

L'épidémie de la solitude gay

Aux États-Unis, beaucoup de jeunes homosexuels se sentent isolés. Leurs histoires pourraient avoir lieu aux quatre coins du monde. Enquête.

"J'avais l'habitude d'être vraiment excité quand il ne restait plus de méthamphétamine.»
C'est mon ami Jeremy qui parle.

«Tant qu'il y en a, tout ce que tu veux c'est de continuer à en prendre», poursuit-il. «Mais lorsqu'il n'y en a plus, tu te dis "Bon, je vais enfin pouvoir retrouver ma vie." Je ne dormais pas du week-end, j'allais d'une "sex party" à l'autre, et ensuite je me sentais comme de la merde jusqu'au mercredi. Je suis passé à la cocaïne il y a environ deux ans parce qu'au moins je pouvais travailler le lendemain.»

Jeremy est dans un lit d'hôpital, six étages au-dessus de Seattle lorsqu'il me raconte cela. Il ne veut pas me raconter les circonstances exactes de son overdose, mais il me dit qu'un étranger a appelé une ambulance et qu'il s'est réveillé ici.

Je ne me serais jamais attendu à avoir cette discussion avec un ami comme Jeremy. Jusqu'à il y a quelques semaines, je n'avais aucune idée qu'il consommait quoi que ce soit de plus fort que des martinis. Il est mince, intelligent, sans gluten; le genre de gars qui porte une chemise habillée, peu importe le jour de la semaine. Nous nous sommes rencontrés il y a trois ans; il m'avait abordé pour me demander si je connaissais un bon endroit pour faire du CrossFit.

Aujourd'hui, lorsque je lui demande comment se passe son séjour à l'hôpital, il me répond du tac au tac qu'il n'y a pas de WiFi et qu'à cause de cela, il a pris beaucoup de retard au travail. «Pour moi, la drogue était la solution à une combinaison d'ennui et de solitude», dit-il.

«J'avais l'habitude d'arriver du travail, épuisé, les vendredis soirs et de me retrouver devant rien. Je passais alors un coup de fil pour commander de la méthamphétamine puis j'allais sur Internet pour voir où étaient les fêtes ce soir-là. C'était ça, ou regarder un film, seul.»

Jeremy^[1] n'est pas le seul de mes amis gays qui galère. Il y a aussi Malcolm: lui ne quitte pratiquement jamais sa demeure, sauf pour le travail, parce qu'il est vraiment trop anxieux. Il y a aussi Jared, dont la dépression et le trouble de dysmorphie corporelle ont graduellement réduit sa vie sociale à moi, à la salle de sport et aux rencontres par Internet. Puis il y a Christian, le deuxième homme que j'ai embrassé et qui s'est ôté la vie à l'âge de 32 ans, deux semaines après s'être fait plaquer par son copain. Christian s'est rendu dans un magasin

d'accessoires de fête, a loué une bonbonne d'hélium et a commencé à l'inhaler, mais il a tout de même pris soin d'envoyer un texto demandant à son ex de venir le voir, histoire de s'assurer que celui-ci trouverait son corps.

Ça fait des années que je constate la divergence entre mes amis hétéro et mes amis gays. La moitié de mon cercle social a disparu avec les relations de couple, les enfants et la banlieue, tandis que l'autre moitié est aux prises avec un sentiment d'isolement et d'anxiété, de drogues dures et de comportements sexuels à risque.

Rien de tout ça ne correspond à ce qu'on m'avait dit, à ce que je me disais à moi-même. Tout comme Jeremy, je n'ai pas grandi en étant victime d'intimidation ou de rejet par ma famille. Je ne me souviens pas m'être déjà fait traiter de tapette. J'ai été élevé par une mère lesbienne dans une banlieue de la côte ouest. «Ma mère m'a avoué son homosexualité lorsque j'avais 12 ans», raconte-t-il. «Et deux phrases plus tard, elle m'a dit qu'elle savait que j'étais gay. Je le savais à peine moi-même, à ce moment-là.»

Jeremy et moi avons 34 ans. Au cours de notre vie, la communauté LGBTQ a fait plus de progrès du point de vue légal et du point de vue de l'acceptation sociale que tout autre groupe démographique au cours de l'histoire. Même pendant mon adolescence, le mariage homo était une aspiration presque illusoire, un concept que les journaux mettaient encore entre guillemets, comme pour faire peur. Aujourd'hui, il a été inscrit dans la loi par la Cour suprême. Le soutien du public en faveur du mariage gay [est passé de 27% en 1996 à 61% en 2016](#). Même dans la culture populaire, nous sommes passés de «La Chasse» à «Queer Eye» à «Moonlight». Les personnages gays sont si courants de nos jours qu'on leur permet même d'avoir des défauts.

Pourtant, même s'il y a lieu de célébrer l'importance et la rapidité de ces changements, le taux de dépression, de solitude et d'abus de toutes sortes dans la communauté LGBTQ n'ont pas bougé d'un iota depuis des décennies. Aujourd'hui, selon l'étude que l'on consulte, les gays sont de [2 à 10 fois](#) plus susceptibles de s'enlever la vie que les hétéros. Nous avons [deux fois plus](#) de chances de vivre un épisode de dépression majeure. Et, à l'instar de la dernière épidémie que nous avons dû affronter, ce trauma semble se concentrer chez les hommes. Dans un [sondage](#) auprès des hommes gays récemment arrivés à New York, les *trois quarts* des personnes interrogées souffraient d'anxiété ou de dépression, abusaient de l'alcool et des drogues ou avaient des comportements sexuels à risque, ou une combinaison de tout ça. On a beau parler de «[la famille que l'on choisit](#)», les gays ont [moins d'amis](#) proches que les hétéros ou les femmes lesbiennes. Dans un sondage mené auprès des soignants dans des cliniques pour le VIH, un des sondés a dit aux chercheurs: «La question n'est pas qu'ils ne savent pas comment sauver leur propre vie. La question est qu'ils ne savent même pas si leur vie vaut la peine d'être sauvée.»

Je n'ai aucune prétention à l'objectivité face à ce sujet. Je suis un homme gay perpétuellement célibataire qui a été élevé dans une ville d'un bleu magnifique par des parents [PFLAG](#) (*Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays*). Je ne connais personne qui est mort du sida, je n'ai jamais connu la discrimination directe et je suis sorti du placard dans un monde où le mariage, une clôture blanche et un golden retriever étaient non

seulement possibles, mais souhaitables. J'ai aussi été en thérapie plus de fois que j'ai installé et désinstallé Grindr.

«L'égalité d'accès au mariage et les changements aux statuts légaux étaient de grands pas en avant pour certains gays», affirme Christopher Stults, un chercheur de la New York University qui étudie les différences entre la santé mentale des hommes homos et hétéros. «Mais pour beaucoup d'entre eux, ce fut aussi une déception. Dans le genre, OK, on a un statut légal, pourtant on a toujours le même sentiment qu'il y a quelque chose d'inassouvi.»

Or, ce sentiment de vide, semble-t-il, n'est pas un phénomène réservé aux Américains. Aux Pays-Bas, où le mariage gay est légal depuis 2001, les homosexuels sont encore aujourd'hui **trois fois plus** susceptibles de souffrir d'un trouble de l'humeur que les hétéros, et 10 fois plus susceptibles de poser des gestes d'«automutilation suicidaire». En Suède, qui permet les unions civiles de même sexe depuis 1995 et le mariage en bonne et due forme depuis 2009, les hommes mariés à un homme ont un taux de suicide **trois fois plus élevé** que les hommes mariés à une femme.

Toutes ces insupportables statistiques mènent à la même conclusion: il est toujours aussi aliénant de vivre sa vie en tant qu'homme attiré par les hommes. La bonne nouvelle, c'est que les épidémiologistes et les chercheurs du domaine des sciences sociales sont plus près que jamais de découvrir les raisons derrière ce fait.

Qu'on le veuille ou non, nos corps traînent le placard derrière eux même à l'âge adulte.

Travis Salway est chercheur au Centre de soins médicaux de Vancouver. Il a passé les cinq dernières années à tenter de comprendre pourquoi les hommes gays se suicident autant.

«Auparavant, la principale caractéristique des homosexuels était la solitude ressentie "dans le placard"», explique le chercheur. «Aujourd'hui, des millions de gays s'affichent ouvertement, mais ils ressentent autant d'isolement.»

Nous sommes attablés dans un minuscule bar à rāmen. Nous sommes en novembre et il se pointe vêtu d'un jean, de chaussures en caoutchouc et d'une alliance.

«Gay et marié, hein?», lui dis-je.

«Monogame, même», me répond-il. «Je pense que nous sommes sur le point de recevoir la clé de l'hôtel de ville.»

Salway a grandi à Celina, en Ohio, une petite ville industrielle rouillée d'environ 10.000 âmes, le genre d'endroit où, comme il le dit, le mariage faisait concurrence à l'université auprès des jeunes de 21 ans. On l'a intimidé à cause de son homosexualité avant même qu'il en prenne lui-même pleinement conscience. «J'étais efféminé et je chantais dans la chorale», raconte-t-il. «Il n'en fallait pas plus.» Il a donc commencé à être prudent. Il a eu une petite amie pendant la majeure partie du lycée, et il a fait de son mieux pour éviter les garçons —

d'un point de vue romantique tout autant que platonique— jusqu'à ce qu'il puisse décamper de là.

À la fin des années 2000, il était devenu travailleur social et épidémiologiste et, tout comme moi, frappé par la distance grandissante entre ses amis hétéros et homos. Il a commencé à se demander s'il ne manquait pas des bribes à l'histoire que l'on entendait partout au sujet de la santé mentale des hommes gays.

Lorsque cette disparité a été d'abord remarquée dans les années 50 et 60, les docteurs croyaient qu'il s'agissait d'un symptôme relié à l'homosexualité, une des nombreuses manifestations de ce qui était alors connu sous le nom d'«inversion sexuelle». À mesure que le mouvement des droits des homosexuels a pris son élan, l'homosexualité a été retirée du **DSM** (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), et l'explication de cet état de fait est devenue un traumatisme. Les hommes gays étaient rejetés par leurs familles, leurs vies amoureuses étaient illégales. Il allait de soi que l'on constate un taux plus élevé de suicide dans ce groupe. «C'est aussi l'idée que j'avais», affirme Salway, «le suicide gay était un sous-produit d'une époque lointaine, ou alors il se concentrait chez les adolescents qui ne voyaient pas d'autre issue.»

C'est à ce moment qu'il s'est penché sur les données. Le problème n'était pas seulement le taux de suicide, il ne touchait pas que les adolescents et il n'était pas le propre de régions plus homophobes. Il a découvert que les gays, partout, peu importe leur âge, affichaient des **taux plus élevés** de maladies cardiovasculaires, de cancer, d'incontinence, de dysfonction érectile, □ d'allergies et d'asthme. Salway a éventuellement découvert qu'au Canada, plus d'hommes gays **mourraient** par suicide que du sida, et c'était le cas depuis de nombreuses années. «C'est peut-être le cas aux États-Unis également, dit-il, mais personne ne s'est jamais donné la peine de se poser la question.»

«On rencontre des hommes gays qui n'ont jamais été abusés sexuellement ou physiquement et qui présentent les mêmes symptômes de stress post-traumatique que des gens qui ont été en situation de combat ou qui ont subi un viol», explique Alex Keuroghlian, un psychiatre de l'Institut de recherche sur la santé des personnes LGBT de Boston.

Comme le dit Keuroghlian, les homosexuels sont «conditionnés à anticiper le rejet». Nous analysons constamment les situations sociales à l'affût de choses qui nous placeront à l'écart. Nous luttons pour nous affirmer. Nous nous repassons en boucle tous nos échecs en société.

Ce qui est le plus bizarre au sujet de ces symptômes, toutefois, c'est que la plupart d'entre nous ne les perçoivent pas comme tels. Depuis qu'il s'est penché sur les données, Salway a entrepris d'interviewer des hommes gays qui ont survécu à une tentative de suicide.

«Lorsqu'on leur demande pourquoi ils ont tenté de mettre fin à leurs jours, la plupart ne font aucune mention du fait d'être gay.» Ils parlent plutôt de leurs problèmes de couple et de leurs difficultés professionnelles ou financières. «Ils n'ont pas l'impression que leur sexualité est l'aspect central de leur vie. Et pourtant, ils sont incommensurablement plus susceptibles de se suicider.»

Le concept utilisé par les chercheurs pour décrire ce phénomène est celui du «stress minoritaire». Dans sa forme la plus directe, le concept est très simple: être membre d'un groupe marginalisé requiert beaucoup d'efforts. Lorsque vous êtes la seule femme dans une réunion d'affaires ou le seul homme noir dans votre dortoir à l'université, vous pensez différemment des membres de la majorité. Si vous tenez tête à votre patron, ou que vous auriez dû lui tenir tête, est-ce que vous êtes victime des stéréotypes féminins en milieu de travail? Si vous n'obtenez pas une note parfaite lors d'un examen, est-ce que les gens vont attribuer cela à votre couleur de peau? Même si vous n'êtes pas stigmatisés ouvertement, penser constamment à ces possibilités devient usant, à la longue.

Pour les homosexuels, cet effet est amplifié par le fait que notre statut minoritaire est caché. Non seulement sommes-nous aux prises avec ce fardeau additionnel et toutes les questions qui occupent notre dialogue intérieur lorsque nous avons 12 ans à peine, mais nous devons le faire sans la possibilité d'en parler avec nos parents ou nos amis.

Selon John Pachankis, chercheur sur le stress à Yale, le plus gros des dommages se produit dans les cinq années, environ, qui s'écoulent entre la découverte de son homosexualité et le moment où l'on commence à en parler aux autres. Durant cette période, même de tout petits facteurs de stress prennent des proportions immenses - pas qu'ils soient directement traumatiques, mais parce qu'on les anticipe. «Pas besoin de vous faire traiter de tapette pour sentir le besoin d'ajuster votre comportement afin d'éviter que ça vous arrive», explique Salway.

James, qui a presque 20 ans, me raconte qu'en première année du secondaire, alors qu'il était un garçon de 12 ans encore dans le placard, une fille de sa classe lui a demandé ce qu'il pensait d'une autre camarade de classe. «Ben, elle a l'air d'un homme», a-t-il répondu sans réfléchir, «alors j'imagine que je pourrais bien coucher avec elle.»

Il a immédiatement paniqué. «Je me disais: j'espère que personne d'autre ne m'a entendu. Est-ce qu'elle a raconté à quelqu'un d'autre ce que je lui avais répondu?»

C'est aussi comme ça que j'ai traversé mon adolescence : toujours sur mes gardes, et s'il m'arrivait de baisser mes gardes, je stressais, je surcompensais. Un jour, à la piscine, un ami m'a pris en flagrant délit pendant que je le reluquais alors que nous faisons la queue pour le toboggan. «Mec, tu me matais, là ?» a-t-il lancé. J'ai rattrapé la situation de justesse en lui répondant quelque chose du genre «Tu rigoles, t'es pas mon genre», mais j'ai passé des semaines à angoisser sur ce qu'il allait penser de moi. Il n'a jamais mentionné l'incident. L'intimidation, c'est dans ma tête qu'elle avait lieu.

«Pour les hommes gays, le traumatisme provient d'une exposition constante au stress», explique William Elder, un chercheur et psychologue en traumatismes sexuels. «Lorsque vous vivez un traumatisme, vous aurez le genre de trouble de stress post-traumatique qui se guérit avec 4 à six mois de thérapie. Mais lorsqu'il est dû à des années et des années d'exposition à de petits facteurs de stress — des petites choses qui vous font constamment vous demander "est-ce que c'est à cause de ma sexualité?" — ça peut être encore pire.»

Imaginez, comme le suggère Elder, qu'être dans le placard est comme quelqu'un qui vous donne sans arrêt un petit coup de poing sur l'épaule. Au début, c'est agaçant. Après un certain temps, ça devient énervant. Puis, ça devient carrément obsédant.

Et c'est là que le stress inhérent aux petites choses du quotidien commence à s'accumuler dans votre corps.

En fin de compte, grandir homo est, semble-t-il, aussi néfaste pour la santé que de grandir dans une pauvreté extrême. Une [étude](#) de 2015 a démontré que les gays produisent moins de cortisol, une hormone reliée au mécanisme du stress. Leurs systèmes sont tellement constamment activés, à l'adolescence, qu'ils en deviennent amorphes à l'âge adulte, affirme Katie McLaughlin, l'une des auteures de l'étude. Dans une autre étude, en 2014, les chercheurs ont [comparé](#) les risques cardiovasculaires des adolescents homo et hétéros. Ce qu'ils ont découvert, c'est que les jeunes homosexuels ne subissent pas plus d'«événements stressants» (en d'autres mots, les hétéros ont eux aussi des problèmes), mais les événements stressants qu'ils vivent infligent plus de dommages à leurs systèmes nerveux.

Annesa Flentje, une chercheuse sur le stress à l'université de Californie de de San Francisco, se spécialise sur les effets du stress minoritaire sur l'expression génétique. Tous ces petits coups de poing se combinent à notre façon de nous adapter à eux, explique-t-elle, et ils deviennent «une pensée automatique qui n'est jamais remise en question ou mise en veille, même 30 ans plus tard.» Qu'on le veuille ou non, nos corps traînent le placard derrière eux même à l'âge adulte. «Enfants, nous ne disposons pas des outils pour gérer le stress, et à l'âge adulte, nous ne reconnaissons pas le traumatisme qu'il nous a causé», explique John, un consultant qui a quitté son emploi, il y a deux ans, pour devenir potier et guide lors d'expéditions dans les Adirondacks, un massif du nord-est de l'Etat de New York. «Notre première réaction, c'est de faire face aux choses aujourd'hui comme nous le faisons quand nous étions enfants.»

Même Salway, qui a pourtant dédié sa carrière à l'étude du stress minoritaire, avoue qu'il y a des jours où il ne se sent pas à l'aise de se promener dans les rues de Vancouver avec son partenaire de vie. Pourtant, personne ne les a jamais agressés, mais il leur est tout de même arrivé de se faire insulter par des connards. Et ça n'a pas besoin d'arriver souvent avant que vous vous mettiez à l'anticiper, avant que votre cœur batte un peu plus vite lorsqu'une voiture s'approche de vous.

Néanmoins, le stress minoritaire n'explique pas, à lui seul, le vaste éventail de problèmes de santé qui afflige les hommes gays. Pourquoi ? Parce que si la première salve de dommages se produit avant qu'ils sortent du placard, la deuxième, elle, souvent bien plus grave, se produit après.

Tu pars de chez ta mère pour aller dans un club gay où beaucoup de gens sont drogués et tu te dis: c'est ça ma communauté? C'est une putain de jungle.

Personne n'a jamais dit à Adam de ne pas être efféminé. Mais il l'a appris, tout comme moi et la plupart d'entre nous, d'une manière ou d'une autre.

«Je n'ai jamais craint que ma famille soit homophobe», explique-t-il. «Je m'enroulais dans une couverture comme si c'était une robe et je dansais dans notre cour. Mes parents me trouvaient mignon, alors ils ont fait une vidéo et l'ont montrée à mes grands-parents. Pendant qu'ils la regardaient tous, je me cachais derrière le divan parce que j'avais honte. Je devais avoir six ou sept ans.»

À son arrivée au lycée, Adam avait si bien appris à cacher son maniérisme que personne ne le soupçonnait d'être gay. Poutant, «je ne faisais confiance à personne à cause de ce secret que je portais. Je devais vivre ma vie en agent solo.»

Il est sorti du placard à 16 ans, a reçu son diplôme, s'est installé à San Francisco et a commencé à travailler dans le domaine de la prévention du VIH. Malgré tout ça, ce sentiment de distance par rapport aux autres ne s'est pas estompé. Il a alors tenté de se soigner, comme il le dit, «avec des tonnes de relations sexuelles. C'est la principale ressource de la communauté gay. Tu te convaincs qu'une relation sexuelle est un moment d'intimité. Mais en fin de compte, ça n'est qu'une béquille.»

Il travaillait sans arrêt. Il rentrait chez lui épuisé, fumait un peu de cannabis, se versait un verre de vin, puis il entreprenait de passer au peigne fin toutes les applis de rencontres à la recherche d'une personne à inviter chez lui. Parfois, c'était deux ou trois mecs de suite. «Dès que je refermais la porte derrière un mec, je me disais, "c'est pas tout à fait ce que je recherchais", et j'en trouvais un autre.»

Ce fut comme ça pendant des années. L'an dernier, alors qu'il était chez ses parents pour Thanksgiving, il se sentait extrêmement stressé et il a ressenti un besoin irrésistible d'avoir une relation sexuelle. Lorsqu'il a finalement trouvé quelqu'un qui n'était pas trop loin, il s'est précipité dans la chambre à coucher de ses parents pour fouiller dans leurs tiroirs, espérant y trouver du Viagra.

«C'est là que tu as touché le fond?», dis-je.

«C'était la troisième ou la quatrième fois, oui», m'a-t-il répondu.

Adam est maintenant inscrit dans un programme en 12 étapes pour l'addiction sexuelle. Il n'a pas eu de relations sexuelles depuis six semaines. Il n'avait jamais passé plus de trois ou quatre jours sans sexe, avant aujourd'hui.

«Il y a des gens qui baisent beaucoup parce que c'est amusant, et grand bien leur fasse. Mais dans mon cas, c'était l'espoir qu'il en sortirait quelque chose qui ne s'y trouvait pas; un soutien social, de l'amitié. C'était ma façon à moi de ne pas faire face à mes propres problèmes. Et je vivais dans le déni qu'il y avait un problème, parce que je m'étais toujours dit "je suis sorti du placard, j'habite San Francisco, voilà, c'est tout, j'ai fait tout ce qu'un homosexuel doit faire".»

Pendant de nombreuses décennies, c'est précisément ce que les psychologues se disaient également: les étapes clés de la formation d'une identité pour les hommes gays passaient par l'affirmation de leur sexualité, et qu'une fois à l'aise avec celle-ci, nous pouvions bâtir notre vie au sein d'une communauté de gens qui avaient vécu la même chose que nous. Or, au cours des dix dernières années, les chercheurs ont plutôt découvert que la lutte pour s'intégrer devient au contraire plus intense. Une [étude publiée en 2015](#) a démontré que les taux d'anxiété et de dépression étaient plus élevés chez les hommes qui s'étaient récemment affichés que chez ceux qui étaient encore dans le placard.

«C'est un peu comme si on s'attendait à sortir du placard avec l'apparence d'un magnifique papillon, mais qu'une fois sortis, la communauté gay tuait tout notre idéalisme», lâche Adam. Quand il a commencé à s'afficher ouvertement, «j'allais à West Hollywood, car je croyais que c'est là que mes semblables étaient. Mais c'était absolument horrible. C'est un environnement construit par des adultes gays et ce n'est absolument pas accueillant pour les jeunes homo. Tu pars de chez maman pour aller dans un club gay où beaucoup de gens sont drogués et tu te dis c'est ça, ma communauté? C'est une putain de jungle.»

«Je suis sorti du placard à 17 ans, et je ne trouvais pas ma place dans la scène gay», raconte Paul, un développeur de logiciels. «Je voulais tomber amoureux comme les hétéros dans les films. Mais je ne me sentais que comme un morceau de viande. À un point tel que j'allais dans une épicerie à 40 minutes de chez moi plutôt qu'à celle qui se trouve à 10 minutes de chez moi, simplement pour ne pas avoir à marcher le long de la "rue gay".»

Le mot que Paul et tous les autres ont utilisé est «retraumatisé». Vous grandissez dans la solitude, accumulant tout ce bagage, puis vous atterrissez à Chelsea ou Boystown avec l'espoir d'être enfin accepté pour qui vous êtes. Puis vous constatez que tous ceux qui s'y trouvent *ont eux aussi le même bagage que vous*. Soudainement, on vous rejette, mais pas parce que vous êtes gay. On vous rejette à cause de votre poids, de votre revenu ou de votre race. «Les enfants harcelés ont grandi et ils sont devenus des tyrans à leur tour», se désole Paul.

«Il faut le dire, les hommes gays ne sont pas très gentils les uns envers les autres», croit John, notre guide aventurier. «Dans la culture populaire, les drag queens sont reconnues pour leurs blagues méchantes et tout le monde trouve ça bien drôle. Mais cette méchanceté est presque pathologique. Durant la majeure partie de notre adolescence, nous étions tous profondément confus et dans le déni. Et ce n'est pas facile de montrer ce côté de nous aux autres. Alors, nous projetons dans le monde ce que le monde nous montre: de la méchanceté.»

Tous les gays que je connais ont, dans leur esprit, un catalogue exhaustif de toutes les merdes que d'autres homosexuels leur ont dites ou faites. Un soir, je me suis présenté à un rendez-vous, et le mec s'est immédiatement levé, m'a dit que j'étais plus petit que j'en avais l'air sur mes photos, et il a foutu le camp. Alex, un entraîneur sportif de Seattle, s'est déjà fait dire par un homme noir de son équipe de natation «je vais faire abstraction de ton visage si tu me baises sans capote». Martin est britannique et habite Portland. Il a pris environ 5 kilos depuis son déménagement et il a reçu un message sur Grindr —le jour de Noël!— qui disait: «Tu étais tellement sexy. Dommage que t'aies tout foutu en l'air.»

Pour d'autres minorités, vivre en communauté avec leurs semblables signifie moins de stress et de dépression. Après tout, ça aide de vivre avec des gens qui vous comprennent d'instinct. Mais pour nous, c'est tout le contraire. Plusieurs études ont démontré que le fait de vivre dans des quartiers à prédominance gay est un indicateur d'une plus grande prévalence de comportements sexuels à risque, d'utilisation de méthamphétamine, et de moins de temps passé dans des activités communautaires telles que le bénévolat ou le sport. Une étude de 2009 suggérait que les hommes gays qui ont des liens plus forts avec leur communauté sont aussi ceux qui sont les moins satisfaits de leurs relations romantiques.

«Les hommes gays et bisexuels décrivent souvent la communauté gay comme une source importante de stress dans leurs vies», explique Pachankis. La raison fondamentale qui explique cela, selon lui, est que la «discrimination au sein du groupe» fait plus de mal à la psyché que le fait d'être rejeté par le groupe majoritaire. Il est simple d'ignorer, de rouler des yeux et de faire un doigt d'honneur aux hétéros qui ne vous aiment pas, parce que, de toute façon, vous n'avez rien à foutre de leur approbation. Mais être rejeté par d'autres gay donne l'impression de perdre la seule façon que vous avez de vous faire des amis et de trouver l'amour. Être exclu de son propre clan fait d'autant plus mal que vous avez besoin de celui-ci.

Les chercheurs à qui j'ai parlé m'ont expliqué qu'il y a deux raisons pour lesquelles les gays s'infligent autant de mal entre eux. La première, et celle que j'ai entendue le plus souvent, est que les hommes gay se traitent comme de la merde entre eux simplement parce que ce sont... des hommes.

«Les défis de la masculinité sont amplifiés dans une communauté d'hommes», explique Pachankis. «La masculinité est une chose précaire. Elle doit constamment être mise de l'avant, défendue ou contenue. On le voit également dans les études: menacez leur masculinité, puis observez toutes les choses stupides que les hommes feront. Ils deviennent agressifs, prennent des risques financiers, veulent frapper.»

Cela explique en partie la stigmatisation répandue des mecs efféminés au sein de la communauté gay. Selon Dane Whicker, psychologue clinique et chercheur à l'université Duke, la plupart des homosexuels affirment vouloir être en couple avec quelqu'un de masculin, en plus de souhaiter être plus masculins eux-mêmes. Peut-être est-ce dû au fait que, historiquement, les hommes plus masculins s'intègrent mieux à la société hétérosexuelle. Ou peut-être est-ce de l'homophobie intériorisée: les hommes gays portent, encore aujourd'hui, le stéréotype du «bottom», le partenaire récepteur dans une relation sexuelle anale.

Une [étude longitudinale de deux ans](#) a démontré que plus les hommes gays étaient sortis du placard depuis longtemps, plus ils étaient susceptibles d'être «top» (l'inverse de "bottom") ou polyvalents. Les chercheurs affirment que cet entraînement, la recherche délibérée d'une masculinité exacerbée ou d'un rôle sexuel autre, n'est qu'une des manières dont les hommes gays font pression sur leurs pairs pour atteindre leur «capital sexuel», un peu comme aller à la salle de sport ou s'épiler les sourcils.

«La seule raison pour laquelle j'ai commencé à m'entraîner, c'était pour avoir l'air d'un "top" intéressant», confie Martin. Lorsqu'il est sorti du placard, il était convaincu d'être trop mince et efféminé, et que les «bottoms» le verraient comme un des leurs. «J'ai donc commencé à adopter tous ces comportements hyper masculins. Récemment, mon copain m'a fait remarquer que je baisse encore ma voix d'une octave lorsque je commande un verre. Ce sont des vestiges des deux premières années après ma sortie du placard, quand j'étais convaincu que je devais parler avec la voix de Christian Bale dans Batman pour trouver quelqu'un.»

Grant est un jeune homme de 21 ans qui a grandi à Long Island et habite maintenant dans Hell's Kitchen. Il me raconte qu'il était très gêné de sa posture —mains sur les hanches et une jambe légèrement soulevée. Donc, pendant sa deuxième année d'université, il a commencé à observer la posture de ses professeurs et à se tenir volontairement les jambes bien écartées et le bras le long de son corps.

Ces normes de masculinité pèsent sur tout le monde, y compris ceux qui les imposent. Là où les hommes gays efféminés sont **plus à risque** de suicide, de solitude et de santé mentale, les hommes gays masculins sont quant à eux **plus anxieux**, ont plus de comportements sexuels à risque et consomment plus souvent de drogues et de tabac. Une des études qui tentait de comprendre pourquoi la dépression est plus fréquente dans la communauté gay a découvert que cet effet ne se manifestait que chez ceux qui sont masculins.

La deuxième raison pour laquelle la communauté gay est un facteur de stress pour ses membres n'a rien à voir avec le pourquoi de ce rejet, mais bien le comment.

Au cours des 10 dernières années, les espaces traditionnellement gay —bars, boîtes de nuit, saunas— ont commencé à disparaître et ont graduellement été remplacés par les réseaux sociaux. Au moins 70% des hommes gays **utilisent** désormais les applis de rencontres comme Grindr et Scruff pour se rencontrer. En 2000, environ 20% de couples gays s'étaient rencontrés en ligne. En 2010, ce nombre était passé à **70%**. Dans ce laps de temps, le pourcentage des couples gays qui s'étaient rencontrés à travers des amis est passé de 30% à 12%.

Habituellement, lorsqu'on entend parler de la prépondérance renversante des applis de rencontres dans la communauté gay —Grindr, la plus populaire, affirme que ses utilisateurs passent en moyenne 90 minutes par jour sur l'appli—, c'est généralement dans un reportage sensationnaliste sur la manière dont les meurtriers et les homophobes s'en servent pour trouver leur prochaine victime, ou encore un reportage non moins sensationnaliste sur la troublante scène «**chemsex**» de Londres ou New York. Il est vrai que ce sont là de réels problèmes. Mais la réelle conséquence de ces applis est plus sournoise, moins manifeste, et, d'une certaine manière, plus profonde: pour plusieurs d'entre nous, elles sont devenues notre premier mode d'interaction avec d'autres gays.

«C'est tellement plus facile de trouver quelqu'un pour une rencontre sur Grindr que de se rendre dans un bar», affirme Adam. «Surtout si vous venez tout juste de vous établir dans une nouvelle ville; rien n'est plus simple que de laisser les applis de rencontres remplacer totalement votre vie sociale. Il devient de plus en plus difficile d'aller au-devant d'une

situation sociale où vous devrez faire un effort.»

«Il m'arrive d'avoir envie de me sentir désiré, alors j'ouvre Grindr», avoue Paul. «Je mets en ligne une photo de moi torse nu et je commence à recevoir des messages me disant que je suis sexy. C'est agréable sur le moment, mais ça n'aboutit jamais à quoi que ce soit, et après quelques jours, les messages cessent. C'est comme une démangeaison que j'ai envie de gratter, mais en fait, c'est une plaie. Et elle ne fait que s'étendre. »

Le pire, au sujet des applis et du rôle qu'elles jouent dans l'explication des disparités entre la santé des hommes homo et hétéros, ne tient pas au seul fait que nous les utilisons autant. C'est surtout qu'elles sont toutes désignées pour mettre en valeur les opinions négatives que nous entretenons à notre propre sujet. Lors des [interviews](#) qu'Elder, le chercheur en stress post-traumatique, a conduites auprès d'hommes gays en 2015, il a découvert que 90% d'entre eux affirmaient vouloir un partenaire qui soit grand, blanc, musclé et masculin. Pour la vaste majorité d'entre nous qui répondons à peine à un seul de ces critères —imaginez cinq!—, ces applis de rencontres deviennent une excellente façon de nous sentir laids.

Paul affirme qu'il est «électrisé d'anticipation face au rejet» dès qu'il lance une de ces applis. John, l'ex-consultant, est un homme de 1m86 et possède des abdos que l'on devine même à travers son pull de laine. Pourtant, il dit que la plupart de ses messages restent sans réponse, même s'il passe des dizaines d'heures à discuter avec des gens sur l'appli pour chaque heure qui débouche sur une rencontre pour un café ou une rencontre plus intime.

Et c'est pire pour les homosexuels de couleur. Vincent offre des aides psychologiques aux hommes noirs et latinos sous l'égide du Département de santé publique de San Francisco. Il affirme que ces applis n'offrent que deux types de commentaires aux minorités raciales: le rejet («désolé, les noirs c'est pas mon truc») et la fétichisation («Salut, les noirs c'est vraiment mon truc»). Quant à Paihan, un immigrant taiwanais de Seattle, il me montre sa boîte de messagerie sur Grindr. Comme la mienne, elle contient surtout des «bonjours» restés sans réponse. Un des rares messages qu'il a reçus dit simplement «Asiiiiiaaatique».

Mais il n'y a là rien de nouveau. Walt Odets, un psychologue qui écrit au sujet de l'isolement social depuis les années 80, affirme que les hommes gays qui étaient inconfortables dans les saunas sont les mêmes qui sont inconfortables sur Grindr de nos jours. La différence qu'il constate chez ses plus jeunes patients est que «si quelqu'un vous rejetait au sauna, vous pouviez quand même discuter avec cette personne par la suite. Peut-être vous étiez vous même fait un ami ou, à tout le moins, vous ressortiez de cette expérience sociale avec quelque chose de positif, malgré tout. Sur les applis, tout ce qui arrive est qu'on vous ignore si l'autre personne ne vous perçoit pas comme une conquête sexuelle ou romantique intéressante.» Les hommes gay que j'ai interviewés parlent des applis de rencontres de la même manière que les hétéros parlent de Comcast (un groupe de médias américain, NDLR): c'est de la merde, mais que peut-on faire? «Vous n'avez pas le choix d'utiliser ces applis dans les petites villes», poursuit Michael Moore, un psychologue de Yale. «Elles jouent le même rôle que les bars gay. Le hic, c'est qu'elles sont aussi le lieu de tous les préjugés.»

Ce que les applis viennent renforcer, ou simplement accélérer, c'est la version adulte de ce

que Pachankis appelle [l'hypothèse du Meilleur petit garçon au monde](#). Grandir dans le placard nous force à nous focaliser sur notre valeur intrinsèque sur ce que le monde extérieur exige de nous —sportif, studieux, peu importe. Puis, à l'âge adulte, les normes sociales de notre communauté nous poussent à focaliser encore plus notre valeur intrinsèque —notre look, notre masculinité, notre performance sexuelle. Mais même lorsque nous parvenons à être compétitifs à ce niveau, même lorsque nous parvenons à cet idéal masculin-dominant-top tant désiré, tout ce que nous avons réellement accompli, c'est de nous conditionner à être dévastés quand tout ça s'en ira, inévitablement.

«Nous vivons souvent notre vie à travers le regard des autres», affirme Alan Downs, psychologue et auteur de *"The Velvet Rage"*, un ouvrage sur la honte et la validation sociale avec laquelle les hommes gays doivent composer. «Nous voulons un homme après l'autre, plus de muscles, un meilleur statut, peu importe ce qui nous fournit la moindre validation. Puis, un jour, on se réveille et on a 40 ans, et on se demande "c'est tout ?" Et c'est là que la dépression nous assaille.»

Notre distance par rapport au grand public est aussi la source de notre présence d'esprit, de notre résilience, de notre empathie et de notre talent supérieur pour la mode, la danse et le karaoké.

Perry Halkitis est professeur à NYU et il étudie les différences entre la santé des homosexuels et des hétéros depuis le début des années 90. Il a publié quatre livres sur la culture gay en plus d'interviewer des hommes mourants du VIH, en réhabilitation pour une dépendance aux drogues ou en pleine planification de leur mariage.

C'est pourquoi, il y a deux ans, son neveu James, 18 ans, est venu cogner à sa porte, tremblotant. Il s'est assis avec Halkitis et son mari et leur a annoncé qu'il était gay. «On lui a dit "félicitations, ta carte de membre et ton cadeau de bienvenue son dans la pièce d'à côté"», se remémore Halkitis. «Mais il était trop nerveux pour comprendre notre blague.»

James a grandi à Queens, dans une famille aimante, affectueuse et libérale. Il a été à l'école avec d'autres enfants ouvertement gay. «Et malgré tout ça, tout ce bouleversement émotif», déplore Halkitis. «Il savait, de manière rationnelle, que tout irait bien, mais être dans le placard n'a rien de rationnel, c'est purement émotif.»

Au fil des ans, James s'était convaincu qu'il ne sortirait jamais du placard. Il ne souhaitait pas toute cette attention, il ne voulait pas devoir répondre à des questions auxquelles il n'avait pas de réponse. Sa sexualité n'avait aucun sens à ses yeux; comment pouvait-il espérer l'expliquer aux autres? «J'étais bombardé d'images de familles traditionnelles à la télé», me raconte James. «Mais je regardais aussi une tonne de porno gay dans laquelle tout le monde a un corps d'Adonis, est célibataire, et passe son temps à baiser. J'avais l'impression que c'était mes deux seules options: cette vie de conte de fées que je ne pourrais jamais avoir ou cette vie gay dénuée de romantisme.»

James se souvient du moment précis où il a décidé d'entrer dans le placard. Il avait 10 ou 11 ans et ses parents l'avaient emmené de force en vacances à Long Island. «Je regardais ma

propre famille, ces enfants qui couraient partout et je me suis dit "je ne pourrai jamais avoir tout ça", et je me suis mis à pleurer.»

À l'instant où il prononce ces mots, je réalise qu'il décrit la même révélation que j'ai vécue à son âge, le même deuil. Pour James, c'est arrivé en 2007. Moi, c'était en 1992. Pour Halkitis, c'était en 1977. Étonné de constater qu'une personne de l'âge de son neveu vive la même expérience que lui, Halkitis a décidé que son prochain livre porterait sur le traumatisme du placard.

«Même aujourd'hui, même à New York, même avec des parents on ne peut plus compréhensifs, sortir du placard est un immense défi», affirme Halkitis. «Peut-être qu'il en sera toujours ainsi.»

Alors, on fait quoi? Lorsque l'on pense aux lois sur le mariage ou l'interdiction des crimes haineux, on a tendance à y penser du point de vue de la protection de nos droits. Ce qui est moins compris, toutefois, c'est que ces lois ont un impact concret sur notre santé.

Une des études particulièrement frappantes que j'ai consultées décrivait le [pic d'anxiété](#) et de dépression chez les hommes gays en 2004 et 2005, les deux années où 14 Etats ont adopté des amendements constitutionnels qui définissaient le mariage comme étant l'union d'un homme et d'une femme. On a constaté une augmentation de 37% des troubles de l'humeur, de 42% de l'alcoolisme et de 248% des troubles anxieux généralisés chez les hommes gays de ces Etats.

Mais ce qui inquiète le plus au sujet de ces statistiques, c'est que les droits LGBTQ de ces Etats n'ont pas changé. Avant cet amendement au Michigan, on ne pouvait pas se marier, et on ne pouvait toujours pas se marier après son adoption. Ces lois étaient symboliques. Elles représentaient le message d'exclusion des gays par la majorité. Pire encore, ces taux d'anxiété et de dépression n'ont pas seulement augmenté dans les Etats où ces amendements constitutionnels ont été adoptés. Ils ont augmenté (mais de manière moins marquée) chez les gays d'un bout à l'autre du pays. Cette campagne pour nous faire souffrir a fonctionné.

Mais ce n'est pas tout: notre pays a récemment élu un [Démogorgon](#) orange dont l'administration tente publiquement et avec empressement de renverser tous les gains de la communauté gay des 20 dernières années. Le message envoyé aux gays —surtout les plus jeunes qui cherchent encore leur propre identité— ne pourrait être plus limpide et terrifiant.

Tout dialogue concernant la santé mentale des gays doit commencer par ce qui se passe à l'école. Malgré les progrès tout autour d'elles, les institutions scolaires américaines demeurent des endroits dangereux pour les enfants, toutes remplies qu'elles sont de bigots en devenir, d'enseignants indifférents et de politiques rétrogrades. Emily Greytak, directrice de recherche au sein de l'organisation de lutte à l'intimidation ([GLSEN](#)), me dit que de 2005 à 2015, le pourcentage des adolescents qui affirment avoir été victimes d'intimidation en raison de leur orientation sexuelle n'a pas changé d'un iota. À peine [30% des administrations scolaires du pays](#) ont des politiques anti-intimidation qui mentionnent spécifiquement les jeunes LGBTQ, tandis que des milliers d'autres administrations ont des politiques qui

empêchent explicitement les enseignants de parler d'homosexualité de manière positive.

De telles restrictions sont autant d'obstacles qui empêchent les jeunes d'apprendre à gérer leur stress minoritaire. Heureusement, cela n'implique pas que tous les professeurs et les adolescents acceptent les gays du jour au lendemain. Nicholas Heck, un chercheur de la Marquette University, offre depuis quatre ans des groupes de soutien aux jeunes gays du secondaire. Il leur fait examiner leurs interactions avec leurs camarades de classe et leurs parents et il les aide à faire la différence entre les facteurs de stress inhérents à l'adolescence et ceux qui sont directement liés à leur sexualité. L'un de ces jeunes sentait de la pression de ses parents pour aller étudier en sciences humaines plutôt qu'en finance. Ses parents étaient pourtant pleins de bonnes intentions —ils voulaient simplement l'encourager à aller dans un domaine où il y a moins d'homophobie —, mais il était déjà anxieux: s'il abandonnait la finance, devenait-il victime de stigmatisation? Et s'il se dirigeait vers les sciences humaines, mais qu'on l'intimidait encore, pourrait-il en parler à ses parents?

L'astuce, explique Heck, c'est d'encourager ces jeunes à poser ces questions ouvertement, car l'un des symptômes du stress minoritaire est l'évitement. Les jeunes entendent des commentaires désobligeants dans le couloir, alors ils en choisissent un autre ou portent des écouteurs. S'ils demandent de l'aide à un professeur et qu'on les ignore, ils arrêtent simplement de chercher un adulte avec qui ils se sentent en sécurité. Mais les jeunes qui participent à son étude ont déjà commencé à rejeter les responsabilités qu'ils portaient inutilement lorsqu'ils étaient victimes d'intimidation. Ils ont appris que même s'ils ne parviennent pas à changer leur environnement, ils ont le droit d'arrêter de se blâmer eux-mêmes à son sujet.

Ainsi, pour ces jeunes, l'objectif est devenu de combattre et de prévenir le stress minoritaire. Mais quel salut pour ceux d'entre nous qui l'ont déjà intériorisé?

«Beaucoup de travail a été accompli pour les jeunes queers, mais il n'existe pas d'équivalent pour les gens dans la trentaine ou la quarantaine», m'avoue Salway. «Je n'ai aucune idée vers qui on peut se tourner.» Le problème, selon lui, c'est que nous avons bâti des infrastructures séparées autour de la santé mentale, de la prévention du VIH et des abus de toute sorte, bien que tout semble désormais indiquer que ce ne sont pas trois épidémies, mais bien une seule. Les gens qui vivent le rejet sont plus susceptibles de s'«automédicamenter», ce qui les rend plus susceptibles d'avoir des comportements sexuels à risque, ce qui les rend plus susceptibles d'attraper le VIH, ce qui les rend plus susceptibles de vivre du rejet, et ainsi de suite.

Ainsi, au cours des cinq dernières années, tandis que les preuves de cette interconnectivité devenaient de plus en plus nombreuses, quelques psychologues et épidémiologistes ont commencé à qualifier l'aliénation des hommes gays de «syndémique»: un ensemble de problèmes de santé qui ne peuvent être guéris de manière individuelle.

Pachankis, le professeur sur le stress, vient tout juste de compléter le [premier test aléatoire](#) contrôlé concernant une thérapie cognitivo-comportementale d'affirmation gay. Après tant d'années d'évitement émotif, de nombreux hommes gays «ne savent vraiment plus ce qu'ils

ressentent», dit-il. Leur partenaire peut leur dire «je t'aime», et ils répondent «eh bien moi j'aime les crêpes». Ils vont plaquer leur partenaire parce que celui-ci a laissé traîner sa brosse à dents. Ou, comme bien des mecs à qui j'ai parlé, ils auront une relation sexuelle non protégée avec un inconnu parce qu'ils n'ont aucune idée comment écouter leurs propres appréhensions.

Un tel détachement émotionnel se constate partout, croit Pachankis, et bon nombre des hommes avec qui il travaille peuvent mettre des années avant de réaliser que ce qu'ils désirent —un corps parfait, travailler mieux et plus que leurs collègues, créer une soirée idéale grâce à Grindr— ne fait que renforcer leur propre peur du rejet.

La simple prise de conscience de ces cercles vicieux donne d'immenses résultats: les patients de Pachankis voient leurs taux d'anxiété, de dépression, d'abus de drogue et de relations sexuelles sans préservatif diminuer après à peine trois mois. Il a donc élargi son étude à plusieurs villes, avec plus de participants et sur une échelle de temps plus longue.

Si prometteuses que soient ces solutions, elles n'en sont pas moins imparfaites. J'ignore si nous verrons un jour, même partiellement, cet écart entre la santé mentale des hétéros et des gays se refermer. Il y aura toujours plus de jeunes hétéros que de jeunes gays, nous nous sentirons toujours isolés parmi eux, et, dans une certaine mesure, nous serons toujours seuls, même au sein de notre famille, de notre école et de notre ville. Peut-être n'est-ce pas totalement une mauvaise chose. Notre distance du grand public est peut-être la source de notre souffrance, mais est aussi la source de notre présence d'esprit, de notre résilience, de notre empathie et de notre talent pour la mode, la danse et le karaoké. Nous devons en être conscients pendant nos luttes pour de meilleures lois et de meilleurs environnements —et alors que nous luttons, également, pour arriver à mieux prendre soin les uns des autres.

Je repense souvent à une chose qu'a dit Paul, le développeur de logiciels: «Les gays se sont toujours dit que lorsque l'épidémie du sida serait passée, tout irait mieux. Puis c'était lorsque nous pourrions nous marier que tout irait mieux. De nos jours, on se dit que lorsqu'il n'y aura plus de harcèlement, tout ira mieux. Nous sommes sans cesse dans l'expectative d'un moment où nous ne nous sentirons pas différents des autres. Mais en réalité, nous sommes différents.