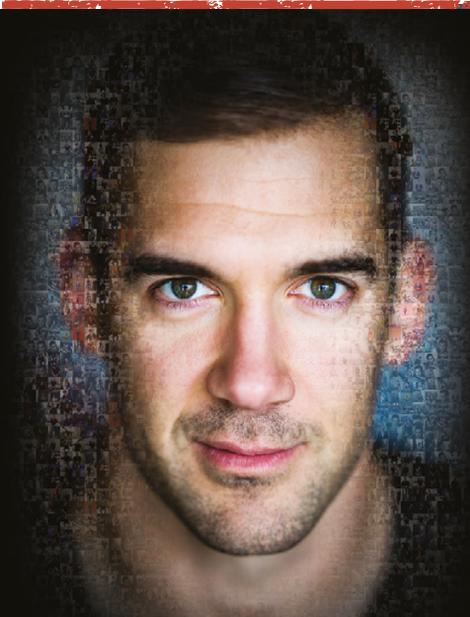


LEWIS HOWES
PRÉFACE DE SERGE HEFEZ

COMPRENDRE LES HOMMES ENFIN!

**9 TYPES D'HOMME
DÉCRYPTÉS POUR
DES RELATIONS
APAISÉES**

BEST-SELLER INTERNATIONAL



« Lewis Howes nous montre le chemin à emprunter pour permettre les retrouvailles des hommes d'aujourd'hui avec eux-mêmes. »

Serge Hefez

LE D U C . S
PRATIQU E

Lewis Howes définit 9 masques sociaux portés par les hommes depuis leur enfance : le masque du dur à cuire, du sportif, du matérialiste, du tombeur, du bagarreur, du mâle dominant, du clown, de Superman et de M. Je-sais-tout. Et si, derrière ces masques, se cachait leur vulnérabilité ?

Inclus pour chaque profil :

- **Des conseils pour les hommes, afin de se libérer de leurs masques étape par étape.**
- **Des conseils pour les femmes, afin de mieux comprendre les hommes et améliorer la communication avec eux.**

« Le meilleur livre que j'aie lu sur ce que signifie être un homme. (...) Si vous élevez un fils, lisez ce livre. Si vous avez un père ou un frère, lisez ce livre. »

Mel Robbins, auteure à succès, notamment de *La règle des 5 secondes*

Ancien joueur de football professionnel, **Lewis Howes** est actuellement un athlète de l'équipe nationale masculine américaine de handball. Son podcast « The School of Greatness » est l'un des 100 meilleurs sur iTunes. Il a été reconnu par la Maison Blanche et Barack Obama comme l'un des 100 meilleurs entrepreneurs du pays de moins de 30 ans.

Serge Hefez est responsable de l'unité de thérapie familiale dans le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière de Paris. Il est l'auteur de *Dans le cœur des hommes* (Hachette).

ISBN : 979-10-285-1072-5



9 791028 510725

19,00 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Caroline Chambeau
Photographie de couverture :
© Jared Polin FroKnowsPhoto
RAYON : COUPLES

Lewis Howes
Préface de Serge Hefez

COMPRENDRE LES HOMMES, ENFIN !

L E D U C . S
P R A T I Q U E

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Titre original : *The Mask of Masculinity*

Édition originale anglaise :

© Lewis Howes, 2017, pour le texte

© 2017, Rodale Books

Tous droits réservés.

Édition française :

Traduit de l'anglais (américain) par Aurore Aimelet

Correction : Clémentine Sanchez

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2018, Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1072-5

SOMMAIRE

Préface de Serge Hefez.....	5
AVANT-PROPOS	13
INTRODUCTION	25
LE MASQUE DU DUR À CUIRE	41
LE MASQUE DU SPORTIF	65
LE MASQUE DU MATÉRIALISTE.....	85
LE MASQUE DU TOMBEUR.....	107
LE MASQUE DU BAGARREUR	131
LE MASQUE DU CLOWN	153
LE MASQUE DE SUPERMAN	177
LE MASQUE DE M. JE-SAIS-TOUT	199
LE MASQUE DU MÂLE DOMINANT	219
Conclusion	237
Remerciements.....	248
Notes.....	250

PRÉFACE DE SERGE HEFEZ

LES INJONCTIONS « Sois un homme » ou « Prouve-le si t'es un homme » soulignent à quel point cela ne va pas de soi ! Il y a un effort pathétique, comme l'a montré Pierre Bourdieu, à se situer à la hauteur de cette tâche et une souffrance indicible à y échouer. Dans cet ouvrage, Lewis Howes, athlète exceptionnel, entrepreneur émérite, s'interroge sur la pression culturelle que subissent les hommes et les garçons sur les diktats qui les poussent à devenir des personnes qu'ils ne sont pas, à ignorer leurs émotions, ou pire, à les fuir ou lutter contre elles. Voici ce qu'il nous confesse : « J'ai fait ce que la plupart des jeunes hommes font avec leurs sentiments : je les ai parfaitement ignorés. Je les ai étouffés en prétendant qu'ils n'existaient pas. Je les ai enfermés dans une boîte parce que c'est ce que vous êtes censé faire si vous êtes un homme. Éprouver ce genre de trucs allait passer, et je ferais preuve de faiblesse si j'y accordais trop d'importance. » Et il ajoute : « Nous avons hérité de cette idée que les hommes sont naturellement supérieurs, que nous sommes les rois du monde. Mais c'est une connerie qui nous fait réagir comme des cons. »

Lewis a bien raison : toute notre structure de pensée repose sur la différence entre les femmes et les hommes, et sur la

hiérarchisation de cette différence en faveur des hommes. Depuis des millénaires, les corps et les esprits sont façonnés, formatés, programmés autour de cette vérité : l'homme est puissant, la femme est faible. Puisque l'homme pénètre et que la femme est pénétrée, l'homme est actif, la femme passive. Donc logiquement, l'homme agit, la femme subit. L'homme contrôle, la femme défaille. L'homme réfléchit, la femme pressent. L'homme cherche l'autonomie, la femme entre en relation. L'homme prend, la femme (se) donne. L'homme a besoin d'être utile et la femme d'être aimée... Plus ou moins consciemment, chacun joue le rôle qui lui a été assigné, enseigné, comme une performance à accomplir le mieux possible.

C'est sur ce schéma de partage des tâches et des rôles que se sont échafaudées les structures familiales et conjugales qui régissent notre monde et permettent à l'homme de jouir de sa descendance. Le mâle développe sa masculinité pour devenir un père qui assume sa « puissance paternelle » : engendrer, trancher, décider, dire la loi, combattre, protéger et pourvoir aux besoins vitaux, soumettre sa compagne, construire et explorer le monde. La femelle développe sa féminité pour devenir une mère qui assume son « instinct maternel » : accepter cette soumission, porter les enfants, fusionner, nourrir, aimer et soigner, éduquer, écouter, entourer, consoler, animer et gérer le foyer, veiller au repos du guerrier, réconforter, comprendre.

Mais les femmes se sont mises elles aussi à conquérir le monde, à explorer, à inventer, à commander. À prendre les rênes de leur existence. En s'interrogeant depuis fort longtemps sur leur « nature » féminine et sur les conditions de leur aliénation, elles ont pris une longueur d'avance. Elles ont pu s'extraire du « ou..., ou... » dans lequel elles étaient cantonnées pour réaliser un mouvement d'intégration composé de « et..., et... » : mère et amante, corps et esprit, enfantement et travail. Quitte à trouver

parfois pesants ces destins de « superwomen ». Quitte, pour certaines, à voguer en pleine contradiction dans une quête d'un maître sur lequel elles peuvent régner.

Dans la famille occidentale aujourd'hui, les deux mondes, masculin et féminin, s'interpénètrent. Il y a de moins en moins d'objets masculins et d'objets féminins, de tâches masculines et de tâches féminines, de métiers masculins et de métiers féminins, d'objectifs masculins et d'objectifs féminins. Nous sommes sur la voie de la complicité et peu importe si elle s'accompagne parfois de rivalité.

Les vertus dites « masculines », audace, esprit de conquête, goût du risque et du défi, maîtrise de soi, sont ainsi devenues d'autant plus convaincantes qu'elles se teignent de qualités dites « féminines », fidélité, don de soi, sensibilité relationnelle ; elles appartiennent ensemble à tout être humain et permettent à la fois la maîtrise du monde et sa conservation.

Mais notre société souffre de ces transformations. Pendant que certains se métamorphosent et modifient leur vision intérieure du masculin, d'autres s'arc-boutent désespérément pour préserver les valeurs traditionnelles. Ainsi, dans une même ville, à quelques mètres les uns des autres, vivent des hommes qui n'ont pas du tout la même perception de ce que peuvent être les hommes, et les rapports qu'ils sont censés entretenir avec les femmes, les enfants, les autres... Ainsi, dans une même famille, on retrouve cette fracture entre générations. Les caractéristiques de la virilité sont devenues confuses et la construction de l'identité masculine plus complexe. Il ne suffit pas d'être fort, viril, courageux, d'accumuler les conquêtes et de ne pas montrer ses sentiments : pour un homme, savoir exprimer ses émotions est désormais un signe d'intelligence plutôt que de faiblesse.

Le monde a changé, mais hommes et femmes continuent à se battre avec des représentations contradictoires des rôles sexuels. Apaiser ce conflit ne signifie en aucun cas l'indifférenciation des genres et l'indifférence des sexes ! L'égalité est au bout du chemin, certainement pas au début. Peu à peu, les parents vont prendre conscience de ce qu'ils transmettent et de ce qu'ils refusent, comme dénigrer l'autre sexe. Ils vont apprendre aux garçons à être des garçons, non pas parce que « être une fille, c'est moins bien », mais parce que les caractéristiques des deux sexes existent chez eux aussi. Ils vont comprendre que calomnier la féminité chez les garçons ou la masculinité chez les filles, c'est interdire à une partie d'eux-mêmes d'exister. Mais tant que l'apprentissage de l'identité sexuelle se fait par oppositions, caricatures et stéréotypes, en inculquant aux garçons le mépris des filles et aux filles la crainte des garçons, il empêche les retrouvailles ultérieures au sein d'un couple tel que l'on a envie de le concevoir aujourd'hui.

L'identité du fils est avant tout ancrée dans le corps du père. Si le père est absent charnellement, s'il n'est pas incarné dans la relation avec son fils, si les fils ne se développent pas positivement par rapport au corps du père et de l'homme, en étant en contact avec lui, ils se développeront négativement contre le corps de la mère et le corps féminin : l'histoire d'amour entre la mère et le fils devient une lutte de pouvoir, et le garçon se retrouve en guerre contre les femmes. En étant touché, caressé, soigné aussi par son père, le petit garçon apprend que le monde des sens, du corps et de la caresse n'appartient pas qu'aux femmes. Si le fait de toucher, cajoler, embrasser, rire et pleurer, sentir et être ému, est réservé à la mère, l'adolescent pour se sentir homme va avoir tendance à nier qu'il a un corps et, à la naissance de la sexualité, à se concentrer sur le plaisir

génital. Les hommes risquent de réprimer toute sensualité et toute incarnation.

Les nouveaux pères ne sont pas des mères bis, mais bel et bien des pères qui permettent à leurs fils de prendre chair, d'habiter leur corps. En cajolant leurs fils, ils leur ouvrent la porte de leur sensibilité et, dans un même mouvement, découvrent la leur ; ils découvrent qu'ils ont un corps et peuvent mieux entrer en résonance avec le corps féminin. Le père donne une colonne vertébrale. C'est aussi un contact de peau et d'odeur, de tonus et de soutien, et la qualité de ce corps-à-corps père-fils permettra plus tard d'éviter au mieux la violence de l'adolescence liée à l'arrachement du corps maternel.

En sortant des codes établis depuis des millénaires, la question du masculin devient donc plus complexe et plus opaque. L'identité masculine peut apparaître davantage en creux, en négatif. Les critères traditionnels comme le courage, le succès, l'endurance, l'indépendance, la domination sont devenus de moins en moins spécifiques ; la galanterie et l'esprit chevaleresque sont rangés du côté du machisme. Cela peut conduire un certain nombre d'hommes dans l'évitement de leur propre vitalité : ne pas être féminin, ne pas être homo, ne pas être soumis ou dépendant, ne pas être efféminé, ne pas être impuissant, ne pas être trop intime avec d'autres hommes, c'est tout d'un coup si compliqué ! L'homme contemporain cumule ainsi deux interdictions : celle, traditionnelle, de montrer sa féminité et celle, récente, d'exprimer une virilité contestée : « S'il est difficile d'être une femme..., il est impossible d'être un homme », nous prévenait Ferdinando Camon dans *La Maladie humaine*. S'agit-il pour les hommes de s'amputer de leur virilité ou de leur féminité ? De voguer éternellement entre homophobie et misogynie ? Bien des hommes dépourvus de vitalité et de joie de vivre se retrouvent à la traîne de femmes

en quête d'épanouissement personnel, de satisfaction de l'égo, de succès, se méfiant des liens de dépendance, quitte à sacrifier une relation conjugale si elle les empêche de se réaliser. Elles n'entendent plus se conformer à ce que les hommes attendent d'elles, mais sont à l'écoute de leurs besoins, dans une tonicité féminine qui s'oppose à des hommes aigris, contestés, se réfugiant dans la fuite, le désespoir ou le mutisme rageur. Quand ce n'est pas tout bonnement dans la haine et dans la violence.

De ces écueils, Lewis Howes nous met en garde. Il souligne à quel point les hommes sont prêts à porter les masques de Superman, du tombeur, du dur à cuire ou du mâle dominant pour fuir toutes ces contradictions, mais surtout, il nous montre avec modestie et pragmatisme le chemin à emprunter pour permettre les retrouvailles des hommes d'aujourd'hui avec eux-mêmes.

Un homme juste, juste un homme... Il pourrait être celui qui, contrairement à son grand-père, n'a pas été élevé dans le mépris et dans la peur du féminin, celui pour qui les retrouvailles avec sa féminité première sont aux antipodes de la haine de soi, qui procède par exclusion. Ce changement passe aujourd'hui par les pères, par ce qu'ils transmettent à leurs fils de cette réconciliation en soi et avec l'autre. Il passe par les possibilités d'une alternance d'expressions et de comportements que les femmes connaissent depuis longtemps. Ces hommes peuvent jouer au foot, mater un bébé, se montrer fermes et virils avec un adolescent, échanger sur un pied d'égalité avec leur compagne. La ressemblance n'est pas l'identique et les différences liées à l'asymétrie des corps persisteront toujours. Elles sont simplement plus fluides et laissent à chacun la liberté de les accommoder à sa façon. Les jeunes hommes ne se retrouvent ni dans la virilité caricaturale du passé, ni dans le rejet de toute masculinité.

Qu'est-ce qu'un homme ? Qu'est-ce qu'un père ? Pour eux, ces questions sont douloureuses, parfois jusqu'à l'extrême. Mais bénéfiques, aussi, me semble-t-il. Il était temps que les hommes, à leur tour, se mettent en mouvement. En se débarrassant du bouclier obligatoire de la virilité et de la domination, en pénétrant de plus en plus l'univers des émotions, de l'intimité, du partage, jusque-là réservé aux femmes, en interrogeant la figure du patriarcat pour pouvoir s'en éloigner, ils s'autorisent enfin à explorer des parties d'eux-mêmes auxquelles ils n'avaient pas accès et qui les transforment en individus complets.

Et si nous étions, tout simplement, en train d'avancer ? Si ce malaise qui bouscule les hommes dans leur vie intime était un signe encourageant d'évolution vers une société plus apte à l'échange entre les sexes ? En comprenant comment se construisent les hommes, leurs forces, leurs fragilités, les peurs inconscientes dont ils doivent se libérer, on peut entrevoir déjà l'esquisse de cette société nouvelle, fondée non plus sur les relations de pouvoir entre les hommes et les femmes, mais plutôt sur l'harmonisation des sexes, sur la différence des individus et sur l'intimité. Rien d'apocalyptique, bien au contraire !

SERGE HEFEZ

*Ce livre est dédié à tous les êtres humains
qui ont un jour éprouvé du chagrin,
des doutes ou du désarroi dans leurs relations
avec les autres et, surtout, avec eux-mêmes.
Vous n'êtes pas seul, nous sommes tous
dans le même bateau.*

AVANT-PROPOS

Masque, nom masculin. 1. Objet dont on couvre le visage humain pour transformer son aspect naturel. 2. Dehors trompeur.

Masculinité, nom féminin. 1. Qualité d'homme, de mâle. 2. Ensemble des caractéristiques masculines.

LE MOMENT dont je rêvais depuis plus de cinq ans était finalement arrivé. Je venais d'écrire et de publier mon premier livre, *The School of Greatness*, et, grâce à mes relations, son lancement avait été un énorme succès. Les étagères croulaient sous les exemplaires. Tout le monde en parlait, de *Forbes* au *New York Observer*. Deux semaines seulement après sa parution, je recevais un e-mail de mon agent, le message dont rêve tout auteur de développement personnel : « Lewis, tu es numéro 3 sur la liste des best-sellers publiée par le *New York Times*. »

Moi. Le gosse qui avait du mal à lire à l'école. Celui que les autres enfants (et mes professeurs) croyaient muet. Celui dont

le frère était allé en prison pour trafic de drogue, et celui dont on pensait qu'il allait mal finir. Non seulement je venais d'être publié, mais en plus mon livre faisait partie des best-sellers du *New York Times*. Et il était cité par le *Wall Street Journal*, le quotidien *USA Today*, le *Washington Post*, et tous les autres grands médias.

Je ne m'étais jamais senti aussi au top. Mon plus grand rêve professionnel était devenu une réalité.

Pour la promotion de mon livre, je parcourais le pays, je donnais des conférences, je racontais l'histoire de *The School of Greatness* et je transmettais ce que j'avais appris auprès des personnalités que j'avais interviewées – de grands athlètes, des acteurs, des entrepreneurs et parmi les meilleurs penseurs de notre époque. Grâce à ce projet, je goûtais moi-même à la « grandeur », au succès. Comme je l'ai dit précédemment, je vivais un rêve.

Seulement, quelque chose me tracassait. Inévitablement, lors de ces événements, au moment des questions/réponses ou pendant les séances de dédicace, les gens interrompaient ces instants de bonheur. Ils me demandaient : « Et maintenant ? » ou : « Vous avez tout réussi. Est-ce qu'il manque quelque chose dans votre vie ? » Cette dernière question me prenait toujours un peu au dépourvu. Ce que j'avais accompli au cours des dix années précédentes avait demandé beaucoup de sacrifices. J'étais fier de ce travail. Et pourtant, quand je regardais mes interlocuteurs droit dans les yeux, j'avais l'impression qu'ils voyaient à travers moi.

Je venais juste de rompre avec ma fiancée et je passais toutes mes nuits en déplacement, seul, à réfléchir. Le sentiment de fierté que j'avais ressenti sur scène le jour même, ou devant les caméras, ou en signant des autographes à mes fans et mes lecteurs, ce sentiment disparaissait chaque soir. Je n'éprouvais

plus qu'une profonde solitude dans une chambre d'hôtel impersonnelle. J'avais réalisé tout ce que je voulais, j'avais écrit un livre et lancé ma carrière, mais au fond, je me demandais dans quel but. Je n'avais personne avec qui partager mes doutes. Je n'avais aucune complicité, aucun lien de valeur avec quiconque.

J'aurais dû me sentir au top, mais je me sentais en dessous de tout.

Une nuit, après avoir participé à la routine habituelle de promotion dans plusieurs villes d'affilée – après avoir parlé avec entrain de mes difficultés relationnelles mais, pour être honnête, sans avoir rien dit de la véritable solitude que j'éprouvais alors –, j'ai réalisé que ce n'était pas la première fois que je passais par là. Plus jeune, j'avais déjà connu un grand succès et atteint mes objectifs personnels et pourtant ressenti beaucoup d'insatisfaction et de solitude : à l'université, j'étais monté sur le podium et j'avais reçu tous les honneurs pour mes performances sportives en décathlon. Au moment précis où j'aurais dû éprouver de la fierté, de la confiance et une grande satisfaction, j'étais assailli par le doute et terrassé par la dépression.

Vous connaissez peut-être cette histoire ; j'en ai longuement parlé sur Internet et dans mon premier livre. Mais j'ai sciemment oublié une partie de l'histoire. La partie dans laquelle, tel un jeune homme de 21 ans qui traverse une mauvaise passe dans la vie, j'ai fait ce que la plupart des jeunes hommes font avec leurs sentiments : je les ai parfaitement ignorés. Je les ai étouffés en prétendant qu'ils n'existaient pas. Je les ai enfermés dans une boîte parce que c'est ce que vous êtes censé faire si vous êtes un homme. Éprouver ce genre de trucs allait passer, et je ferais preuve de faiblesse si j'y accordais trop d'importance. Tout ce que je devais faire, c'était poursuivre ma carrière et gagner de l'argent, l'idée qu'autre chose puisse compter était inconcevable

pour moi. Et puis je me disais que ma réussite allait résoudre tous mes problèmes, de toute façon.

Cette façon de penser était ancrée en moi, je l'avais apprise grâce au sport. Peu importe que quelque chose te contrarie, il est hors de question que tu l'amènes avec toi sur le terrain. Si tu as un problème à la fac, c'est ton problème, et c'est à toi de le régler (quitte à tricher ou mentir) ou de feindre que tu n'en as pas. L'important, c'est qu'il n'ait aucune incidence sur tes performances. Plus tard, en tant qu'entrepreneur et personnalité médiatique, j'ai ressenti la même pression : montre à tout le monde que tout va bien, que tu es un mec qui assure, parce que personne ne tient à t'entendre te plaindre. Serrer les dents et gagner, je l'ai vécu maintes et maintes fois, voilà quel était le remède à tous les maux. *Surtout si vous êtes un homme.*

Bien que cette façon de penser vienne de multiples influences – la famille, les amis, les professeurs, mais aussi les films ou les médias –, je savais qu'au fond elle était toxique. En réalité, chaque fois que je rencontrais des athlètes incroyables, à l'instar de Rich Roll, Ray Lewis, Travis Pastrana et Steve Weatherford, ou des coachs en motivation comme Tony Robbins et Chris Lee, je me rendais compte qu'ils ne pensaient *pas du tout* de cette façon. Ils ne niaient pas leurs émotions. Ils essayaient de les comprendre. Ils les interrogeaient et, le plus important, ils en étaient conscients. En acceptant et en travaillant leurs sentiments, ils ne se libéraient pas seulement d'un fardeau émotionnel, mais ils y puisaient de la force, ils redoublaient de motivation. La façon dont ces personnalités gèrent leurs émotions a été, et continue d'être, une sacrée source d'inspiration.

Il n'y avait qu'un seul problème : je ne savais absolument pas comment faire moi-même ce qu'ils faisaient, eux. Ne vous méprenez pas, j'avais commencé à travailler sur l'identification

et la compréhension de ces émotions. J'avais assisté à des séminaires et lu pas mal de livres. J'avais eu des entretiens avec des coachs spécialisés. Je savais *quoi* faire, je n'avais juste aucune idée de *comment* le faire. Alors je souffrais. Je compensais mon sentiment d'insécurité en en faisant plus, toujours plus. Et cela a fonctionné, jusqu'à ce que je me retrouve dans la même position que, plus jeune, sur le podium. Réussite extérieure, mais insatisfaction et confusion intérieures.

Alors que la promotion du livre touchait à sa fin, j'ai décidé que le moment était venu de faire les choses différemment. Un moi plus immature aurait certainement abandonné, las de tant de frustrations, ou alors il aurait cédé à la pression générale : « Arrête tes jérémiades, Lewis », ou « T'es un mec, tu vas t'en remettre. » Je ne voulais pas faire ça. Je ne pouvais pas ignorer l'anxiété et l'incertitude que je ressentais. Je voulais aller au-delà de l'identification et la compréhension des émotions, je voulais apprendre à gérer ce genre de chose pour avancer, grandir et devenir un homme meilleur.

Ce qui voulait dire que n'importe quelle contrariété pouvait alimenter mon développement.

QUAND LES PLANÈTES S'ALIGNENT

Après la tournée du livre, je suis rentré à Los Angeles et j'ai compris que la meilleure façon pour moi de grandir, et d'aider mes congénères à grandir, était de me plonger dans le bain et d'écrire un livre sur le sujet, sur la masculinité et les problèmes qu'elle pose aux hommes dans bien des domaines de la vie. Admettre que vous êtes en difficulté et en souffrance est important. Reconnaître que vous avez du mal à le gérer est tout aussi nécessaire. Mais comprendre *pourquoi* vous êtes en difficulté

et *comment* la surmonter, eh bien, c'est là qu'est le défi. C'est donc celui que j'ai décidé de relever.

À ce moment-là, j'ai entendu parler du documentaire de Jennifer Siebel Newsom, *The Mask You Live In** ; tout le monde m'incitait à le voir. J'ai remercié la première personne et j'ai noté le titre sur ma to-do list. J'ai aussi remercié la deuxième personne. À la troisième, j'ai commencé à être intrigué. À la cinquième, j'en ai eu assez et je l'ai regardé.

Avez-vous déjà vu un film ou lu un livre qui vous frappe comme la foudre ? Quelque chose qui vous ébranle alors que vous pensiez tout savoir ? Quelque chose qui semble avoir été conçu spécialement pour vous ? C'est l'effet que ce documentaire a produit sur moi.

The Mask You Live In s'intéresse à la pression culturelle que subissent les hommes et les garçons, aux injonctions qui les poussent à devenir des personnes qu'ils ne sont pas, à ignorer leurs émotions ou, pire, à les fuir ou lutter contre. Le film parle aussi des effets de cette pression sur les relations entre hommes (amicales ou sentimentales) et sur la société dans son ensemble. Le documentaire s'attarde longtemps sur l'école, un lieu où ces difficultés sont flagrantes. Mais les questions qu'il aborde sont universelles.

The Mask You Live In m'a profondément marqué pour deux raisons. L'une était le hasard. J'avais déjà décidé que le sujet de mon prochain livre serait la masculinité et vendu le projet à mon éditeur sous le titre *The Mask of Masculinity*** . C'était comme si les réalisateurs du documentaire avaient lu en moi. Mieux, ils avaient lu dans mon cœur.

* Littéralement, « le masque dans lequel vous vivez ».

** Titre du présent ouvrage en anglais.

La seconde raison pour laquelle ce film m'a touché était qu'il mettait des mots sur des émotions qui me donnaient du fil à retordre. Le documentaire commence sur une interview de Joe Ehrmann, un ancien joueur de football de la NFL (l'un de mes premiers héros), qui explique ce qu'il considère être un fléau pour notre société – l'injonction à *être un homme*. C'est une injonction que chaque joueur de football entend dès son plus jeune âge, probablement aussi souvent qu'un coup de sifflet. Et en effet, elle m'a moi-même tourmenté pendant de longues années.

Pourquoi je me sentais si seul après ces séances de dédicace et pourquoi j'étais si blessé quand les gens me demandaient : « Comment faites-vous ? » ? Parce que *je ne faisais rien*. J'avais été en couple pendant plus d'un an, pendant les recherches et l'écriture de *The School of Greatness*, mais il s'était brisé peu avant la publication. Alors que je parcourais les États-Unis et rencontrais des milliers de personnes, mon ex-petite amie sortait avec d'autres. Mon père, en raison de son état de santé et d'importants problèmes de mémoire après un grave accident de voiture une dizaine d'années auparavant, ne savait même pas ce que je faisais pour vivre. Plusieurs de mes amis, je le découvrais, avaient coupé les ponts sans que je m'en aperçoive. Ainsi, alors que je traversais les changements importants que tout succès engendre, j'avais l'impression de n'avoir personne pour les vivre avec moi, et personne avec qui partager les craintes et les chagrins qui en découlaient. Je venais de publier un livre avec plusieurs chapitres sur l'importance des relations, mais je n'entretenais pas les relations dont j'avais besoin. J'avais atteint les sommets à certains égards, mais j'éprouvais une intense tristesse que je ne pouvais pas exprimer. Tout ce que j'avais, c'était cette petite voix intérieure qui me disait que quelque chose ne tournait pas rond chez moi pour réagir de cette façon.

Même si j'étais conscient et capable de gérer mes sentiments, je ressentais tant de douleur et me trouvais dans tant de conflits intérieurs que je n'arrivais pas à prendre appui sur ces compétences. Je me sentais triste, seul, coincé et peu confiant, et je ne savais pas pourquoi, ni quoi faire. Quelles étaient mes options ? Les médicaments ? La méditation ? La salle de sport ? La fuite ? Ces solutions sont légitimes et fonctionnent pour certaines personnes, à certains moments et pour certains de leurs problèmes. Mais j'avais besoin d'autre chose. J'avais besoin de mettre des mots sur mes difficultés pour pouvoir les comprendre et les partager.

Ce documentaire a été une première étape ; il m'a appris le langage de la masculinité. Il m'a expliqué pourquoi les hommes, particulièrement ceux qui réussissent, se sentent pris au piège. Dès l'enfance, nous avons été enfermés dans une boîte et sommés d'ignorer les parois qui semblaient pourtant se rapprocher de nous.

LE DÉBUT DU VOYAGE

Dans mon premier livre, je n'ai jamais prétendu détenir la recette secrète du succès. En réalité, je n'ai jamais prétendu que j'étais génial. Au contraire, j'ai admis que j'étais un simple étudiant en quête de succès, comme tout le monde. Des milliers de personnes auraient pu écrire une version de ce livre, mais je possédais déjà un petit avantage : mon podcast sur Internet. C'est en 2013 que j'ai commencé à interviewer des personnalités de tous types. Ce projet s'est rapidement développé et mon hobby est devenu une entreprise florissante sur le Net. À ce jour, mes enregistrements ont été téléchargés plus de 30 millions de fois. J'ai eu le privilège de rencontrer les plus grands auteurs

du *New York Times*, des médecins de renommée mondiale, des médaillés aux Jeux olympiques, des célébrités influentes, des personnalités médiatiques et des entrepreneurs comme Tony Robbins, Larry King, Taye Diggs, Russell Simmons, Arianna Huffington, Gary Vaynerchuk, Ray Lewis, Gabby Reece, Rob Dyrdek, Daymond John, Alanis Morissette, Maria Sharapova ou Mike Rowe. Quand je voulais en savoir plus sur le chemin qui mène au succès, il me suffisait de passer un coup de fil à Tim Ferriss, Shawn Johnson ou Eric Greiten, poser des questions et écouter (pour que mes auditeurs puissent en profiter) des heures et des heures de réponses passionnantes.

En plein milieu d'une crise existentielle, en proie à une grande incertitude quant au bonheur et à la masculinité, je trouvais du réconfort en me disant que, s'il y avait des réponses à mes questions ou s'il existait un moyen de me soulager de ce que je ressentais, alors les personnes intelligentes que j'allais interviewer chaque semaine pour le podcast me les donneraient. De façon un peu égoïste, je trouvais le moyen, pour chacun de mes épisodes, de poser à mes invités des questions personnelles que je pensais utiles pour moi. Quelle est votre définition de la masculinité ? A-t-elle changé entre votre enfance et aujourd'hui, en tant qu'adulte ? Selon vous, ça veut dire quoi, être un homme ? Qu'est-ce qui vous manque dans la vie ? Vous êtes-vous déjà senti triste ? Quels mécanismes de défense avez-vous mis en place ? Quels masques pensez-vous porter ?

Loin du micro et hors caméra, j'allais encore plus loin, je posais encore plus de questions. Que les réponses aient été formulées par des hommes ou par des femmes, gays ou hétéros, transgenres, mariés ou célibataires, elles m'ont toutes été utiles. Finalement, mes invitées femmes ont probablement donné les réponses les plus honnêtes et les plus utiles, parce

qu'elles pouvaient décrire en fonction de leur propre expérience l'impact des masques masculins *sur l'entourage*.

Je me souviens d'une discussion avec ma très chère amie Glennon Doyle, une blogueuse extrêmement populaire et auteur de *Love Warrior*, qui figure dans la liste des best-sellers du *New York Times* et qui raconte la désintégration de son mariage et la façon dont son couple a pu se reconstruire à partir de rien. Elle me disait ceci : « Pour qu'un véritable homme et une véritable femme s'aiment mutuellement, il faut qu'ils se lancent dans un vaste désapprentissage. » Elle disait qu'il était nécessaire de déconstruire tout ce que notre culture nous avait enseigné sur le rôle d'un homme et celui d'une femme. Et ce, afin de prendre conscience de la façon dont nous avons été empoisonnés. Pour pouvoir révéler qui nous sommes réellement. Pour oser nous montrer nus sans avoir honte devant l'autre. Voilà le genre de relations que je pouvais entretenir avec quelqu'un si j'apprenais à enlever mon propre masque. Je n'aurais pas à m'excuser ou à cacher ma virilité, mais je n'aurais pas non plus à l'utiliser comme façade.

Bien sûr, au cours de ces conversations, j'ai aussi beaucoup appris sur les masques avec lesquels les femmes se débattent, la pression et les injonctions sociales déloyales qui pèsent sur elles (il en va de même pour les hommes homosexuels que j'ai rencontrés et toutes les personnes apparentées aux minorités). Mais ces observations sont le sujet d'autres livres qui ont été ou seront écrits par des auteurs bien plus sages que moi.

Entendre les hommes raconter leurs expériences, comprendre que les difficultés qu'ils rencontrent sont universelles, tout cela m'a permis de déterminer mon prochain cheminement, non seulement en tant qu'être humain, mais aussi en tant qu'auteur. Le voyage que j'ai entrepris pour me libérer des masques que je porte et qui m'enferment peut aider

d'autres hommes – et les femmes qui les aiment – à retirer les leurs. Nous pourrions, ensemble, devenir des hommes attentifs, vulnérables et, le plus important, des hommes *vrais*. Ensemble, nous pourrions changer le monde.

INTRODUCTION

SUR LE TERRAIN, dans ma vie personnelle et tout au long de ma carrière, j'ai toujours adhéré aux représentations traditionnelles du masculin. Travailler dur, être fort, gagner à tout prix, se montrer agressif, ne pas être émotif... Vous connaissez les clichés. Je viens de l'Ohio, une région où règnent les usines, l'agriculture, le football, la viande et les pommes de terre ! Là-bas, on ne m'a pas appris à gérer les problèmes, mais à en sortir vainqueur – sur les terrains de foot, mais aussi dans la rue, si nécessaire.

Dans une certaine mesure, je suis comme la majorité des hommes, qu'ils vivent en Amérique ou au Zimbabwe. Je grandissais et suivais l'éducation de mon père, comme lui-même avait suivi celle de son père, en accord avec ce que l'on voyait à la télévision et au cinéma. Je marchais dans leurs pas pour devenir un véritable homme. Et tout comme pour la plupart des autres hommes, ça fonctionnait bien, jusqu'à ce que ça ne me convienne plus. La tristesse a peu à peu remplacé le succès. La solitude et l'addiction ont pris le dessus sur l'amour. Et la dépression a fini par tout balayer.

Je pense qu'il est temps de nous interroger : est-ce que ce type d'éducation est vraiment bénéfique aux hommes

d'aujourd'hui ? Voyons du côté des statistiques : les garçons sont moins performants que les filles à l'école (1), leurs aptitudes sociales et relationnelles sont peu développées (2) et ils sont plus susceptibles de se mettre en colère et d'agresser lorsqu'ils sont contrariés (3). Ils ont également davantage recours à toutes sortes de drogues (4), adoptent des comportements sexuels risqués, mais brillent par leur absence quand l'insouciance de la jeunesse a entraîné une grossesse.

Ces quelques exemples ne sont qu'un échantillon des problèmes que les chercheurs, les éducateurs et les psychologues ont relevés et reliés à l'une ou l'autre des idées reçues qui circulent sur la masculinité. Comme vous pouvez l'imaginer, ces difficultés ne touchent pas seulement les hommes qu'elles affligent. Elles bouleversent la société dans son ensemble. En réalité, leurs effets sur la qualité de vie des hommes sont tels qu'ils sont responsables de morts prématurées.

Voyez ces chiffres.

Selon le rapport annuel 2015 du FBI sur la criminalité aux États-Unis, près de 88 % des homicides sont commis par des hommes (5). Les hommes aux États-Unis sont six fois plus susceptibles de se suicider que les femmes (6) Lorsqu'ils vont mal, ils sont beaucoup moins enclins à demander de l'aide à une association ou un thérapeute, et seule la moitié d'entre eux consultent simplement un médecin (7). Et cette tendance commence tôt dans la vie des hommes. L'un des psychologues vedettes du documentaire *The Mask You Live In*, le Dr Niobe Way, constate que « c'est lorsque les émotions disparaissent de la bouche et du discours des garçons que ceux-ci présentent un risque de suicide cinq fois plus important que les filles (8) ». Une étude sur la prévention du suicide menée en Suisse a résumé ces terribles constatations ainsi : « Les femmes cherchent de l'aide ; les hommes meurent (9). »

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Comprendre les hommes enfin !

Lewis Howes



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E