

TEXTE D'ANALYSE
N°9/2025

LUCÍA LAVIN LÓPEZ

PUBLICATION SUR LE SITE
WEB :
AUTOMNE 2025

**LA MALE LONELINESS EPIDEMIC OU
L'ARIDITÉ DES AMITIÉS MASCULINES**

PUBLIÉ DANS LE N°132 DE
CHRONIQUE FÉMINISTE

AUTRICE :
LUCÍA LAVIN LÓPEZ
Étudiante en deuxième année de
Master en sociologie
ULB

Depuis quelques années, la question de la *male loneliness epidemic* prend de plus en plus de place dans le discours public et dans les médias. À travers cette analyse, nous proposons une approche genrée et féministe des différents facteurs laissant place au développement de ce sentiment chez les hommes. Le but : défaire les théories masculinistes qui s'approprient ce discours pour renforcer leur agenda ainsi que proposer un début de solution à cette inquiétude contemporaine.

Stratégies antiféministes : et si on redirigeait le problème ?

Lorsqu'on est une femme engagée dans la lutte féministe, on fait souvent face à de nombreux commentaires désobligeants vis-à-vis du mouvement. C'est ce que F. Dupuis-Déri et M. Blais théorisent comme l'« *everyday activism* ». Selon ces auteur·es, l'activisme féministe aurait inévitablement un corolaire d'activismes antiféministes dans les prises de position de tous les jours. C'est un procédé cherchant à défier et attaquer son adversaire idéologique non seulement par l'identification de l'interlocutrice comme femme, mais également comme féministe¹. Dans leur article, les auteur·es traitent surtout de l'utilisation de tactiques humoristiques à cette fin, mais nous aimerions ici l'appliquer à l'instrumentalisation de la situation masculine comme stratégie antiféministe.

En effet, lorsque les féministes dénoncent la violence et la domination patriarcale, combien de fois leur est-il rétorqué de penser aux souffrances des hommes ? À leur taux d'incarcération et de suicide plus élevés ? Ces chiffres sont indéniables et préoccupants, mais ne devraient-ils pas être utilisés comme soutien au mouvement plutôt que comme provocation ou comme remise en

question de la violence sexiste, misogyne et patriarcale ? Ne sont-ils pas causés par les mêmes maux sociaux que nous condamnons depuis plus d'un siècle ? C'est dans cette lignée que s'installe le discours de la *male loneliness epidemic*. Pouvant être traduite comme « l'épidémie de solitude masculine », cette inquiétude se développe depuis quelques années principalement sur les réseaux sociaux. C'est un discours repris au sein des communautés *incel* et masculinistes, qui s'empressent de blâmer les femmes comme étant la cause des problèmes des hommes.

Ainsi, comme exploré par M. Gourarier dans *Alpha Mâle*, les masculinistes considèrent que les femmes auraient un monopole de contrôle sur le domaine de la séduction, leur donnant ainsi du « pouvoir » sur les hommes². La solitude masculine viendrait selon eux de la démocratisation du féminisme – qui contribue à l'indépendance des femmes – et de la « dépréciation » de la masculinité qui en serait le produit. Or, bien que ce discours soit fortement mobilisé par ces sphères, il ne s'y limite pas. Cette préoccupation a suscité plusieurs recherches scientifiques, notamment en Amérique du Nord³. De plus, elle est reprise par des personnes loin d'être aussi radicalisées, et pouvant se retrouver dans notre entourage. Ici vient donc s'installer une question : si ces inquiétudes sont si présentes dans les discours – très majoritairement masculins – quelles sont les démarches mises en place par les premiers concernés pour les contrer ? Kevin, si la solitude de tes pairs t'inquiète tant, en parles-tu avec ceux qui t'entourent ?

La socialisation de genre, mesure indispensable à l'anti-sociabilité masculine

Les études de genre et les mouvements féministes de ces dernières décennies ont aidé à rétablir une réalité ayant bien trop longtemps été ignorée. Contrairement à ce qui a longuement été défendu, il n'y a rien de naturel ou d'essentiel aux comportements que nous identifions comme « masculins » ou « féminins » ; ils sont socialement construits. Comme le diraient C. West et D. Zimmerman, nous *faisons le genre*⁴ dans notre vie de tous les jours, en reproduisant consciemment et inconsciemment ce qui est attendu de nous afin d'être identifié·es comme nous le souhaitons. J. Butler parle même de performativité du genre, l'assimilant à une action et à une mise en scène constante de soi.

Comprendre l'existence de socialisations distinctes pour les individus de genres différents aide à élucider la fondation du problème : nous avons des normes à suivre et ces normes limitent notre vécu, notre réalité, mais également nos capacités personnelles et sociales. Alors que la

féminité est souvent rapprochée à la tendresse, à la douceur et à l'émotion la masculinité est associée au stoïcisme, à la praticité ou encore au leadership. Nous le savons, ces représentations entraînent des conséquences matérielles sur la vie des femmes, qui sont vues encore aujourd'hui comme des mères innées, portant la charge physique et mentale de dévotion et de soin d'autrui. Quant aux rôles de genre masculins, nous pouvons affirmer que les hommes sont amplement privilégiés par les caractéristiques qui leurs sont associées ; crédibilité et légitimité leurs sont automatiquement reconnues. Pas de remise en question de leur parole, de leurs capacités ou aptitudes, ce qui assoie encore plus fermement leur position de pouvoir.

Cela dit, ne sont-ils pas perdants lorsqu'ils en viennent à se relationner avec autrui ? Lorsqu'on nous apprend toute notre vie à dominer les autres, à toujours être en position de pouvoir et à ne jamais laisser place à la vulnérabilité, comment est-il possible de fonder des liens ? Comment chérir et entretenir des amitiés quand cela rentre en complète dissonance avec l'exemple qu'on nous exige de suivre ? Pour pouvoir analyser la *male loneliness epidemic*, il est essentiel de se pencher sur ces questions. En effet, la socialisation masculine ne valorise pas la création et l'entretien de liens d'égalité et de réciprocité avec autrui. Si dans leurs relations hétérosexuelles ils sont conditionnés à vouloir du pouvoir sur leur « partenaire », dans leurs amitiés, les hommes ne sont pas socialisés à chercher de la sérénité ou du réconfort. Le plus souvent ce sont là également des espaces de compétition, des arènes pour prouver qui est le plus fort et qui est le plus masculin⁵. C'est également ce qu'expliquent A. P. Ferrara et D. P. Vergara « *les normes masculines dominantes découragent les garçons et les hommes à investir et développer les capacités de maintenir des amitiés riches et solidaires au sein de leur même genre* »⁶.

Les études critiques des masculinités offrent également un point de vue intéressant pour analyser la question de la production et reproduction de ces rôles de genre. Connell apporte une théorisation emblématique en soulignant (1) la pluralité des profils de masculinité et (2) la place de l'interaction et l'importance de la non-essentialisation de ces derniers. Elle développe la notion de masculinité hégémonique, principale reproductrice de ce qui est considéré comme légitimement masculin. Cette déclinaison de la masculinité permet le maintien du pouvoir patriarcal en s'adaptant au contexte social et historique dans lequel elle s'inscrit⁷ – elle est donc en perpétuelle reconfiguration pour une meilleure adaptation et un plus grand pouvoir d'assujettissement.

L'approche de Connell traite également des dynamiques de pouvoir et de hiérarchisation intra-genre à travers ces quatre typologies principales : masculinité hégémonique, complice, marginalisée et subordonnée. Ainsi, l'existence d'une hiérarchisation au sein même du genre masculin peut engendrer des dynamiques de groupe et de dépréciation entre les hommes, permettant à ceux étant en position de pouvoir d'aliéner ceux qu'ils considèrent comme non conformes. Prendre tous ces facteurs en compte permet de mettre en lumière les possibles effets sur la vie sociale des principaux concernés.

Une étude tout à fait récente au sujet de la solitude masculine souligne très clairement cet impératif ; ses auteurs définissent l'« épidémie » comme « *un problème profondément genré et structurel* »⁸. Ils expliquent – comme proposé plus haut – « *la solitude, donc, n'est pas uniquement un échec individuel des hommes à connecter, mais l'aboutissement prévisible d'un système qui récompense les hommes pour leur entretien d'indépendance, de stoïcisme et de détachement émotionnel* ». Il est essentiel de combattre ce déterminisme structurel afin de pouvoir penser une réduction de cette solitude masculine. Pour cela le premier pas doit se faire, selon nous, de l'intérieur, c'est-à-dire par les hommes eux-mêmes.

L'homosocialité masculine : invisibilisation du maux principal ?

Que ce soit dans les représentations audiovisuelles, dans les médias ou encore dans les discours publics, les amitiés entre hommes sont toujours plus valorisées que les amitiés entre femmes. Ces dernières sont vues comme des terrains d'hypocrisie, de potins et de superficialité. Parallèlement, les amitiés entre hommes sont présentées comme étant simples, sincères et indestructibles. Or, de nombreuses études en sciences sociales nous révèlent que ce n'est pas le cas. Comme esquissé antérieurement, la définition de ce qu'est la masculinité devient souvent une entrave à la création de réels liens émotionnels entre les individus.

Les hommes sont cloîtrés dans des attentes d'autonomie, d'agressivité et de stoïcisme⁹ – et souhaitent généralement être qualifiés comme tels. Cela produit chez eux ce que J. Jansz définit comme étant une *émotionalité restrictive*. Il explique : « *l'émotionnalité restrictive n'est pas biologiquement donnée, mais le résultat d'un manque de pratique : les garçons et les hommes n'ont pas l'opportunité de pratiquer la sensibilité plutôt que la dureté. Ils manquent de [tels]*

exemples pendant leur socialisation, et sont mis face au danger du rejet social lorsqu'ils transgressent la norme stoïque du modèle culturel ».

L'homosocialité est définie par Bird comme l'attraction non-sexuelle portée par des hommes (ou des femmes) envers des membres de leur même¹⁰ genre. Lorsqu'on s'intéresse à l'homosocialité masculine, on remarque qu'elle représente souvent un espace dans lequel il n'est pas possible pour les sujets d'exprimer des sentiments reliés à la « féminité ». Cela limite non seulement la possibilité de se livrer à ses proches, mais également de les chérir et de montrer de l'affection à leur égard. Il n'y a donc ni un espace sécurisé pour parler de ses problèmes et préoccupations, ni une possibilité de réconfort dans des démonstrations ouvertes d'appréciation. Nous pouvons supposer que les hommes, par pression sociale, mais également par le regard de leurs pairs, ont bien de mal à avoir des relations amicales qualitatives. Un déficit de liens amicaux profonds et épanouissants explique aisément ce sentiment de solitude que beaucoup d'entre eux soulignent depuis quelques années.

En plus de souffrir des rôles de genre et de la masculinité, l'homosocialité masculine aide à leur reproduction. C'est ce que démontre Bird à la suite de son terrain d'observation : *« la masculinité hégémonique est constamment et continuellement recrée malgré des conceptualisations individuelles qui contredisent les moyens hégémoniques. Les violations de normes de masculinité hégémonique manquent typiquement de produire des altérations dans l'ordre de genre ; à la place, elles résultent en pénalités pour le transgresseur »*. Ainsi, sortir de la masculinité hégémonique se retranscrit souvent par une exclusion de son propre groupe d'amis.

Lorsque la vulnérabilité est punie, il devient difficile de l'intégrer dans ses interactions et de l'approcher comme quelque chose de normal et d'humain. Au contraire, c'est souvent interprété comme une erreur et une faiblesse. Nous pouvons également retrouver ce positionnement dans d'autres études, comme celle de S. Arxer, où il souligne à son tour la négligence de l'expression de sentiments dans les groupes masculins : *« le détachement émotionnel est si central à la masculinité hégémonique que ceux qui violent cette norme sont poussés à réprimer leurs émotions ou sont exclus d'une pleine participation au groupe »*¹¹. Il y a donc une rétro-alimentation de la masculinité dans ces sphères. La norme est d'abord imposée à grande échelle. Ensuite, les individus se l'approprient et la mettent en place dans leurs relations personnelles,

tout en s'assurant de garder l'œil sur ceux qui ne la remplissent pas. L'homosocialité masculine devient tant la cause que l'effet de la masculinité hégémonique. T. Messias qualifie même cette dernière de « *maladie contagieuse* »¹², au vu de sa facilité à être reproduite et retransmise au sein des groupes masculins.

Une place à la lunette féministe

Bien que cela ait des conséquences néfastes sur les hommes concernés, on peut relever également des effets sur les femmes de leur entourage. Théorisé par Ferrara et Vergara, le *mankeeping* renvoie aux « *efforts fournis par les femmes pour compenser du réseau social plus mince des hommes* »¹³. Par manque d'espace ou de liens permettant aux hommes de s'ouvrir entre eux, ces derniers sont amenés à se tourner vers les femmes de leur entourage – mère, sœur, amie et surtout, partenaire amoureuse chez les hétérosexuels. On voit ici encore une fois une charge mentale relayée aux femmes, fortement liée au rôle de « *donneuse de soin* ». Les femmes sont ainsi nouvellement soumises à un travail invisibilisé et non payé, avec des coûts personnels impactant leur expérience de la relation, leur santé mentale et leur temps, selon les auteurs.

Remédier à la solitude masculine

Comme nous avons pu le voir, les amitiés masculines sont un vecteur non négligeable de la reproduction de la masculinité hégémonique. Pour cette même raison, elles ont tendance à ne pas fournir un espace assez sécurisant pour que les membres se livrent et s'ouvrent à ceux qu'ils considèrent comme leurs amis. Soit ce besoin est réprimé par peur de démanteler la dynamique du groupe ou s'en voir aliéné, soit il n'est simplement pas approché comme un besoin, mais comme une entrave à la masculinité. Ces facteurs marquent des points essentiels à l'explication d'une *male loneliness epidemic*. Lorsque la société ne donne pas d'outils aux hommes pour pouvoir identifier la vulnérabilité et la démonstration d'émotions jugées « *féminines* » comme des besoins radicaux à leur bien-être, il est impossible qu'ils les mettent en pratique dans leur vie quotidienne. Pour pouvoir dépasser cette crise, il est impératif que les hommes aient le courage de remettre en question les normes de genre patriarcales afin de les combattre. Cela passe par la sensibilisation personnelle aux thématiques mais également par celle de ses pairs. Messieurs, vous êtes les premiers acteurs de changement au sein de votre genre. La parole vous est donnée, prenez-la donc. C'est en démantelant ces rôles de l'intérieur que le changement est

envisageable. Osez-vous montrer explicitement vulnérable face à vos amis, osez les aimer et les apprécier. Vous verrez, ça fait du bien.

Bibliographie

- ARXER, Steven L., « Hybrid Masculine Power: Reconceptualizing the Relationship between Homosociality and Hegemonic Masculinity », *Humanity & Society*, vol. 35, n°4, 2011, p. 390-422.
- BIRD, Sharon R., « Welcome to the Men's Club: Homosociality and the Maintenance of Hegemonic Masculinity », *Gender and Society*, vol. 10, n°2, 1996, p. 120–132.
- BLAIS, Mélissa et DUPUIS-DÉRI, Francis, « Feminist and Antifeminist Everyday Activism: Tactical Choices, Emotions, and “Humor” ». *Gender Issues*, vol. 39, 2021, p. 275 - 290.
- CONNELL, Raewyn W., *Masculinities*. Polity Press, 1995.
- FERRARA, Angelica P. et VERGARA, Dylan P., « Theorizing mankeeping: The male friendship recession and women's associated labor as a structural component of gender inequality », *Psychology of Men & Masculinities*, vol. 25, n°4, 2024, p. 391–401.
- GOURARIER, Mélanie, *Alpha Mâle. Séduire les femmes pour s'apprécier entre hommes*, Seuil, 2017.
- JANSZ, Jeroen, « Masculine identity and restrictive emotionality », p.166-186 dans Agneta H. Fischer (dir.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives*, Cambridge University Press, 2000.
- MESSIAS, Thomas, *À l'écart de la meute. Sortir de l'amitié masculine*. Marabout, 2021.
- MWATSIYA, Innocent, ISON, Jessica, VRANKOVICH, Sarah et HOOKER, Leesa, « Is Male Loneliness an Epidemic? A Gendered and Structural Reframing » (Version 1), *Australian Research Centre in Sex, Health and Society*, 2025.
- WEST, Candace et ZIMMERMAN, Don, « Doing Gender », *Gender & Society*, vol. 1, n°2, 1987, p. 125-151.

Notes

¹ F. Dupuis-Déri et M. Blais, « Feminist and Antifeminist Everyday Activism: Tactical Choices, Emotions and “Humor” », *Gender Issues*, vol. 39, 2021.

² M. Gourarier, *Alpha Mâle. Séduire les femmes pour s'apprécier entre hommes*, Seuil, 2017.

³ Voir <https://www.americansurveycenter.org/why-mens-social-circles-are-shrinking/> ou encore <https://ssm-algoma.cmha.ca/news/la-crise-silencieuse-pourquoi-tant-dhommes-se-sentent-seuls/>

⁴ C. West et D. Zimmerman, « Doing Gender », *Gender & Society*, vol. 1, n°2, 1987.

⁵ S. R. Bird, « Welcome to the Men's Club: Homosociality and the Maintenance of Hegemonic Masculinity », *Gender and Society*, vol. 10, n°2, 1996.

⁶ A. P. Ferrara et D. P. Vergara, « Theorizing mankeeping: The male friendship recession and women's associated labor as a structural component of gender inequality », *Psychology of Men & Masculinities*, vol. 25, n°4, 2024, p.393, traduction personnelle à partir de l'anglais.

⁷ R. W. Connell, *Masculinities*, Polity Press, 1995.

⁸ I. Mwatsiya, J. Ison, S. Vrankovich et L. Hooker, « Is Male Loneliness an Epidemic? A Gendered and Structural Reframing » (Version 1), *Australian Research Centre in Sex, Health and Society*, 2025, p. 3. Idem pour la citation suivante, p. 4. Traductionn personnelle à partir de l'anglais.

⁹ J. Jansz, « Masculine identity and restrictive emotionality », dans A. H. Fischer (dir.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives*, Cambridge University Press, 2000. Idem pour la citation suivante, p. 181, traduction personnelle à partir de l'anglais.

¹⁰ S. R. Bird, *loc.cit.* Idem pour la citation suivante, p. 130, traduction personnelle à partir de l'anglais.

¹¹ S. L. Arxer, « Hybrid Masculine Power: Reconceptualising the Relationship Between Homosociality and Hegemonic Masculinity », *Humanity & Society*, vol. 35, n°4, 2011, p. 406.

¹² T. Messias, *À l'écart de la meute. Sortir de l'amitié masculine*, Marabout, 2021, p. 75.

¹³ A. P. Ferrara et D. P. Vergara, *loc.cit.*, p. 391.