la peur du rejet pousse-t-elle à s'enfermer dans l'indifférence au lieu de communiquer ?
- Une aînée raconte à propos de son mari : « Quand je disais "Je t'aime", il me disait "Moi aussi", mais ce n'était pas "Je t'aime" ». Pourquoi la retenue émotionnelle et la pudeur ont-elles si longtemps caractérisé les hommes ?

Lycée :

- « Tu veux parler d'un sujet par rapport à tes potes, on va se foutre de ta gueule... tu vas arrêter d'en parler jusqu'à la fin de ta vie » : comment les moqueries entre garçons installent-elles un silence durable à l'âge adulte ?
- « Je me fais beaucoup de films dans ma tête tout seul [...] je me bousillais tout seul » : comment le manque de communication nourrit-il des scénarios négatifs et détruit-il les relations de couple ?
- Savoir exprimer sa vulnérabilité et formuler ses désaccords avec calme est-il une marque de force ou de faiblesse dans la vie d'adulte ?

Ressources

- Podcast "Même pas vrai !" (1jour1actu) - Épisode : Un garçon, ça ne pleure pas ?