

## Pourquoi les hommes fuient encore le psy (et comment les aider à franchir le cap)



Alors que la santé mentale est au cœur des priorités nationales en 2025, les hommes restent encore trop peu nombreux à consulter des professionnels, malgré des signes évidents de mal-être. Entre injonctions à la virilité et symptômes méconnus, cette réticence soulève de nombreuses questions. Pour y voir plus clair, nous avons interrogé Margaux Hazan, interne en psychiatrie et chercheuse en santé publique.

### Sommaire

- [Une virilité encore ancrée, frein à la parole](#)
- [Une dépression qui ne dit pas son nom](#)
- [Quand un proche va mal, mais refuse l'aide](#)
- [Trois conseils pour aider un proche à consulter](#)
- [Un coup de pouce pour franchir le pas : Mon soutien psy](#)

Alors que la santé mentale a été proclamée [Grande Cause nationale en 2025](#), une réalité persistante interroge : malgré les besoins, de nombreuses personnes hésitent encore à consulter un professionnel. Et parmi elles, les hommes sont largement surreprésentés. Pourquoi ce désintérêt, voire ce refus de franchir la porte d'un cabinet de psychologue ou de psychiatre ?

### Une virilité encore ancrée, frein à la parole

Le cliché a la peau dure : les femmes parleraient plus volontiers de leurs émotions, tandis que les hommes préféreraient garder leurs tourments pour eux. Un stéréotype ? Peut-être. Mais les chiffres, eux, sont bien réels. Selon une enquête YouGov de 2020, seuls 25 % des hommes français ont déjà consulté un psychologue, contre 35 % des femmes. Des données confirmées récemment par l'Assurance Maladie : la majorité des patients suivis en psychologie sont des patientes.

*"Les normes sociales et les [injonctions à la virilité](#) compliquent l'accès aux soins psychiques pour les hommes", explique Margaux Hazan, interne en psychiatrie et chercheuse en santé publique. "Il est souvent plus difficile pour eux de parler de leurs émotions ou de reconnaître leur mal-être."*

## Une dépression qui ne dit pas son nom

Outre ces freins culturels, les troubles eux-mêmes peuvent se manifester différemment selon le genre. La [dépression](#), par exemple, est souvent associée à une grande tristesse. Or, ce n'est pas toujours ainsi qu'elle s'exprime chez les hommes.

*"Ils peuvent présenter une irritabilité marquée, des comportements à risque ou une consommation excessive d'alcool ou de drogues", précise Margaux Hazan. "Des symptômes qui éloignent parfois du diagnostic classique, et donc de la prise en charge adéquate."*

## Quand un proche va mal, mais refuse l'aide

Face à un proche en souffrance qui rejette l'idée de consulter, la situation peut vite devenir délicate. Pourtant, l'entourage joue souvent un rôle déterminant. *"Ce sont parfois les proches qui remarquent en premier que quelque chose ne va pas"*, souligne Margaux Hazan. *"Une personne en détresse ne se reconnaît plus, ne se comporte pas "comme d'habitude""*, poursuit-elle. Certains signes, peu connus, peuvent aussi alerter, c'est notamment le cas de la perte de plaisir à faire ce qu'on aimait auparavant. Un signal à ne pas négliger.

## Trois conseils pour aider un proche à consulter

Lorsqu'un proche va mal mais refuse de se faire aider, il peut être difficile de savoir comment agir sans brusquer.

Voici trois pistes pour amorcer le dialogue avec douceur :

### 1. Exprimer son inquiétude avec bienveillance

Plutôt que de donner des conseils ou de juger, il est préférable de partager ce que l'on observe : *"Je t'ai trouvé*

*différent ces derniers temps, et ça m'inquiète*". Cette approche centrée sur les ressentis ouvre souvent la porte à l'échange.

## 2. Normaliser la démarche

Rappeler que consulter un psychologue, c'est comme consulter un médecin pour une douleur physique : ce n'est ni un aveu de faiblesse ni une honte. Mentionner des exemples connus ou personnels peut aussi aider à dédramatiser.

## 3. Proposer son soutien concret

Proposer de chercher un professionnel ensemble, d'accompagner à un premier rendez-vous, ou simplement de rester disponible peut alléger le poids du premier pas. Parfois, savoir que l'on n'est pas seul suffit à déclencher la démarche.

Un coup de pouce pour franchir le pas : *Mon soutien psy*

Pour lever certains freins, notamment financiers, l'Assurance Maladie remet en avant le dispositif [Mon soutien psy](#)

. Il propose jusqu'à 12 séances chez un psychologue partenaire, à 50 euros la séance, remboursées à 60 %.

*"Ce dispositif peut faire tomber une barrière importante, celle du coût"*, note Margaux Hazan. *"Mais au-delà de l'aspect économique, il participe à la déstigmatisation de la santé mentale, tout comme la parole de personnalités publiques comme le journaliste [Nicolas Demorand](#), qui a récemment révélé être [bipolaire](#)."*

## Comprendre les spécificités masculines : l'étude GENDEP

Pour mieux cerner les différences de symptômes entre les sexes, la Fondation Pierre Deniker et la Communauté de Patients pour la Recherche de l'AP-HP (ComPaRe) lancent l'étude GENDEP ce lundi 14 avril 2025.

*"Cette recherche vise à approfondir notre compréhension de la dépression selon le genre"*, précise Margaux Hazan. *"Une personne sur cinq en souffre au cours de sa vie, et les hommes sont particulièrement vulnérables, comme en témoigne leur taux de suicide plus élevé. Cela interroge sur un possible sous-diagnostic chez eux."*

"

Déjà forte de 5 600 participants, la cohorte reste très déséquilibrée : seuls 20 % sont des hommes. L'appel à participation est donc lancé à la gent masculine, qui peut s'inscrire jusqu'à fin août. Les résultats sont attendus pour le printemps 2026.

Pour en savoir plus et participer : [compare.aphp.fr/depression](https://compare.aphp.fr/depression)

#### Sources

- Entretien avec Margaux Hazan, le 15 avril 2025
- Kuehner C. Why is depression more common among women than among men? The Lancet Psychiatry. 1 févr 2017;4(2):146-58.
- Statistiques françaises sur la dépression :Léon C, du Roscoät E, Beck F. Prévalence des épisodes dépressifs en France chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre santé 2021. Bull Épidémiol Hebd. 2023;(2):28-40. <http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/2/2023>
- Ameli.fr
- Etude mise en place avec le soutien de la Fondation Pierre Deniker et de la Fondation Sisley-d'Ornano.